

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE JULI 2015

Panikattacken

Gründe für Panikattacken	2
Kampf/Flucht-Reaktion: eine der Auslöser von Panikattacken	2
Nervensystem	3
Geistige Manifestation	5
Behandlung	7
Erste Hilfe bei Panikattacken	8

Panikattacken



Magen-Darm-Probleme, Herzrasen, Übelkeit, Schwindelgefühl, Prickeln in Händen und Füßen, schwitzen und zittern, Sehstörungen, Enge- und Schweregefühl im Brustraum, innere Unruhe und Wachsamkeit. Dies sind nur einige Symptome, die einen Menschen mit Angst bzw. Panikstörung belasten.

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Gründe für Panikattacken

Der kürzeste und offensichtlichste Grund: Panikattacken entstehen durch starke Angst. Aber was ist Angst genau? Zu verstehen, wie Angst entsteht, wird Ihnen dabei helfen, Panikattacken zu besiegen. Angst ist das Grundlegendste aller Gefühle. Während Angst von Natur aus unangenehm ist, ist sie niemals gefährlich. Es ist eine der grössten Legenden, dass sie gefährlich ist und zu verschiedenen lebensbedrohlichen Zuständen führen kann.

Definition von Angst

Angst ist als Zustand von Besorgnis oder Furcht definiert, entstehend aus der Erwartung einer echten oder imaginären Bedrohung. Es handelt sich um eines der am häufigsten von Menschen durchlebten Gefühle. **Die meisten Menschen, die noch niemals eine Panikattacke oder extreme Angst erlebt haben, können sich die furchterregende Natur dieser Erfahrung nicht vorstellen.** Extremes Schwindelgefühl, verschwommener Blick, Kribbeln und ein Gefühl der Atemlosigkeit. Wenn diese Gefühle entstehen und Menschen nicht verstehen, warum, glauben sie, krank geworden zu sein – körperlich oder geistig. **Die Gefahr, die Kontrolle vollständig zu verlieren, scheint sehr real und sehr angsteinflössend.**

Kampf/Flucht-Reaktion: Einer der Auslöser von Panikattacken

Angst ist die Reaktion auf eine Gefahr oder Bedrohung. Diese Reaktion nennt sich so, weil alle Effekte darauf ausgelegt sind, vor der Gefahr entweder zu fliehen oder sie zu bekämpfen. **Daher ist der einzige Zweck der Angst, das Individuum vor Gefahr zu schützen.** Das scheint ironisch, da Sie sicherlich so fühlen, als füge Ihre Angst Ihnen grosse Schaden zu und es vielleicht der bedeutsamste Grund der Panikattacken ist.

Jedoch war die Angst, die die Kampf/Flucht-Reaktion entstehen liess, im Alltagskampf unserer Urvorfahren enorm wichtig – wenn sie eine Gefahr gegenüberstanden, übernahm eine automatische Reaktion, die sie dazu brachte, sofort zu reagieren – also wegzulaufen oder anzugreifen. Selbst in der hektischen Welt von heute ist dies immer noch ein notwendiger Mechanismus. Die Reaktion wird dann nützlich, wenn Sie im Bruchteil einer Sekunde auf eine echte Gefahr reagieren müssen. Angst ist ein eingebauter Mechanismus, um uns vor Bedrohungen zu schützen. **Interessanterweise ist es ein Mechanismus, der schützt, aber nicht schadet – ein wichtiger Punkt, den man verstehen muss.**

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Nervensystem

Bei der Konfrontation mit einer Gefahr sendet das Gehirn Signale an einen Teil des Nervensystems. Dieses System ist für die „Aktivierung“ des menschlichen Körpers in Gefahrensituationen verantwortlich, aber auch für die nachfolgende Beruhigung. Um diese zwei wichtigen Funktionen auszuführen, besitzt das vegetative Nervensystem zwei Unterteilungen: das sympathische Nervensystem und das parasympathische Nervensystem.



Sympathikus

Falle eine Panikattacke eine Person verschiedene Empfindungen im ganzen Körper verspürt.

