

# Modul 13: Ausnahmesituation/ Panik/Angst

Kurzzusammenfassung:

Panikattacken können plötzlich auftreten. Symptome: Zittern, Atemnot, Schwäche.

Helfen: ruhig atmen, Reize reduzieren, beruhigen. Langfristig: Entspannung, Gespräche.

Dauer: 45-90 Minuten

## Lernziele

- Panikattacken erkennen
- Atmung beruhigen
- Unterstützend handeln statt zu verstärken

## Ablauf

1. Szene: Sophie in der Turnhalle
2. Atemübung: 4 Sekunden ein - 6 Sekunden aus
3. Bodenanker: "Füße spüren"
4. Gesprächsrunde: „Wann war ich mal ängstlich?“

## Mögliche Leitfragen:

### 1. Was ist Angst und was ist eine Panikattacke?

- Wie unterscheiden sich normale Angst und Panik?
- Welche körperlichen Reaktionen treten auf?
- Welche Gefühle können dabei entstehen?

### 2. Warum bekommt jemand eine Panikattacke?

- Welche biologischen, psychologischen oder äußereren Auslöser gibt es?
- Was passiert im Körper dabei (z. B. schneller Herzschlag, flache Atmung)?

### 3. Wie erkennt man eine Panikattacke oder akute Angstreaktion?

- Zittern
- Atemnot
- Schwindel
- Überforderung
- „Schwarz vor Augen“

### 4. Wie hilft man einer Person mit einer Panikattacke richtig?

- Ruhig bleiben
- Beruhigend sprechen
- Atemübungen (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)
- Reize reduzieren
- Bodenkontakt herstellen (Füße fest aufstellen)

### 5. Was sollte man NICHT tun?

- Keine Vorwürfe
- Nicht unter Druck setzen
- Nicht bagatellisieren („Stell dich nicht so an“)
- Keine Überforderung

## 6. Wann sollte man Hilfe holen?

- Wenn Atemprobleme schlimmer werden
- Wenn die Person nicht ansprechbar wird
- Wenn es immer wieder auftritt und der Alltag stark beeinträchtigt ist

## 7. Welche langfristigen Wege gibt es, Angst zu bewältigen?

- Entspannungstechniken
- Bewegung
- Gespräche
- Psychotherapeutische Unterstützung
- Vermeidung von Stressfaktoren

### Inhaltsvertiefung:

Angst ist eine normale, biologische Schutzreaktion.

Panik ist eine extreme Form davon, bei der der Körper in einen akuten Alarmzustand gerät. In einer Ausnahmesituation wirken Emotionen, Körperreaktionen und Denken nicht mehr wie gewohnt - Betroffene können den Überblick verlieren, irrational handeln oder sogar handlungsunfähig werden.

Diese Reaktionen sind normal, aber für Ersthelfer und Begleitpersonen wichtig zu erkennen und zu steuern.

## 1. Was passiert im Körper? - Die Biologie von Angst und Panik

Wenn der Körper eine Gefahr wahrnimmt (real oder subjektiv), aktiviert das Gehirn die Amygdala → die „Alarmzentrale“.

Daraufhin schüttet der Körper Stresshormone aus:

- Adrenalin
- Noradrenalin
- Cortisol

Diese lösen den bekannten Fight - Flight - Freeze („Kämpfen - Fliehen - Erstarren“) Reflex aus.

### 1.1 Typische körperliche Reaktionen

- Herzrasen
- Schneller Puls
- Zittern
- Schweißausbrüche
- Atemnot oder Hyperventilation
- Engegefühl in Brust oder Hals
- Schwindel
- Hitze- oder Kälteschauer
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Kribbeln in Händen/Füßen
- Schwächegefühl

Bei starker Panik wirkt der Körper, als wäre reale Lebensgefahr vorhanden - selbst wenn objektiv nichts Bedrohliches passiert.

## 1.2 Typische psychische Reaktionen

- Gefühl, „den Verstand zu verlieren“
- Todesangst
- Kontrollverlust
- Tunnelblick
- Unfähigkeit klar zu denken
- Starke innere Unruhe
- Drang, wegzulaufen
- innere Leere oder „wie betäubt“

## **2. Was ist eine Ausnahmesituation?**

Eine Ausnahmesituation ist ein Moment, in dem eine Person emotional, körperlich oder geistig überlastet ist, z. B.:

- Unfall oder Verletzung
- Bedrohliche Situationen
- Verlustereignisse
- Akute Überforderung
- Panik- oder Angstattacke
- Sehr starke Schmerzen
- Extreme Überraschung oder Schreck.

In dieser Phase funktionieren logisches Denken und rationale Entscheidungen nur eingeschränkt.

