Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik

Seit Aschermittwoch befinden wir uns wieder in der Fastenzeit und damit auch bei der Fastenaktion „Sieben Wochen ohne“. Diesmal lautet das Motto: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ mit entsprechenden Unterthemen und Bibeltexten.

Als ich das Motto erstmals las, dachte ich: „Das passt ja!“ Nach Atemnot, Chemo-Immun-Therapien und diversen Krankenhausaufenthalten: Luft holen! Dankbar bin ich, dass ich dabei letztlich nicht in Panik verfiel, sondern größtenteils gelassen blieb. Die Frage nach dem „Warum und Weshalb“ hatte ich in der ganzen Zeit bewusst ausgeklammert, weil es erstens darauf keine Antwort gibt und zweitens nur in ein unfruchtbares Grübeln führt.

„Sieben Wochen ohne Panik“ kommt ja genau passend für unsere verrückte Zeit, in der scheinbar alles auf den Kopf gestellt wird, und was gestern noch galt, am nächsten Tag bereits ins Gegenteil verdreht wird.

Frank Muchlinsky schreibt in seiner ersten Fastenmail dazu: „Gerade bewegen wir uns irgendwo zwischen Schnappatmung, stockendem Atem, Hyperventilieren und Luft anhalten. Wir werden so mit schlechten Nachrichten zugeschmissen, dass es kein Wunder ist, wenn Panik in uns hochsteigt. Wir haben gelernt, dass es immer noch schlechter kommen kann. In den kommenden sieben Wochen werden wir daran kaum etwas ändern.

Aber wir können unsere Widerstandskräfte stärken. Wir können uns der Realität nicht verschließen, aber wir können ändern, wie wir darauf reagieren. ... Wir können uns in diesem Sinne tatsächlich der Panik verweigern. Bei diesem Vorhaben helfen nicht zuletzt die biblischen Wochenimpulse.“

letzter Zugriff: 08.03.2025: <https://7wochenohne.evangelisch.de/1-woche-fenster-auf>

Es wäre schön, wenn diese Wochenimpulse in der Zeit bis Ostern uns dabei unterstützen, nicht in Panik zu verfallen.

Das Wort Panik verdanken wir dem griechischen Hirtengott Pan. Der Sage nach soll er in der größten Mittagsstille durch einen lauten Schrei ganze Herden zu sinnloser Massenflucht aufgeschreckt haben.

Das Wort „Angst“ ist abgeleitet von dem lateinischen Wort für „Enge und Beklemmung“. Panik ist davon die Steigerung im Sinne eines unvorhergesehenen Aufgeschreckt-Seins. Wenn ich manchmal in Gedanken bei uns im Haus oder auch im Gemeindehaus unterwegs bin und mir plötzlich jemand gegenübersteht, den ich vorher nicht wahrgenommen habe, kann ich richtig zusammenfahren und bin erschrocken. Vielleicht kennen Sie das ja auch?

Panik ist also ein Zustand massiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Man könnte auch sagen: Panik ist eine gesteigerte Form der Angst, die oft einhergeht mit körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen oder Herzrasen, Atemnot oder Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühlen, Brustschmerzen, Schwindel, Schweißausbrüchen oder Zittern.

In Deutschland sind etwa 2 von 100 Erwachsenen im Laufe eines Jahres von einer Panikstörung betroffen. Bei Frauen kommt die Störung häufiger vor als bei Männern. Etwa 3 von 100 Frauen und 1 von 100 Männern haben jährlich Panikstörungen.

siehe - letzter Zugriff 08.03.2025: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/agoraphobie-panikstoerung/hintergrund>

Wahrscheinlich dürften die Zahlen nach dem politischen Chaos mit den nicht absehbaren Folgen deutlich angestiegen sein.

Miriam Hinrichs gibt bei Panikattacken folgende Anregungen (gekürzt) weiter:

„Sich der Angst stellen

Die erste Reaktion auf Angst ist oft: Nichts wie weg. Doch leider verstärken sich Panikattacken durch Flucht. Besser ist es, sich der Angst bewusst zu stellen und sie auszuhalten. Dabei kann bewusstes Atmen helfen.

Bewusst an der Wahrheit festhalten

Wenn Panik aufsteigt, dann halten Sie sich die Realität vor Augen. Das können ganz einfache Gedanken sein, wie: Ich bin nicht in Gefahr. Ich werde nicht sterben. Ich bin sicher. Gott ist bei mir.

