

**Nachwort zu
,Exfreundin Angst'**

Einleitung

Du möchtest vielleicht wissen, wie es mir in der Zwischenzeit ergangen ist und so habe ich mich dazu entschlossen, Dir einen Einblick in mein Leben nach dem Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik zu gewähren.

Neun Jahre sind vergangen, seit ich die Panik in die Wüste geschickt habe. Wahnsinn, wie schnell die Zeit vergeht. Dabei fühlt es sich manchmal an, als wäre ich erst gestern aus der Klinik nach Haus gekommen, während es mir an anderen Tagen so vorkommt wie ein anderes Leben.

Dass die Welt auch im Nachhinein keineswegs immer rosarot ist, kannst Du Dir bestimmt denken. Nur weil man eine psychische Erkrankung überwunden hat, bedeutet das schließlich nicht, dass alles immer nur gut ist und man keine Probleme mehr zu bewältigen hat. Das war ja auch zuvor nicht der Fall. Das Leben ist und bleibt ein Auf und Ab - viele schöne Erlebnisse, aber auch schwere Zeiten, die man überbrücken muss.

Schmerz, Trauer, Leid, Sorgen und Angst (auf einem gesunden Niveau) sind Teil eines jeden Lebens. Es wird immer Phasen im Leben jedes Einzelnen geben, in denen es uns nicht so gut geht.

Wir können das nicht vermeiden und sollten auch nicht erwarten, dass wir immer glücklich sind. Es wird immer mal wieder Krisensituationen geben, entscheidend ist dabei nur, wie wir damit umgehen.

So gehört es leider zum Leben dazu, dass wir uns von Menschen verabschieden müssen, die uns einen Teil unse-

res Weges begleitet haben. So ist der Vater meiner Freundin vor ein paar Jahren bei einem schweren Autounfall verstorben. Ein Schock für uns alle. Mein Schwiegervater war für mich so etwas wie ein Vaterersatz und so fühlte ich mich von meiner eigenen Vergangenheit eingeholt. Erneut wurde meine männliche Bezugsperson von jetzt auf gleich aus dem Leben gerissen. Eine schwere Zeit.

Die dabei aufkommende Trauer machte sich bei mir sofort auch körperlich bemerkbar. Atemnot, Herzrasen, Schwindel und mein erster Impuls war es, diese Symptome überzubewerten und als gefährlich zu dramatisieren, was dazu führte, dass ich Angst bekam. Doch ich hatte aus meinen damaligen Fehlern gelernt.

Ich wollte stark für meine Freundin und ihre Familie sein und gestand mir nicht zu, meine Trauer zu zeigen. Schließlich war es es „nur“ mein Schwiegervater. Doch ich wusste, dass ich meiner Trauer den Raum geben musste, den sie brauchte. Ich wollte nicht wieder in die Angststörung „rutschen“. Also gestand ich mir zu, traurig zu sein. Ich weinte, schrie und fluchte.

Mittlerweile ist auch das ein paar Jahre her und ich kam darüber hinweg, ohne dass die Angststörung wieder Teil meines Lebens wurde.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich die Angststörung wirklich überwunden habe. Ja, das habe ich, doch in Krisenzeiten muss ich aufpassen, dass ich nicht wieder in alte Muster ver falle. Ich befürchte, dass ich Zeit meines Lebens achtsam sein muss, damit ich diese Fehler nicht wiederhole.

Ob mit oder ohne Angststörung: Wir haben hin und wieder mit Krisen zu tun. Und es sind die schweren Zeiten, in denen die Gefahr besteht, dass uns Ängste oder auch andere psychische Probleme vermehrt zu schaffen machen. Darum möchte ich Dir einige Tipps mit auf den Weg geben:

Schmerz zulassen: Jede Krise geht mit Gefühlen wie Trauer, Verzweiflung und/oder Wut einher. Das verursacht Schmerz, den wir nicht haben wollen. Statt diesen Schmerz zu ignorieren oder uns davon abzulenken, solltest Du diesen Schmerz erst einmal zulassen und bewusst spüren. Dazu gehört auch, dass wir die schwere Phase akzeptieren, zumindest für den Moment.

