

1 Ausbruch der Panikattacken

«Am Tag meiner ersten Panikattacke war ich 23 Jahre alt und hatte mich mit einer guten Freundin zum Mittagessen verabredet. Während dem Essen überkam mich ganz plötzlich eine schreckliche Übelkeit begleitet von Panik.» [...]

«Damals kam die Panikattacke für mich wie aus heiterem Himmel, ohne dass ich den Grund dafür kannte». [...]

«Mit der Zeit kamen zu den Panikattacken auch Platzangst, Angst vor Krankheiten und Angst vor dem Tod hinzu. Ich konnte nicht mehr ohne Angst in einem Lift fahren oder spürte in geschlossenen Räumen einengende Panik. Beim Händeschütteln hatte ich jeweils grosse Angst davor, dass irgendwo Spuren von menschlichen Sekreten sein würden, über welche ich mich mit Krankheiten, wie beispielsweise AIDS, anstecken könnte. Ständig führte ich Händedesinfektionsmittel in meiner Handtasche mit. Schon nach kurzer Zeit löste alleine die Erinnerung an einen erlebten Panikzustand bereits einen neuen, weiteren Panikzustand aus. Ganz häufig waren die Attacken in Situationen und an Orten, wo viele Menschen aufeinandertrafen, und so konnte ich in der Folge bald auch nicht mehr in Kinos oder Restaurants gehen. Einladungen von Freunden schlug ich meist auf Grund dessen unter irgendeinem Vorwand aus, da ich es nicht aushielt mit anderen an einem Tisch zu essen, ohne dass mir übel wurde und ich eventuell sogar vom Tisch musste, weil es mich würgte.»

«Mein Beruf, der mir ansonsten sehr gut gefiel, stellte mich mit meinen Panikattacken rasch vor sehr grosse Herausforderungen. Ich fing an, mich nicht mehr so auf die Arbeit zu freuen, da alltägliche Situationen im Beruf, wie beispielsweise das Leiten einer Sitzung für mich sehr schwierig wurden.» [...]

2 Wie ich zu Danielle Jolissaint fand

«Ein Jahr nach Abschluss des im Kapitel 1 beschriebenen Therapieversuchs mit einem Psychologen suchte ich weiter nach einem Weg, von meinen Panikattacken befreit zu werden, und fand durch Empfehlung zu Danielle Jolissaint. Nach einigen Gesprächen, die wir zusammen führten, fühlte ich mich bereits sehr ernst genommen und verstanden. Sie stempelte mich nicht als krank ab und interessierte sich effektiv für mein Befinden.» [...]

«Als ich mit Danielle über meine Angstzustände sprach, sagte sie mir, ich sollte doch einmal versuchen «Die Angst als meine Helferin» zu betrachten.» [...]

«Danielle erklärte mir, dass die Angst immer «gegen etwas» ist. Ich sollte also genau hinsehen und versuchen herauszufinden, was genau in der Situation in welcher ich mich im Moment der Panik befand, für mich nicht stimmte.» [...]

«Danielle frage mich detailliertere Dinge über die Momente der Panikattacken wie zum Beispiel:

- Mit wem war ich in dem Moment zusammen, und wie nahe standen mir diese Menschen?
- An welchem Ort befand ich mich zum Zeitpunkt der Panikattacke und wollte ich dort wirklich sein?
- Wie fühlte ich mich kurz zuvor und während der Panikattacke?
- Wenn es zu Tisch war, was gab es zu essen?
- Worüber wurde in diesen Momenten gesprochen, und wie war die allgemeine Stimmung?
- Hatte ich bereits eine Idee, warum die Panik genau dann kam, oder wogegen ich in diesem Moment einen Widerstand verspürte?

Regelmässig besprach ich mit Danielle in den Beratungsgesprächen die erlebten Situationen und wir begannen, sie zu analysieren. Ich sollte erst lernen, genau hinzusehen und nicht nur oberflächlich zu erzählen, und genau das weckte nun grosses Interesse in mir, weil wir immer mehr über meine Angst herausfanden. In Momenten, in welchen ich im Alltag dann Panik verspürte, fühlte ich mich nicht mehr so alleine, da ich ja wusste, dass ich diese Situationen dann mit Danielle anschauen und besprechen konnte. Das gab mir Kraft und ich sah wieder ein Licht am Horizont, dass ich irgendwann vielleicht ohne diese Panik leben könnte.» [...]

3 Meditation war das Einzige, was in Panikmomenten half

Durch die Meditationen mit Danielle lernte ich, mich in der Selbstwahrnehmung und in der Wahrnehmung der Wirklichkeit zu üben. Hierzu ein Zitat: «*Der Durchbruch in die Wirklichkeit ist deshalb zuerst ein radikales Erlebnis, das Ihre gewohnten Weltbilder auf den Kopf stellt, bildhaft vergleichbar mit ‚auf die Welt kommen‘ oder sie zu verlassen. [...]*

Der Weg führt zuerst nach innen, damit Sie überhaupt wieder etwas fühlen und wahrnehmen können und schliesslich zu Ihrem wahren Wesen finden» (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 68 – 69).

