

*Daniela 27, Zwickauer Land*

*Im Februar 2012 hörte ich durch meine Schwiegermutter zum ersten Mal von Herrn Ritter.*

*Meine Geschichte:*

*Als mein Kind 6 Monate alt geworden ist (März 2009) bekam ich einen Atemnotanfall. Ich saß ganz ruhig auf dem Sofa und bekam keine Luft mehr. Schnell ging es ins Krankenhaus. Der Arzt meinte, es sind die Nerven und schickte mich wieder nach Hause.*

*Hatte ich etwa Probleme?*

*Ich muss doch stark sein. Irgendwie bekomme ich das schon wieder hin? Muss ich zum Seelenkämpfer? Was werden die Anderen dazu sagen?*

*Bis dahin habe ich mir nie Gedanken um mich gemacht. Es war mir nur wichtig, anderen Menschen zugefallen.*

*Jeder sollte mich mögen und mir die Zuneigung geben, die ich mir nicht mehr geben konnte. So ging es eine ganze Zeit weiter.*

*Meine Gedanken kreisten nur noch um mein Befinden und wie schlecht und sinnlos mein Leben war.*

*Mal waren die Tage schlimmer, mal besser. Ich verlor mein komplettes Selbstvertrauen.*

*Am liebsten wäre ich nur in meinem Bett geblieben. Mein Befinden war im Keller.*

*Das Gesicht im Spiegel war fremd und mein Körper gehörte nicht zu mir. Meine Sprache veränderte sich. Kaum ein deutliches Wort kam heraus, geschweige ein klarer Gedanke konnte gefasst werden, Meine Welt verdunkelte sich und ich empfand keine Freude mehr.*

*Alle guten Ratschläge von meinen Verwandten und Bekannten waren mir nicht Nütze.*

*Manchmal kann man sich selbst nicht befreien.*

*Ich ging zur Ergotherapie mit dem Resultat, ich sollte mich von meinem Partner trennen.*

*Ich ging zum Psychiater, der mir nur von seiner Schwester erzählte. Nach kurzer Zeit gab ich beides auf und mich selbst dazu. Durch mein Kind war mir jedoch immer bewusst, dass ich nicht aufgeben kann.*

*Ich musste mir Hilfe suchen. Richtige Hilfe, dann allein kam ich nicht vorwärts.*

*Also rief ich bei Herrn Ritter an.*

*Ich erzählte ihm kurz meine Geschichte am Telefon und er gab mir gleich einen Termin.*

*Schon beim ersten Treffen baute ich Vertrauen auf. Er war meine letzte Hoffnung.*

*Nun trat ich jede Woche den Weg nach Zwickau an. Meist mit schweren Herzen, da es mir nicht leicht fiel über mich selbst nachzudenken.*

*Leider bekommt man die Therapie nicht von der Krankenkasse bezahlt, somit kam auch noch der finanzielle Aspekt dazu. Ich stelle mir die Frage: „Ist deine Gesundheit nicht das Geld wert?“ – Doch sie ist es!*

*Eines Tages hatte ich die Angst einkaufen zu gehen. Mich erdrückte der Raum, die Menschen machten mir Angst. Herr Ritter nahm mich bei der Hand und ich musste in den Penny auf der Reichenbacher Straße. Ich dachte, ich schaffe das nie. Er zeigte mir, dass*

*mich keiner beachtete. Das half mir. Als wir aus dem Laden gingen, musste ich ganz laut schreien: „Ich schaffe alles, was ich will und brauche keine Angst zu haben.“ – Komisches Gefühl, doch mich umfing ein Gefühl der Freude.*

*Ist es nicht egal, was Andere denken? – Herr Ritter, gab mir verschiedene Tipps und Therapiemöglichkeiten, wie ich mir in Paniksituationen helfen kann. Einige dieser Therapien kamen mir etwas merkwürdig vor. Sie halfen und helfen noch immer. Herr Ritter konnte verschiedene Erlebnisse aus meiner Kindheit entdecken. Ich selbst dachte gar nicht darüber nach, doch mein Unterbewusstsein speicherte alles und zog mich somit runter.*

*Heute wächst mein Selbstvertrauen stetig. Ich kann nun offen über meine Situation sprechen. Mein Leben ist wieder von Glück und Freude erfüllt. Natürlich bin ich noch nicht ganz mit mir im Reinen. Es braucht Zeit und die muss man sich auch geben.*

*„Ich liebe mich und ich darf geliebt werden“.*

*Heute habe ich noch manchmal Panik, nur ich nehme sie nicht mehr Ernst. Durch sie darf ich wieder neue Dinge über mich lernen. Was tut mir gut und was eben nicht. Es ist sehr interessant zu erfahren, wie man selber tickt. Mir eröffnen sich immer neue Interessen und Fähigkeiten, von denen ich bisher nichts gewusst habe.*

*Herr Ritter steht mir immer noch zur Seite. Einmal im Monat besuche ich ihn. Mir fällt es nicht mehr schwer nach Zwickau zu fahren und ich freue mich jedes mal wieder etwas Neues über mich erfahren zu dürfen.*

*Ich weiß, nach jeder Sitzung geht es mir besser und ich kann wieder eine dunkle Wolke aus meinen Leben verbannen.*

*Herr Ritter zeigte mir den Weg zu mir selbst. Ich bin ihm unendlich dankbar.*

*Daniela*