

Angst – Die hat doch jeder Mensch!?

10 Schritte zum Vorgehen bei einer möglichen Panikattacke:

1. Finden Sie heraus, **ob es sich um eine Panikattacke handelt**: Hatte die Person bereits eine Panikattacke bzw. sind Herzerkrankungen bekannt?
2. **Ruhig bleiben!** – Panikattacken sind nicht lebensgefährlich. – Der Person kann im Laufe des Prozesses versucht werden zu vermitteln, dass es sich so anfühlt, aber nicht so ist.
3. Sichern Sie die Umgebung oder suchen Sie eine sichere Umgebung auf, wie bspw. ein leeres Klassenzimmer.
4. Ziehen Sie **weitere Personen (z. B. aufsichtsführende Lehrkräfte) zur Unterstützung** hinzu.
5. **Minimieren** Sie die umgebenden **Reize**.
6. Leiten Sie **Übungen** an (z. B. **Tieralphabet** oder **5-4-3-2-1 Übung**) oder **lenken** Sie von der Attacke (z. B. mit Traubenzucker oder Trinken) **ab**, um die Person in den Körper zurückzuholen.
7. Umgebung beschreiben und Sicherheit betonen
8. **Bleiben Sie** mit der Person **im Gespräch**, auch wenn sie nicht antwortet (langsam, kurze Sätze, ruhige Stimme). Bei Bekannt sein von Attacken wissen die Betroffenen i. d. R., was ihnen hilft und Sie können sie durch gezielte Nachfragen animieren.
9. Bleiben Sie **geduldig** und treffen Sie keine übereilten Entscheidungen.
10. Geben Sie der Person die **Ruhe, die sie braucht**. Nach der Attacke wird sie erschöpft sein.

Tieralphabet

Beim **Tieralphabet** geht es darum, dass die Schülerin oder der Schüler für jeden Buchstaben der Reihe nach ein Tier aufzählt, das mit diesem Anfangsbuchstaben beginnt.

A wie Affe

B wie Bär

C wie ...

...

5-4-3-2-1 Übung

Bei dieser Übung gibt es unterschiedliche Varianten. Einfach umsetzbar ist die Schülerin oder den Schüler aufzufordern,

5 Dinge aus der Umgebung zu benennen, die sie sehen,

4 Dinge, die sie hören,

3 Dinge, die sie fühlen,

2 Dinge, die sie riechen und

1 Ding, das sie schmecken können.