

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.



## WAS TUN BEI EINER PANIKATTACKE?

Von jemandem, der weiß, wie es sich anfühlt..

### Wenn die Panik kommt...

Vielleicht kennen Sie das auch:

Plötzlich **rast das Herz**, die **Hände zittern**, alles fühlt sich **unwirklich** an – als würde man neben sich stehen. Die Gedanken überschlagen sich:

„Was ist, wenn ich ohnmächtig werde?  
Was ist, wenn ich sterbe?  
Was, wenn das nie wieder aufhört?“

Ich weiß, wie **überwältigend** diese Zustände sein können. Und ich weiß auch: So beängstigend sie sich anfühlen – sie sind **nicht gefährlich**. Ihr Körper schlägt Alarm, aber es liegt keine echte Bedrohung vor.

Das zu glauben, ist schwer. Aber es ist ein entscheidender Schritt.

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## FÜR BETROFFENE: DAS HilFT IM AKUTFALL

Wichtig: Üben Sie die folgenden Techniken in ruhigen Momenten – nicht erst, wenn die Panik da ist. So können Körper und Nervensystem lernen, schneller in die Sicherheit zurückzufinden

## 1. ORIENTIEREN SIE SICH IN DER REALITÄT (5-4-3-2-1-METHODE)

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst nach Außen:

### So geht's – Schritt für Schritt:

Sprechen oder denken Sie für sich folgende Punkte durch und antworten Sie ehrlich, langsam und ohne Druck:

1. Fünf Dinge nennen, die Sie jetzt sehen.  
(Beispiel: Die Lampe, das Kissen, den Schatten an der Wand, das Buchregal, Ihr Glas Wasser)
2. Vier Dinge hören, die um Sie herum sind.  
(Beispiel: Das Ticken der Uhr, das leise Surren im Haus, ein Auto in der Ferne, den eigenen Atem)
3. Drei Dinge spüren.  
(Beispiel: Das Bettlaken auf der Haut, den Kontakt zum Kissen, die Temperatur Ihrer Hände)
4. Zwei Gerüche wahrnehmen.  
(Beispiel: Die frische Luft, den Duft des Bettes/der Hautcreme)
5. Einen Geschmack im Mund feststellen.  
(Beispiel: Der Rest von Zahnpasta, Wasser, neutrale Trockenheit)

Nehmen Sie sich Zeit für jede Stufe.

Diese Technik hilft, **aus dem Gedankenkarussell auszusteigen** und ins Hier & Jetzt zurückzukehren.

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## 2. ATMEN SIE BEWUSST – ABER OHNE DRUCK

Keine Papiertüte! Das ist eine veraltete Methode und kann mehr schaden als helfen.



### Stattdessen:

Legen Sie eine Hand auf den Bauch

Atmen Sie **ruhig ein durch die Nase** (zählen Sie bis 4)

Halten Sie den Atem **für 1-2 Sekunden**

Atmen Sie **langsam durch den Mund aus** (zählen Sie bis 6)

**Wiederholen Sie das einige Male.**

Wenn das zu viel ist:

Einfach still atmen, mit der Hand spüren, wie sich der Bauch hebt und senkt.

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## 3. SAGEN SIE SICH: ICH BIN SICHER

Ihr Körper glaubt gerade, dass Gefahr besteht.

Erinnern Sie sich daran:

„Ich bin **nicht** in **Lebensgefahr**.

Mein Körper reagiert  
nur auf **Angst**.“

„Ich habe das schon oft **erlebt**.

Es fühlt sich **schlimm** an,  
aber es **geht vorbei**.“



# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## 4. BLEIBEN SIE, WENN MÖGLICH, IN DER SITUATION

**Auch wenn es schwerfällt:**

Versuchen Sie, nicht sofort zu flüchten, wenn die Panik einsetzt.



**Denn:**

Wenn wir **fliehen**, „lernt“ unser Gehirn, dass die **Flucht die Rettung** war – und beim nächsten Mal wird die Angst noch früher und stärker auftreten.

