

Reiner Borner
A wie Angst und Apfelstrudel

Reiner Borner

A wie Angst und Apfelstrudel

**Ein Erfahrungsbericht mit vielen
Übungen und Tipps zu mehr
Lebensfreude**

Impressum

Texte: © 2021 Copyright by Reiner Borner

Umschlag: © 2021 Copyright by Reiner Borner

Verantwortlich

für den Inhalt: Reiner Borner
Friedenheimerstr.10
80687 München
Reiner_bo@t-online.de

Druck: Augusta Presse & Verlags GmbH Berlin

Für dich

In der Ferne ein Schein
Ein Lichtblick
Für das es sich lohnt emporzusteigen

In die Fülle des Lebens

Hoffnung

Ich möchte darauf hinweisen, dass alle Tipps, Ratschläge und Informationen in dem Buch aus meiner eigenen Sichtweise und aus eigenem Erlebten entstanden sind und niemals allgemeingültig sind.

Es sind meine eigenen Gedanken und Empfindungen, die ich zu Papier bringe. Besorge dir Fachliteratur, wenn du tiefer einsteigen willst in das Thema. Die Verantwortung liegt bei dir, ob du die Tipps nutzen willst oder nicht.

Jeder hat sein eigenes Ding, seine eigenen Wahrheiten. Ich will dir aber vermitteln, dass es gute therapeutische Möglichkeiten gibt, die dir helfen können. Und ich habe nach bestem Wissen und Gewissen dieses Buch verfasst.

Ich bin kein Arzt, ich bin kein Therapeut.
Ich bin ein Mensch, der wie viele andere durch dieses Tal gegangen ist und wieder Vertrauen zum Leben gefunden hat.

Wenn dir dieses Buch gefällt, lass es mich wissen.

Danke

Gewidmet allen, die das Leben lieben



Inhaltsverzeichnis

Danksagung	10
Zu diesem Buch	12
Einleitung	14
Zu meiner Person	16
Meine Ängste	18
Wie es begann	20
Die Klinik	25
Die Zeit danach	54
Die vielen Gesichter der Angst	63
Mögliche Ursachen	65
Therapien zur Angstbewältigung	71
Die sechs Phasen	74
Übungsteil	77
Humor	82
Dein Schatten	85
Selbstliebe	91
Wie andere helfen können	98
Danke	99
Schlusswort	100

Wichtig:

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten. Es sind meine eigenen Erfahrungen mit der Krankheit. Meine Ratschläge basieren auf eigenem Erleben und es ist mein Wunsch, dass du auch davon profitieren kannst, sofern du an einer Angsterkrankung leidest.

Jeder hat seinen eigenen Weg – das macht es nicht einfacher. Letztendlich ist es das Verstehen, das Akzeptieren und das Annehmen, das uns zu neuer Lebensqualität verhelfen kann.

Probiere meine Übungen aus, verlieren kannst du nichts.

Gehen wir es an.

Danksagung

Ich danke hiermit meinen vielen Helfern für die Inspiration von oben.

Danke meinen lieb gewordenen Freunden und Bekannten, die mir auf meinem wahrlich nicht einfachen Weg beistanden und für mich da waren, wenn ich Hilfe brauchte. Sie haben mir gezeigt, dass das Leben trotz aller Ängste und Depressionen immer noch viel zu bieten hat. Es ist möglich, mit Disziplin und Ausdauer zu einer neuen Lebensqualität zu finden.

Ich bedanke mich bei meinen Ärzten und Therapeuten von der Klinik für Ihre Betreuung im medizinischen Bereich.

Danke an die Mitpatienten. Wir sind ein Stück des Weges gemeinsam gegangen.

Meiner Familie bin ich dankbar für Ihre Unterstützung und Geduld, die sie für mich aufgebracht haben.

Spatzl du hattest es wahrlich nicht einfach mit mir.

