

Sabine Bangel

***WIE ICH MIR TÄGLICH  
MEIN LEBEN EROBERE***

***Agoraphobie mit  
Angst- und Panikattacken  
besiegen***

***Hilfen***

***Erfahrungen***

***Erlebnisse***

SABINE BANGEL

**Wie ich mir täglich mein Leben erobere**

**Agoraphobie  
mit Angst- und Panikattacken  
besiegen**

**Hilfen**

**Erlebnisse**

**Erfahrungen**

Impressum:

Texte: © Copyright by Sabine Bangel

Covergestaltung: © Copyright by Sabine Bangel

Verlag:

Sabine Bangel

Westädt` s Garten 12

21335 Lüneburg

E-Mail: [sabinebangel@yahoo.com](mailto:sabinebangel@yahoo.com)

Vertrieb: epubli Verlag - ein Service der neopubli GmbH,  
Berlin

*In liebevollem Gedenken an Anneliese Peschel*

*und*

*Dank an Heinrich Nörenberg. Wir haben es nicht leicht  
miteinander, aber wir lassen uns nicht los.*

INHALT

Ein kleines Vorwort

Wir können nicht nach draußen - Unsere belächelte Krankheit

TEIL I

WAS ICH DENKE UND FÜHLE

ÜBER MICH UND EUCH

Jeder Tag ist ein Kampf

Lebenskiller Angst - Der Versuch einer Definition

From Me to You

Der Anfang vom Ende kann auch das Ende vom Anfang sein.  
Vom ersten Umgang mit der Krankheit

Mein Leben 1978

Wie ich meine Krankheit sehe

Die „Wenn ja, dann tot“-Krankheit

Die Kopf-Körper-Krankheit

Kontaktangst oder Menschenangst

„Ich habe ein Adrenalinproblem“

Unser Körper ist zu unserem Feind geworden

Kommt, lasst uns leben

Etwas über dieses Buch, meine Motivationen und Vorgehensweisen

Eine passende Analogie: Zwei Wölfe

Aus Negativ mach Positiv - Wie ich lerne, meine Angst nicht länger zu bedienen

Am Patienten vorbeitherapiert

Für dich und nicht an dir vorbei

Ich kann keine Erkenntnis haben, ohne daraus Konsequenzen zu ziehen

Lerne, etwas zu tun, indem du es tust, und tue es dann, ohne darüber nachzudenken

TEIL II

WIE WIR SIND, WIE WIR WERDEN WOLLEN - ZIELE UND VORBEREITUNGEN FÜR EIN NEU DEFINIERTES LEBEN

Aber wie leben denn nun solche Menschen? Solche merkwürdigen Spinner, die ihre Wohnungen kaum verlassen, weil sie es angeblich nicht können?

Mein Besuch bei Sophie - Gibt es eigentlich noch Litfaßsäulen?

So weit weg vom Leben

Wenn ALLES NICHTS ist und NICHTS ALLES

Positives Selbstbild wiederfinden und uns neu kreieren

Die Veränderung

Besinne dich auf dich selbst

Bau dir deine persönliche Angsttreppe

Hilfe! Ich hab` vor allem gleich viel Angst!

Sinnstiftung und Struktur

Mein Spaßstundenplan als Tagesstrukturierung und  
Kontrollmedium

Stefanies Stundenplan

Mangelnde Konzentration, Erschöpfung und Müdigkeit

Angststress macht platt

Setz dir ein klares Ziel

„Das geht aber bei mir nicht!“

TEIL III

WAHRE LEIDENSCHAFTEN RÄUMEN HINDERNISSE AUS DEM  
WEG - DAS HOBBY ALS WEG IN DIE FREIHEIT

Ein Sprung in die Aktivität

„Die? Die kann doch sowieso nichts!“

Zurück zu deiner Auferstehung: Du kannst viel mehr als du  
ahnst

Ich ruhe in mir selbst

Von drinnen nach draußen - selbst erlebte Beispiele

No Angels but Supergirls

Fräulein Monet

Zwergenhüterin

Miss Crawford und ihre Fotografin

Nur ne alte Badewanne

Es muss nicht immer Shakespeare sein

Aus einem höchst erotischen Brief

Raus mit dir: Dein Leben macht Spaß!