„Das gefällt mir nicht, aber ich akzeptiere, dass es so ist.“ Nur über diese Akzeptanz wird es gelingen, uns damit auseinanderzusetzen und die Krise schlussendlich zu überwinden.

Sinnlosigkeit anzweifeln: Ich finde den Gedanken tröstend, dass selbst ein schreckliches Ereignis seinen Sinn haben kann, selbst wenn wir diesen niemals erkennen können. Wer weiß schon, ob ein Schicksalsschlag uns nicht vor Schlimmerem bewahrt?

Die Gewissheit, dass das so ist, kann ich Dir nicht geben. Die Sinnlosigkeit in Frage zu stellen, kann aber schon dazu beitragen, dass man sich besser fühlt. Zumindest etwas.

Sei dankbar für Vergangenes: Dankbarkeit ist eines der stärksten positiven Gefühle, die es gibt. Sei dankbar für die schöne Zeit, die hinter Dir liegt. Denke an die schönen Momente zurück, auch mit einem geliebten Menschen, den Du vielleicht verloren hast. Blicke voller Dankbarkeit darauf zurück, dass sich Eure Wege gekreuzt haben.

Erkenne die Chancen und habe Vertrauen: Ein vermeintlicher Schicksalsschlag wie ein Arbeitsplatzverlust oder die Trennung vom Partner kann eine Chance beinhalten. Die Chance auf etwas Neues, etwas Besseres. Habe ein wenig Vertrauen in Dich und das Leben.

Wir haben immer mal wieder schwere Zeiten zu überstehen. Wir sollten das Leben generell nicht als „schwer“

betrachten. Manchmal aber ist es das. „*Das Leben ist manchmal ganz schön gemein*“, hat Steve Jobs gesagt und ich stimme ihm zu. Daneben hat das Leben aber auch so viel Schönes zu bieten. Verliere bei allen Schwierigkeiten, denen wir hin und wieder ausgesetzt sind, nicht den Blick für die schönen Dinge des Lebens. Lasse den Schmerz zu, sei dankbar für das was war sowie das Gute, das noch ist und vertraue darauf, dass alles irgendwie gut wird und auch eine Tragödie ihren Sinn hat.

Auch mit dem nun gewonnenen Abstand bin ich mir von Tag zu Tag sicherer, dass eine psychische Erkrankung unsere wahren Probleme oft verschleiert. Wir sollten uns diesen stellen und all unsere Gefühle zulassen, auch wenn dies manchmal schwer fällt. Krisen müssen überwunden und nicht verdrängt werden. Das ist einer der Schlüssel für ein dauerhaftes Leben ohne psychische Erkrankung.

Du sollst aber nicht den Eindruck gewinnen, dass es in meinem Leben nur darum geht, mit Problemen klarzukommen. Die Phasen des Glücks überwiegen die schwierigen Phasen bei Weitem.

Aber es ist wichtig, dass man nicht in die Erwartungshaltung verfällt, zukünftig immer nur glücklich sein zu können. Und in Krisensituationen neigen wohl alle Angstpatienten (auch die ehemaligen) dazu, wieder in alte Muster zu verfallen.

Um frühzeitig gegensteuern zu können sollten wir uns dieser Tatsache bewusst sein. Nur deshalb reite ich so intensiv darauf herum. Es geht schließlich nicht nur darum, seine psychische Erkrankung zu überwinden, sondern auch einem Rückfall vorzubeugen.

Wie ist es mir nach der Kur ergangen?

Ich hoffe, dass deutlich zum Ausdruck gekommen ist, dass es sehr wichtig für mich war, herauszufinden, was ich mit dem Rest meines Lebens anfangen wollte. Die mit dieser Frage einhergehenden Entscheidungen waren schwerwiegend und deshalb so schwierig. Solange ich mit meiner Angststörung zu tun hatte, hatte ich eine prima Entschuldigung dafür, weshalb ich mich dieser Frage nicht stellen musste. Vielleicht war mir die Angststörung unbewusst sogar lieber.

Das „Todesritual“ beispielsweise hat dazu beigetragen, dass ich mir klar darüber geworden bin, was ich für ein Leben führen wollte und was mir wichtig ist. Diese Erkenntnisse mussten natürlich umgesetzt werden. Ist mir das gelungen?

