

Ich, weiblich, 50 Jahre alt, leide seit meinem 27. Lebensjahr an Angst und Panikattacken.

Um daraus zu kommen habe ich vieles ausprobiert - so z.B. eine Selbsthilfegruppe aufgesucht, welche sich aber meistens nur auf Gespräche beschränkte, was mir nach einem Zeitraum von einem Jahr nichts einbrachte.

Über meinen Hausarzt bin ich auch zu einem Dipl. Therapeuten gekommen, welcher außer diffusen Licht und Gesprächen über einen gemeinsamen Bekannten nichts zur Heilung meiner Krankheit beitragen konnte. Die Krönung war eine Panikattacke in seinem Beisein - woraufhin er nur zu sagen mußte - Ich glaube sie müßten mal einen Arzt aufsuchen.

Nach dieser mißlungenen Therapie? habe ich mich wieder verkrochen, was also meint - Besuche bei meiner Schwiegermutter - das wars.

Zuletzt wohnten wir zu viert in einer 60qm „kleinen“ Wohnung, wo sich mein Zustand eigentlich mehr verschlechterte.

Nach einem Zehenbruch blieb ich dann überwiegend im Bett liegen - lesen - warten bis einer kommt.

Mein Mann und meine Kinder waren also mehr als bisher auf sich selbst gestellt.

In der ganzen Zeit meiner Abwesenheit aus der Gesellschaft versuchte meine Familie anderen gegenüber die Lebenssituation zu verdrängen.

Nach einem Arztbesuch meines Mannes hat er sich ihm anvertraut - das heißt - mein Krankheitsbild wurde vorgetragen.

Der Arzt war über den langen Zeitraum meines Dahinlebens sehr erstaunt und versprach mir und uns Hilfe.

Zwei Tage später rief dieser Arzt an und konnte mir einen Termin bei meiner noch heute für mich zuständigen Therapeutin überreichen.

Glücklicherweise fanden die ersten beiden Gespräche bei mir zu Hause statt, so daß sich diese Therapie gut angehen ließ.

Allerdings mußte ich dann zur dritten Stunde das Haus verlassen und meine Therapeutin aufsuchen -
SCHLUCK-

Auf dem Weg zu ihr habe ich den vermittelnden Arzt getroffen, welcher dann glaube ich mehr als ich gestrahlt hat.

Nach einigen Sitzungen machte ich schon kurze Ausflüge (Gassi gehen) mit Mann und Hund.

Der nächste Besuch stand bei meiner Schwiegermutter an, welche ich auch schon länger nicht besucht hatte - die Verwunderung war groß.

Nun folgten sogar kleine Einkäufe mit meinem Mann und Töchter, sogar ein Spaziergang mit meiner Enkeltochter, welche mich ja nur in meiner Wohnung kannte.

Auch die Integration in der Gesellschaft sollte verstärkt werden, z.B. durch das Begleiten meiner Tochter zum Reitstall.