

Lucy Ann Moll

Hilfe für Frauen

PANIK- ATTACKEN

Angst außer Kontrolle



Lucy Ann Moll

PANIKATTACKEN

Angst außer Kontrolle

Beratender Herausgeber: Dr. Paul Tautges



Lucy Ann Moll

Panikattacken: Angst außer Kontrolle

2. Auflage 2024

ISBN 978-3-947196-69-2

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Help! I Get Panic Attacks*

Copyright © 2019 by Lucy Ann Moll

Published by Shepherd Press, Wapwallopen, PA 18660

This edition published by arrangement with Shepherd Press.

All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2024

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e.V.

An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin

www.ebtc.org

Übersetzung: Jo Frick

Lektorat: Eva Oehrli

Cover: Alexander Benner, Oleksandr Hudym

Satz: Oleksandr Hudym

Druck & Bindung: ARKA, Cieszyn (Polen)

Bibeltexte sind der Schlachter 2000 entnommen.

Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.



Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar. Nutze dazu bitte diesen QR-Code, den Link **ebtc.org/tsh19-2** oder die folgende E-Mail-Adresse: **fehler@ebtc.org**

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	5
1. Ausgerastet	11
2. Panikanfälle biblisch einordnen	31
3. Von der Furcht zum Glauben	45
4. Fürchte Gott allein	63
Schlussfolgerung	75
Schritte in der Anwendung	79
Weiterführende Ressourcen	83

Leseprobe ebt.c.org

EINFÜHRUNG

MEINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG MIT PANIKANFÄLLEN

Meine Panikanfälle begannen mit einer beruflichen Beförderung. Als ich Redaktionsleiterin einer Zeitschrift für Gesundheit und Ernährung wurde, übernahm Angelika¹, die ich in dieser Position ersetzte, die Rolle der Chefredakteurin. Das war ein schöner Tag für uns beide, richtig? Falsch! Am Tag unserer Beförderung warf mir Angelika den ganzen Tag lang einschüchternde und eiskalte Blicke zu.

Stimmt irgendetwas nicht? Warum benimmt sie sich so merkwürdig? Hasst sie mich? Bin ich meinen Traumjob schon bald wieder los?

Verwirrt, verletzt und Angelikas Missbilligung fürchtend rannte ich um 17:00 Uhr förmlich aus dem Büro. Sobald ich hinter dem Steuer meines blauen Autos saß, drehte ich die Musik voll auf

¹ Alle Namen und Identifikationsinformationen wurden geändert.

und konnte gar nicht schnell genug auf die sechsspurige Autobahn gelangen, die mich zu meinem »sicheren Zuhause« bringen würde: Ein gemütliches Haus auf der idyllischen Halbinsel Cape Cod, in dem ich mit meinem Mann Steve und unserer flauschigen Hauskatze lebte. So wie Dorothy in *Der Zauberer von Oz* wiederholte ich ständig, »Es gibt nichts Schöneres als ein Zuhause. Es gibt nichts Schöneres als ein Zuhause.«

Während der Fahrt versuchte ich, Angelikas missbilligende Blicke zu vergessen, doch sie hafteten in meinem Kopf wie Sekundenkleber. Dann plötzlich, wie aus dem Nichts, schlug mein Herz dreimal so schnell. Schweißperlen bildeten sich auf meiner Stirn. Ich hatte einen Kloß im Hals und das Schlucken fiel mir schwer. Meine Knie wurden weich wie Pudding. Mich überkam das schreckliche Gefühl, dass mir Unheil unmittelbar bevorstand. Als ich mich dann in einer scharfen Kurve befand, drehte mein Verstand komplett durch: *Fahr in den Graben, Lucy. Fahr in den Graben. Fahr in den Graben.* Diese verrückten Gedanken schossen mir in den Kopf, und in panikartiger Verzweiflung hielt ich mit lauten Worten entgegen: *Was ist nur los mit mir? Gott, bin ich lebensmüde? Bleib auf der Straße, Lucy. Bleib nur auf der Straße. In zwei*

Kilometern kommt deine Ausfahrt. Du schaffst es. Du schaffst es! Was ist nur los mit mir? Gott, hilf mir!