TEIL IV

WIR GEHEN NACH DRAUSSEN - MIT NETZ UND DOPPELTEM  
BODEN

A. Meine Autoübungen

Eine Idee von Herrn M., die sich als dauerhaftes  
Übungsinstrument bewährt hat. Herzlichen Dank!

Wir haben Personal: Unseren pfiffigen Chauffeur

Exkurs: Leben in Zeitschleifen

Was Draußen für uns ist: Ein unentwirrbarer Dschungel

Wie deine Mitmenschen dein Lernprogramm torpedieren  
und dich ausbremsen können

Sebastian wartet im Park. Und wartet und wartet...

Zurück zum Auto

Wie du dich wieder an das Auto gewöhnst

Beispiele von Angstkranken und ihren Ideen

Ready, Steady - Go!

Hilfe durch Spione

Hilfe für eine Vorweg- Ortsbesichtigung durch Fotos und Videos

Zurück in die Geborgenheit? Ist mit Vorsicht zu genießen

Wie ich mit der Vergangenheit auf die Nase fiel

Nachtrag: Der Geiz gegenüber einem Kranken

Frau Müllers Devise

Meine liebste Autoübung: Willy, fahr schon mal den Wagen vor!

Kleine Tricks und Hilfen absprechen

Reden! Sagen, was du dir vom Helfer wünschst und brauchst

Bleib in meiner Nähe

Bitte keine unverhofften Kursänderungen

„Keiner hat Zeit, mich zu begleiten!“ Dann begleite du die anderen

Geh deinen Besuchern entgegen

Katrin - Ein Beispiel dafür, wie man seine Chancen verstreichen lässt

Und noch eine Lernmöglichkeit: „Ich komm mit!“

Neben dem Auto zum Ziel

Manchmal tut`s der Rückwärtsgang

Blinder Hase - Allein und doch nicht allein

Ich fahre aber lieber selbst

Nicht kläffen oder in die Reifen beißen

Meine lustigsten Autoübungen - zwei von unzähligen:

Ehekrach

Dieser Weg wird kein leichter sein

Eine ehrliche Zwischenbemerkung

B. Übungen ohne Auto

Das Fahrrad und andere Hilfen, an denen du dich festhalten kannst

Autolos durch die Welt

Mein Roller und ich

Geht alles noch nicht ohne Hilfe? Ist viel zu viel verlangt, nach so vielen Jahren in der Wohnung?

Doch Vorsicht ist geboten

Das Taxi als Savety-Car - Die Hilfe von Fremden

Der Coach

Auch ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert

Eine Draußen-Übung mit dem Handy – Willkommen im JETZT

Mit dem Handy in den Zug, die S-Bahn und die U-Bahn

Mit dem Handy in den Stadtbuss

Das Handy im Supermarkt: unerlässlich

Meine Freundin App

Mein peinlichstes und dennoch hilfreichstes Handy-Erlebnis

Zum Thema Beobachtung: Nimm`s mit Humor

Zwei Erlebnisse aus meiner Anfangszeit: Der Handball und der Pöbel

Situationskomik besiegt Angst und Gaffer – Hinter Gittern

Face to Face

Etappensiege

TEIL V

ICH GEHE HEUT´AUF LÖWENJAGD UND HABE KEINE ANGST

Der Outdoortag – Wir gehen nach draußen und bleiben auch dort!