Sie sind nie allein!

Sie können Ihre Situation vielleicht nicht ändern. Aber Sie entscheiden, was Sie während einer Angstattacke denken. Welche Gedanken steigern die Angst und welche bauen sie ab? Üben Sie, Ihre Gedanken auf die Wahrheit und auf das Gute zu richten.“

siehe - letzter Zugriff 08.03.2025: [Was bei plötzlicher Angst hilft | Jesus](#)

So hilfreich diese Anregungen auch sein mögen, wenn die Panik unser Herz in Beschlag nimmt und die Angst uns die Kehle zuschnürt, ist unser Kopf in aller Regel ausgeschaltet, und rein kognitive Ratschläge helfen dann nicht weiter.

Wenn ich nachts nicht einschlafen kann, weil ich mir einen Kopf um die anstehenden Herausforderungen mache, gehe ich in Gedanken eine Liedstrophe „wie z. B. wie ein Strom von oben“ durch. Manchmal hilft mir das. Manchmal bringt das auch gar nichts.

„Das Internet ist voll von Berichten über Menschen, die erlebt haben, wie Gott sie von ihrer Angst befreit hat. ... Ermutigende Zeugnisse, wundersames Eingreifen und Staunen darüber, dass manchmal ein einziges Gebet reicht, um Angst verschwinden zu lassen.

Und hat Jesus uns nicht gerade auch mit Johannes 16, Vers 33 entsprechend die Richtung bei Panik gewiesen (LUT): *Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt*

habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Lässt nicht gerade so ein Satz uns gelassen und getrost leben, wie chaotisch und panisch es auch immer werden mag?

Aber schon die Liederdichter der Psalmen – allen voran Asaph – haben da auch ganz andere Töne angeschlagen. 12 Psalmen werden ihm zugeordnet Psalm 50, und 73 bis 83. Wenn bei den anderen Psalmisten das Glas immer noch halbvoll war, so ist es bei Asaph in aller Regel schon halb leer und meistens kann er sogar schon auf den Glasboden sehen.

Seine Psalmen haben zugleich Schwere und Tiefe, wenn er im Psalm 77, Vers 2 bis 10a betet (HfA): *Ich rufe zu Gott, ja, ich schreie mein Gebet hinaus, damit er mich endlich hört.*

Ich habe große Angst und sehe keinen Ausweg mehr. Unaufhörlich bete ich zu Gott – sogar in der Nacht strecke ich meine Hände nach ihm aus. Ich bin untröstlich. Wenn ich an Gott denke, fange ich an zu seufzen; grüble ich über meine Lage nach, so verliere ich allen Mut. Ich kann nicht schlafen, weil er mich wachhält; die Unruhe treibt mich umher und lässt mich verstummen.

Ich erinnere mich an frühere Zeiten, an Jahre, die längst vergangen sind, als ich beim Spiel auf der Harfe noch fröhlich sein konnte. Jede Nacht grüble ich nach; das Herz wird mir schwer, weil meine Gedanken immer um die gleichen Fragen kreisen: Hat der Herr uns für alle Zeiten verstoßen? Wird er nie wieder freundlich zu uns sein? Ist seine Gnade für immer zu Ende? Gelten seine Zusagen nicht mehr? Hat Gott vergessen, uns gnädig zu sein?

siehe - letzter Zugriff 08.03.2025: [Warum nimmt Gott meine Angst nicht weg? - erf.de](http://www.siegiochs.de)

Trotz aller Schwere und Dunkelheit findet er dennoch zuletzt immer im lebendigen Gott seinen Halt und auch seinen Trost in aller panischen Ausweglosigkeit. Im Letzten fühlt er sich getragen und gehalten, auch wenn die Sorgen und Fragen sich nicht auflösen lassen.

Asaph lehrt mich dreierlei:

- Ich darf meine Klagen, Fragen und Nöte vor Gott artikulieren
- Ich kann und brauche die Wüstenzeit und Dunkelheit nicht abkürzen
- Ich werde im letzten von Gott gehalten, ob ich das glaube und fühle, ist dabei zweitrangig

Und so kann ich - trotz aller immer wieder aufziehender Panik im persönlichen, gesellschaftlichen oder politischen Zusammenhang - dennoch immer wieder Luft holen und durchatmen. Amen.