Beruflich

Ich habe mein Zweitstudium erfolgreich abgeschlossen und erst einmal in einer Steuerkanzlei angefangen. Nach acht Monaten wurde mein Arbeitsverhältnis mit einer fadenscheinigen Begründung gekündigt. Im Grunde gab es von Anfang an keine Arbeit für mich. Ich habe mich wahnsinnig gelangweilt. Mir war bereits nach wenigen Monaten in diesem Job klar, dass ich hier nicht alt werden würde. Ein Angestelltenverhältnis ist einfach nichts für mich. Dessen war ich mir nun ganz sicher.

Ich wollte etwas Eigenes auf die Beine stellen und ich wollte anderen Menschen mithilfe meiner Erfahrungen helfen. Also habe ich nebenbei an meinem Buch geschrieben und meinen Blog (psog.de) erstellt. Außerdem habe

ich Deutschlands größte Online-Video-Plattform gegründet, die Betroffenen mit übermäßigen Ängsten aus der Angststörung verhilft. Mehr als 2 Millionen Menschen haben inzwischen meine Artikel gelesen und meine Videos angeschaut. Viele tausend Betroffene bekommen meinen Newsletter und haben mein Buch gelesen. Und dafür bin ich enorm dankbar. Schließlich ist das meine Geschichte und darum bedeutet es mir so viel, wenn ich anderen damit Mut machen kann.

Menschen mit einer Angststörung zu helfen empfinde ich als ungemein befriedigend. Damit ist das Ganze nicht vollkommen selbstlos.

Ich erhalte zahlreiche Rückmeldungen, die zum überwiegenden Teil sehr positiv sind. Natürlich ist auch die eine oder andere kritische Stimme dabei, die mir vorwirft, ich wolle nur mein Buch verkaufen. Das stimmt jedoch einfach nicht und es verletzt mich heute noch, wenn das jemand behauptet. Ich will den Leuten wirklich helfen und bin stolz darauf, dass ich vielen von ihnen habe helfen können. Darin liegt für mich der Sinn meiner Arbeit.

Ich möchte mein Leben einfach nicht mit einer Tätigkeit vergeuden, die mir für mich persönlich sinnlos erscheint und darum ist dieser Schritt in die Selbständigkeit entscheidend für mich gewesen.

Natürlich ist eine Selbständigkeit nicht immer einfach und mich plagen hin und wieder Zweifel, ob ich nicht doch lieber in ein Angestelltenverhältnis zurückkehre. Dann würde ich weniger arbeiten müssen und unter Umständen sogar mehr verdienen. Allerdings würde ich dann eine Tätigkeit ausüben müssen, die mich nicht erfüllt und so sind meine Zweifel schnell wieder verflogen.

Und immer dann, wenn ich hundemüde bin und nichts richtig klappt (meist auf der technischen Seite), dann trüdtelt eine E-Mail ein, in der man sich für meine Arbeit bedankt. Es ist wie ein Wink des Schicksals, das mich im-

mer wieder auffordert: „Mach weiter!“

Privat

Erinnerst Du Dich, dass ich mir während des Todesrituals die Frage gestellt habe, wie ich leben möchte? Ich war mir nicht sicher, ob ich wirklich eine dauerhafte Beziehung und Kinder wollte. Die Antworten bekam ich ja dann während der Durchführung des Rituals und danach habe ich auch gelebt.

Ich bin immer noch mit Vanessa zusammen, die im Buch Emma heißt. Wir haben ein kleines Häuschen gekauft und sind aufs Land gezogen. In unserer alten Wohnung hatten wir nämlich nicht genug Platz, denn unsere Familie ist größer geworden. Ja, ich bin Vater geworden und habe eine wundervolle Tochter.

Vater zu sein ist wunderschön. Aber erst einmal ist auch das eine kleine Krise. Nicht nur für die Partnerschaft, sondern auch für einen selbst. Man muss sich in dieser neuen Rolle erst einmal zurechtfinden. Es tritt jemand in Dein Leben, der die Prioritäten neu ordnet. Plötzlich ist da jemand, für den Du ohne zu zögern Dein Leben geben würdest. Mehr als alles andere willst Du, dass es diesem kleinen Menschen gut geht. Und wenn das mal nicht so ist, dann machst Du Dir Sorgen. Und auch hier musste ich aufpassen, es nicht zu übertreiben und ich finde, dass mir das ganz gut gelingt.

