

Wolfram Pirchner

Nur keine
PANIK

Mein Weg zurück ins Leben

AMALTHEA

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.amalthea.at

© 2014 by Amalthea Signum Verlag, Wien
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Silvia Wahrstätter, vielseitig.co.at
Umschlagfoto: © Alexander Schuppich
Herstellung und Satz: Franz Hanns
Gesetzt aus der 11/13,8 Punkt Adobe Garamond
Printed in the EU
ISBN 978-3-85002-867-7
eISBN 978-3-902862-87-7

für Margaretha Anna

Inhalt

Vorwort ...	9
Notfall/Krise ...	13
Panik Teil 1 ...	23
AKH ...	29
Zuhause war die Welt in (Un)Ordnung ...	31
Der innere Schweinehund ...	35
Panik Teil 2 ...	37
Burn-out ...	44
Burn-out und ich ...	53
Panik Teil 3 ...	57
Die Diagnose ...	59
Panikstörung ...	62
Gehirnchemie ...	69
Mein »inneres Spiel« ...	73
Licht und Sauerstoff ...	76
Glückspillen ...	80
Panik Teil 4 ...	86
Eltern ...	91
Die systemische Aufstellung ...	95
Heilen/Ordnung ...	107
Individuum – ICH-Rolle ...	111
Meine guten Eigenschaften ...	115

Der erste Schritt zur Therapie ...	118
Nein sagen ...	123
Zeit für mich ...	125
Lebensrollen ...	132
Unzufriedenheit am Arbeitsplatz? ...	138
Grundeinstellung ...	145
Der Kutscher ...	154
Selbsterfahrung ...	160
Panik Teil 5 – Das Outing ...	165
Flucht oder Kampf ...	172
Wertschätzung ...	175
Achtsamkeit wozu? ...	180
Helfersyndrom? ...	189
Stabil und sicher im Hier und Jetzt ...	193
Planung ...	201
Bindestrich ...	213
Anmerkungen ...	220
Einige Bücher, die mir guttun ...	221
Weiterführende Literatur ...	222
Danksagung ...	223

Vorwort

Lange habe ich gezögert, »mein Buch« zu schreiben. Jetzt ist die Zeit reif. Keine Panik mehr. Ja, so ist es. Ich habe in keiner Lebenslage mehr Panik. Nein, halt! Das stimmt so nicht ganz. Manchmal melden sich meine »Zustände«, meine Panikattacken zurück. Selten zwar, aber doch. Nur verursachen sie bei mir heute keine Angst und auch keine Panik mehr. Weil ich gelernt habe, damit umzugehen. Fallweise kommen sie unvermutet und auch heute natürlich unerwünscht. Sie sind immer noch störend, unangenehm, aber sie machen mich nicht mehr panisch. Sie kommen vor allem, wenn das Wetter trüb und unfreundlich ist, oft auch bei Vollmond, bei größeren Belastungen im privaten oder beruflichen Bereich. Vor allem auch bei schlechter Selbstbehandlung. Haben Sie keine Angst, wenn ich von »Selbstbehandlung« schreibe – es geht mir gut und ich bin im gesellschaftlichen Sinn auch recht normal. Denke ich zumindest ... Aber ich dachte in den letzten 20 Jahren viel über mich nach, manchmal vielleicht auch zu viel. Ich analysierte mich intensiv im Rahmen einer Psychotherapie. Das führte mich auf einen ganz guten Weg, meine ich. Heute denke ich unter anderem bewusst darüber nach, wie ich mich behandle, wie ich mit mir umgehe. Die Bilanz fällt mittlerweile ganz gut aus, obwohl es immer wieder Defizite gibt. Früher gab es Zeiten, in denen ich mich mies behandelte. Ich mich selbst, nicht die anderen. Schon auch, aber die sind nicht mehr so wichtig für mich. Nicht mehr. Ich weiß, das klingt egoistisch, ja, damit lebe ich gerne. Ich werde aber diesen »Egoismus«, der keiner ist, hoffentlich plausibel erklären können ... Jetzt habe ich es also geschrieben, dieses Buch, um Ihnen neben viel Informationen auch Unterstützung zu geben. Sie unterstützen mich, indem Sie das Buch gekauft haben, vielen Dank dafür! Und ich unterstütze Sie hoffentlich, indem Sie etwas mitnehmen für Ihr Leben. Und das ist das Wichtigste auf dieser Welt:

