



ICH WILL LEBEN UND DAS LEBEN ZULASSEN

Im Sommer 2009 war es so weit. Ich hatte 7 Jahre gekämpft und jetzt musste ich kapitulieren. Die posttraumatische Belastungsstörung mit Panikattacken und generalisierten Angststörungen wurde alles beherrschend. Ich begann, mich selber zu verlieren – es gab keine angstfreie Zeit mehr.

War's das? Ich sollte mich bei der IV anmelden? Dieser Schritt fiel mir ausserordentlich schwer. Obwohl mir der Verstand sagte, dass es sinnvoll sei. Es kam dem Eingeständnis gleich, den Kampf verloren zu haben. Nun hatten die Panikattacken und Angststörungen gesiegt. Das Erstgespräch bei der IV empfand ich als schwierig, obwohl es gut verlief. In der ersten Zeit hatte ich das Gefühl, nicht mehr selber über mein Leben bestimmen zu können. Es zeigte sich rasch, dass aufgrund meiner Angststörungen eine Umschulung nicht möglich war. Mein Arbeitgeber unterstützte mich, indem er eine Administrationsstelle (50%) schuf. Ich blieb im Erwerbsleben. Ich bin dankbar, dass die IV diesen Weg unterstützte und mir eine halbe Rente zusprach. Die zuständige Sachbearbeiterin glaubte jederzeit an mich, motivierte, aber drängte nicht und sprach mir Mut zu. Ich fühlte mich verstanden.

Mit chronischen Ängsten und Panikattacken den Alltag zu bewältigen, ist eine extrem grosse Herausforderung.

Die Arbeit am Vormittag kostete mich viel Energie. Als Ausgleich machte ich lange Spaziergänge mit meinem Hund und trieb Sport. Gegenüber Dritten sprach ich nie über die Krankheit. Zum einen ist es nicht meine Art und andererseits fehlt in unserer (Leistungs-)Gesellschaft das Verständnis für psychische Krankheiten. Eine wichtige Stütze sind bis heute meine Familie und meine Freunde. Auf sie kann ich mich verlassen, sie geben mir Sicherheit und sind jederzeit für mich da.

Ich weiss bis heute nicht, was diese Angst- und Panikattacken auslöste. Es ist auch nicht wichtig. Ich habe einen starken Willen. Aufgeben kam nicht infrage. Eine Hypno-therapie 2012 trug zu einer positiven Entwicklung bei. 2013 war ein gutes Jahr mit vielen angstfreien Momenten. Ich fühlte mich wie neugeboren. Heute bin ich noch nicht angstfrei – es gibt hie und da Rückschläge, aber diese habe ich gut im Griff. Es gibt mir Sicherheit, dass immer längere angstfreie Phasen möglich sind. Ich bin wieder in leitender Funktion im HR-Bereich tätig. Das ist mein Job. Da bin ich sehr erfolgreich, selbstbewusst und voller Elan. Meine halbe Rente ist aufgehoben worden.

Ich bin zuversichtlich gestimmt und wünsche mir, dass es weiterhin aufwärtsgeht. Mein Ziel ist es, ein normales Leben mit den üblichen Hochs und Tiefs zu führen, die alle erleben. Ohne Einschränkungen durch die Ängste. Ich will leben und das Leben zulassen.

J. O.