



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 91 29 782
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 10.02.2017 | 05:00 Uhr | Cornelia Schroers

Panikattacken

Aufgeregt sein, das kennt wohl jeder. Aber was ist mit Panik? Mit so richtig heftiger Angst, dass Du nur noch weglaufen willst. Ich kenne so was. Ich habe Panikattacken und ich hasse Situationen, wenn ich fühle, dass ich nicht selber die Kontrolle habe. Das macht mir Angst. Für andere sind diese Situationen vielleicht normal, mir macht das Panik. Angststörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen und ich habe zum Glück nur eine leichte Form.

Es gibt Menschen, die leiden so sehr unter ihren Ängsten, dass sich ihr ganzes Leben verändert. Sie igeln sich ein und das Schlimmste: Sie machen sich fertig dafür, dass sie Situationen nicht bewältigen können, die für andere Menschen alltäglich sind.

Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen, wie wichtig dann Menschen sind, die Bescheid wissen, die wissen was das Problem ist. Menschen, die Deine Macken in Kauf nehmen und Dir zeigen, dass Du dennoch lebenswert bist. Die Dich nicht dafür verurteilen, sondern Dir Mut geben.

Wenn jemand ganz selbstverständlich Rücksicht nimmt, dann hilft mir das immer wieder. Da traue ich mich, mich einer Situation zu stellen, die mir Angst macht.

Cornelia Schroers
Viersen