Wahrscheinlich ist es für niemanden einfach, Vater oder Mutter zu werden. Für jemanden, der lange Zeit an einer Angststörung gelitten hat, ist es wahrscheinlich noch einmal eine besondere Herausforderung, die ich jedoch gerne annehme. Bei allen Schwierigkeiten bin ich vor allem dankbar und voller Liebe, wenn ich meinen kleinen

Engel anschau.

Was ich besonders schön finde: Neulich hat meine Schwester meine 4-jährigen Tochter gefragt, ob sie Angst vor Gewitter hätte, als es anfang zu donnern.

„Ich habe vor überhaupt nichts Angst“, hat sie geantwortet. Auch wenn das nicht ganz stimmt, sind mir in diesem Moment Tränen in die Augen geschossen. Sie ist in der Tat kein besonders ängstlicher Mensch und ich werde alles dafür tun, dass das so bleibt.

Gesundheitlich

***Hinweis:** Die nachfolgende Geschichte geht gut aus. Wenn Du jedoch derzeit an einer krankhaften Angst vor Krankheiten leidest, solltest Du dieses Kapitel vielleicht überspringen, da diese auch vom Verdacht einer ernststen Erkrankung handelt. Keinesfalls solltest Du anschließend hingehen, und Dich untersuchen, im Internet recherchieren oder dergleichen. Es ist meine Geschichte. Mache diese nicht zu deiner eigenen, was übrigens immer gilt, wenn Du von Krankheiten anderer Leute hörst.*

Meine Hypochondrie habe ich längst überwunden. Es zwick mal hier, es kribbelt mal dort, wie das bei jedem Menschen der Fall ist. Diese körperlichen Veränderungen interpretiere ich jedoch nicht mehr als besorgniserregend. Auch die Internetrecherchen, um mögliche Ursachen für verschiedene Symptome zu finden, betreibe ich seit Jahren nicht mehr.

Dennoch kam ich um einige Arztbesuche nicht herum. Nach meiner Kur hatte ich noch einen Termin bei meinem Hautarzt, der in regelmäßigen Abständen meine Blutwerte kontrolliert, seit ich diesen kreisrunden Haarausfall hatte. Diesen Termin wollte ich noch einmal wahrnehmen und es anschließend gut sein lassen.

Leider waren meine Leberwerte nicht in Ordnung. Der Arzt wollte diese daraufhin sechs Wochen später kontrollieren. Da meine Werte sich weiter verschlechtert hatten, drängte er mich zu einem Besuch beim Hepatologen. Diverse Untersuchungen brachten jedoch keinen Befund. Über einen Zeitraum von mehreren Monaten wurde ich immer wieder untersucht.

Meine Leberwerte verschlechterten sich weiter und so wurde ich zu einem weiteren Facharzt geschickt. Und

dann: Überraschung! Nach einigen Monaten waren meine Leberwerte wieder in Ordnung. Der Grund für die abweichenden Werte wurde nie gefunden.

Anders als zu Zeiten meiner Hypochondrie drängten mich die Ärzte zu den Untersuchungen. Nicht ich war der Antreiber. Ich machte mich nicht mehr verrückt, mir keine übermäßigen Sorgen mehr. Ich glaubte nicht an etwas Ernstes, sondern war eher genervt von der ganzen Geschichte.

Etwas schwieriger gestaltete sich im Nachhinein die Frage, wann ein Arztbesuch anzuraten ist? Früher bin ich bei jeder Kleinigkeit zum Arzt gerann. Jetzt wollte ich verhindern, dass ich ins andere Extrem ver falle und einen anzuratenden Arztbesuch unterlasse.

Inzwischen habe ich für mich die Lösung gefunden: Wenn Beschwerden nach einiger Zeit nicht von selbst verschwinden und sogar verschlimmern und ich mir diese nicht erklären kann, dann gehe ich zum Arzt.

Geht es mir immer gut? Was macht die Angst?

