

28.05.2018 um 18:37 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Anne-Katrin Helms,  
Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad

## Panikattacken – Psalmen

Herr Schmidt kommt wieder bis zur fünften Querstraße. Das ist wie ein Wunder. Er hatte so starke Panikattacken, dass er es manchmal nicht mehr aus dem Haus geschafft hat.

Herr Schmidt erzählt: „Dann fange ich an zu hyperventilieren, atme rasend schnell und kriege doch keine Luft.“ Und er sagt weiter: „Ich kann dann keinen vernünftigen Gedanken mehr fassen. Ich habe schreckliche Angst, fange an zu schwitzen und mein Herz klopft so laut, dass ich am liebsten davonlaufen würde.“

Aber heute hat es Herr Schmidt geschafft. Bis zur fünften Querstraße, bis zum Supermarkt, wo er sich selbst wieder Lebensmittel einkaufen kann. Dort habe ich ihn getroffen. Wie schön, ihn ohne Angst auf der Stirn wiederzusehen. „Das ist ja toll, herzlichen Glückwunsch!“, rufe ich ihm zu. Er kommt näher und sagt zu mir: „Ich habe eine Entdeckung gemacht!“ „Welche?“, frage ich.

„Ich habe mir ein paar Sätze aus den Psalmen auf einen Zettel geschrieben und in die Hosentasche gesteckt. Wenn ich jetzt merke, dass eine Panikattacke in mir hochkommt, dann greife ich schnell in die Tasche und hole meinen Zettel raus.“ Ich schaue ihn an. „Und das hilft?“ „Ja“, sagt Herr Schmidt. „Ich habe gemerkt, dass ich dann aufhöre, so schnell zu atmen. Mit dem ersten Satz atme ich ein: Der Herr ist mein Hirte. Mit dem zweiten Satz atme ich aus: Mir wird nichts mangeln. So komme ich in einen ruhigen Rhythmus. Das mache ich so

lange, bis die Angst vorüber ist.“

„Wow“, denke ich, „das probiere ich auch aus.“ Ich habe zwar – Gott sei Dank – keine Panikattacken. Aber in manchen Situationen tut mir eine Beruhigung auch gut.

Ich habe festgestellt: So ganz auf Anhieb geht das bei mir nicht. Ich brauche ein bisschen Übung dazu. Aber nach einer Weile stellt sich genau das ein, was Herr Schmidt mir erzählt hat: Durch das Atmen mit den Psalmen werde ich ruhiger. Mehr als zwei Sätze brauche ich dazu nicht.

Einatmen und Ausatmen ist wie Aufnehmen und Loslassen. Das Ausatmen finde ich oft schwerer als das Einatmen. Vielleicht hat es etwas damit zu tun, dass ich immer noch zu angespannt bin. Denn: Ich muss die Anspannung loslassen, damit der Atem aus mir herausfließt.

In der orthodoxen Kirche gibt es das sogenannte „Herzensgebet“. Es besteht nur aus dem kurzen Ruf „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Es wird so gebetet, dass sich die Worte mit dem Ein- und Ausatmen verbinden. In der Mitte macht man eine kleine Pause. Man hält die Luft an, damit die Anrede „Herr Jesus Christus“ sich im ganzen Körper verteilen kann. Wenn ich dann ganz erfüllt bin, kann ich loslassen und beim Ausatmen sagen: „erbarme dich meiner“.

Mir gefällt das gut. Ich brauche dazu keinen bestimmten Ort. Ich kann überall so mit dem Atem beten. Wenn ich an der Haltestelle auf den Bus warte oder auf Grün an der Ampel. Bei aufregenden Sitzungen, nach Telefonaten, die mich unruhig gemacht haben, abends im Bett, wenn ich nicht einschlafen kann oder am Morgen, wenn ich aufgeregt bin vor einer Herausforderung. Einatmen: Herr Jesus Christus. Ausatmen: Erbarme dich meiner.