



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
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!

Kirche in 1Live | 29.04.2022 floatend Uhr | Martin Kürble

Panikattacken

Hannes bleibt am liebsten Zuhause. Da ist es gemütlich. Da muss er sich kein Gequatsche anhören. Da ist alles so, wie er es gerne hat. Vier Wände, ein Tisch, sein PC, der Kühlschrank und sein Bett. Was braucht er mehr? Drinnen ist es sicher. Draußen? Draußen wird er unsicher. Draußen ist die Welt rau und unberechenbar. Draußen bedeutet für Hannes Schweißausbruch und Herzrasen bis zum Schwindelanfall. Draußen bedeutet Unwohlsein und – Angst. Er konnte die Symptome zuerst gar nicht richtig deuten. Jeder geht doch raus. Als Kind hat er auch draußen gespielt. Er ist bis vor einiger Zeit auch einkaufen gegangen und Bus gefahren. Aber irgendwann hat Hannes gemerkt, dass ein unglaublicher Druck von ihm abfällt, wenn er die Türe hinter sich zu macht. Von innen. Und alleine der Gedanke, wieder raus zu müssen belastet ihn. In den zwei Jahren der Pandemie ist es noch schlimmer geworden. Je mehr und länger er zuhause bleiben konnte, weil seine ganzen Vorlesungen in der Uni auf digital umgestellt wurden, umso größer wurde seine Angst rauszugehen. Aber jetzt? Die Vorlesungen finden wieder im Hörsaal statt. Wie soll das jetzt gehen? Viele – auch junge Menschen – haben psychische Probleme, die sich durch Corona noch verstärkt haben. Aber Hannes hat für sich jetzt klar, dass er nicht seine Ängste ertragen, sondern seine Zukunft gestaltet will. Deshalb ist er zu einer Beratungsstelle gegangen und hat sich Hilfe geholt. Ja, seine Angst geht immer noch mit, wenn er raus geht. Aber mit seiner Therapeutin macht er ganz gute Fortschritte. Es geht noch nicht alles, aber wieder ein bisschen.

Martin Kürble, Düsseldorf