

„Ich war eine Gefangene meiner Angst“

Fast 20 Jahre litt Marion Bohn unter schweren Panikattacken – bis sie eine mutige Entscheidung traf

Schon auf dem Weg zum Supermarkt spürte sie, wie die Panik nach ihr griff. „Mein Puls raste, die Hände zitterten, ich war schweißüberströmt. Immer wieder sagte ich mir: „Dir passiert nichts“. Dabei stand mir der schwerste Teil erst bevor“, erinnert sich Marion Bohn, „reingehen, einkaufen und so tun, als sei das die normalste Sache der Welt.“

20 Jahre litt die heute 46-Jährige unter Panikattacken. Sie begannen wie aus heiterem Himmel bei einem Rückflug aus dem Urlaub. „Ich hielt das nur für eine Stressreaktion.“ Doch von da an war unkontrollierbare Angst ihr ständiger Begleiter. Marion konnte nicht mehr Auto fahren, mied Supermärkte, kündigte am Ende sogar ihren Job in einem Verlagshaus.

„Situations, die nicht vollkommen meiner Kontrolle unterlagen, erschütterten plötzlich meine Welt. Ich hatte abends schon Bauchschmerzen, wenn ich nur an den Weg zur Arbeit dachte. Irgendwann bin ich einfach zu Hause geblieben“, sagt sie. Immer mehr Lebensbereiche opferte sie der Angst.

Heute weiß sie, dass das ein Fehler war: „Ich zog mich zurück, wurde immer abhängiger von meinem damaligen Freund – und dabei immer unsicherer: ein richtiger Teufelskreis.“ Ärzte checkten sie durch, bescheinigten ihr, gesund zu sein, wenn auch „etwas hysterisch“. Marion Bohn glaubte, verrückt zu werden.

Die Geburt ihrer Tochter Michelle (heute 16) verstärkte Marions Leiden: „Mit Michelle hatte ich einen Vorwand, unsere Wohnung gar nicht mehr verlassen zu müssen.“ Sie verwandelte ihren Alltag endgültig in ein Gefängnis. Fast sechs Jahre ging Marion kaum aus dem Haus. „Ich schaffte es nur selten, mit meiner Kleinen auf

den Spielplatz in der Nachbarschaft zu gehen. Und es wurde schlimmer: Irgendwann konnte ich auch nicht mehr allein daheim bleiben. Einmal warf ich mich meinem Freund in den Weg, als er die Wohnung verlassen wollte, und klammerte mich an seine Beine.“

Diese Momente der Demütigung – sie wurden zum Wendepunkt in ihrem Leben. „Ich schämte mich vor meiner Tochter und spürte, dass mein Freund den Respekt vor mir verloren hatte. Und ich wollte, dass er die Chance bekommt, wieder normal zu leben.“

Marion Bohn trennte sich von ihrem Freund, zog aus und stellte sich allein mit ihrer Tochter der Angst. „Die erste Zeit hatte ich entsetzliche Panik.“ Doch ihr half ausgerechnet die Gewissheit, ganz unten angekommen zu sein: „Ich lebte ja schon gar nicht mehr. Ich war wie tot, nur einfach noch nicht umgefallen.“

Alle Therapieversuche zuvor waren gescheitert: Hypnose, Verhaltenstherapien, Bachblüten. Jetzt ging sie den harten Weg. Marion stellte sich den

„Innerlich war ich tot. Ich war nur noch nicht umgefallen“

Situationen, die sie am meisten fürchtete: Bus fahren, spazieren gehen, Lebensmittel besorgen. „Ich breche lieber beim Einkaufen zusammen, als dass ich länger davonlaufe“, sagte sie sich. Und: „Was soll mir noch passieren? Ich habe nichts mehr zu verlieren.“

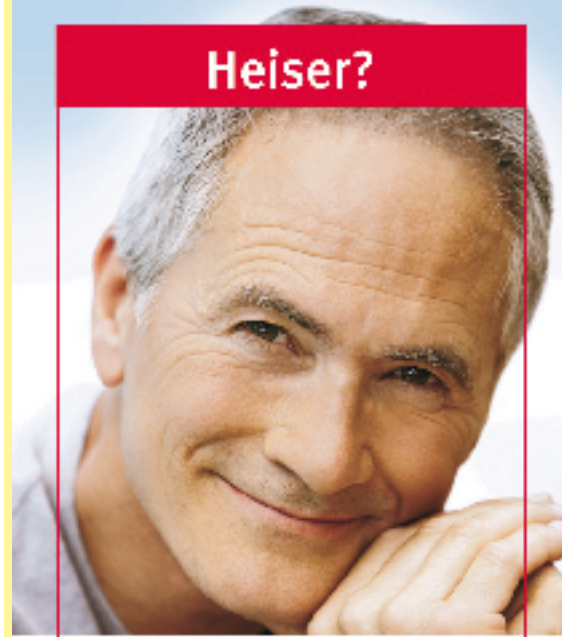
Sie beobachtete die Angst, fühlte sie kommen und spürte auch, wie sie wieder abebbte. Marion nahm Gesangsunterricht, fing an zu reiten. Sie lernte, sich wieder zu vertrauen und die Wellen der Beklemmung zu akzeptieren. „Ich war immer eine Perfektionistin gewesen, die nicht Nein sagen konnte und ständig unter Stress stand“, sagt sie. „Das waren die Zutaten zu meinem Angstcocktail. So hatten die Panikattacken vordergründig auch einen Vorteil für mich: Sie zwangen mich, jede Verantwortung abzugeben.“

Als sie das erkannte, ließ die Angst nach. Ganz langsam, Schritt für Schritt eroberte sich Marion ihren Alltag neu. Heute hilft sie auf ihrer Internetseite anderen Betroffenen bei ihrem Weg zurück ins Leben. *Bruntje Thielke*



Blick nach vorn

Marion Bohn (46) hat sich ihr Leben zurückerkämpft, das gibt ihr Kraft: „Ich habe mich von meiner Angst befreit. Was kann mir jetzt noch passieren?“



Heiser?

Befreit die Stimme – ganz ohne Chemie.

Emser Pastillen®

- befeuchten und beruhigen die angegriffene Mund- und Rachenschleimhaut
- unterstützen die natürliche Selbstheilung
- lindern schnell Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz



Zuckerfrei – besonders geeignet für Diabetiker. In Ihrer Apotheke!

1. Spezielle Atem- und Yogaübungen helfen Marion heute dabei, Entspannung und Ruhe zu finden. **2.** Im Internet unterstützt sie andere Menschen bei dem Versuch, ihre Angst zu überwinden.

Stress kann die Angst auslösen

Mehr als 10 Millionen Deutsche leiden unter Angststörungen, die meisten sind Frauen.

Panikattacken können viele Ursachen haben: Dazu gehören Stress, Medikamente, Perfektionismus. Mögliche Therapieformen reichen von Hypnose über Verhaltenstherapie bis hin zu Entspannungsübungen. Der erste Schritt zur Heilung ist das Gespräch mit einem Psychotherapeuten.

Hilfe im Internet: www.panik-attacken.de

Buchtipp: In „Mehr als nur ein Buch“ erzählt Marion Bohn ihre Geschichte und gibt Tipps gegen die Angst. Erhältlich ist es im Internet unter www.ohne-angst-leben.de