DREI WAHRHEITEN

Panikanfälle sind Furcht einflößend. Doch das weißt du ja bereits, da du dieses Buch liest. Falls du sowas nicht persönlich erlebt hast, dann weißt du bestimmt, wie sie jemand anderes, den du kennst, beeinträchtigen. Indem ich dir meine Geschichte erzähle und von den extremen Angstzuständen einiger anderer berichte, möchte ich dir helfen, drei Wahrheiten zu verstehen, die mir geholfen haben.

Erstens bist du nicht die einzige Person, die mit Panikanfällen zu kämpfen hat.

Es hat euch bisher nur menschliche Versuchung betroffen. (1Kor 10,13a)

Dieser Bibelvers lehrt, dass wir alle leidgeprüft sind, einschließlich derjenigen, die zu Angstzuständen neigen. Die Intensität und Häufigkeit unserer Ängste mögen sich zwar unterscheiden, doch jeder hat irgendwann schon einmal vor Angst die Fassung verloren.

Zweitens geht Panikanfällen häufig eine falsche Denkweise voraus. Aber durch Gottes Gnade kannst du Gedankenmuster der Angst in eine von Gott verwandelte Denkweise des Glaubens umkehren. Dies erfordert sowohl die Bereitschaft, Gott zu vertrauen und zu gehorchen, als auch Durchhaltevermögen. Deine falschen Denkmuster haben sich nicht über Nacht eingeschlichen, so dass sie höchstwahrscheinlich auch nicht über Nacht verschwinden werden. Bei mir war es jedenfalls nicht so.

Drittens verspricht Gott, dir dabei zu helfen, die Furcht, die deinen Panikanfällen vorausgeht, zu überwinden – vorausgesetzt, die Anfälle haben keine organische, körperliche Ursache (mehr dazu später). Wenn du lernst, deine Gedanken in Einklang mit den Gedanken Gottes zu bringen, können deine Panikanfälle bald der Vergangenheit angehören. Das macht doch Hoffnung, oder?

Zudem kann Gott deine Panikanfälle zum Guten gebrauchen. So wie ich, kannst du vielleicht damit anfangen, andere, die Panikattacken haben, zu ermutigen, indem du ihnen zuhörst und ihnen deine Geschichte erzählst. Der folgende Vers aus 2. Korinther liegt mir sehr am Herzen, weil er meinem Leidenkampf einen Sinn verleiht, und ich hoffe, dass er dir ebenso helfen wird:

Gelobt sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott alles Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden. (2Kor 1,3–4)

Vielleicht fällt es dir schwer, das zu glauben, doch Gott kennt deine Ängste und ist in der Lage, dich von all diesen zu befreien. Beim Lesen dieses Buches lernst du, wie du Furcht ganz praktisch in Glauben verwandeln kannst. Wird dies einfach sein? Nein. Es erfordert Fleiß und Anstrengung. Lohnt es sich? Ja. Deine Ängste sind ein Mittel, das Gott gebrauchen kann, um dir zu helfen, ihm zu vertrauen und dich von ihm abhängig zu machen. Biblisch angegangen, können sie dir die Tür dazu öffnen, dass du den Frieden Gottes erfährst, der durch den Friedensfürsten kommt, der die Furcht überwindet.

Bei den vielen Sorgen in meinem Herzen erquickten deine Tröstungen meine Seele. (Ps 94,19)

Leseprobe ebt.c.org

1.

AUSGERASTET

An jenem Tag auf der Autobahn ergriff mich plötzlich totale Panik – wie aus heiterem Himmel. Mein Herz raste. Ich war völlig benommen. Übermächtige Gedanken forderten von mir: »Fahr in den Graben«, während ich verzweifelt das Lenkrad festhielt. War dieses »Fahr in den Graben« ein bizarrer Fluchtplan oder ein Ausdruck von Selbstmordgedanken? Ich gehe von dem bizarren Fluchtplan aus, da ich eigentlich nicht lebensmüde war.