«Zu Beginn hatte ich Widerstände gegen das genaue Wahrnehmen und sah dadurch nicht, was nun an der Situation, in welcher ich mich befand und Panik verspürte, nicht stimmen könnte. Nur die genaue Analyse mit Danielle hat mich dabei unterstützt, zu sehen, dass ich viele Ursachen in den Paniksituationen einfach gar nicht wahrnehmen wollte, da sie mir ungelegen kamen und ich es gerne anders gehabt hätte. Ein Beispiel: Wenn sich die Stimmung für mich am Esstisch angespannt anfühlte, weil mein Partner und meine Tischnachbarin mir einen Seitensprung verheimlichten, so wollte ich das zuerst nicht wahrhaben und nahm diese negativen Gefühle somit auch nicht wahr. Mein Körper fing an, sich mit der Panik gegen

meine Ignoranz bestimmter Tatsachen zu wehren. Ich konnte mich nicht mehr über mich selbst hinwegsetzen und so tun, als sei alles in Ordnung. Ich begann, immer mehr zu verstehen, was Danielle damit meinte: «Versuch doch einmal die Angst als deine Helferin zu betrachten!»

Ich möchte an dieser Stelle gerne zwei Zitate aus Fluid Spirit anbringen, welche sehr gut beschreiben, wie ich das genaue Hinsehen wahrgenommen habe. «*Meditation, die wegführt von der Realität, ist keine Meditation*» (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 128).

«*Interessierte Wahrnehmung der jetzigen Wirklichkeit wirkt heilend. [...] Stimmungen sollte man nie bekämpfen, sondern intensiv erfühlen, denn sie sind nichts anderes als Energie und können Ihnen folglich nichts anhaben. Wenn Sie Ihre Situation wirklich einmal ohne Ablehnung und ohne Ablenkung durch Träumereien betrachten, erkennen Sie vielleicht aber auch, dass es etwas zu tun oder zu verändern gibt*» (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 45 – 46).

Die Zitate beschreiben, dass sich Meditation mit der Wirklichkeit befassen sollte. Bis ich Danielle kennengelernt habe, dachte ich immer, dass Meditation etwas sei, um sich aus der Wirklichkeit weg an einen anderen Ort zu denken. Bei Danielle konnte ich genau das Gegenteil lernen und sehen, dass für mich das einzig Heilbringende die Wirklichkeit ist.

Die genaue Wahrnehmung in den Panikmomenten stellte bereits den ersten Teil meines neuen Lebensgefühls dar, indem ich wieder mehr auf mich hörte und versuchte, mich zu fühlen.

- Ich begann langsam zu verstehen, was genau in Panikmomenten die Ursache, respektive der Auslöser der Panik war.
- Ich begann zögerlich, mich dem Schicksal hinzugeben und manche Situationen zu akzeptieren, wie sie waren, ohne sie zu beschönigen. Ich begann, zu verstehen, dass es manchmal einen Unterschied gab, zwischen dem, was ich «wollte», und dem was «wirklich war».
- Ich fing an, mich langsam dem Schicksal gegenüber zu öffnen, indem ich mich der Wirklichkeit stellte. [...]

7 Erster Meditationsworkshop in der Gruppe

«Ein Teil meines Gesundens lag darin, meine Themen mit anderen Menschen zu teilen und mich wieder darin zu üben, in Beziehung zu gehen.» [...]

8 Erkenntnis in der Meditation

«In einer Meditation durfte ich zu einer wichtigen Erkenntnis gelangen: ich sah ganz klar, dass ich selbst meine Angst produzierte; sie wurde nicht von anderen

Menschen auf mich übertragen und sie hatte direkt mit mir und der Situation zu tun, in welcher ich mich jeweils befand. Diese Erkenntnis hat mir geholfen, die damalige Aussage von Danielle zu Beginn der Beratung tiefer sinken zu lassen und sie zu verstehen: «Versuche die Angst als deine Helferin zu betrachten.» [...]

9 Wie es mir heute geht

«In meinem Beruf kann ich seit einigen Jahren wieder ohne Einschränkungen meiner Arbeit nachgehen. Panik in Sitzungen ist für mich kein Thema mehr.» [...]

10 Mein «In-Beziehung-Sein» wurde wichtiger als die Angst

«Während der Beratung bei Danielle gingen die Angst vor Krankheit und die Platzangst irgendwie einfach weg. Ich habe wieder gelernt, in Beziehung zu sein und dadurch interessiert zu sein am Du, wodurch ich mich selbst weniger wichtig nehme. Wenn mein In-Beziehung-Sein mit allem grösser ist als die Angst, so kommt keine Angst mehr auf! Genau so habe ich es erfahren. Das In-Beziehung-Sein mit allem, was in einem Augenblick ist, machte mich beziehungs- und dadurch auch erst liebesfähig.» [...]