Also, wenn ich erst mal draußen bin, dann geht es mir gut – Der erste Schritt ist der Schwerste

Wandertag mit Rucksack, Spaß und hartgekochten Eiern

Exkurs: Ich, die Angst und der andere – Die „verrückte“  
Wahrnehmung unserer Mitmenschen

Hanno und ich in der ARGE

Happy On My Own – Zurück zum Ausflug

Verweile und genieße

Übungsmöglichkeiten

Wie ich angefangen habe, draußen zu bleiben

Sommer 2014 in Lüneburg (Ausschnitte aus meinem  
Tagebuch)

Und der Radius wird immer größer: Vom Müllwegbringen  
zum Tagesausflug

Fast schon mitten im Leben

Boxenstop verboten

Programm für Fortgeschrittene

Andrea und das Freibad

Herbst und Winter, unsere persönlichen Schutzmonate

Nightshift – Die Nacht hat den Vorteil, kein Tag zu sein

Luftballons und Flaschenbriefe

Und nach dem Ausflug

Heilwandern – Ich wandere meiner Angst davon (und gehe  
auf sie zu)

Wandern für die Seele

Hab doch mal Mut, zu leben! Mut und Vertrauen zu dir selbst

Aus Negativ mach Positiv - Mein Sommer 2013

Ein persönliches Erlebnis: Obdachlos

TEIL VI

ICH NEHM´ DIE WOHNUNG MIT

Mein mobiles Zuhause: Wir grölen „Sweet Home Alabama“

Nicht hören, nicht sehen, nicht sprechen

Nachtrag

Andere Vorschläge, um unserem Angstknast zu entfliehen:  
Vom Schrebergarten zum Biwaken

TEIL VII

SPORT IST DIE ANTWORT

Sport, Spiel, Spaß - Move Happy in the Right Direction

Mir wird die Welt zu klein

Am Anfang ist der Gedanke

2016 - „Elsbeth, ich explodiere!“ Eine Diskussion über Verlangen, Angst und Fallschirme

Wenn mein Körper mit einem Knall zerburst

Therapeutisches Reiten: Ein Wundermittel, besonders bei  
Depersonalisierung

Turn dir den Leidensdruck von der Seele

Die Angst vor unserem Körper und warum Bewegung und  
Sport so wichtig sind

Sport gegen die Angst vor dem Sport

Wir wollen die Kontrolle über unseren Körper und somit über  
unsere Angstsymptome

In einem trainierten Körper wohnt auch ein gesundes  
Selbstvertrauen

Dance Like Jagger

Sport ist „dem Angstkranke sein Feind“

Um die Wahrheit zu sagen

Der Ärger mit dem ( überdachten, öffentlichen)  
Schwimmbad, dem Fitnessstudio und anderen

Sportlokalitäten

Schmuggler At Work

Ich laufe schneller als die Angst, ich singe lauter als die  
Angst, ich klettere höher als die Angst!

Tanz ist mehr als nur tanzen und kämpfen ist mehr als nur  
Kampf

Teakwondo – ein philosophischer, ästhetischer Sport für Körper und Seele

Wichtig: Die Klamottenwahl – Fühl dich sportlich

Morgens um vier ist die Welt noch in Ordnung! Nacht- oder Frühsport

## TEIL VIII

### PHANTASIE IST MEINE DROGE

Unsere Phantasie als Hilfe gegen die Angst

Du hast Phantasie, sonst hättest du keine Angst

Phantasiegespräch und Phantasiekampf gegen die Angst und gegen die Menschen, die uns in Angst versetzen

Carla kennt keine Angst vor Menschen

Und auch Dagmar ist frei wie ein Schmetterling

Millionen Ängste wohnen ach in meiner Brust

Ich fürchte nichts so sehr wie den Menschen

Fremd macht uns Angst

Aber auch „Bekannt“ macht uns Angst

Wie ich mich entfessele – Mit Phantasie, Bewegung und Stimme

Beispiele:

Mein Angstfight – Ich rock die Bühne

Kleine Plauderei mit King Kong - Wie gut, dass wir mal drüber geredet haben

Aurelia und die Maurer

Andere Ansprechpartner, andere Mittel

Ich stehe mit einer Faust

„Sie lässt sich ja so gehen!“

Anschauliche Erlebnisse

Phantasie, um die Realität zu beherrschen

Pack die Angst unters Schafott

„Die gehört in eine Anstalt!“

Schicksalhafteres Zusammentreffen oder Zufälle –  
Unvermeidbares

Aber draußen im Alltagsleben? Wenn wir das Haus verlassen  
und selbst ein schutzloser Besucher sind?

