

NUR KEINE PANIK!



Manchmal sind sie einfach da, ohne sich vorher anzukündigen: Momente der Aufgeregtheit, der leichten Panik oder des Unwohlseins.

Etwa vor dem Halten eines Vortrags, dem Besuch beim Zahnarzt oder beim Einsteigen in den engen Lift. Das Herz rast, man bekommt weiche Knie, Schweiß bricht aus und es wird einem schwindelig – doch es gibt einfache Übungen, die Körper und Geist in solchen Augenblicken wieder zur Ruhe bringen.



Wer schon einmal einen Anflug von Panik erlebt hat, weiß, wie hilflos man sich in diesem Augenblick fühlt. In einer banalen Alltagssituation überkommt einen aus heiterem Himmel starkes Unwohlsein, etwa bei der Fahrt mit der U-Bahn. Die Fenster lassen sich nicht öffnen, der Fahrer sitzt in einem anderen Waggon, im Tunnel ist es dunkel und einfach jetzt aussteigen, sobald man Fluchtwünsche verspürt, ist unmöglich. Ein Gefühl von leichter Panik macht sich breit, das Herz klopft schneller, ein Kloß steckt im Hals, manche beginnen zu hyperventilieren, weil sie meinen, sie bekämen keine Luft mehr. Dahinter steckt oft die Angst vor Kontrollverlust, das Gefühl, hilflos in der Situation eingesperrt zu sein und ohne weiteres da nicht wieder rauszukommen. Die Verhaltenstherapie rät, sich dann bewusst zu machen, dass es „nur“ eine Panikattacke ist, der Körper nur begrenzte Mengen des Stresshormons Adrenalin produzieren kann und der innere Aufruhr bald wieder abklingen wird. Das ist eine Möglichkeit, die vielen aber nicht so leicht gelingt, wenn das Unwohlsein überhandnimmt. Eine andere wäre, die Bahn einfach an der nächsten Station zu verlassen, dem Missbehagen davonzulaufen. Manchmal muss das sein. Lässt man sich aber immer öfter von grundlosen Ängsten steuern und leiten, kann es passieren, dass man in einen Teufelskreis gerät. Und sich immer weniger zutraut. Besser ist es also, der leichten Panik ein Schnippchen zu schlagen, indem man ihr die Substanz – nämlich die Aufmerksamkeit unseres Gehirns – entzieht.

INTELLIGENTE VERNETZUNG

Es gibt eine Vielzahl körperlicher Gesten, die wir oft unbewusst ausführen, wie Pfeifen, lautes und kräftiges Schnäuzen, das Schnippen mit den Fingern oder herzhaftes Gähnen.



So stärkt man sich selbst den Rücken

Setzen wir diese Gebärden in Situationen des Unwohlseins konzentriert und bewusst ein, können sie uns beruhigen, ermutigen und helfen, leichte Angst und Panik, aber auch Ärger oder Stress in den Griff zu bekommen. Das klingt fast zu einfach – wird aber verständlich, wenn man sich den Zusammenhang zwischen Körper, Denken und Fühlen verdeutlicht. Das Gehirn ist mit dem gesamten Körper intelligent vernetzt – über ein System peripherer Nerven in Muskeln, Organen und Blutgefäßen mit dem zentralen Nervensystem in Rückenmark und Gehirn. Allein in unserem Schädel finden sich etwa 100 Milliarden Nervenzellen, die auf einer Länge von rund 5,8 Milliarden Kilometern verbunden sind. Ein gewaltiges „Intranet“, das wir aber in der Regel nur zu 60 Prozent nutzen. Um zu verstehen, wie wir von den restlichen 40 Prozent profitieren können, um uns gut und ausgeglichen zu fühlen, braucht es noch einen Blick in den Workflow des Gehirns. Damit es effizient vorgehen kann, betreibt es Arbeitsteilung. Der Hirnstamm an der Schädelbasis kümmert sich um



Lautes Schnippen lenkt von der Angst ab

lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck. Das Kleinhirn im Hinterkopf hilft dem Körper, im Gleichgewicht zu bleiben und Bewegungen zu koordinieren. Tief im Inneren, im Zwischenhirn, werden die ständig über die Sinnesorgane hereinströmenden Informationen verarbeitet zu Hormonen und Botenstoffen, die Adern und Nervenbahnen im Körper verteilen: Bei Belastung oder Angst wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, bei zärtlichen Berührungen (auch: sich selbst umarmen!) das Glückshormon Serotonin. Im Großhirn schließlich sind Bewegungsabläufe verankert, aber auch das bewusste, logische Denken, Mitgefühl und unser Handeln. Hier werden Erlebnisse verarbeitet und mit den passenden Gefühlen bewertet.

