

Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis

Panikstörung

Patientin Katharina, 21 Jahre

Anamnese Katharina absolviert eine Ausbildung zur Lebensmittelchemikerin. Ihre Eltern sind geschieden, das Verhältnis zu beiden ist aber gut. Sie hat eine 7-jährige Halbschwester. Derzeit wohnt sie bei ihrer Mutter. Mit ihrem Lebenspartner, einem Chinesen, ist sie seit 4,5 Jahren zusammen. Der Kontakt zur Familie ihres Freundes ist wegen kultureller Unterschiede und sprachlicher Probleme schwierig.

Katharina hat seit ca. 7 Monaten in der Bahn und beim Autofahren Panikattacken; es fühlt sich an, als bräche der Kreislauf zusammen. Dies alles begann urplötzlich während eines Zeitraums, in dem ihre Zwischenprüfung lag, berichtet sie. Seit 5 Wochen empfindet sie die Panikattacken als extrem, v.a. beim Autofahren; seit 2 Wochen geht es ihr generell schlecht. Abends hat Katharina Herzrasen (auch wenn ihr Freund da ist) und das Gefühl, nicht zur Ruhe zu kommen. Sie hat dann pure Angst, dass dieser Zustand gar nicht mehr aufhört, ist angespannt, kann sich nicht beruhigen. Gelegentlich hat sie auch am Arbeitsplatz Panikattacken.

Sie hält sich nicht für selbstbewusst. „Ich bin nicht überzeugt von mir“, sagt sie. Katharina berichtet, dass sie Schwierigkeiten mit ihrem Vater hatte, als dieser mit der neuen Lebenspartnerin liiert war. Immer drängte er ihr die Meinung seiner Freundin auf und mäkelte am Verhalten seiner Tochter herum. Damit vermittelte er ihr das Gefühl: „Ich bin nicht okay“. Zudem hat er Katharina, die zeitweise bei ihm gelebt hat, zweimal rausgeschmissen. Das war im Alter von 16 und 17 Jahren.

Verdachtsdiagnose Panikstörung F 41.0

Therapie

1. Sitzung Im therapeutischen Prozess werden belastende Bilder über Interventionen in Trance verändert. Die Arbeit mit belastenden Bildern aus der persönlichen Geschichte (psychogene Entwicklung) kann dazu führen, dass die Patientin aufgewühlt wird. Das soll aber kontrolliert werden können. Deshalb erhält sie einen Ruheanker, den sie selbst auslösen kann. Katharina wählt ein für sie passendes Bild der Ruhe und Entspannung aus. In einem leichten Trancezustand führe ich sie in dieses

Bild hinein. Wenn das Gefühl der Ruhe und Entspannung da ist, verankert Katharina dieses Gefühl mit einer vorher abgestimmten Berührung am Körper (z. B. Handgelenk umfassen). Zum gleichen Zeitpunkt berühre ich vereinbarungsgemäß ihr Fußgelenk. So kann ich später bei Bedarf diesen Ruhezustand wieder auslösen.

2. Sitzung Katharina hatte wieder eine Panikattacke. Das abendliche Herzrasen ist etwas besser geworden. Sie erzählt von einem früheren Streit mit ihrem Vater. Er wirft ihr vor, das Spielzeug ihrer kleinen Schwester gegen die Wand geworfen zu haben. Katharina antwortet, dass sie das nicht getan hat. Von dieser Situation macht Katharina sich während eines Trancezustandes ein Bild. Es bekommt einen orangenen Rahmen und wird bei ihr zuhause aufgehängt. Dann lässt sie das Bild kleiner werden, bis sie nur noch einen orangenen Punkt sieht. Den Punkt lässt sie verschwinden (Bildlöschung).

3. Sitzung Nach der 2. Sitzung war alles besser, berichtet Katharina. Sie hatte nur zweimal Panik beim Autofahren. Abends kein Herzrasen mehr. Der Ruheanker wirkt. Wir verändern eine ursprüngliche Situation in der Wohnung ihres Vaters und seiner Freundin. Man hat ihr vorgeworfen, die Schuhe falsch abgestellt zu haben (Alter 15 oder 16). Ihre damalige Antwort: „Ich wusste das nicht besser“. Jetzt sieht sie (in Trance) die ursprüngliche Situation als Film. Vorher erkläre ich ihr, dass jeder Mensch (aufgrund seiner Erfahrungen) immer mehr als nur eine Verhaltensmöglichkeit hat. Sie soll schauen, was im Film passiert.

Das Unbewusste (der Trancezustand ermöglicht Zugriffe auf unbewusste Anteile) wird ihr andere Lösungen zur Verfügung stellen. Im Film, den sie sieht, verhält sie sich anders, ihre Antwort: „Ich erkläre mich nicht mehr“. Das klingt selbstbewusst. Ich bitte sie, ihr jüngeres „Ich“ aus dem Film herauszunehmen und es sich symbolisch auf die Brust zu legen. So wird neues, selbstbewusstes Verhalten integriert. Ich verankere bei Katharina eine positive Erfahrung aus der Arbeitswelt. Sie hat im Lehrlabor ein Referat gehalten und bekam dazu viel Applaus und positive Rückmeldungen.

Davon macht sie sich in Trance ein Bild mit einem Rahmen in ihrer Lieblingsfarbe. In ihrer Vorstellung hängt sie das Bild zuhause auf und lässt es so groß werden, wie sie möchte. Katharina verändert noch Farben und Helligkeit, damit es ihr gefällt.

4. Sitzung (Therapieende) Das Herzrasen ist verschwunden. Katharina hat keine Panik mehr beim Autofahren und in der Bahn. „Ich fühle mich ungemein befreit“, sagt sie. Ihr Befinden verbessert sich von Woche zu Woche. Katharina möchte künftig mehr ihre eigene Meinung vertreten. Wir löschen ein weiteres Bild aus ihrer Erinnerung (wie in der 2. Sitzung): Sie war bei ihrem Vater schon schlafen gegangen (Alter 15 oder 16), als er sie weckte und sagte: „Ich habe Sehnsucht nach meinem Schatz“ (Freundin des Vaters). Katharina musste sich anziehen, mitkommen und 45 Minuten zu seiner Freundin fahren.

Stand der Dinge Katharina geht es gut. Sie ist selbstbewusst, hat keine Panikattacken und kein Herzrasen mehr. Das Autofahren verursacht ihr keine Probleme.

Rainer Wieckhorst

Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapiepraxis Balance-Concept, Experte für Angst- und Panikstörungen, Kommunikationsexperte, Autor

info@balance-concept.de