Was genau ist also ein Panikanfall? In diesem Kapitel betrachten wir Erfahrungsberichte anderer Menschen, die Panikanfälle erlitten haben: Katrin, die stets eine lähmende Angst überkam, wenn man ihren Blutdruck messen wollte, und Johannes, dessen Paniksymptome einen Besuch in der Notaufnahme erforderten. Doch beginnen wir mit einer Definition.

WAS IST EIN PANIKANFALL?

Ein Panikanfall ist eine extreme, für die tatsächliche Situation unverhältnismäßige Angsterfahrung. Es ist ganz normal, dass wir Angst verspüren, wenn wir eine Gefahr wahrnehmen. Bei der Gefahr, die wir wahrnehmen, kann es sich jedoch um eine wirkliche Gefahr oder um eine Einbildung handeln. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen diesen beiden Möglichkeiten. Lies diesen letzten Satz noch einmal in dem Bewusstsein, dass diese Tatsache uns beim Heilungsprozess helfen kann. Es ist gut, dass dein Körper auf Gefahr reagiert. Dabei handelt es sich um eine gottgeschenkte, gesunde Angstreaktion, die dich befähigt, schnell Maßnahmen zu ergreifen, um dich selbst oder einen Angehörigen vor Schaden zu bewahren. In ihrem mit der Ko-Autorin Elyse Fitzpatrick gemeinsam geschriebenen Buch *Will Medicine Stop the Pain?* (zu Deutsch: »Lindern Medikamente den Schmerz?«) erklärt die Psychiaterin und biblische Seelsorgerin Dr. med. Laura Hendrickson diesen Prozess.² Dein Gehirn registriert die Gefahr automatisch und schickt Impulse an die Nebenniere. Diese setzt Epinephrin und

² Elyse Fitzpatrick und Dr. med. Laura Hendrickson, *Will Medicine Stop the Pain? Finding God's Healing for Depression, Anxiety, and Other Troubling Emotions* (Chicago: Moody, 2006), S. 21.

das Kampf-oder-Flucht-Hormon Adrenalin (und andere chemische Substanzen) frei, die eine Reihe von physiologischen Ereignissen auslösen, einschließlich einer erhöhten Durchblutung.

Diese Kampf-oder-Flucht-Reaktion wird jedoch zu deinem Erzfeind, wenn deine Furcht unbegründet ist. Anders ausgedrückt: Manchmal ist das, was wir fürchten, nicht wirklich vorhanden, sondern befindet sich nur in unserer Einbildung.

C. H. Spurgeon warnte diesbezüglich:

Wir sind solch seltsame Geschöpfe, dass wir wahrscheinlich mehr unter Schicksalsschlägen leiden, die uns nie ereilen, als unter jenen, die sich tatsächlich ergeben. Die Rute Gottes schlägt uns nicht so fest wie die Rute unserer eigenen Einbildung: Unsere unbegründeten Ängste sind unsere größten Folterknechte.³

An jenem Tag, als ich von Panik ergriffen wurde, befand ich mich nicht wirklich in Gefahr. Stattdessen *bildete ich mir sie nur ein*. Mein Gefühl, nicht in Sicherheit zu sein, hatte nichts mit Autofahren zu tun. Die Ursache war vielmehr meine Angst vor

³ C. H. Spurgeon, »Needless Fears« (zu Deutsch: »Unnötige Ängste«), eine am 11. Juni 1874 gehaltene Predigt, Zugriff am 30. Mai 2019, <http://www.biblebb.com/files/spurgeon/3098.htm>.

Angelikas Missbilligung und meine Sorge, dass ich womöglich etwas falsch gemacht hatte. Diese angstvollen Gedanken verzehrten mich dermaßen, dass ich von Panik überwältigt wurde.

SIND ANGSTZUSTÄNDE NORMAL?

Panikanfälle sind weitverbreitet und stellen den extremen Ausdruck von Angst dar. Statistiken zufolge sind jedes Jahr 40 Millionen Amerikaner, die achtzehn Jahre und älter sind, von Angststörungen betroffen.⁴ Die prozentualen Anteile der erwachsenen U.S.-Bevölkerung, die verschiedene Angststörungen aufweist, sehen folgendermaßen aus:

- 7 bis 9 Prozent: Konkrete Phobie
- 7 Prozent: Soziale Angststörung
- 2 bis 3 Prozent: Panikstörung
- 2 Prozent: Agoraphobie (Platzangst)
- 2 Prozent: Allgemeine Angststörung

⁴ Die amerikanische Gesellschaft für Ängste und Depression, »Facts / Statistics«, <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.

