

Kirche in WDR 2 | 13.06.2022 05:55 Uhr | Knut Dahl-Ruddies

## Panikattacken

"Seit einigen Wochen höre ich Nachrichten nur noch im Radio; oder ich lese sie am Bildschirm. Bekommt mir besser", sagt Frank. "Ich hatte den Eindruck ich komme in so eine doomscrolling Spirale hinein. Das kann ich mir nicht leisten."

Er hat Angst, dass die Panikattacken wiederkommen könnten. Es ist zwar schon einige Zeit her, dass Herzrasen und Luftnot ihm das Gefühl gegeben haben, zu sterben. Aber er möchte auf keinen Fall, dass die Panik wiederkommt.

"Erwischt hat es mich aus heiterem Himmel, mitten bei der Arbeit, durch nichts angekündigt: Das Schlimmste war, dass ich wirklich Todes-Angst hatte. Angst, dass mein Herz aufhört zu schlagen, nachdem es immer schneller geschlagen hat", sagt er. "Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas passieren würde; das es mich so aus den Latschen haut! Seitdem kann ich mit negativen Erlebnissen schlechter umgehen. Und wenn ich die schrecklichen Kriegsbilder sehe, frage ich mich, wie Menschen das aushalten können: Ständig in Angst zu leben."

Frank ist froh, dass sein Partner ihm ganz schnell einen Kontakt zu einer befreundeten Therapeutin vermittelt hat. "Geh da mal hin." – hat er gesagt. "Besser eher als später; die Frau kann was."

Und sie konnte wirklich. Nicht von heute auf morgen. Es gab kleine Erfolge und große Rückschläge. Es dauerte nicht Wochen, sondern Monate, aber schließlich konnte er wieder seine Arbeit aufnehmen und sich "zurück ins Leben tasten" – wie er sagt.

"Früher hab` ich mir nie Zeit eingeplant, in der ich bewusst etwas tue, dass gut für mich ist. Vielleicht hab` ich da schon auf Kosten meiner Gesundheit gelebt. Das kommt jetzt nicht mehr vor. Unser Garten war nie so prächtig, wie in diesem Jahr. Ich liebe es einfach in der Erde zu wühlen, das erdet!"

Und ich habe Kirchen wieder für mich entdeckt. Nicht so sehr die kleinen Kapellen am Wegesrand. Eher schon die mit hohen Gewölben und bunten Fenstern. Wenn die

Möglichkeit besteht in einem Besucherbuch zu blättern, tue ich das gerne. Dort hatte jemand einmal einen Bibelvers aus dem Jesajabuch hineingeschrieben:

Alle, die ihre Hoffnung auf GOTT setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft. (Jes. 40,31)

Das hat mir damals so gutgetan, dass ich den Vers jetzt selbst manchmal hineinschreibe. In so eine Aufwärtsspirale zu geraten, ist erhehend. Jetzt weiß ich, es kann gelingen. Auch Dank Gottes Hilfe.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius