

Fallbeispiel Panik:

Denise ist eine 23jährige Lehrerin. Sie ist ledig und lebt mit ihrem Vater zusammen. In den letzten 12 Monaten hatte Denise Panikattacken, in denen sie Atembeschwerden und Schweißausbrüche hatte, und ihr Herz schlug schnell. Die Dinge um sie herum schienen unwirklich zu werden, und sie hatte das Gefühl zu kollabieren. Sie hatte intensive Angst davor, dass etwas Schreckliches passieren würde.

Die Attacken begannen ganz plötzlich, manchmal wie aus heiterem Himmel, meistens aber traten sie auf, wenn sie sich unter Belastungen nervös fühlte oder in einer schwierigen Situation. Sie reagierte empfindlich, wenn sie allein zu Hause sein musste oder in geschlossenen Räumen, obwohl sie nicht besonders versuchte, diese Situationen zu vermeiden. Die Anfälle dauerten nur wenige Minuten, wenngleich sie sich danach noch eine halbe Stunde lang erschreckt und erschöpft fühlte.

Anfänglich traten die Attacken zwei- oder dreimal in der Woche auf. Obwohl dann ihre Häufigkeit zurückgegangen war, suchte sie psychiatrische Hilfe, weil sie fürchtete, dass sie wieder häufiger auftreten könnten. Die Panikattacken begannen bei Denise, kurz bevor sie einen Urlaub in Übersee antreten wollte. In den Monaten vor der ersten Attacke war sie nervös und depressiv gewesen, wohl weil sie noch bei ihrem verwitweten Vater lebte in einem Alter, in dem viele ihrer Freunde bereits ein unabhängiges Leben führten.

Obwohl sie gerne selbständiger gelebt hätte, war sie zu unsicher, um dieses auch zu realisieren. Die geplante Fernreise war ihre erste Gelegenheit, auf sich selbst gestellt zu sein. Die erste Attacke kam plötzlich, kurz nachdem ihr Vater über die Gefahren für ein Mädchen in Übersee geredet hatte. Der Anfall alarmierte sie so sehr, dass sie in das örtliche Krankenhaus ging, nur um dort zu hören, dass es „eben die Nerven“ seien.

Weitere Attacken folgten fast täglich, so dass sie zu ihrem Allgemeinarzt ging, der sie auf eine Herzerkrankung und Schilddrüsenüberfunktion untersuchte. Er fand keine körperliche Auffälligkeit und verschrieb ihr Medikamente. Damit konnte sie ihren Übersee-Urlaub beginnen und hatte keine weiteren Probleme. Sechs Monate nach ihrer Rückkehr reduzierte sie die Medikamente, aber wenn die Panikattacken auch nicht so häufig wie anfänglich auftraten, kam es jetzt einmal wöchentlich dazu und dazu recht schwer.

Denise war eine muntere, aber auch ängstliche junge Frau. Sie wirkte nicht depressiv, wohl aber angespannt und errötete leicht. Sie erschien introviert und recht intelligent.

Die Patientin absolvierte ein 40-Stunden-Programm kognitive Therapie für Panikstörungen. Sie machte sehr gute Fortschritte und es gelang ihr, die Atmung zu steuern und die irrationalen Gedanken vor Panikanfällen zu bekämpfen. Nach

Abschluss des Behandlungsprogramms hatte sie nur noch zwei Panikattacken in dem darauffolgenden Jahr. Sie konnte diese erfolgreich bewältigen, so dass Furcht vor Panik kein Thema mehr ist.

Quelle: Fallbuch der WHO, „Die vielen Gesichter des psychischen Leids“, Dilling