Glück ist ein Moment, der nicht dauernd währen kann, sonst würde man es kaum als „Glück“ bezeichnen, dann wäre es normal. Es ist normal, dass es neben vielen glücklichen Momenten auch schwere Zeiten gibt. Insgesamt bin ich zufriedener und gelassener. Ich bin auch einmal in der Lage bin, Dinge einfach mal so hinzunehmen, wie sie nun einmal sind, selbst wenn mir diese nicht gefallen. Auch wenn ich mal den einen oder anderen schlechten Tag habe, geht es mit meist ziemlich gut.

Hatte ich noch einmal mit Ängsten zu tun? „Angstfrei“ zu sein, ist eine Hirngespinnst, „Angststörungsfrei“ zu sein jedoch nicht. Gelegentliche Angst ist normal und bei weitem keine Angststörung. Eine Angststörung ist schließlich dadurch gekennzeichnet, dass man grundlos Angst bekommt bzw. vollkommen übertrieben reagiert. Und das ist bei mir mittlerweile seit Jahren nicht mehr der Fall gewesen.

Ja, es ist normal, dass man hin und wieder Angst bekommt und dieses Gefühl erinnert natürlich an meine überwundene psychische Problematik. Ich werde mich wohl immer an diese Phase meines Lebens erinnern können und das ist aus zwei Gründen gut so:

Zum einen bewahrt mich das vor einem Rückfall. Ich bin sicher, dass ich schnell bemerken würde, wenn sich eine Angststörung wieder in mein Leben schleichen wird und kann dann entgegensteuern. Zum anderen wäre es doch schade, wenn ich das vergessen würde, denn dann könnte ich andere Betroffene nicht so gut verstehen.

Mir geht es also im Großen und Ganzen wirklich gut. Panikattacken, Hypochondrie und übertriebene Sorgen bestimmen mein Leben nicht mehr.

Wenn es mir einmal nicht so gut geht, brauche ich mir nur meine Tochter anzuschauen und mich durchströmt eine Dankbarkeit, die alle Sorgen und Probleme ganz klein werden lassen.

Diesen Tipp möchte ich Dir ebenfalls ans Herz legen. Sei dankbar für das, was Du hast. Dabei kann es sich auch um die Dinge handeln, die wir als selbstverständlich erachten. Sei dankbar für ein Dach über dem Kopf, dafür, dass Du ausreichend zu essen, fließend Wasser und Strom hast. Sei dankbar für die Menschen, die Du liebst. Sei dankbar dafür, dass Du lebst. Dankbarkeit ist ein so starkes Gefühl, das sich quasi auf Knopfdruck produzieren lässt.

Habe ich all meine Vorsätze in die Tat umgesetzt?

Ich würde Dir gerne sagen, dass ich meine Vorsätze zu jeder Zeit diszipliniert in die Tat umsetze. Doch dann würde ich lügen.

Ich habe nach einem halben Jahr wieder mit dem Rauchen angefangen, allerdings nach einem weiteren halben Jahr wieder damit aufgehört, dann wieder angefangen, wieder aufgehört und hoffe, dass es jetzt dabei bleibt.

Ich hatte vor, zwischendurch etwas Künstlerisches zu machen wie mit dem Malen beginnen oder weiterhin Speckstein zu bearbeiten. Ich muss jedoch gestehen, dass ich das bisher noch kein einziges Mal gemacht habe. Dennoch habe ich es vor. Morgen male ich ein Bild! Versprochen!

Zunächst fiel es mir sehr schwer, im Hier und Jetzt zu leben. Mittlerweile bin ich darin geübt. Ich konzentriere mich dabei auf alle meine Sinne. Was höre, sehe, rieche, schmecke und fühle ich? In diesem Moment bin ich einfach nur da und alle Sorgen sind verschwunden. Sorgen betreffen immer die Zukunft und diese existiert in der Gegenwart nicht.

Ich möchte Dich dazu ermutigen, mehr Gegenwart in Dein Leben zu bringen. Das hilft Dir auch bei Deiner Angststörung. Schließlich bezieht sich die Angst immer auf etwas, was möglicherweise eintreten *könnte*.