Danke Vroni für deine Achtsamkeit.

Danke Evi, du bist mir sehr ans Herz gewachsen, wie man sagt.

Ein lieber Dank geht auch an Carola für ihre Hilfe beim Fertigstellen dieses Buches.

Nicht zu vergessen alle Tiere, die uns begleitet haben und die uns schon vorangegangen sind. Jetzt ist „Sissi“ bei uns. Sie tut mir gut. Tiere sind wahre Therapeuten.



Zu diesem Buch

Vorliegendes Buch ist in erster Linie für Menschen gedacht, die unter starken Ängsten, Panikattacken und Depressionen zu leiden haben. Ich wende mich aber auch an Nichtbetroffene und hoffe, dass meine Geschichte zum besseren Verständnis für diese häufig verheimlichte Krankheit beiträgt.

Ich habe oft feststellen müssen, dass Angehörige hilflos dem Leiden gegenüberstehen und nicht wissen, wie sie dem Kranken helfen können. Ich selbst fühlte mich allein gelassen und unverstanden. Ich zog mich zurück, nahm nicht mehr aktiv am Leben teil und brach jeglichen Kontakt zu meinen Freunden ab.

Das Buch ist ein Erfahrungsbericht und stellt einen Versuch dar, meine Krankheit besser einordnen und verstehen zu können. Und es kann Dir, lieber Leser, liebe Leserin, eine Hilfe und eine Stütze sein, sofern Du an einer Angstkrankheit leidest, weil es Dir Mut machen soll, den nächsten Schritt zu gehen, sei es der Gang zu einem Arzt, Therapeuten oder in eine Klinik. Ich will Dir zeigen, dass Du nicht allein mit Deiner Krankheit bist, und dass es Menschen gibt, die Dich und Dein Leiden verstehen und Hilfestellung leisten können.

Ich durfte in den letzten Jahren solche Menschen kennen lernen. Ich war und bin ihnen für jede Art von Unterstützung dankbar. Ich habe wieder zu einer neuen Lebensqualität gefunden, die ich Dir näherbringen möchte. Für mich war es ein langer und schwieriger Weg, der oft von Rückfällen gekennzeichnet war.

Meine Ängste sind nicht gänzlich verschwunden, aber ich habe gelernt, damit umzugehen. Und das ist ein ganz wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Das Leben kann wieder Spaß machen und ich erfreue mich wieder an ganz einfachen Dingen. Die Prioritäten haben sich geändert, ich gehe bewusster durchs Leben, als ich es je vorher getan habe.

Ich weiß nicht wie meine Geschichte weiter verlaufen wird. Das Leben hält so manche Überraschungen parat. Aber ich lasse mich nicht entmutigen und ich schaue hoffnungsvoll in die Zukunft. Lernen wir wieder, die schönen Seiten des Lebens zu sehen und zu genießen. Denn:

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar“.

Folge mir nun, wenn du willst, ein Stück des Weges und lass uns für einige Zeit Weggefährten sein.

Bist du bereit?

Der Titel des Buches hat dich bestimmt neugierig gemacht. Was haben Ängste mit „Apfelstrudel“ zu tun?

Der Begriff „Angst“ ist für viele Menschen sehr negativ besetzt. Meine Mitpatienten in der Klinik meinten, ich solle ein anderes Wort wählen. Da ich u.a. auch ein Schleckermäulchen bin, ist mir sofort Apfelstrudel in den Sinn gekommen und wenn ich in der Klinik über meine Ängste sprach, benutzte ich einfach das Wort

A-P-F-E-L-S-T-R-U-D-E-L

Einleitung

Stell dir vor, du planst eine große Reise und du möchtest dir einen Reiseführer für das dir noch unbekannte Land besorgen. Eine Reise, deren Ausgang und Verlauf ungewiss ist und du nicht weißt, wie lange sie dauern wird. Du willst für alles gewappnet sein, denn dir ist bereits jetzt klar, dass ein schwieriger Weg vor dir liegt, wo viele Gefahren auf dich lauern.

Auf dieser Reise brauchst du viel Mut, Ausdauer, Vertrauen und die Hoffnung, dass letztendlich alles gut verlaufen wird und du keinen Schaden nimmst.

Betrachte dieses Buch als Reiseführer und Ratgeber, der dich auf dem Weg aus der Angst in ein neues, freies Leben begleiten wird, mit den genannten Eigenschaften als Eckpfeiler und Stütze, umrahmt von einer gehörigen Portion „Liebe“ (zu dir selbst und letztendlich auch zu anderen Menschen).

„Liebe hilft dir, die Angst zu besiegen“

Nachfolgende Ratschläge und Tipps werden dir zu einer neuen Lebensqualität verhelfen, die dich befähigt, wieder aktiv und glücklich am Leben teilzunehmen. Das sind keine leeren Versprechungen, die nachfolgenden Übungen und Verhaltensstrategien habe ich selbst erprobt. Ich bekam sie bei meinen vielen Klinikaufenthalten als Handwerkszeug mit auf den Weg und sie halfen mir dabei, nicht mehr hilflos in der Angst gefangen zu sein.

Ich habe viele Tage und Nächte erlebt, wo ich schreckliche Ängste hatte, isoliert von der Außenwelt. Ich konnte damals keinen klaren Gedanken mehr fassen und glaubte nicht mehr an die Hilfe, die mir angeboten wurde. Aber

davon später mehr.

Ich weiß nicht, wie deine Krankheit gelagert ist und wo es dich „zwickt“. Es gibt tausend Gesichter der Angst und das macht es schwierig, gezielt vorzugehen.

Es gibt so viele Wege, die du beschreiten kannst und manchmal bedarf es auch eines Trittes in den Allerwertesten, um dich aufzufordern, endlich etwas „für dich“ zu tun.

Raus aus der Isolation, raus aus deinem selbst gezimmer-ten Gefängnis, wieder hinein ins Leben, das dir noch so viel bieten kann.

Hier ist schon der erste „Tritt“ (ein sanfter, wir müssen ja nicht gleich brutal werden): Mach den ersten Schritt, tu was und suche dir Hilfe.

Dieses „mimimi“ ist mir damals irgendwann zu blöd geworden und ich habe mir Hilfe gesucht.

In meinem Buch geht es um einfache und leicht nachvollziehbare Übungen, die dir bei einem Angstanfall, einer Panikattacke hilfreich sein können.

Experimentiere damit, probiere sie aus und spüre die Erleichterung, die dir dabei widerfährt. Schon einfache Atemtechniken können zu einer Verbesserung des Zustandes führen. Bei anderen Übungen bist du etwas mehr gefordert. Aber du kannst nur davon profitieren. Denk nicht ständig über deine Krankheit nach, sondern mach den ersten Schritt und werde aktiv.

Beginne noch heute damit (vielleicht hilft dir der Gedanke: „Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens“) und gib deinem Leben einen neuen Sinn.

Zu meiner Person

Mein Name ist Reiner, ich bin 65 Jahre alt und lebe in München. Viele Jahre litt ich unter starken Ängsten und Panikattacken. Wenn ich zurückblicke, so ist mein ganzes Leben geprägt von Unsicherheit und Angst. Schon als Kind waren die ersten Anzeichen unübersehbar, die Angst vor dem Tod und vor dem Sterben war schon damals sehr präsent. Ich fürchtete mich vor meinem dominanten Vater. Ich litt unter Versagensängsten und hatte große Furcht, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten. Wenn du gesündigt hast, musst du auch dafür bestraft werden, so dachte ich. Der Film: „Wer früher stirbt ist länger tot“ spiegelt diese Kindheitsängste in einer humorvollen, aber auch tragischen Art wider.

So richtig massiv und unkontrollierbar wurden meine Ängste Ende der Neunziger Jahre. Ein Schwindel der plötzlich einsetzte und mich damals, in einem Supermarkt unfähig machte, überhaupt noch handeln zu können, war der Auslöser. Es machte einfach „Bumm“.

Ein Moment, der alles veränderte. Ich traute mich nicht mehr unter Menschen, betrat kein Kaufhaus mehr und die täglichen Fahrten zur Arbeit wurden für mich zur Qual. Ich konnte für längere Zeit nicht mehr das Haus verlassen. Das Telefon lag immer neben mir, wenn meine Frau außer Haus war. Die Angst vor einem Herzinfarkt nahm mein ganzes Denken ein. Jeder kleinste Schmerz in der Brust war Anlass genug, mich in Panik zu versetzen. Dazu kamen starke Depressionen, die mich in ungeahnte Tiefen stürzen ließen und mich unfähig machten, Freude am Leben zu empfinden.

Als Telekom Mitarbeiter fühlte ich mich den geforderten Aufgaben nicht mehr gewachsen und ich wurde erst einmal für längere Zeit krankgeschrieben.

Von einem Psychiater, den ich erst nach vielen Wochen des Leidens aufsuchte, bekam ich starke Medikamente verschrieben, sogenannte Benzos. Das sind Benzodiazepine wie Bromazepam oder Diazepam. Mich verführten diese „Angstlöser“ leider rasch zu unkontrollierter Einnahme. Ich schlingerte in eine Tablettenabhängigkeit.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Medikamente sind bei schweren Fällen von Ängsten und Depressionen notwendig und können zu einer Verbesserung des Zustandes, besonders in Akutsituationen, führen. Ich wurde darüber aufgeklärt, nahm aber trotzdem bei einem Panikanfall oft die doppelte Dosis, was dann schon nach wenigen Wochen zur Abhängigkeit führte. Sei deshalb gewarnt und lies dir den Beipackzettel genau durch.

Meine Erfahrungen in der Klink und Psychiatrie haben mich angespornt, wieder aktiv an mir zu arbeiten, was letztendlich dazu geführt hat, dass ich wieder voller Zuversicht und Vertrauen in die Zukunft blicken konnte. Man hat mir Übungen beigebracht und Lösungswege aufgezeigt, die ich gerne weitergeben möchte in der Hoffnung, dass es dir hilft, besser mit deiner Krankheit umzugehen.

Meine Ängste

Ich stehe frühmorgens an der Bushaltestelle. Es ist kalt. Der Bus kommt. Ich steige ein. Lärmende Schüler ringsum. Ich fühle mich nicht wohl, beginne zu schwitzen. Das Herz fängt an zu rasen. Der Blutdruck steigt. Die Hände sind feucht. Oh, mein Gott, bloß raus hier!

In der linken Gesäßtasche habe ich immer eine Tüte dabei. Ich kann mich hier doch nicht übergeben. Ich kenne diese Anfälle. Sie kommen immer wieder. Ich bin unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen.

Ich habe eine Panikattacke.

„Ich muss raus hier – nur raus“. Mir bleibt nichts anderes übrig, als den Bus zu verlassen.

Ich liege wach im Bett. Es ist noch früh am Abend. Ich habe die Vorhänge zugezogen, das Zimmer verdunkelt. Ich kann und mag nichts mehr denken. Mir ist alles egal. Ich habe zu nichts Lust. Die Arbeit kotzt mich an. Alles bleiern, die Füße, die Arme.

Freunde rufen an. Ich gehe nicht ran.

Alles ist mir egal. Ich höre Worte wie: Reiß dich doch mal zusammen. Alles halb so schlimm. Lasst mich einfach in Ruhe.

Ich habe auch keine Lust mehr auf Sex. Nur noch schlafen, das wünsche ich mir. Doch Schlafstörungen verhindern das ersehnte Abtauchen. Ich grüble viel. Vielleicht sich das Leben nehmen? Schwarze Gedanken kreisen in meinem Kopf. Ich esse schlecht. Meine Zuckerwerte sind hoch. Der Blutdruck steigt in astronomische Höhen.

Ich habe eine Depression.

Millionen von Menschen leiden unter Depressionen, Panikstörungen und Phobien. Jeder 5. Mensch, sagt man, erkrankt einmal oder mehrmals an einer Depression in seinem Leben.

Ich bin ein Betroffener. Der innere Antrieb fehlte mir gänzlich. Ich zog mich immer mehr zurück. Bis eine schwere Panikattacke mich völlig aus der Bahn warf und ich verzweifelt auf Hilfe von außen hoffte.

Als ich im Dezember 2001, nach langen zermürbenden Monaten des Leidens, eine psychosomatische Klinik aufsuchte, begann ich über das Erlebte Buch zu führen.

Ein halbes Jahr später brachte ich ein Büchlein auf den Markt, in dem ich meine Erlebnisse in Tagebuchform zu Papier brachte. Ich habe damals in der Klinik (Buching im Allgäu) viele positive Erfahrungen machen dürfen, die ich Dir im vorliegenden Buch weitergeben will.

Wie ist das Leben danach, wenn man die Klinik verlassen hat, aus dem Nest gefallen ist und wieder mit dem Alltag konfrontiert wird?

Auch darüber werde ich berichten. Viele Betroffene haben Angst wieder in ein großes Loch zu fallen.

Teile meines Tagebuches sind mit in das Buch eingeflossen, da es wesentlich zum Verständnis der Krankheit beiträgt. Zwischen den Zeilen habe ich Gedichte und Texte eingestreut, sie waren mir Trost und gaben mir Kraft. Und das tun sie heute noch. Das Schreiben lenkt mich oft von meinen negativen Gedanken ab.

Schreiben ist Therapie.

Wie es begann

Es ist Sommer 2004. Ich liege am Ufer eines kleinen Weihers nahe der Kurklinik „Buching“, im wunderschönen Allgäu gelegen, wo ich schon 2001 eine zehnwöchige Kur, damals zur Entwöhnung von meinen im Übermaß eingeworfenen chemischen Angstlösern, angetreten hatte.

Zu diesem erneuten Klinikaufenthalt kam es, weil ich erneut in eine Medikamenten-Abhängigkeit abrutschte. Ich wollte wieder aktiv am Leben teilnehmen und hoffte, meine Ängste in den Griff zu bekommen. Eine Krankheit, die mir jeden Lebensmut genommen hatte, mich in all meinen Handlungen einschränkte und unfähig machte, alltäglichen Verpflichtungen nachzukommen.

In meinen Gedanken lasse ich die letzten Jahre Revue passieren, während ich die warmen Sonnenstrahlen auf meiner Haut genieße. Ich fühle mich wohl und gewappnet für die nächsten Monate, die grauen Tage des Herbstes, die vor mir liegen. Ich habe Kraft gesammelt für meine nächsten Schritte, die vor mir liegen, und ich weiß, dass ich keine Angst davor zu haben brauche.

Vom Gipfel des nahen Buchenberges starten die Gleitschirmflieger zu ihren Höhenflügen. Die Thermik trägt sie hoch bis zu den Wolken, wo sie mit ihren Schirmen bunte Tupfer in den Himmel malen. Blau, gelb und rot, so bunt, wie auch das Leben sein kann.

Hier in der Klinik habe ich Menschen kennen gelernt, denen das Leben harte Schläge verpasst und sie aus der Bahn geworfen hat. Und ausgerechnet sie waren es, die mir wieder Mut gemacht und die Hoffnung vermittelt haben, dass das Leben doch einen Sinn hat, und dass es sich lohnt, den Weg, wenn er auch steinig und anstrengend