- 1 bis 2 Prozent: Trennungsangststörung⁵

Ängste können in Stresssituationen, wie z. B. beim öffentlichen Reden, ganz normal sein. Wenn diese Ängste aber überwältigend werden, beeinträchtigen sie unsere Fähigkeit, auf die Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

WARNSIGNALE FÜR PANIKANFÄLLE

Angst macht sich sowohl in unseren Gedanken als auch in unserem Körper bemerkbar und verursacht intensive körperliche Reaktionen. Zu diesen gehören u. a.:

- Herzklopfen bzw. eine erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche
- Zittern bzw. Zuckungen
- Kurzatmigkeit bzw. Erstickungsgefühle
- Schmerz im Brustbereich

⁵ Amerikanische psychiatrische Gesellschaft, »What Are Anxiety Disorder?« Zugriff am 9. Oktober 2018.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>.

- Schwindelgefühle, Benommenheit oder Ohnmacht
- Würgegefühle
- Gefühllosigkeit, Taubheit oder Kribbeln
- Schüttelfrost oder Hitzewallungen
- Übelkeit
- ein Gefühl der Loslösung bzw. ein Gefühl, von der Situation getrennt zu sein
- ein Gefühl des Kontrollverlusts
- Todesangst

Die fünfte Ausgabe des diagnostischen und statistischen Handbuches für psychische Störungen (*DSM-5*), listet einen Kriterienkatalog von Angststörungen auf. Es ist das von Psychologen und anderem Fachpersonal anerkannte Standardwerk, um psychische Probleme zu beschreiben und zu diagnostizieren⁶. Laut diesem Standardwerk müssen mindestens vier dieser Reaktionen gleichzeitig vorhanden sein, damit das Vorkommen als Panikanfall eingestuft werden kann. Bei zwei bis

⁶ Daniel R. Berger II, *Mental Illness: The Necessity for Faith and Authority*, Band 1 (Taylors, SC: Altheia International Publications, 2016), S. 10.

drei körperlichen Reaktionen handelt es sich um einen Angstzustand, der möglicherweise einen unmittelbar bevorstehenden Panikanfall ankündigt. Während manche Menschen in ihrem ganzen Leben nur einen einzigen Panikanfall haben, erleiden andere solche Anfälle so häufig, dass bei ihnen eine »Panikstörung« diagnostiziert wird.

Panikanfälle können aber auch Begleiterscheinungen von bestimmten medizinischen Problemen sein. Deswegen ist es sinnvoll, einen Arzt zu konsultieren, wenn man vermutet, einen Panikanfall gehabt zu haben. Es gibt bekannte körperliche Ursachen für Panikanfälle, einschließlich Bluthochdruck, Asthma, Schilddrüsenüberfunktion, Guillain-Barré-Syndrom, Blutarmut, Kopfverletzungen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Doch häufig sind Panikanfälle die Folge einer falschen Denkweise, die wir verändern können, indem wir Gott vertrauen, biblisch denken und lernen, ihn allein zu fürchten. (Mehr dazu in den nächsten drei Kapiteln.)

TEUFELSKREIS

Wer an Panikanfällen leidet, den beängstigt die eigene Körperreaktion so sehr, dass die Angst zu-

