

Erfahrungsbericht: Angst und Panik und Soziale Phobien

Ich sitze im Zug auf der Strecke von Rapperswil nach Zürich. Es ist Nachmittag, wenige Leute sind in dieser S7. Eigentlich sollte ich entspannt die Fahrt geniessen. Die Sonne malt einen silbernen Streifen auf den Zürichsee. Doch in mir drin ist wieder dieses kranke Gefühl. Mein Herz stolpert, rast. Ich schwitze. Mit einer Zeitschrift versuche ich mich abzulenken. Ich lese unter anderem einen Artikel über diverse Angstzustände. Ich frage mich plötzlich, ob auch ich zu diesen angstgeplagten Menschen gehöre? Hat man deshalb bei den medizinischen Abklärungen meines Herzens keine Diagnose stellen können? Hat mein jahrelanges Leiden doch einen Namen?

Zu Hause eröffnet mir die Recherche im Internet neue Perspektiven. Mich austauschen mit anderen Menschen, welche auch von Ängsten „heimgesucht“ werden, das würde ich gerne. Durch Selbsthilfe Zürich erfahre ich, dass dies in einer Selbsthilfegruppe möglich ist und so beginnt eine Zeit der Arbeit an mir selbst. Ich besuche nun regelmässig die Gruppe, in welcher sich Menschen mit Angst- und Panikzuständen treffen. Die Erkenntnis, dass ich nicht allein bin mit meinen Ängsten, ist für mich wie wenn plötzlich ein Licht am Horizont aufgeht. Verständnis, Anteilnahme und Aufmunterung prägen die Zusammenkünfte in der Gruppe. Irgendwie befreit fahre ich jeweils nach diesen Treffen nach Hause.

Während zweier Jahre wachsen Freundschaften in der Gruppe, welche helfen, die doch immer wiederkehrenden Ängste zu verstehen und auch teilweise zu akzeptieren. Ich nehme im Laufe der Zeit zusätzlich professionelle Hilfe in Anspruch und merke, dass diese Kombination erfolgreich ist. Es geht mir besser. Das Leben hat eine neue Qualität erhalten. Es ist eine Türe aufgegangen, welche über lange Zeit verschlossen war. So kann ich die Besuche der Gruppe reduzieren und habe den Mut, wieder Dinge zu tun, welche ich aus „Angst vor der Angst“ gemieden habe.

Heute bin ich nicht mehr aktiv bei der Gruppe, aber ich bearbeite telefonische Anfragen für die Selbsthilfegruppe „Angst- und Panik und Soziale Phobien“, welche ein wichtiges Standbein in meiner Therapie war. Ich freue mich, dass diese Institution so manche Menschen auf ihrem beschwerlichen Weg hilfreich begleiten kann.