



NMG, Lebenskunde für PS und Sek I

Wenn ich Angst habe

Luke und Jenny

04:56 Minuten

Panikattacken

Panikattacken sind im Leben von Luke und Jenny Alltag. Die Beiden leben zwar in unterschiedlichen Welten, teilen aber die Erfahrungen, die ihnen die Angst im Alltag bereiten. Angst ist ihr ständiger Begleiter und isoliert sie. Überall lauern Gefahren und Katastrophen. Auch körperlich macht sie ihnen zu schaffen. Bei einer Panikattacke beginnen Herz und Puls zu rasen, die Atmung verflacht sich und die Muskeln verkrampfen. Lange probieren sie alleine damit klar zu kommen. Irgendwann ist aber therapeutische Hilfe unumgänglich. Sie lernen allmählich mit ihrer Angst zu leben und sich nicht mehr von ihr dominieren zu lassen.