UMVERTEILUNG VON ENERGIE

„Doch auch das Gehirn macht immer nur eine Sache richtig gut“, sagt die Neurologin und Psychotherapeutin Claudia Croos-Müller, die eine eigene Praxis führt und lange an einem großen Klinikum im bayerischen Rosenheim gearbeitet hat. Erleidet nun jemand etwa eine Panikattacke, ist vor allem das limbische System im Großhirn überaktiv. Stresshormone werden vermehrt ausgeschüttet und führen zu Schweißausbrüchen, Schwindel und weichen Knien. „Wenn ich jetzt aber bewusst eine Körperübung parat habe, etwa auf einem Bein

zu stehen, dann passiert folgendes: Die Großhirnrinde erteilt das Kommando, sofort Ober- und Unterschenkel in Spannung zu halten. Zudem wird das Kleinhirn aktiviert, da wir Gleichgewicht benötigen. Für alle diese Vorgänge wird schlichtweg Energie aus dem „Panikbereich“ abgezogen und umverteilt. Die Folge: Das limbische System verliert an Einfluss“, erklärt Croos-Müller. Wer bei der Einatmung zusätzlich die Luft „schlüpft“ wie durch einen Strohhalm und ausatmend schnaubt wie ein Pferd, verlagert noch deutlich mehr Energie ins Großhirn: Dort beansprucht der Mund mit seinen vielen Muskeln und Nerven viel Platz – dem „Angst!“-funkenden Mandelkern (*Amygdala*) geht auf diese Weise immer mehr die Puste aus. Durch das Schnauben werden Lippen sowie Ober- und Unterkiefer



Nervosität einfach wegschnäuzen

Den Punkt über der Oberlippe feste drücken – das beruhigt



Sechs Übungen für mehr Mut und Selbstvertrauen in schwierigen Situationen



Ein starkes Rückgrat

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Beine werden weich und zittrig und Sie „verlieren den Boden unter den Füßen“, suchen Sie sich eine stabile Wand, es kann auch ein Baum sein. Lehnen Sie sich mit dem ganzen Rücken dagegen, sodass Sie alle Wirbel spüren – vom Kreuzbein bis zum Steißbein, in voller Länge und Festigkeit. Dann wird Ihnen bewusst: Mein Rücken stützt mich, ist meine tragende Mitte, in jeder Situation. Wenn Sie Ihren Rücken jetzt noch leicht hin- und herbewegen, bewirkt dies eine leichte Massage, die wiederum die Nervenzellen anregt und dem Gehirn Stabilisierung signalisiert: Eine wirksame Übung gegen Nervosität und Herzklopfen.

Taktvolle Beruhigung

Wann haben Sie das letzte Mal mit den Fingern geschnippt? Das macht nicht nur gute Laune, sondern lenkt das Gehirn ab von Panik & Co. – ganz ohne Hintergrundmusik. Während Sie ganz konzentriert mit dem Daumen jeden einzelnen Finger erst der einen und dann der anderen Hand schnippen, wird jener Bereich des Gehirns, der gerade noch das Panikprogramm abgespielt hat, in den Hintergrund gedrängt – und das Herz kommt wieder in einen ruhigen Takt.

Lautes Schnäuzen

Wenn Sie das nächste Mal Angst überfällt: Schnäuzen Sie einmal ordentlich in ein Taschentuch, so fest und laut wie möglich. Auch hierbei wird das Gehirn wieder abgelenkt, weg von der Angst. Zugleich beruhigt die Vorstellung, dass Sie Ihre ganzen unguuten Gefühle heraustrompeten, hinein ins Tuch. Um dieses positive Gefühl noch zu verstärken, kann man anschließend mit einem Finger den Punkt auf der Oberlippe unter dem Nasenansatz kurz fest drücken – dies ist ein bekannter Erste-Hilfe-Punkt bei Ohnmacht. Also: Immer ein Taschentuch bereithalten!

Liebevolles Klopfen

Auch im Herz sitzen viele Nervenstrukturen, wie etwa der Vagusnerv, der zuständig ist für eine ruhige Herzfrequenz. Wenn wir in Panik geraten und das Herz rast, können wir den Vagusnerv mit folgender Übung beruhigen: Legen Sie die Hand über die Herzgegend, wo der Herzschlag am deutlichsten zu spüren ist. Nun beginnen Sie, hier mit langsamen, kreisenden Bewegungen zu streicheln, Sie können auch zart klopfen. Der Nerv spürt die gleichmäßige Bewegung und übernimmt sie. Das Herz kommt wieder zur Ruhe.

An- und Entspannen

Angst ist oft mit Anspannung und Verkrampfung der gesamten Muskulatur verbunden. Die „progressive Muskelrelaxation (PMR) hilft, den Körper zu lockern. Dabei wird jeweils für 7 Sekunden Spannung in verschiedenen Muskelgruppen gehalten (beispielsweise der Arme und Hände), anschließend werden die Muskeln mindestens 10 Sekunden lang entspannt. Während der Übung lässt man den Atem frei strömen. Auch während der Anspannung. Die Übung kann man überall und zu jeder Zeit machen, im Sitzen oder im Stehen.