IHR Leben! Leider haben wir alle nur eines. Unser Leben hat ein Ablaufdatum, es ist endlich. Leider. Keine Angst, dieses Buch ist kein Ratgeber. Ich mag keine Ratgeber: »Machen Sie dies, tun Sie jenes, dann ist alles wieder in Ordnung.« Blödsinn. Ein paar Tipps und Techniken führe ich schon an, Sie wollen schließlich wissen, wer und was mir wie und wann geholfen hat, um aus dem Panikschlamassel herauszukommen. Da es MEIN Buch ist, habe ich einige Lebensweisen, Möglichkeiten und mentale Techniken erwähnt, die mir sehr genützt haben, mir dienlich waren und mein Leben absolut lebenswerter gemacht haben. Wenn Sie mögen, dann sind Sie herzlich eingeladen, manches zu übernehmen, auszuprobieren, kennenzulernen und vielleicht auch können zu lernen.

Bevor Sie sich mit meiner Geschichte beschäftigen, habe ich eine große Bitte: Darf ich Sie auf den folgenden Seiten mit »du« ansprechen, obwohl mir das Du-Wort im »Leben draußen« nicht so schnell über die Lippen geht? Darf ich Ihnen als der Ältere vielleicht das Du-Wort anbieten, ohne anbiedernd sein zu wollen? Da wir ab jetzt für einige Stunden eine zweifellos enge Beziehung eingehen und du (ist das in Ordnung für dich?) Dinge und beinahe Intimes über mich erfährst, passt es einfach besser in unsere private Kommunikation. Im Übrigen braucht es ja auch niemand offiziell zu wissen. Noch etwas: Ich gendere im »Leben draußen« einigermassen korrekt und auch aus Überzeugung, in diesem Buch verzichte ich jedoch aus Platz- und Zeitgründen und vor allem aus Bequemlichkeit gerne darauf und habe mich für die männliche Form entschieden. Dies geschah nach Rücksprache mit meiner lieben, emanzipierten Frau. Sie plädierte eindeutig für die männliche Form. Ich hoffe, das ist für dich in Ordnung!

Der Untertitel des Buches lautet: »Mein Weg zurück ins Leben«. Das fand ich anfangs ein wenig übertrieben, ich war ja nicht tot, ich fühlte mich lediglich sehr oft so, aber der Vorschlag des Verlags gefiel mir dann immer besser. Ja, es ist ein Weg zurück ins Leben, und dieser Weg dauert nach wie vor an. Ein Weg in ein lebenswerteres Leben, in ein Leben mit viel Power, Vitalität, Freude, Bewegung, Sinn, Klarheit, Überblick und Visionen. Das klingt jetzt alles

sehr nach Perfektionismus, ist es aber in meinem Fall ganz sicher nicht. Ich bin nach wie vor (manchmal) undiszipliniert, faul, träge, lebe ungesund, esse zu viel, bewege mich zu wenig usw. Doch heute ist es mir bewusst, wenn ich – aus meiner Sicht – Fehler mache, Fehler zulasse und sie dann fokussiert und zielgerichtet behebe. Das ist eine meiner vielen Erkenntnisse, die ich gewinne, indem ich mich mit mir auseinandersetze. Die Erkenntnis, dass ich Fehler beheben, Probleme lösen kann, indem ich etwas unternehme, damit es mir besser geht. Mich zu wehren gegen die störenden Einflüsse von außen. Machen statt machen lassen. Jeder Dritte von uns ist irgendwann einmal in seinem Leben mit Panikstörungen konfrontiert. Man fühlt als Betroffener Verzweiflung, Aussichtslosigkeit und Pessimismus. Man sieht schwarz. Aber ich darf dir heute, viele Jahre nach meiner Akutphase, verraten, dass diese Zustände für mein späteres Leben wichtig und als Alarmsignale absolut und nachhaltig von Nutzen waren. Solltest du auch betroffen sein von Panikattacken und Angstzuständen, dann wirst du das jetzt noch nicht verstehen. Du wirst sagen: »Mein Gott, was schreibt er da? Ich bin verzweifelt und weiß nicht, wie es weitergehen soll.« So habe ich es auch empfunden. Ich war auch verzweifelt und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Ich war am Boden. Ich war erledigt und keiner sollte beziehungsweise durfte es merken. Heute frage ich mich: Warum durfte es keiner merken? Ich wage es, dir zu versprechen, dass es Hilfe gibt. Und ich traue mich, dir zu sagen, dass es Heilung auch für dich gibt. Es gibt Hilfe und es gibt Heilung. Es wird auch dir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser gehen. Das wünsche ich dir von Herzen. Nur musst du etwas dafür tun. Du musst bereit sein zur Veränderung. Das ist das Zauberwort: VERÄNDERUNG. Ab jetzt!