Tanz im Parkhaus, Kniebeugen im Café

Spanner vor dem Klofenster

Gefangen auf dem Kirchenbasar

Rock im Bushäuschen

Die Unmöglichkeit, über unsere Angst zu reden und dennoch  
die Würde zu bewahren – Tricks

Das Ich-bin-toll-Telefonat

Martha Kong

Benny Kong

Prügeln für ein besseres Miteinander

Wer immer schluckt und schluckt

Das Unterbrechen routinierter Handlungsketten

Marion – ein Wunder ohne Lourdes. Dafür mit Stimme,  
Phantasie und Bewegung

Übrigens: Ich singe lauter als die Angst

Stefanies eigene kreative Planerweiterung: Das  
Unterbrechen ihrer routinierten Handlungsabläufe

Eine ganz persönliche Angstkrise mit Bier und Fressdepots

Exkurs: Schreiben, um zu sehen

Andere Möglichkeiten, Phantasie und Bewegung spielerisch  
einzusetzen

Erotische Phantasien haben wir alle

Urlaub von mir selbst - durch Masken und Theater

Eine andere Idee: Auf der Straße hilft mir oftmals das  
Theaterspielen

Fall doch mal aus dem Rahmen

Die Braut ist der Hammer: Meine Freundin Jule

Rollenspiele, ein bisschen Schauspielerei, Theater und Verkleidung

Maureen mit den 152 Perücken und den gefühlten 500 Sonnenbrillen

Meine Ex-Freundin

Star-Appeal und eine Braut, die sich traut

Hula Hula vorm OP

Beispiel Kyo

Kannixverstan

Martin in der Uniform

Beispiel Tanita

Ein verbales Rollenspiel mit viel Phantasie: Ruf! Mich! An!

Das Drama-Telefonat

Kaufhausangst und Lebenstraum

Sich selbst eins in die Tasche lügen: Unsere hehren Mitmenschen

Mona, die Sopranistin - Lebe deinen Traum und wenn eben im Kleinen, nur lebe endlich!

Unsere persönliche Freakshow

Wenn das Phantasiespiel versteckte Probleme aufdeckt

Finde zu dir selbst - wie meine Bikerin

Und was die anderen so Phantastisches tun

Spiele dich frei

Angst und Spiel auf dem Diktiergerät

Verwandle Negatives in Positives durch deine Phantasie

Lauf weg, um bei dir selbst anzukommen

Wir entmonstern unseren Alltag - Mein Trick: Phantastisch  
schöne Drehbücher schreiben

Meine Drehbücher: Von Fantasy To Reality

Exkurs: „Ich muss“ gibt`s nicht mehr

Der Drehbucheffect

Perspektivenwechsel

Oder umgekehrt: Von Reality To Fantasy

Entkatastrophisieren durch paradoxe Intention: Lass lieber  
bleiben!

Das Beispiel einer Mutter und wichtige Fragen, die keiner  
stellt

TEIL IX

HIGH DURCH AUTOHYPNOSE

Entspannung durch Trance - Das Leben ist wieder mal  
grausam? Hier sind meine persönlichen Notausgänge

Mit Phantasie und Selbsthypnose zur Entspannung

Über den Wolken ist meine Freiheit grenzenlos

Zurück bleibt nur das Grinsen der Katze

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt

Meine eigene Art der Selbsthypnose

Meine Fantasy-Glückswelten

Mein geheimer Wald

Mein geheimes Haus

Die Nacht

Die Faszination des Himmels

Die Faszination der Unterwasserwelt

Meine Zeichentrickfiguren-Welt

Von Bahnhöfen und Freundschaften

Ich mach` s auf meine Weise

Lernen, Bilder festzuhalten

Du bist an einem sicheren Ort - Erfinde eine Geschichte

Schau nicht nur zu, begib dich an die Orte deiner Phantasie

Autosuggestion auf dem Lüneburger Marktplatz

Arbeite spielerisch mit allem, was dir vor die Flinte kommt

Füge die Arbeit mit Assoziationen in deine Denke mit ein

Bis hinter den Regenbogen

Alles too much?