sätzlich zunimmt. Das ist selbst dann so, wenn wir uns in keiner wirklichen Gefahr befinden *und wir uns dessen sogar bewusst sind*. Wir nehmen die körperliche Reaktion selbst als die eigentliche Gefahr wahr und fürchten uns davor. Damit beginnt ein Teufelskreis. Unter einem Teufelskreis verstehe ich, dass wir uns so sehr vor einem Panikanfall fürchten, dass, wenn wir ein körperliches Gefühl wie z. B. eine erhöhte Herzfrequenz oder Benommenheit erleben, wir ausrasten und uns gleich das Allerschlimmste vorstellen. Indem dann unsere Gedanken um diese Ängste kreisen, intensivieren sich diese Ängste. Möglicherweise haben wir sogar den Eindruck, dass wir den Verstand verlieren. Oftmals überkommt uns dabei Todesangst. Es kann dann sein, dass sich Angstzustände einstellen, die fast den ganzen Tag anhalten. Die Folge sind Schlafstörungen, zu wenig Sport und Bewegung sowie übermäßiger Konsum von Koffein und Zucker, was alles zur Anbahnung eines weiteren Panikanfalls beiträgt.

Manchmal sind wir in der Lage, eine extreme Angsterfahrung zu erahnen bzw. vorherzusagen. Jemand, der sich z. B. vor beengten Räumen fürchtet (Klaustrophobie), erwartet, äußerst ängstlich zu sein, wenn er einen Fahrstuhl betritt. Ähnlich ergeht es jemandem, der Flugangst hat. Schon

beim Boarding des Flugzeugs wird er große Angst haben, spätestens jedoch während des Fluges.

Für Menschen, die an Panikanfällen leiden, werden angsterfüllte Gedankenmuster zur Angewohnheit und zu einem festen Bestandteil ihres Lebens. Hendrickson schreibt:

Wenn wir immer wieder über beängstigende Ereignisse nachdenken, die uns zustoßen könnten, dauert es nicht lange, bis wir solche Gedanken zu unserer Angewohnheit gemacht haben. Sie werden dann sehr bald so allgegenwärtig in unseren Gedanken sein, dass wir erst gar nicht bewusst daran denken müssen – sie sind einfach da, die ganze Zeit im Hintergrund.⁷

Völlig unbeabsichtigt bringen wir unseren Gedanken bei, überwacht und nervös zu sein. Sobald man sich das angewöhnt hat, fehlt nicht viel, um den nächsten Panikanfall auszulösen. Bei mir war es die Situation, allein auf irgendeiner Schnellstraße zu fahren – es musste noch nicht einmal eine Autobahn sein – und schon wurde der Panikschalter umgelegt. Bei Tabea, die sich vor krankmachenden Keimen fürchtete, reichte allein schon

⁷ Zitiert in Fitzpatrick und Hendrickson, *Will Medicine Stop the Pain?*, S. 125.

ein Strohalm, den jemand auf einem Spielplatz weggeworfen hatte: Ihre Knie wurden weich und ihr Herzschlag erhöhte sich.

WIE WERDEN PANIKANFÄLLE BEHANDELT?

Wenn Ärzte psychische Probleme diagnostizieren, empfehlen sie vielleicht eine Verbesserung des Lebensstils, wie z. B. Begrenzung des Koffeinkonsums, bessere Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ausreichend Schlaf und Bewegung, Seelsorge und möglicherweise die Einnahme von Medikamenten.

Nach meiner Erfahrung – und auch der anderer biblischer Seelsorger – nehmen Menschen, die sich an uns wenden, um Hilfe zu bekommen, bereits Medikamente ein, um ihren Angstzuständen zu begegnen. Meistens ist das ein SSRI (ein selektiver Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) und manchmal ein Beruhigungsmittel wie *Xanax*. Bei einem SSRI handelt es sich um ein Antidepressivum, dass oft von Ärzten verschrieben wird, um Angststörungen zu behandeln. Wir wissen nicht ganz genau, auf welche Weise es wirkt. Die Beruhigungsmittel, die ich erwähnt habe, gehören

zur Benzodiazepin-Familie unter den Medikamenten, die auf das zentrale Nervensystem einwirken. Diese werden allerdings immer seltener verschrieben, weil man vermutet, dass sie süchtig machen können.⁸

Wir wollen uns nun einmal die Erfahrungen anschauen, die Johannes machte.

Johannes ruft den Rettungsdienst

Johannes war Versicherungsmakler. Doch wegen der schlechten Wirtschaftslage waren die Verkäufe rückläufig. Johannes war gestresst und litt an Schlafmangel. Als er eines Tages auf dem Nachhauseweg war, verspürte er ein intensives Druckgefühl im Gesicht. Zunächst ergriff ihn die Angst und dann die Panik: Herzrasen, Schmerz in der Brustgegend und Angst davor, dass er das Bewusstsein verlieren würde.