Das sympathische System ist verantwortlich für die Ausschüttung von Adrenalin aus den Nebennieren. Diese befinden sich direkt über den Nieren. Weniger bekannt ist jedoch, dass die Nebennieren auch Adrenalin abgeben, das als chemischer Botenstoff im Körper fungiert, damit der Körper weiter aktiv bleibt. Nach dem Beginn einer Panikattacke ist sie nicht so



Parasympathikus

Das **sympathische Nervensystem** ist jenes, das unseren Körper für eine Handlung vorbereitet und uns auf die „Kampf oder Flucht“-Reaktionen vorbereitet, während das **parasympathische Nervensystem** das ist, welches uns in unseren ursprünglichen Zustand zurückbringt und beruhigt. **Wenn eines dieser Systeme aktiviert ist, wird der ganze Körper stimuliert - ein „Alles-oder-nichts-Effekt“.** Dies erklärt auch, warum im

schnell wieder beendbar wie sie begann. Es gibt stets eine Phase scheinbarer erhöhter oder kontinuierlicher Angst, während diese Botenstoffe durch den Körper reisen. Stellen Sie sich diese als einen der physiologischen Gründe für Panikattacken vor.

Nach einer Weile wird das parasympathische Nervensystem aktiv gerufen. Seine Rolle besteht darin, im Körper den norma-

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

len Zustand wiederherzustellen, wenn die wahrgenommene Bedrohung vorüber ist. Das parasympathische System führt uns zurück in einen ruhigen, entspannten Zustand.

Wenn wir eine gelernte Strategie nutzen, zum Beispiel eine Entspannungstechnik, aktivieren wir selbst das parasympathische Nervensystem. Sie sollten daran denken, dass dieses System früher oder später aktiv wird – egal, ob wir es aktiv dazu aufrufen, oder nicht. Der Körper hält eine kontinuierliche, immer schlimmer werdende Spirale der Angst nicht aus. Er erreicht irgendwann einen Punkt, an dem das Nervensystem aktiv werden und den Körper entspannen muss. Das ist eine der vielen eingebauten Schutzfunktionen des Körpers, um zu überleben.

Sie können sich noch so sehr in Ihre Sorgengedanken hineinsteigern und das sympathische Nervensystem aktiv halten, aber irgendwann hört es auf. Nach einer Weile wird es etwas cleverer als wir und realisiert, dass es wirklich keine Gefahr gibt. Unsere Körper sind extrem intelligent – die moderne Wissenschaft entdeckt immer noch neue Intelligenzmuster, die in unseren Zellen zu finden sind. Es scheint, als hätte der Körper unendlich viele Wege, um sich um die kompliziertesten Funktionen zu kümmern – Funktionen, die wir für selbstverständlich halten. **Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper alles tut, um Sie gesund und am Leben zu erhalten!**

Versuchen Sie einmal, Ihren Atem so lange wie möglich anzuhalten. Egal, wie stark Ihr geistiger Wille ist – er kann niemals den Willen des Körpers besiegen.

Das ist eine gute Nachricht – **egal, wie sehr Sie sich selbst davon überzeugen, dass Sie wegen einer Panikattacke sterben werden: Ihr Körper wird die Angst stoppen und nach einem Gleichgewichtszustand suchen.** Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal eine Panikattacke erleiden – die Gründe für Panikattacken können Ihnen keine körperlichen Schaden zufügen. Ihr Geist lässt die Körperempfindungen vielleicht länger wirken, als Ihr Körper es beabsichtigt hat, aber am Ende kehrt alles in einen Gleichgewichtszustand zurück. Denn unser Körper strebt ständig nach einem Gleichgewichtszustand.

Ihr Körper ist an diese Symptome also gewöhnt und sorgt sich nicht um sie. Es sind unsere Gedanken, die Panik auslösen – sie überreagieren und schreien vor Furcht! Wir befürchten oft das Schlimmste und übertreiben bei der Interpretation unserer Körpersignale. Ein schnell klopfendes Herz wird zum Herzinfarkt. Ein übermässig aktiver Verstand scheint wie eine sich anbahnende Schizophrenie.

Die Arbeit am Nervensystem via Craniosacral Osteopathie sowie das Einsetzen von Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Geistige Manifestation



Sind die Gründe für Panikattacken nur in meinem Kopf? - Das ist eine Frage, die sich viele Menschen stellen.

Das Ziel der Kampf/Flucht-Reaktion besteht darin, das Individuum auf die potentielle Gefahr aufmerksam zu machen. Darum liegt die Priorität des menschlichen Verstandes nach Aktivierung dieser Reaktion auf der Suche nach möglichen Gefahren. In diesem Zustand ist man höchst nervös. Es wird schwierig, sich auf eine Aktivität zu konzentrieren, da der Verstand darauf trainiert wurde, nach Gefahren zu suchen, bis eine identifiziert wur-

de. Viele Menschen suchen im Falle einer Panikattacke sofort nach dem schnellsten und einfachsten Ausgang aus Ihrer aktuellen Umgebung. Sie verlassen etwa das Einkaufszentrum und gehen nach draussen. Oft kann sich die Angst verschlimmern, wenn wir annehmen, dass das Verlassen unserer Umgebung zu Missverständnissen oder einer peinlichen Situation führt.