Meine Panikttacken und Angstzustände und die in der Folge überwältigende Resonanz auf mein Outing weckten sozusagen mein »Helfersyndrom«. Ich beschloss, eine seriöse Coaching-Ausbildung zu machen, recherchierte im gesamten deutschen Sprachraum und stieß letztendlich durch die Mundpropaganda eines Freundes auf das Mentalcollege Bregenz, das in Kooperation mit

der Universität Salzburg einen akademischen Lehrgang anbot. Das Pendeln vom Neusiedlersee an den Bodensee und retour über Jahre ... es hat sich gelohnt.

Wolfram Pirchner
im März 2014

Notfall/Krise

Wer hilft mir, wenn ich in Not bin? Wer hilft mir und dir, wenn wir eine Krise haben? Eine Notlage, einen Engpass, ein Problem? Wer hilft dir, wer unterstützt dich, wer ist an deiner Seite, wer steht dir bei? Wer drückt dich, wer nimmt dich tröstend in den Arm, wer schenkt dir seine Zeit, seine Aufmerksamkeit? Ich meine jetzt nicht nur eine richtige, eine greifbare, eine alles überlappende Lebenskrise, nein, ich ziele auch auf die kleine Krise, das »Krischen« hin, das mein Leben, dein Leben, sagen wir, unangenehmer macht als bisher. Eine Störung. Eine Indisposition. Das kann das Nichtfunktionieren der Kommunikation mit der Partnerin, mit dem Partner sein, ein Missverhältnis zu den lieben Kindern, weil du wieder einmal nicht ganz so funktionierst, wie sie das wollen, das kann eine wachsende Unzufriedenheit am Arbeitsplatz sein, eine Formkrise am Golfplatz usw. Eine kleine, mittelgroße oder größere Lebenskrise. Etwas, das dir nicht passt. Das dir gegen den Strich geht. Eine persönliche Finanzkrise vielleicht. Nehmen wir an, du hast dein Konto überzogen, den Rahmen voll ausgeschöpft – das ist übrigens nicht sehr klug, da zahlst du im besten Fall ungefähr acht Prozent Überziehungszinsen –, dann gehst du optimistisch zum Bankomaten, glaubst, ihn überlisten zu können, tippst deinen Code ein und dann verheißt die schriftliche Botschaft nichts Gutes. »Leider Barbehebung nicht möglich, wenden Sie sich an Ihr Geldinstitut.« Oder so ähnlich. Oh je. Keine Kohle mehr. Ausgepresst wie eine Zitrone. Was tun? Im Lotto wirst du wahrscheinlich wieder nicht den Jackpot knacken, eine Bank ausrauben klingt auch nicht nach der einzig erfüllenden und befriedigenden Lösung, die Mama kannst du nicht anpumpen, die hat selber nichts oder sie lebt nicht mehr. Also was tust du? Wer hilft dir? Klare und ernüchternde Antwort: Niemand. Nobody. Ist da jemand? Meistens nein. Außer du hast vielleicht eine Freundin,

einen Freund, die Verständnis für deine Nichtfähigkeit, mit Geld umzugehen, haben und dir aushelfen. Aber erstens hast du vermutlich nicht so viele Freunde, wie du glaubst, und zweitens werden dir deine ganz wenigen richtigen und wahren Freunde eher nicht helfen. Was heißt helfen? Dir Geld geben. Also: Das ist unrealistisch, und falls der eher unwahrscheinliche Fall eintritt, dass dir deine Freundin oder dein Freund helfen, dann ist das keine Dauerlösung. Unterm Strich steht: Es hilft dir niemand. In keiner wie immer gearteten Notsituation.

