

Sind wir im Alltag zu ängstlich? Vorurteile bei der Angst

Können Panikattacken einen Herzinfarkt auslösen? Kann ich während eines Angstanfalls ohnmächtig werden? Verliere ich die Kontrolle über mich selbst und werde verrückt? Diese und weitere Mythen rund um unsere Angst im Alltag möchten wir nun aufklären.

„Durch Panikattacken kann ich einen Herzanfall erleiden!“

Die Körpersymptome einer Panikattacke werden von vielen Betroffenen fälschlicherweise als Zeichen eines bevorstehenden Herzinfarkts oder einer Herzerkrankung gewertet. Die Symptome einer Panikattacke können aber von solchen Symptomen unterschieden werden. **Bei Herzerkrankungen sind die Symptome meist direkt an eine Anstrengung oder Belastung gekoppelt.** Je stärker man belastet ist, desto stärker werden die Körpersymptome. Je intensiver man sich bewegt oder agiert, zum Beispiel durch Sport, desto stärker wird die Körperbelastung. Körpersymptome die bei Herzerkrankungen meist auftreten sind Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühle und Störungen vom Herzrhythmus. **Kommt man zur Ruhe, so verschwinden diese Symptome schnell.**

Bei der Panik treten die Symptome hingegen völlig unerwartet, wie aus „heiterem Himmel“, auf. Außerdem bessern sich die Symptome bei zunehmender Bewegung.

„Ich werde in Ohnmacht fallen!“

Tatsächliche Ohnmachten infolge von Panikattacken sind **sehr selten**. Während der Panikattacke laufen der Ohnmacht **entgegengesetzte Prozesse** ab. Zum einen spannt sich der Körper an, und zum anderen erhöhen sich der Blutdruck und die Herzrate. Ohnmachten treten hingegen dann auf, wenn der Blutdruck plötzlich absinkt. **Die Ohnmacht ist ein Mittel des Körpers, um zu einer normalen Funktionsweise des Körpers zurückzukehren**, z.B. um den Blutdruck im Körper zu stabilisieren. Das bedeutet, dass selbst wenn es während der Panikattacke zur Ohnmacht kommt, dies lediglich eine **Schutzreaktion unseres Körpers** darstellt, und nicht als Gefahr anzusehen ist.

„Ich habe eine schwere psychiatrische Erkrankung oder werde verrückt!“

Durchaus bestehen die Befürchtungen, dass Panikattacken Anzeichen schwerer psychiatrischer Erkrankungen sind, wie zum Beispiel für die Schizophrenie. Dies wird verstärkt durch die Symptome während der Panikattacke, wie dem Gefühl, vom Körper losgelöst zu sein, gestörte Wahrnehmungen oder Konzentrationsprobleme.

Eine schwere psychiatrische Erkrankung unterscheidet sich jedoch wesentlich von Panikattacken und hat andere Ursachen. Das Gefühl „verrückt zu werden“ kommt daher, dass der ganze Körper unter Anspannung steht und auf „Kampf oder Flucht“ eingestellt ist. **Auch wenn man sich während der Panik etwas „neben der Spur“ fühlt, bleibt ein normales Ausmaß an Denk- und Reaktionsvermögen erhalten.** Das eigentliche Verhalten bleibt kontrolliert. So berichten Personen, die beim Autobahnfahren eine Panikattacke erlebt haben, dass sie trotz des Gefühls des Kontrollverlusts das Auto noch sicher auf den nächsten Parkplatz lenken konnten. Dies spricht also dafür, dass man sehr wohl noch Kontrolle über sein Verhalten hat.

Weiterführende Links:

[Training: Einführung Angst](#)

[Training: Angstbewältigung Körper](#)

[Training: Angstbewältigung Gedanken](#)

[Training: Angstbewältigung Verhalten](#)

[Training: Angstgesamtpaket](#)

[Lernmappe: Grundlage der Angstbewältigung](#)

[Lernmappe: Körperreaktionen](#)

[Lernmappe: Gedanken und Verhalten](#)