Er fuhr auf einen Parkplatz und rief einen Krankenwagen. Dann rief er seine Frau an und sagte nur: »Ich glaube, ich habe einen Herzinfarkt. Ich habe eben einen Krankenwagen gerufen. Ich liebe dich. Tschüss.«

⁸ Drugs.com, »Benzodiazepines«. Zugriff am 17. Mai 2019, <https://www.drugs.com/drug-class/benzodiazepines.html>.

Völlig aufgewühlt rief seine Frau ihre Gemeinde an, wo Johannes als Ältester diente. Die Gemeindegemeinschaftlerin versicherte ihr, dass sein Mitältester sich gleich auf den Weg zum Krankenhaus machen würde. Sie beteten, während sie auf die Testergebnisse warteten. Der Arzt berichtete, dass die Tests unauffällig seien und empfahl Johannes, sich etwas Ruhe zu gönnen und einen Folgetermin mit seinem Hausarzt auszumachen. Behutsam fragte Johannes' Frau: »Kann es sein, dass du einen Panikfall hattest?« »Auf keinen Fall«, erwiderte er.

Doch am nächsten Tag passierte es wieder. Über Monate hinweg kämpfte Johannes gegen die Angst an, machte einen Termin nach dem anderen mit Spezialisten und gab eine Menge Geld für kostenpflichtige Arztbesuche aus. Immer wieder stellte sich heraus, dass ihm körperlich nichts fehlte. Deshalb wandte er sich erneut an seinen Hausarzt, der dann ein SSRI verschrieb. Die Einnahme eines Medikaments war das Letzte, was Johannes eigentlich wollte. Doch er sah keinen anderen Ausweg, da nichts anderes wirklich zu helfen schien. Die Tabletten halfen zwar etwas, doch er fragte sich, ob er damit eine weise Entscheidung getroffen hatte.

Während das *DSM-5* zwar Panikanfälle (und andere Angststörungen) beschreibt, ist es unzuläng-

lich darin, die größten Bedürfnisse des menschlichen Herzens und der menschlichen Seele anzusprechen. Deshalb bieten Seelsorger, die sich dem Herzen eines Ratsuchenden annehmen wollen, solche Mittel an, die sich von der etablierten Schulmedizin unterscheiden. Unser Ziel besteht darin, andere Leidende auf die unveränderliche Wahrheit von Gottes Wort zu verweisen, welches klare Aussagen zum Problem der Panik macht und dazu, wie man damit umgeht.

Nun wollen wir uns Katrins Geschichte anschauen.

Katrin und der Blutdruck

Als ausgebildete Krankenschwester wusste Katrin, dass ihre Angst vor einer Blutdruckmessung völlig irrational war. Weder Bluthochdruck oder eine Herzerkrankung gehörten zu ihrer Krankengeschichte. Doch jedes Mal, wenn sie zuhause den Blutdruck maß oder eine Krankenschwester diese Messung in einer Arztpraxis durchführte, waren Katrins Angstzustände jenseits von Gut und Böse. Das Gleiche traf auf ihre körperlichen Reaktionen zu: Herzrasen, ein Gefühl der Kurzatmigkeit und ein Kribbeln in Händen und Fingern. Allein der bloße *Gedanke* an eine Blutdruckmessung löste diese Körperreaktionen aus.

Als Katrin mir ihre Geschichte erzählte, erfuhr ich, dass ihr Mann einige Jahre zuvor unerwartet gestorben war, und zwar an einem unerkannten Herzleiden, das schließlich zu einem Herzinfarkt geführt hatte. Dabei war er anscheinend immer gesund gewesen und lief sogar Marathons. Die Gemeinde hatte sich rührend um Katrin gekümmert und sie spürte den Rückhalt. Eine Freundin machte gelegentlich die Bemerkung: »Du meisterst das einfach prima. Du bist so stark.« Doch eines Nachts, sechs Monate nach dem Tod ihres Mannes, als die Thanksgiving-Feiertage vor der Tür standen und »als die Betäubung nachgelassen hatte«, wie sie es ausdrückte, wachte sie plötzlich mit Atembeschwerden und Herzrasen auf. Voller Angst machte sie sich daran, mit der Manschette, die sie zuhause hat, ihren Blutdruck zu messen. Das Gerät zeigte 170/100 an.

