

# Panik in Notsituationen: wie damit richtig umgehen?

Warst du mal richtig in Panik?

Vielleicht bist du mal als Kind verloren gegangen? Und du wusstest nicht, wo du bist – völlig hilflos.

Genau das Gleiche kannst du beobachten, wenn angehende Piloten fliegen lernen und es ist kein Anhaltspunkt (wegen Nebel) mehr sichtbar. Dadurch geraten unerfahrene Piloten in Panik.

Und noch schlimmer: die Massenpanik.

Die ist "ansteckend".

**Panik bedeutet intensive Angst.**

Wenn du panisch reagierst, ist die Situation nicht mehr kontrollierbar.

Was kannst du dagegen tun?

Das will ich dir heute zeigen: wie du die Panik in den Griff bekommst.

## Panik ist schwer zu kontrollieren

Dein Leben ist bestimmt normal geregelt. Ich hoffe, so normal, dass deine primären Bedürfnisse gestillt sind.

Du schläfst genug, du kannst essen und trinken, wann du möchtest, und du hast ein Dach über dem Kopf.

Diese gestillten Bedürfnisse geben dir Sicherheit. Dadurch erst kannst du motiviert und kontrollierbar leben.

**Aber was ist, wenn das Gegenteil eintritt?**

Es gibt Situationen, die sind ganz typisch für Panik. Sie entstehen, wenn du unerwartet in eine lebensbedrohliche Situation kommst.

Du bist der Situation physisch und/oder psychisch nicht gewachsen.

**Du bist hilf- und machtlos.**



Panik macht dich hilf- und machtlos. Du bist der Situation nicht gewachsen.

Panik kann ausgelöst werden durch:

- **du bist alleine:** Familie, Freunde und gewohnte Umgebung sind abhanden – es entsteht ein Gefühl des völligen Verlassenseins
- **deine Gesundheit wird bedroht:** wenn deine minimalen Bedürfnisse, wie Schutz, Nahrung und Wasser nicht erfüllt sind
- **andere Menschen "stecken" dich an** mit ihrer Panik: durch verletzte, schreiende oder sterbende Menschen
- **Ort und Zeit sind nicht bestimmbar:** es entsteht eine große Unsicherheit
- **deine persönliche Freiheit ist stark eingeschränkt** – zum Beispiel, wenn du auf engem Raum mit primitiven Mittel mit anderen Menschen zusammenlebst

Die meisten Menschen reagieren unterschiedlich auf gefährliche Ereignisse.

Manche schreien. Andere verstummen, bewegen sich keinen Zentimeter oder weinen.

Es kann alles auftreten, was es gibt. Das geht bei Erbrechen los, über Gedächtnisverlust bis hin zur totalen Gleichgültigkeit gegenüber den Menschen und der Umwelt.

**Das macht Panik so gefährlich: Sie ist schwer zu kontrollieren.**

Aber lies weiter, wie es möglich ist, Panik doch zu kontrollieren.

## Wie du Panik bei dir selbst kontrollierst

Kennst du den Tipp:

*Tief durchatmen, dann wird es besser?*

Das hat bei mir noch nicht mal vor einem kleinen Mathematik-Test geholfen. Mein Herz klopfte damals immer noch wie wild.

Und selbst als ich vor zwei Jahren [orientierungslos im Wald](#) stand, trat genau das Gegenteil ein.



Hast du dich in der Vergangenheit mal verlaufen, weißt du vielleicht wie sich Panik und Angst anfühlen

Alle möglichen Fragen kamen auf.

Wie konnte das passieren?

Wo ist der Weg, auf dem ich gerade lief?

Von wo bin ich gekommen?

Meine Atmung wurde schneller. Ich fing an zu schwitzen.

Auf einmal hörte ich nur noch den Wald rauschen.

Panik breitete sich aus.

**Ich hatte Angst.**

(Stille)

Als ich einen Waldpfad sah, hörte die Angst schlagartig auf.

Erleben will ich das nicht erneut.

**Jetzt weiß ich: Du brauchst einen starken Willen, damit du ruhig bleibst.**

Du musst dich zwingen stehen zu bleiben.

Dann durchatmen.

Danach sagst du dir "Ich schaffe das".

Und dann denkst du nach.

Davor läufst du nirgendwo planlos hin.



Baue Willenskraft auf. Nicht nur für die Wildnis oder Notsituationen – sie hilft dir in allen Lebensbereichen.