Schnauben wie ein Pferd

Der Mundbereich nimmt im Großhirn viel Raum ein. Bewegungen mit den Lippen wie Schnauben, der Zunge (zum Beispiel Zungenrollen) oder des Kiefers wie kräftiges Gähnen beschäftigen das Großhirn, sodass andere Hirnareale, in denen sich die Panik breit machen will, nicht zu Wort kommen. Vor allem muskuläre Lockerungsübungen wie das Schnauben führen zur mentalen Lockerung im Gehirn – und sorgen so für emotionale Entspannung.

locker – diese positiven Signale gelangen direkt zu den Gebieten im Gehirn, die auch für emotionale Entspannung zuständig sind. Ruhe kehrt ein – durch das Nervensystem strömen jetzt vor allem Serotonin und Dopamin. Die Panik verebbt.

NOTFALLARZNEI OHNE NEBENWIRKUNGEN

Es liegen zwar noch keine Studien über den beruhigenden Einfluss von Körperübungen bei Panikattacken vor, aber *Croos-Müller* weiß aus eigener Erfahrung als Ärztin um deren erstaunliche Wirksamkeit. So konnten Patienten vor einer Operation, die ohnehin schon viele Medikamente nehmen mussten, Beruhigungsmittel erspart bleiben. Andere Patienten berichten auch, dass sie besser schlafen und weniger mit den Zähnen knirschen, wenn sie abends bewusst und ausgiebig gähnen. Am eigenen Leib erfuhr die Ärztin die Kraft der bewusst ausgeführten Gesten, als sie mit einer schweren Lungenentzündung ins Krankenhaus eingewiesen werden sollte. „Ich habe zu Hause im Bett gelegen, nach Luft geappt und dann angefangen, einen Dialog mit meinem Körper zu führen, meinen Brustkorb gestreichelt und ihn zart beklopft, wie man es bei

Liebevolles
Reiben mindert
Herzklopfen



Herzhaftes Gähnen
entspannt die
Gesichtsmuskeln



Kindern macht.“ Die Selbstberührung signalisiert dem Großhirn, „alles gut, ich bin in Sicherheit!“, woraufhin im Zwischenhirn neben dem Geborgenheitshormon Oxytocin wichtige Immunglobuline produziert

*Reinigung für die Seele: Rund
1.000-mal muss man eine
Übung machen, bis sie fest im
Gehirn verankert ist.*

werden, die die Abwehrkräfte stärken. Am nächsten Tag ging es ihr deutlich besser, ein Klinikaufenthalt war nicht mehr nötig. Aus den eigenen Erfahrungen, gepaart mit Beobachtungen an Patienten, jahrelanger Körpertherapie aus dem Bereich Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT), Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und weltweiten Körper Ritualen hat *Croos-Müller* die wirksamsten Übungen zusammengestellt und in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Ihre Sammlung betrachtet sie als Weiterentwicklung eines kollektiven menschlichen Wissens um die Zusammenhänge und die Gesundheit von Körper und Geist.

REINIGUNG FÜR DIE SEELE

Die Übungen sind so klein und einfach, dass sie im Grunde jeder machen kann. Niemand muss dafür sportlich sein, man braucht keine Ausrüstung und keinen speziellen Trainingsort. Wenn Kinder früh damit beginnen, wachsen sie resilienter auf – sie haben Stress mehr entgegenzusetzen und bewahren sich womöglich auch als Erwachsene den kindlichen Bewegungsradius. Die Gesten helfen sogar, wenn man sie nur im Geiste ausführt, was als „Carpenter“- oder „Kohnstamm-Effekt“ bezeichnet wird. Voraussetzung ist, dass man sie zuvor körperlich gemacht hat, dadurch sind sie im Gehirn abgespeichert. Wobei: Damit sie dauerhaft wirken, so Croos-Müller, muss man seine Notfallübung jeweils etwa 1.000-mal machen. Das klingt nach viel, aber bei „dreimal am Tag ist man in einem Jahr durch, das ist Psycho-Hygiene!“ Reinigung für die Psyche gibt's eben nicht im Ladenregal. Das gibt's nur von einem selbst für sich selbst. Man muss sich nur dafür entscheiden – und es dann tun. Es beklagt sich auch niemand darüber, zweimal täglich die Zähne zu putzen. Ein Leben lang.

Claudia Rieß

► Literatur:

- Claudia Croos-Müller: *Alles gut – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.* Kösel-Verlag, 2017.
- Claus Bernhardt: *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.* Ariston Verlag, 2017.
- Claudia Croos-Müller Kraft: *Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienz-Training.* Kösel-Verlag, 2015.

► Weiterführende Informationen:

Body2Brain – Die kleine Überlebens-App: 15 Übungen aus den verschiedenen Büchern von Claudia Croos-Müller für mehr Gelassenheit und Heiterkeit im Büro, unterwegs oder zu Hause. Einfach im App-Store runterladen oder auf der Seite des Verlags: www.randomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd

WALA
Arzneimittel



Auch bei
stressbedingten
Beschwerden

Verdauungshelden

WALA Gentiana Magen Globuli velati

Helfen bei Blähungen, Magendruck,
Völlegefühl und Übelkeit.

Wir erschließen Ihnen die Heilkräfte der Natur.

www.walaarzneimittel.de

Gentiana Magen Globuli velati. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Trakt, z. B. Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. Warnhinweis: Dieses Arzneimittel enthält Sucrose. Stand: 12/2015. WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/ Eckwälden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.