Hoffentlich werde ich nicht ohnmächtig! Hoffentlich muss ich jetzt nicht sterben! Hoffentlich bedeuten die Symptome nichts Ernstes! Hoffentlich bemerkt niemand meine Angst! Hoffentlich bekomme ich keine Panikattacke!

All diese Gedanken verstärken die Angst oder lösen sie aus. Und immer bezieht man sich dabei auf eine mögliche Zukunft, die so mit einer hohen Wahrscheinlichkeit ohnehin nie eintreten wird. Im Hier und Jetzt existiert diese Zukunft aber nicht. Probiere es mal aus und bleibe am Ball. Das erfordert Übung, doch es lohnt sich.

Zunächst habe ich die progressive Muskelentspannung eher selten angewandt. Irgendwann erinnerte ich mich jedoch daran, wie gut mir das getan hat und so fing ich wieder damit an, diese Entspannungstechnik zu praktizieren. In stressigen Phasen neige ich dazu, diese Zeit einzusparen, obwohl ich es dann am Nötigsten hätte. Dann muss ich mich wieder daran erinnern und nehme mir diese Zeit. Zudem habe ich mit dem Meditieren begonnen. Auch wenn es mir dabei nicht immer leicht fällt, im Moment zu bleiben: Ich mache Fortschritte.

Ich hatte wieder angefangen Fußball zu spielen. Nach einer schwereren Verletzung an der Hüfte habe ich meine „Karriere“ an den Nagel gehangen. Mittlerweile kicke ich hin und wieder mit Freunden, spiele aber nicht mehr im Verein. Schließlich gehe ich langsam auf die vierzig zu. ;)

Mindestens zwei Mal die Woche gehe ich ins Fitnessstudio. Dadurch beuge ich Rückenschmerzen vor, mit denen ich durch die ständige Arbeit am Schreibtisch ansonsten zu kämpfen habe. Außerdem gehe ich zwei Mal die Woche etwa 45 Minuten joggen.

Durch den Sport bekomme ich den „Kopf frei“, wie man so schön sagt und er trägt ungemein zu meiner Entspannung bei. Angst habe ich beim Sport schon lange nicht mehr.

Ich möchte Dir dringend ans Herz legen, regelmäßig Sport zu treiben. Sport ist gesund, trägt zur Entspannung bei, macht zufriedener und ist ungemein hilfreich bei einer Angststörung. Das wurde durch mehrere Studien eindeutig belegt.

Du siehst, dass es mir auch nicht immer leicht fällt, meine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Mir geht es da nicht anders als den meisten anderen Menschen auch. Doch auch, wenn ich manchmal vernachlässige, was mir gut tut: Ich gebe nicht auf und fange immer wieder damit an, gegen meinen inneren Schweinehund anzukämpfen. Ein gutes Leben zu führen, ist manchmal ein wenig Arbeit, doch es lohnt sich.

Schlussbemerkung

Ich hoffe, ich habe die wichtigsten Fragen beantwortet. Wenn Dir noch etwas auf der Seele brennt, dann schreibe mir einfach eine E-Mail an sebastian@psog.de.

Ich erhalte zwar inzwischen sehr viele E-Mails und so kann es ein wenig dauern, doch ich antworte immer.

Ich würde mich generell darüber freuen, wenn Du mir mitteilst, wie Dir „Exfreundin Angst“ gefallen hat. Natürlich habe ich auch für konstruktive Kritik immer ein offenes Ohr. Schließlich trägt diese dazu bei, 'Exfreundin Angst' immer weiter zu verbessern.

Ansonsten möchte ich Dich noch zu einem kostenlosen Online-Seminar einladen. Du kannst Dich dafür hier anmelden: www.psog.de/webinar/

Hier haben schon tausende Menschen wichtige Anregungen für ihren Weg aus der Angststörung für sich mitnehmen können. Es würde mich freuen, wenn auch Du dazu gehörst.

Ansonsten schaue doch regelmäßig auf meinem Blog vorbei und lass uns auf diese Weise in Kontakt bleiben.

Ich danke Dir nochmals herzlich fürs Lesen. Das bedeutet mir sehr viel. Wirklich! Vielen Dank!

Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute!

Lieben Gruß.

Sebastian D. Kraemer