Halt! Ausnahme. Die Familie, ja, ich weiß schon – Eltern helfen ihren Kindern, Geschwister, so sie sich untereinander verstehen und mögen, auch. Oma und Opa auch. Freunde selten. Noch einmal: Du hast ganz wenige wahre Freunde, auch wenn du von einer Unmenge an Freunden umgeben zu sein scheinst. Möchtest du hinterfragen, ob du Freunde hast? Und wenn ja, wie viele? Willst du tatsächlich eine ehrliche Antwort darauf bekommen? Lass es. Lieber nicht. Ehemals Fremde, die sich vertrauensvoll in dein Leben geschlichen haben, durchaus positive, für dich Nutzen bringende Menschen, mit denen du viel Zeit verbracht und verbraucht hast und immer noch verbringst. Die sich deine Sorgen und Nöte angehört haben, die dir ganz oft, mit häufig ungefragtem Rat und selten mit Taten, zur Seite standen. Freunde. Was für ein gewaltiges, starkes Wort. Meine Freundin. Mein Freund. Was ist das eigentlich? Eigentlich – ich mag dieses Wort gar nicht. Aber hier passt es. Was ist ein Freund? Jemand, der dir in allem zustimmt? Jemand, der nicht dagegenredet? Jemand, der dich in den Arm nimmt, dich tröstet und dir sagt: Ich bin für dich da? Ist das dann jemand, dem du grenzenlos vertraut? Weil sie oder er dich in den Arm nimmt und dich tröstet? Ist das dann tatsächlich jemand, von dem du ungefragt Ratschläge akzeptierst? Jemand, der dich vielleicht so formen und zurechtbiegen will, wie sie, wie er das gerne hätte? Gibt es da jemanden, der dir zuhört, der dich nimmt, wie du bist? Wie bist du? Du merkst schon, ich neige zum Fragenstellen. Ich bin ja auch Moderator, war einmal Redakteur, Journalist, und als solcher musst du neugierig sein, musst du Fragen stellen. Weil

du sonst vermutlich keine Antworten bekommen wirst. Ich frage bewusst: Was ist ein Freund? Ein Lebensabschnittspartner? Ja, ich denke schon. Freunde sind auch Lebensabschnittspartner. Freunde zu gewinnen, Freunde zu haben heißt jedoch noch lange nicht, dass sie das auch ein Leben lang sein dürfen/müssen. Oder? Ein Leben lang. Eine lange Zeit. Oder auch nicht. Je nach Wahrnehmung. Wer hilft dir, wenn du in Not bist?

Ich denke, dass du es bist, der dir helfen kann. Der handeln kann. Der ins Tun kommen muss, um eine Veränderung der Not, der Krise, der Indisposition, des Engpasses zu erreichen. Ich glaube, dass es den »Idealzustand«, zumindest bei erwachsenen Menschen, fast nicht gibt. Diejenigen, die immer wieder betonen, wie glücklich sie sind, wie zufrieden sie sind, wie friedvoll sie mit sich und der Umwelt umgehen, wie sehr sie im Reinen mit sich sind – die das bei jeder Gelegenheit (auch ungefragt) immer wieder loswerden müssen, die sind

mir verdächtig. Die wecken ein zumindest leises Unbehagen in mir. Und weißt du

**Freunde. Was für ein
gewaltiges, starkes Wort.**

warum? Weil ich es ihnen schlicht und einfach nicht glaube. Besonders verdächtig sind mir jene, die nach ihrer Aussage, nach einer kurzen Pause, das Wort »wirklich« hinzufügen. »Ich bin ein sehr zufriedener Mensch. PAUSE. Wirklich!« Da schüttelt es mich innerlich, weil ich mich wie ein Detektiv fühle, der sein Opfer auf frischer Tat ertappt. »Es geht mir sehr gut. PAUSE. Wirklich.« Na bravo, kein Wort glaube ich. Wirklich. Also dinglich, fassbar, greifbar, real, seiend, echt, wahr. Was heißt echt? Authentisch? Ja sicher. Wenn man es nur selber glaubt. Aber es ist ohnehin nicht dein Problem, wenn dich Mitmenschen mit ihren scheinbaren Zuständen überhäufen. Du bist der, der es akzeptiert, der es billigt, bejaht. Ein Freibrief sozusagen für weitere, ganz sicher bald folgende Zustandsinformationen. »Ich bin glücklich. PAUSE. Wirklich.«

Mein Sohn Felix sagte mir vor nicht allzu langer Zeit einen wunderschönen Satz: »Ich bin im Moment absolut sorgenfrei.« Und er hat das Wort »wirklich« nicht angefügt. Er hat es weder ausgespro-