Wenn Sie dagegen bleiben – **auch nur ein paar Sekunden länger als sonst** – machen Sie einen kleinen, aber entscheidenden Schritt:

Ihr Gehirn erlebt, dass die Panik **zwar unangenehm, aber nicht gefährlich ist**. Und genau das kann langfristig zu weniger Angst führen.

Studien zeigen, dass Menschen, die lernen, eine Panikattacke **an Ort und Stelle zu durchstehen**, langfristig eine **deutliche Verringerung ihrer Angstintensität erleben** – das ist einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Verhaltenstherapie (Gelder et al., 1993).

Sie müssen nicht „cool bleiben“. Es reicht, **bewusst zu bleiben**.

Jede Sekunde zählt.

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## 5. BEWEGEN SIE SICH LEICHT



Stehen Sie auf,  
schütteln Sie Ihre Arme aus  
Wippen Sie mit den Füßen  
Gehen Sie langsam auf der Stelle

Körperliche Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen.

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## FÜR BEGLEITPERSONEN: DAS HilFT WIRKLICH

Wenn jemand in Ihrem Umfeld gerade eine Panikattacke hat, kann das auch für Sie beunruhigend sein. Aber: Sie müssen nichts "lösen".  
**Sie müssen einfach da sein.**



### Was Sie sagen können:

- ✓ „Ich bin hier. Du bist nicht allein.“
- ✓ „Du bist sicher. Dein Körper hat gerade Angst, aber es geht vorbei.“
- ✓ „Atme einfach so, wie es für dich geht. Ich bleibe bei dir.“
- ✓ „Willst du meine Hand halten? Oder einfach nur sitzen?“

### ⊘ Was Sie vermeiden sollten:

- ✗ „Reiß dich zusammen!“
- ✗ „Das bildest du dir ein.“
- ✗ „So schlimm ist das doch gar nicht.“
- ✗ „Atme in eine Tüte!“  
(veraltet, nicht empfohlen!)

# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## BEISPIEL: SO KÖNNTE ES AUSSEHEN

### Situation:

Ihre Freundin sitzt auf dem Boden, zittert, sagt: „Ich kann nicht mehr! Ich verliere den Verstand!“

### Hilfreiche Reaktion:

Sie knien sich daneben, sprechen ruhig:  
„Ich weiß, es fühlt sich schlimm an. Aber du hattest das schon öfter – und du hast es jedes Mal überstanden. Ich bin bei dir. Wollen wir gemeinsam atmen?“



### In ruhigen Zeiten üben – für mehr Sicherheit im Ernstfall

Wenn Sie regelmäßig mit Panikattacken zu tun haben, empfehle ich Ihnen von Herzen:

Üben Sie Atemtechniken, Achtsamkeit und positive Selbstgespräche, wenn es Ihnen gerade gut geht.

So können Sie in angespannten Momenten leichter darauf zurückgreifen. Das ist wie ein Muskel, den man trainiert.



# ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN



Ein Leitfaden für Betroffene & Begleitpersonen.

## SIE SIND NICHT ALLEIN

Panikattacken sind beängstigend – aber **sie sind behandelbar**.  
Und Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen.

Je besser Sie Ihre Reaktionen verstehen, desto weniger bedrohlich wirken sie.  
Und je öfter Sie bewusst üben, desto leichter wird es mit der Zeit.

**Laden Sie diesen Leitfaden herunter & speichern Sie ihn für den Notfall**  
Ideal als PDF für Handy, Nachttisch oder Geldbeutel.



**Kathleen Kunze Systemische Therapeutin**  
**Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold) & online**

Hilfe bei Angst & Erschöpfung  
Weil funktionieren nicht dasselbe ist wie leben.

☎ 07448/ 41 00 316  
✉ [mail@therapie-kunze.de](mailto:mail@therapie-kunze.de)  
🌐 [www.therapie-kunze.de](http://www.therapie-kunze.de)  
📷 @trauma.kunze