## **3. Angst vs. Panik - Die Unterschiede**

Merkmal	Angst	Panik
Intensität	moderat bis stark	extrem
Auslöser	meist erkennbar	oft plötzlich, ohne klaren Auslöser
Kontrolle	begrenzt vorhanden	kaum oder keine Kontrolle
Körperreaktion	Anspannung	überwältigende Alarmreaktion
Denken	noch möglich	kaum rationales Denken

## **4. Erste Hilfe bei Panik / Angst / Ausnahmesituation**

Die wichtigste Regel:

Ruhe - Struktur - Sicherheit geben

Eigene Ruhe bewahren

Deine Ruhe überträgt sich auf die andere Person.

Sprich langsam, ruhig und klar.

Sicherer Rahmen

- Abstand halten, aber präsent sein
- Umgebung beruhigen (z. B. neugierige Menschen wegschicken)
- Keine hektischen Bewegungen

Kontakt aufnehmen

- Blickkontakt anbieten (nicht erzwingen)
- Klare, einfache Sätze:
  - „Ich bin da.“
  - „Sie sind sicher.“
  - „Ich helfe Ihnen.“

Atmung kontrollieren (gegen Hyperventilation)

Eine der wichtigsten Maßnahmen!

Techniken:

#### 4-6-8 Atemtechnik

- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden halten
- 8 Sekunden ausatmen

Gekoppelte Atmung

Atemrhythmus vorgeben und gemeinsam atmen.

Erdungstechniken („Grounding“)

Die Person zurück ins Hier-und-Jetzt bringen:

- fünf Dinge nennen, die man sieht
- vier Dinge, die man hört
- drei Dinge, die man fühlen kann
- zwei Dinge, die man riecht
- ein Ding, das man schmecken kann

Oder:

„Stehen Sie einmal fest auf beiden Füßen und spüren Sie den Boden.“

Panik reduzieren durch Struktur

Klare, kurze Handlungsanweisungen:

- „Setzen Sie sich, bitte.“
- „Konzentrieren Sie sich auf meine Stimme.“
- „Atmen Sie langsam mit mir.“

Reorientierung

- Name nennen lassen
- Ort benennen
- Aktuelle Situation erklären

Beispiel:

„Sie hatten gerade Panik. Sie sind jetzt sicher. Wir atmen zusammen.“

### 5. Wann ist eine Panikattacke ein Notfall?

Notruf 112, wenn:

- Brustschmerzen oder Herzbeschwerden auftreten
- Bewusstlosigkeit droht
- Atemnot extrem ist
- Starke Verwirrtheit oder Desorientierung
- Krampfanfall in der Vorgeschichte
- Verdacht auf körperliche Ursache (Infarkt, Asthma, Schlaganfall)
- Person nicht mehr ansprechbar wird

Achtung: Panik kann Symptome imitieren, die gefährlich wirken - im Zweifel immer medizinisch abklären.

## 6. Ursachen von Panik und Angst

Häufige Auslöser:

- Stress
- Erschöpfung
- Traumatische Erfahrungen
- Belastende Lebensereignisse
- Genetische Veranlagung
- Hyperventilation
- Unterzuckerung
- Reizüberflutung
- Herzrhythmusstörungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Stimulierende Substanzen (Koffein, Drogen)

## 7. Panik und Angst bei Kindern

Kinder zeigen oft andere Reaktionen:

- Weinen, Schreien
- Weglaufen
- Verkrampfen
- Erstarren
- Bauchschmerzen
- Klemmen sich an Bezugspersonen

Wichtig:

- Ruhig bleiben
- Auf Augenhöhe gehen
- Kind mit Worten einfangen
- Körperliche Nähe anbieten (wenn akzeptiert)
- Langsames Atmen vormachen

## 8. Ausnahmesituationen in Unfällen & Notfällen

Opfer oder Zeugen können in:

- Schock
- Angststarre
- Panikflucht
- Hysterische Reaktionen

fallen.

Ersthelfer sollten:

- Klare Ansagen machen
- „Führungsrolle“ übernehmen
- Betroffene nicht überfordern
- Sichere Umgebung schaffen
- Atemtechniken anleiten
- Bei Kindern: Bezugspersonen einbeziehen

## 9. Prävention & langfristige Strategien

- Achtsamkeitstraining
- Atemübungen
- Stressreduktion
- Schlafhygiene
- Bewegung
- Kognitive Verhaltenstechniken
- Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung)

Bei häufigen Panikattacken → professionelle Hilfe (Psychotherapie).

## 10. Zusammenfassung für Ersthelfer

- Ruhig bleiben
- Sicherheit vermitteln
- Atmung verlangsamen
- Kurze klare Sätze
- Person orientieren
- Erdungstechniken anwenden
- Panik nicht bagatellisieren
- Notruf 112 bei Alarmzeichen
- Niemals allein lassen