Ein Besuch beim Hausarzt am nächsten Tag führte zu Tests, die alle unauffällig waren. Zudem erhielt sie ein Rezept für ein Medikament zur Blutdrucksenkung. Trotz alledem verspürte sie weiterhin häufig Angstzustände, hatte Probleme nachts zu schlafen und hatte ab und zu körperliche Panikgefühle. Bei einem Nachsorgetermin schlug der Doktor ein SSRI vor.

Katrin war sich sehr wohl bewusst, dass Ärzte gemeinhin Medikamente gegen Panikanfälle verschrieben, doch sie wollte sich lieber nicht darauf einlassen. Stattdessen suchte sie biblischen Rat. Als ich mir ihre Geschichte anhörte, konnten wir in Übereinstimmung mit der Schrift erkennen, dass ihre Gedanken zu sehr um sie selbst kreisten und deshalb sündig waren. Ihr Herz wurde überführt, als sie lernte, dass Gott seinen Kindern wiederholt befiehlt, sich nicht zu fürchten. Zudem lernte sie, dass, wie wir in den Kapiteln 3 und 4 sehen werden, ein wesentlicher Bestandteil des Gegenmittels für die Sünde der Furcht darin besteht, dass man das unbiblische Denken und Handeln, sowie die unbiblische Einstellung identifiziert, die zu solchen Panikanfällen beitragen können. Als Katrin ihre angsterfüllten Gedanken mit von Glauben geprägten Gedanken ersetzte und es lernte, Gott konsequenter zu vertrauen, nahmen die Gedanken der Angst, die die körperlichen Panikreaktionen hervorgerufen hatten, stetig ab.

Katrin entschied sich ausschließlich für biblische Seelsorge, während Johannes ein SSRI einnahm, das ihm von seinem Hausarzt verschrieben hatte. Deshalb fragst du dich vielleicht, was wohl ein biblisch und wissenschaftlich informierter Ansatz zum Gebrauch von Medikamenten ist. In seinem

Buch *Descriptions and Prescriptions* (zu Deutsch: »Beschreibungen und Verschreibungen«) sagt Dr. med. Michael Emlet, dass der Gebrauch von Medikamenten eine Frage der Weisheit sei, da wir mit sowohl geistlichen als auch körperlichen Aspekten geschaffen wurden, die in Wechselbeziehung zueinander stehen.

Man kann sich Heiligkeit zwar nicht in einer Pille kaufen, doch die Verwendung von Medikamenten kann in bestimmten Situationen dem körperlichen Zustand helfen, so dass ein größeres geistliches Gedeihen ermöglicht wird.⁹

(Für eine umfassendere Abhandlung über den Einsatz von Medikamenten siehe die Bücher von Michael Emlet und Dr. med. Charles Hodges, die im Abschnitt »Weiterführende Ressourcen« am Ende dieses Buches aufgelistet sind.)

Mehr zu meiner Geschichte

Als ich Panikanfälle hatte, wusste ich zwar tief drinnen, was mit mir geschah, doch dieses Wissen war mir kein Trost. Es war vielmehr so, dass

⁹ Michael R. Emlet, *Descriptions and Prescriptions: A Biblical Perspective and Psychiatric, Diagnoses and Medications* (Greenboro, NC: New Growth Press, 2017), S. 86.

sich die Furcht dadurch erst noch verstärkte. In meiner Kindheit hatte ich erlebt, wie meine Mutter schreckliche Panikanfälle erlitt. Immer, wenn einer über sie kam, war ihr Gesicht schweißüberströmt und sie hatte Herzrasen und Schwindelgefühle. Sie setzte sich dann immer auf dem nächsten besten Stuhl oder auf einer Treppenstufe, ein Taschentuch in der Hand, ihre Augen aufgrund der schrecklichen Angst verfinstert. Ich verspürte stets Traurigkeit und Angst, als ich neben ihr stand und sagte: »Es wird alles gut, Mama. Kann ich dir irgendwie helfen?«