Aber kann man da wirklich nicht in negativen Phantasien steckenbleiben?

Ich quatsch mich in die Halluz - im Geiste

Schlafstörungen mit Phantasien besiegen

Arbeite mit Phantasiebildern aus deinem richtigen, realen Leben

Müllers Karpfenteich und Omis alte Pflaumenbäume gegen den schwarzen Sand auf Lanzarote

Phantasieren mit realen Bildern zum Anfassen

Wir kriechen in unser Bild, verschmelzen mit ihm und sind selbst ein Teil davon

Wenn dir bange davor ist: Geh langsam an die Phantasie heran

Martinas Kopfmassage - mit Stichlingen und Grashüpfern

Nachtrag: Das Leben ist kein Stones-Konzert - Hilfe durch mein Mantra

Mein schlimmer Rückfall Ende Juli 2014

TEIL X

SEX ALS INTERAKTIVES GENESUNGSINSTRUMENT

Über verloren gegangene Gefühle

Komm mir bloß nicht zu nahe!

Die zärtliche Berührung

Fass! Mich! Nicht! An!

Warum du Nähe und Sex wiederherstellen solltest

Willst du ewig deinen Teddy küssen?

Was passieren könnte

Unsere - jedenfalls bei vielen Angstkranke - nicht mehr vorhandene Liebesfähigkeit

Zurück zum Partner und wie sehr ich meinem wehgetan habe

Die inneren Werte

Der Krankheitsstatus als Schutzpanzer

In meinem Kopf gibt es zwei Stühle

Nähe herstellen

Wege entstehen dadurch, dass man seine Fußspuren im Sand hinterlässt

Die oftmals kranke Familienkonstellation bei angstgestörten Menschen

Die Verdrängung unserer Bedürfnisse durch die Angst macht krank

Auch Man eater weinen

Holt das gute alte Fummeln aus der Mottenkiste

Mach mir den Klempner

Sex und die City

Und das kommt später dabei heraus

Eigene Erfahrungen

Der Beginn meiner Dekadenz

Sex -Das Allroundgenie

E-Mail von einer Seelenverwandten

Und noch etwas über Liebe, Glück und Angst

Die Sache mit dem Alleinsein, dem Selbstbetrug und den unechten Beziehungen

Ankes Verfall

Die unheilvolle Allianz zwischen Agoraphobikern und Alkoholikern

TEIL XI

### ALL FOR LOVE

Liebe oder neue Freundschaften - wir müssen uns verbiegen und Gesundsein markieren

Liebe fragt nicht? Liebe ist alles und umfasst alles?

Ein Mann tritt in unser Leben und - bleibt! Hilfe!

Ich tu alles, nur bitte verlass mich nicht – Briefe und E-Mails

Zwing mich nicht, den Gesunden zu machen: Versuch doch, zu verstehen

Etwas über einen Mann, der Größe bewies: meiner Nähe und Kontrolle

TEIL XII

### DER RÜCKFALL

Hundstage

Das eventuelle Verlernen des Neuen ist nur ein kurzes Intermezzo, kein ewiger Verlust

TEIL XIII

### ENDLICH FREI

Durch die Verknüpfung der Hilfen in die Freiheit

Gabi hat`s gepeilt

Jessica hat`s vermässelt

TEIL XIV

### WAS ICH NOCH ZU SAGEN HÄTTE, GEHÖRT IN DIE MECKERECKE

Das Elend mit den anderen

Über die Nichtanerkennung dieser Krankheit und den Irrwitz,  
krank zu sein, aber alltäglich handeln zu müssen wie ein  
Gesunder

Der Psychologe

Der Arzt

Die Hausverwaltung

Beim Zahnarzt

No Merci - Ein Armutszeugnis stellt sich die Lüneburger Tafel  
aus

Sie funktionieren nicht und haben Sonderwünsche? Der  
nächste bitte!