Verlass dich auf deinen Körper. Denn dein seelisch-körperliches Gleichgewicht wird sich in einer Notsituation bald wieder von selbst herstellen.

Wird es nicht besser und du bist überfordert, tritt Stress ein. Der kann sehr stark werden, bis du erschöpft und verzweifelt bist.

### **Was machst du wenn du erschöpft und verzweifelt bist?**

- wirke auf dich selbst ein – bleib stark und sag dir immer wieder: "*Ich schaffe das*", "*Ich halte durch*" (mehr zur Selbstbeeinflussung gleich unten)
- bleib ruhig, atme einige Male tief durch
- strukturiere die Situation
- lenke dich durch Beschäftigung ab
- spare Energie und versuche dich sinnvoll zu beschäftigen

Eine weitere Möglichkeit ist die Selbstbeeinflussung. Auf die gehe ich nun näher ein.

## **Wie du selbst auf dich einwirkst**

Die Selbstbeeinflussung ([Autosuggestion](#) genannt) ist ein grandioses Mittel, um auf dich einzuwirken.

Du trainierst damit dein Unbewusstes, um an etwas zu glauben.

*Wie das geht?*

**Kurz gesagt: Ein Gedanke wird so lange wiederholt, bis er ein fester Teil von dir wird.**

Und umso länger und öfter du auf dich einwirkst, umso erfolgreicher wirst du sein.



Selbstbeeinflussung: Ein Gedanke wird so lange wiederholt, bis er ein fester Teil von dir wird.

*Aber warum?*

Es ist so: Der Gedanke setzt sich fest in deinen unbewussten Denkprozessen und wirkt von selbst im Alltag.

Kombiniert wird das Training mit Entspannungsmethoden, wie [Meditation](#) oder [Yoga](#). Das klappt besonders gut.

Ich kann dir das [Video von Peter Beer](#) zu dem Thema empfehlen. **Baue dadurch Urvertrauen und Sicherheit auf.** Du löst damit Angst und Unruhe.

Übe gleich im Wald oder auf der Wiese. Such dir einen ruhigen Platz und starte die Meditation.

*Was ist das Ergebnis dieser Meditationen?*

Durch diese Übung wird ein entspannender und beruhigender Effekt im Alltag spürbar. Du bist grundsätzlich gelassener.

Außerdem ist es möglich, den **ingeübten Zustand willentlich herzustellen**. Dadurch bist du fähig, dich besser zu regulieren. Stress wird damit kontrollierbarer.

Ist doch nützlich für eine Extremsituation, oder?

Lies auch

[Die 7 Todfeinde, wenn du in einer Survival-Situation bist](#) – Auf welche Feinde musst du achten, wenn du dich in einer Überlebenssituation befindest? Erfahre, wie du diese Survival-Fehler vermeidest und überlebst.

## Panik in der Gruppe

Kontrollierst du deine eigene Situation gut, so hilf anderen.

Das liegt in deinem Interesse, denn eine **Massenpanik kann dich anstecken**.

Klar ist es schrecklich anzusehen, wenn jemand völlig hilflos irgendwo liegt. Oder verletzt ist oder vielleicht wirklich gerade stirbt.

Oft lässt sich eine Extremsituation nicht sofort lösen.

**Aber es gibt Abhilfe.**

Versuch Folgendes gegenüber anderen Personen:

- zeige Interesse an der Situation, wende dich der Person zu, halte Augenkontakt und unterhalte dich mit ihr
- baue Vertrauen auf
- ermutige dein Gegenüber ("Ich kann gut verstehen, wie du dich fühlst")
- entlaste die Person ("eigene ähnliche Situationen erwähnen")
- lenke die Person ab durch Gespräche und Beschäftigungen
- stelle Ruhe her (bei Unfall: bringe die Person weg von der Unfallstelle)
- Interesse für anderes wecken (Person einbinden in Abläufe)

## Zusammenfassung

Pack die Probleme an, wenn du wieder klar im Kopf bist.

Es ist nötig, dass sich deine Situation verbessert.

Deine Gegner sind die Angst und der Frust. Tritt ihnen in den Hintern!

Probleme müssen gelöst werden. Erfolge müssen sich einstellen.

Dadurch verschwinden deine schlimmen Gefühle.

---

*Hast du schon mal panisch reagiert?*

*Oder extreme Angst gehabt?*

*Was war der Auslöser?*

---

*Und hältst du was von der Selbstbeeinflussung?*

*Schreib mir deine Meinung in die Kommentare.*

d

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>