

Wolfram Pirchner

A portrait of a middle-aged man with short, spiky grey hair. He is wearing a dark blue V-neck sweater over a white collared shirt. He has a thoughtful expression, with his right hand resting under his chin. He is wearing a silver watch with a blue dial and a metal link bracelet on his left wrist, and a ring on his right hand. The background is a soft-focus outdoor scene with autumn foliage in shades of yellow and orange.

Nur keine **PANIK**

Mein Weg zurück
ins Leben

AMALTHEA

offiziell zu wissen. Noch etwas: Ich gendere im »Leben draußen« einigermaßen korrekt und auch aus Überzeugung, in diesem Buch verzichte ich jedoch aus Platz- und Zeitgründen und vor allem aus Bequemlichkeit gerne darauf und habe mich für die männliche Form entschieden. Dies geschah nach Rücksprache mit meiner lieben, emanzipierten Frau. Sie plädierte eindeutig für die männliche Form. Ich hoffe, das ist für dich in Ordnung!

Der Untertitel des Buches lautet: »Mein Weg zurück ins Leben«. Das fand ich anfangs ein wenig übertrieben, ich war ja nicht tot, ich fühlte mich lediglich sehr oft so, aber der Vorschlag des Verlags gefiel mir dann immer besser. Ja, es ist ein Weg zurück ins Leben, und

dieser Weg dauert nach wie vor an. Ein Weg in ein lebenswerteres Leben, in ein Leben mit viel Power, Vitalität, Freude, Bewegung, Sinn, Klarheit, Überblick und Visionen. Das klingt jetzt alles sehr nach Perfektionismus, ist es aber in meinem Fall ganz sicher nicht. Ich bin nach wie vor (manchmal) undiszipliniert, faul, träge, lebe ungesund, esse zu viel, bewege mich zu wenig usw. Doch heute ist es mir bewusst, wenn ich – aus meiner Sicht – Fehler mache, Fehler zulasse und sie dann fokussiert und zielgerichtet behebe. Das ist eine meiner vielen Erkenntnisse, die ich gewinne, indem ich mich mit mir auseinandersetze. Die Erkenntnis, dass ich Fehler beheben, Probleme lösen kann, indem ich etwas

unternehme, damit es mir besser geht. Mich zu wehren gegen die störenden Einflüsse von außen. Machen statt machen lassen. Jeder Dritte von uns ist irgendwann einmal in seinem Leben mit Panikstörungen konfrontiert. Man fühlt als Betroffener Verzweiflung, Aussichtslosigkeit und Pessimismus. Man sieht schwarz. Aber ich darf dir heute, viele Jahre nach meiner Akutphase, verraten, dass diese Zustände für mein späteres Leben wichtig und als Alarmsignale absolut und nachhaltig von Nutzen waren. Solltest du auch betroffen sein von Panikattacken und Angstzuständen, dann wirst du das jetzt noch nicht verstehen. Du wirst sagen: »Mein Gott, was schreibt er da? Ich bin verzweifelt und weiß nicht, wie es

weitergehen soll.« So habe ich es auch empfunden. Ich war auch verzweifelt und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Ich war am Boden. Ich war erledigt und keiner sollte beziehungsweise durfte es merken. Heute frage ich mich: Warum durfte es keiner merken? Ich wage es, dir zu versprechen, dass es Hilfe gibt. Und ich traue mich, dir zu sagen, dass es Heilung auch für dich gibt. Es gibt Hilfe und es gibt Heilung. Es wird auch dir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser gehen. Das wünsche ich dir von Herzen. Nur musst du etwas dafür tun. Du musst bereit sein zur Veränderung. Das ist das Zauberwort: VERÄNDERUNG. Ab jetzt!

Meine Panikttacken und

Angstzustände und die in der Folge überwältigende Resonanz auf mein Outing weckten sozusagen mein »Helfersyndrom«. Ich beschloss, eine seriöse Coaching-Ausbildung zu machen, recherchierte im gesamten deutschen Sprachraum und stieß letztendlich durch die Mundpropaganda eines Freundes auf das Mentalcollege Bregenz, das in Kooperation mit der Universität Salzburg einen akademischen Lehrgang anbot. Das Pendeln vom Neusiedlersee an den Bodensee und retour über Jahre ... es hat sich gelohnt.

Wolfram Pirchner

im März 2014