Gott, vergib ihnen nicht, denn sie wissen genau, was sie tun

Der Ton zerstört die Musik

Demütigungen und Schläge

Leck mir die Füße

Streit und Krankheit

Dann mach doch deinen Scheiß alleine

Unser Einkaufsproblem und die getunten Samariterdienste

„Du hast es doch gut: Immer Urlaub!“ - und anderes  
Dummgequatsche

Überraschungen, Bedrängungen, Spontanaktionen, und  
Wartenlassen - wir hassen es!

Der Selbstversuch - Für all diejenigen, die den Kranken  
einfach nicht verstehen können, obwohl sie es doch so gern  
wollen!

Das Elend mit uns Angstmenschen - Wir sind auch nicht  
ohne

Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem  
anderen zu

Ein selbst erlebtes Beispiel:

Drama Queen Maria

„MUSS“ ich morgen wieder zu dir kommen?

TEIL XV

ALLES WIRD GUT

Wir und unsere Erwartungshaltungen

Nicht lange reden, nicht lange denken: tun!

Das Geheimnis der Freiheit ist die Tatkraft - leg los und  
tschüss

EPILOG

Zurück ins Leben - Diese wunderbare Unternehmungslust

EIN KLEINES VORWORT

WIR KÖNNEN NICHT NACH DRAUSSEN - UNSERE  
BELÄCHELTE KRANKHEIT

Der kleine Satz "Das kann ich nicht" wird mittlerweile in allen Lebensbereichen akzeptiert und es wird zumeist sogar als mutig betrachtet, seine Defizite offen auf den Tisch zu legen und sie als etwas Selbstverständliches zu behandeln. Auch gilt es als schick, auf jeder Party mit angeblichen Phobien zu kokettieren und überall verlauten zu lassen, dass man ja so schüchtern sei und so klaustrophobisch... und es wird akzeptiert. Offen zu bekennen, was man nicht kann, wird allgemein gönnerhaft aufgenommen und oftmals auch verstanden, schon weil das Versagen eines anderen den Beobachter ja aufwertet, aber auch, weil ein Outing immer einen gewissen Unterhaltungswert hat. Und damit setzt man sich ja gern auseinander. Und oft kann man sich mit dem Problem sogar identifizieren, denn wer findet Spinnen nicht eklig und wer bricht nicht in Schweiß aus und bekommt Herzklopfen, wenn er vor hundert Leuten eine Rede halten oder auf einen Kirchturm steigen soll? Kennt doch jeder... ist doch normal... ach, und Onkel Walter erst! Dem lief doch schon das Wasser in Strömen am Körper herunter, als er die Hochzeitsrede für seine Tochter gehalten hat, na, und wie der gestottert hat ... Aber ist halt normal, ist halt die Aufregung. Und der Nachbar, der nicht ins Wasser geht, haha, na ja, er kann halt nicht schwimmen, und da hat er eben auch in der Badewanne und unter der Dusche Angst... ist doch völlig normal!

Es gibt allerdings eine Ausnahme: "Ich kann nicht nach draußen gehen" ist NICHT normal. Es wird nicht akzeptiert und keinesfalls auch nur annähernd toleriert. Es gibt hier keinen Versuch, etwas verstehen zu wollen, denn hierfür gibt es einfach kein Verständnis. WAS ZUM TEUFEL FÜRCHTEN WIR DENN? Wir stehen allein da. Verhöhnt und belächelt.

Ich habe mich vom Leben und den lieben Mitmenschen nicht so abfrühstücken lassen. Ich hatte irgendwann die Schnauze

voll und begann, zu handeln. Gegen die Angst, gegen die Menschen, gegen die Ignoranz und Intoleranz - für ein besseres Leben. Heute habe ich mir Lebensqualität erkämpft.

Das Motto: Lernen und üben. Neuem begegnen, darauf zugehen, entdecken und Spaß haben. Und wenn ich mal unsicher bin, etwas Neues auf dem Schirm habe, mich aber nicht so recht traue, dann richte ich mich immer nach der Lebensdevise meiner geliebten Mutter. Denn, trotz vieler Bedürftigkeiten in ihrem Leben und oftmals Hilflosigkeit und Einsamkeit, war meine Mutter der stärkste Kämpfer, der mir je begegnet ist. Hart gegen sich selbst und immer zielstrebig, wissbegierig und neugierig auf das Leben. Und immer hat sie ihre Ziele verwirklicht. Und als sie gerade ein jahrelanges Sprachenstudium absolviert hatte - mit neunundfünfzig Jahren - und ein Fremdsprachenbüro in Spanien eröffnen wollte, raffte eine Krankheit sie dahin. Ein fieser, ungleicher Kampf, den sie nicht mehr gewinnen konnte. Und heute denke ich oft an ihr Lebensmotto: „Wenn du an etwas glaubst und davon überzeugt bist, dann tu`s. Achte nicht auf das, was andere sagen. Du weißt doch, wie die Menschen sind: Zuerst ignoriert man dich, dann lachen sie dich aus, dann bekämpfen sie dich und letztlich hast du die Dammelsköpfe besiegt und bekommst einen Orden. Oder ein Denkmal.“

Noch heute muss ich grinsen, denn ich bezweifle irgendwie, dass der große Gandhi, dem diese Weisheit zugesprochen wird, wirklich von Dammelsköpfen gesprochen hat - ob er wohl ostpreußisch konnte? - aber egal. Auch egal, dass meine Mutter immer sagte, das Zitat stamme nicht von Gandhi - wer immer das nun gesagt hat: Gemeint hat er es bestimmt so, denn der Satz zeigt die Menschen, wie sie wirklich sind.

Dieser Satz ist ein Mantra für mich geworden. Er zeigt die bittere Realität, er zeigt die Menschen ohne Verschnörkelungen, und er gibt mir Kraft, Mut und Energie. Ich habe mich meinem Lebenskampf gegen die Angst und das Unverständnis der Menschen gestellt und ich habe Lebensqualität zurückerobert. Ich kämpfe für meine Überzeugungen, halte an meinen Ideen fest und bleibe mir treu.

„Oft ist es ein Sieg, bekämpft zu werden“, pflegte meine Mutter immer zu sagen. „Denn, wenn man meint, dich bekämpfen zu müssen, nimmt man dich ernst. Du wirst wahrgenommen, man kann nicht mehr an dir vorbeikommen und um dich zu belächeln, bist du einfach zu gut. Dein Tun wird zu einer Realität, die sich nicht mehr ignorieren lässt. Und dann hast du alle überzeugt.“ Stimmt. Heute bin ich glücklich, wenn ich die Angst besiegt habe, mein Wollen und Können realisiere, und wenn den Dammelsköppen das Lachen vergangen ist. Und heute würde ich mich freuen, wenn ich euch von diesem Glück und diesem Kampfgeist etwas abgeben könnte.

Es darf ja wohl nicht möglich sein, dass Agoraphobiker mit einer generalisierten Angststörung von der Masse verschluckt werden und einfach untergehen. Wir sind da, ES GIBT UNS und was sich in diesem Leben gesamtgesellschaftlich betrachtet mit angstgestörten Menschen abspielt, ist kafkaesk. Ob im zwischenmenschlichen oder im sozialpolitischen Bereich: Wir sind einfach nicht vorhanden. Unsere Krankheit wird nicht wahrgenommen, nicht akzeptiert und es gibt für uns keine Hilfe wie für andere kranke Menschen. Vielleicht wäre es anders, wenn wir laut wären, aufbegehren würden und uns zeigten! Aber dies ist leider nicht der Fall. Da wir mit unserer Krankheit keinerlei Respekt erfahren, sondern, im Gegenteil, schier Unmenschliches von uns verlangt wird -