

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Die Angst umarmen

Angst macht Angst. Die Idee, sie zu akzeptieren und sich mit ihr vertraut zu machen, kommt Betroffenen absurd vor. Doch genau das hat sich als der beste Weg herausgestellt, der Angst ihren Schrecken zu nehmen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. JUL 2015

Mitten in der Nacht wachte sie auf. Es war stockdunkel. Alles, was Doris Iding sah, waren Millionen von schwarzen und weißen dicken Punkten, die sich flirrend vor ihrem Gesichtsfeld bewegten. Innerhalb von Sekunden wurde sie von Angst durchflutet. Werde ich jetzt blind? Habe ich einen Gehirntumor? Verliere ich den Verstand? Im Stakkato lieferte ihr Kopf immer neue Horrorfantasien. Sie fühlte sich wie gelähmt und zitterte gleichzeitig am ganzen Körper. Ihr Atem wurde flach und hektisch. Ihr Herz raste. Sie saß schweißgebadet im Bett und fühlte sich völlig hilflos.

Von dieser Nacht an wurde die Angst über viele Monate hinweg zu Doris Idings ständiger Begleiterin. Sie war im Morgengrauen da, wenn Iding nach wenigen Stunden Schlaf hochschreckte, und sie quälte sie abends, wenn sie endlich die Augen schließen und sich von der Daueranspannung erholen wollte. In ihrem Buch *Die Angst, der Buddha und...*

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