Wenn Sie eine Panikattacke am Arbeitsplatz haben aber glauben, dass Sie mit Ihrer Arbeit weitermachen müssen, ist es sehr verständlich, dass Sie sich nur schwer konzentrieren können. Es geschieht sehr häufig, dass man deshalb gestresst und unruhig wird. Viele Personen, die über die Jahre unter Panikattacken gelitten haben, gaben an, dass künstliches Licht - wie etwa von Computermonitoren und Fernsehbildschirmen - einer der Gründe für Panikattacken sein kann, indem es diese auslöst oder eine Panikattacke verschlimmert, insbesondere, wenn sich eine Person müde oder ausgelaugt fühlt. Das sollten Sie im Kopf behalten, wenn Sie länger am Computer arbeiten. Sie sollten regelmässige Erinnerungen zu einer Pause einrichten, damit Sie einmal vom Schreibtisch aufstehen und etwas frische Luft schnappen können.

In anderen Situationen, wenn während einer Panikattacke keine äusserliche Bedrohung gefunden werden kann, wenden sich die Gedanken nach innen und beginnen damit, die möglichen Krankheiten zu

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

suchen, unter denen der Körper oder Geist leiden könnte. Dies reicht vom Gedanken an etwas, was Sie zu Mittag gegessen haben könnten, bis zur Möglichkeit eines bevorstehenden Herzinfarkts.

Die brennende Frage ist: Warum wird die Kampf/Flucht-Reaktion während einer Panikattacke aktiviert, wenn es doch nichts gibt, vor dem man sich fürchten muss?

Bei genauerer Betrachtung der Gründe für Panikattacken scheint es, dass wir uns vor den Empfindungen selbst fürchten – **wir fürchten uns, dass der Körper die Kontrolle verliert.** Diese unerwarteten physischen Symptome erschaffen die Furcht oder Panik, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. **Warum erlebt man die physischen Symptome der Kampf/Flucht-Reaktion, wenn Sie gar nicht erst Angst haben?** Es gibt viele Wege, auf denen sich diese Symptome manifestieren können – nicht nur durch Furcht.

Zum Beispiel kann es sein, dass Sie aus irgendwelchen Gründen sehr **viel Stress in Ihrem Leben** haben, und **dieser Stress führt zu einer erhöhten Produktion von Adrenalin** und anderen chemischen Stoffen, die von Zeit zu Zeit Symptome entstehen lassen könnten. Sie nehmen diese als Gründe für Panikattacken wahr.

Dieses erhöhte Adrenalin kann chemisch im Körper beibehalten werden, selbst, nachdem der Stress lange vorüber ist. Eine weitere Möglichkeit ist Ernährung,

die unser Stressniveau direkt beeinflusst. **Zuviel Koffein, Alkohol oder Zucker ist bekannt dafür, Stress im Körper entstehen zu lassen.** Man hält es für einen der zuträglichen Faktoren für die Gründe für Panikattacken.

Ungelöste Emotionen werden oft als möglicher Auslöser von Panikattacken genannt, aber es ist wichtig, zu sagen, dass die Beseitigung von Panikattacken aus Ihrem Leben nicht zwingend heissen muss, Ihre Psyche zu analysieren und in Ihrem Unterbewusstsein herumzugraben.

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Behandlung

In unserer Praxis für Craniosacral Osteopathie in Baden werden unsere „Angst-Patienten“ mit folgenden Therapiemethode behandelt:

- Craniosacral Therapie und
- Somatic Experiencing

Ablauf einer Behandlung mit Somatic Experiencing

In der Regel kommt im **Somatic Experiencing** eine **Gesprächstherapie** zum Einsatz. Eine besondere Rolle kommt dabei der **Körperwahrnehmung** des Patienten zu. Eine direkte Konfrontation mit dem ursprünglich traumatisierenden Ereignis ist nicht notwendig, da das **Ziel des Somatic Experiencing in erster Linie in einer Neuordnung der nervlichen Reaktionen** besteht. Zu starke emotionale Belastungen werden im Verlauf der Therapie vermieden, um Überforderungszuständen vorzubeugen und eine Retraumatisierung zu verhindern. Stattdessen wird genau darauf geachtet, die Intensität der Verarbeitung gezielt zu steuern. **Erreicht werden soll eine neue Strukturierung der Traumawahrnehmung, die schliesslich körperlich direkt auf das Nervensystem wirken kann.** Die traumatisierte Person wird für dieses Problem sensibilisiert, damit die **zur Verfügung stehenden Energien optimal ausgenutzt** werden können. Diese Einbeziehung des Betroffenen in die Problemlösung ist beim Somatic Experiencing essenziell. Das Ziel ist eine Neuordnung der reflexhaften Reaktionen, die schliesslich einen Ausweg aus dem Teufelskreis ermöglicht und dem Nervensystem sein ursprüngliches Verhaltensrepertoire zurückgibt. **Vom Betroffenen wird dieser Prozess als befreiend empfunden; er macht verloren gegangene Energien wieder nutzbar und löst den Körper aus den reflexartigen Verhaltensmustern, die auf die Traumatisierung zurückgehen.**

Um mehr über **Somatic Experiencing** zu erfahren, können Sie unseren Newsletter Ausgabe Mai 2015 auf unserer Web-Seite abrufen:
<http://www.bestler-practice.ch/Newsletter.html>

Eine **Entspannungstechnik** Ihrer Wahl kann bei Ängste und Panikattacken auch sehr hilfreich sein.

Eine Auswahl an Entspannungstechniken finden Sie in unserem Newsletter Ausgabe Mai 2014. <http://www.bestler-practice.ch/Newsletter.html>

Wir empfehlen die **Progressive Muskelentspannungstechnik nach Jacobson**, da diese Methode einfach zu erlernen ist. Eine **Anleitung** wird in unserer nächsten Ausgabe August 2015 zur Verfügung gestellt.

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Erste Hilfe bei Panikattacken

Körperreaktion

Versuchen Sie nicht, Ihre Körperreaktionen zu unterdrücken. Das verstärkt die Angst und strengt furchtbar an.

Wenn Ihr Überlebenssystem alarmiert ist, können Sie es nicht überstimmen. Überleben hat Vorrang vor allem anderen. Das Nervensystem braucht Zeit, sich zu beruhigen. Erst dann können Sie sich orientieren, d.h. mit den Sinnen reale Informationen aufnehmen über die aktuelle Sicherheitslage um Sie herum.

Atemtechnik

Versuchen Sie, lange durch den Mund auszuatmen. Mit etwas Aufmerksamkeit können Sie nach einigen, längeren Ausatemzügen beobachten, wie sich Ihr Atem allmählich verlangsamt und vertieft. Ihre Bauchmuskulatur hilft Ihnen dabei. Probieren Sie, mal mehr Bauchkraft für das Ausatmen einzusetzen und dann etwas weniger und beim nächsten Mal noch etwas weniger. Durch die Bauchmuskeln haben Sie eine Möglichkeit, sich an der Kontrolle zu beteiligen.

Das Atmen ist eine unwillkürliche Lebensfunktion, die ohne unser Zutun vom Autonomen Nervensystem gesteuert wird. Wir können die Atmung aber auch willentlich mit beeinflussen. Sie bildet sozusagen eine Schnittstelle zwischen Körper und Psyche. Indem Sie Ihre Ausatemzüge verlängern, können Sie den Beruhigungsprozess unterstützen.

Bewegung der Extremitäten

Bewegen Sie absichtlich Ihre Hände, Arme oder Beine. So können Sie die starke Anspannung der Extremitäten in Bewegung umsetzen. Schon kleine, sanfte Bewegungen helfen.

Das Autonome Nervensystem erhöht unter Stress die Anspannung in den Muskeln der Arme und Beine, damit wir Kraft haben etwas zu tun. Aus der Sicht des Körpers macht es Sinn, die Anspannung durch Bewegung zu nutzen. Bewegen ist das angestrebte Ziel. Unterdrücken führt dagegen zu noch mehr Anspannung.

Die Arbeit am Nervensystem mit Craniosacral Osteopathie und Somatic Experiencing hat sich bei „Angst-Patienten“ bewährt

Nächste Ausgabe:
August 2015

*Thema: Progressive Muskelentspannungstechnik
nach Jacobson - Anleitung*



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Yves Braun

Mail: yves.braun@bestler-practice.ch