Später, als ich ein Teenager war, weigerte sich meine Mutter, im Lebensmittelgeschäft einzukaufen und sonst wo hinzugehen, es sei denn, sie wurde von meinem Vater oder von mir begleitet. *Xanax* (das Beruhigungsmittel) war ein Wort, das bei uns zuhause fast genauso oft gebraucht wurde wie bei anderen *Paracetamol* oder *Ibuprofen*. Als ich Ende zwanzig war und von Panik ergriffen wurde, rief ich den Psychiater meiner Mutter an, der mir *Xanax* verschrieb. »Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm«, dachte ich mir. Ich kann mich daran erinnern, schluchzend eine winzige, gelblich-bleiche Pille in meiner Hand zu halten. Ich war wiedergeboren. »Reicht Jesus etwa nicht?«, fragte ich mich.

Natürlich tut er das. Doch brauchte ich obendrein noch *Xanax*?

Ob du nun Medikamente einnimmst oder dich dagegen entschieden hast oder falls du oder deine Angehörigen sich mit einer Entscheidung schwer tun sollten, nimm bitte zur Kenntnis, dass du nicht allein bist. Gott liebt dich. Ich halte mir oft den folgenden Vers vor Augen, wenn ich mich vor der Meinung der anderen fürchte:

Der HERR ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten?

Der HERR ist meines Lebens Kraft, vor wem sollte mir grauen? (Ps 27,1)

Das Rezept des Psychiaters zur Linderung meiner Panikanfälle war der Anfang meiner Hass-Liebe in Bezug auf Medikation. Ich fand es super, dass die Medikamente mich beruhigten und die körperlichen Panikgefühle verminderten. Recht bald fügte der Psychiater ein SSRI hinzu mit dem Hinweis, dass es irgendwann *Xanax* ersetzen würde. Dies traf allerdings nicht ein. Jahrzehnte später gelang mir unter ärztlicher Überwachung die Entwöhnung von dem SSRI, doch bei Bedarf nehme ich nach wie vor eine geringe Dosis Benzodiazepin ein.

Andere haben weniger Glück, was die Absetzung von Psychopharmaka anbelangt.¹⁰ Ich erzähle hier meine Geschichte, weil ich dich auf zweierlei Weise ermutigen möchte. Erstens kann sogar einigen biblischen Seelsorgern wie mir selbst durch einen behutsamen Einsatz von Psychopharmaka geholfen werden. Wir wissen zwar, dass es sich dabei nicht um die ganze Lösung handelt, doch es kann eine Hilfe sein – eine der allgemeinen Gnaden, die Gott den Menschen zukommen lässt –, während man allerdings lernt, Gott zu vertrauen und zu gehorchen und somit Panikanfälle zu überwinden. Zweitens ist es möglich, diese Art von Medikamenten abzusetzen. Falls du Medikamente einnimmst und die Dosierung erhöhen oder verringern möchtest, wende dich an den Arzt, der dir dieses Medikament verschrieben hat. Eine solche Dosierungsanpassung kann mit unerwünschten Entzugerscheinungen einhergehen, die am besten von einem Arzt überwacht werden sollten.

Du hast nun gelernt, wie ein Panikanfall definiert wird, bist dir mittlerweile der Symptome und Statistiken bewusst und hast Erfahrungsberichte von anderen Leidenden gelesen. Auch hast du ein wenig über die Vor- und Nachteile der Medikation

¹⁰ Daniel R. Berger II, *The Chemical Imbalance Delusion* (Taylors, SC: Alethia International, 2019).

gelernt. Die nächste wichtige Frage ist folgende: Wie kann Gott dabei helfen, Panik zu überwinden? Im nächsten Kapitel wenden wir uns einer biblischen Beschreibung von Panikanfällen zu und machen erste Schritte, um zu verstehen, wie Gott uns davon frei machen kann.