

Irea

Ende der Panik

**Leitfaden zur Selbstbefreiung von
vergiftungsbedingten Panikattacken**

Die Erfahrung

Wer braucht sie schon, die Anfälle, die einen aus dem Nichts anspringen, die, kaum, dass man den leisen Zweifel hat: „Da will doch nicht etwa wieder eine aufkommen?!?“, sich schon unverschämt breit machen, dreist Platz fordern, die Ohren summen lassen, sich erfrecken, den Blutdruck und den Puls, die Herzfrequenz und den Adrenalinpegel hochschießen und Schnappatmung aufkommen lassen, und dann - DAS REICHT JETZT! Ehrlich! SCHLUSS DAMIT!!!

Überflüssig, vollkommen überflüssig!

Weil der Körper ein Programm abspult, das in den allermeisten Fällen keine Berechtigung hat.

Panik ist immer ein Störfaktor, denn selbst, wenn eine reale Situation Anlass zu ihr war, so ist sie SELBST DANN eine Fehlschaltung im Kopf, welche das Denken und das sinn- und zweckgerichtete Handeln blockiert, das ausgerechnet in einer Gefahrensituation nun wirklich hilfreich wäre.

Aber von realen Situationen rede ich hier nicht. Ich meine die völlig überflüssigen in der Bahn, im Tunnel, im Flugzeug über der Wüste, auf dem weiten Meer und diejenigen, die noch nicht einmal einen

konkreten, situativen Auslöser haben. Die vollkommen deplatzierten.

Schon mal versucht, Hilfe beim Arzt zu bekommen?

Mich hat man damals vom einen zum anderen geschoben. Keiner konnte damit umgehen. Die Drops, die man mir dabei anbot waren gemeingefährlich: machten laut Packungsbeilage abhängig wie Heroin und das genauso schnell. Deshalb auch nur 10 Stück in der Dose.

Zum Glück bin ich nicht anfällig für Süchte und Abhängigkeiten. So verzweifelt war ich dann doch nicht, um mir wegen ein paar Panikattacken durch Einnahme von Pharmazeutika mein restliches Leben zu ruinieren. Schließlich kann man manche Medikamente nicht einfach so wieder absetzen, manche angeblich überhaupt nicht mehr.

Nicht mit mir. 😊 Ich wollte Heilung, nicht noch schlimmere Probleme.

Also hab ich den Arzt gestrichen, die Pillen entsorgt und mich auf die Suche nach Heilung gemacht.

Erstmal hatte ich drei offene Fragen:

Was ist die Ursache von Panikattacken?

Was mache ich, um mir eine akut aufkommende Attacke vom Leib zu halten?

Wie werde ich die Attacken insgesamt wieder los?

Drei kurze Fragen an den nächsten „Facharzt“.

Er hatte nicht EINE Antwort auf diese Fragen. Immerhin drückte er mir ein Info-Heft in die Hand. Da stand u.a. drin, dass eine mögliche Ursache eine Schwermetallbelastung sein kann. Das brachte mich auf die Spur, denn der psychologische Rest aus dem Heft traf bei mir nicht zu, die Schwermetallvergiftung (Quecksilber/Amalgam) aber schon. Alles weitere durfte ich selbst heraus finden und die nötige ärztliche Unterstützung finden.

Wenn DU also auf einen Arzt triffst, der Dir die Attacken von vorne bis hinten wegzaubert, schick mir eine Mail, der gehört weitervermittelt. ☺ Ich persönlich kenne keinen, der das kann. Und mit „Wegzaubern“ meine ich jetzt nicht Tabletten schlucken, damit die Anfälle unterdrückt werden, sondern sie wirklich ABSCHAFFEN.

Das ist nach meiner Kenntnis der Job jedes Betroffenen selber, bestenfalls mit der Unterstützung durch einen Arzt, der einem einen ggf. vorhandenen Vitalstoffmangel schneller wieder auszugleichen hilft, als man das mit gesunder Ernährung allein mal eben könnte. Und vielleicht mit der Unterstützung eines

Menschen, der einem bei der Auflösung von schädlichen Denkmustern oder Traumata hilft, die möglicherweise aus anderen Leben stammen, so dass man allein evtl. gar nicht so problemlos daran kommt, um sie aufzulösen.

Auch ein Toxikologe könnte ein paar gute Tipps auf Lager haben.

Aber das komplette Programm durchzuziehen, um wieder aus der Panikattackenschleife heraus zu kommen, liegt offensichtlich in der alleinigen Verantwortung des Betroffenen selbst.

Wer sich die frustrierende Odyssee von Pontius zu Pilatus nun gleich schenken oder endlich aufgeben will und sich nun selbst um sich kümmert, für den habe ich ein paar Tipps aus meiner Erfahrungskiste zusammengetragen.

Ob sie Dir auch helfen, musst Du selbst herausfinden. Immerhin hast Du die Infos auf ein paar Seiten in der Hand, ohne sie Dir - wie ich - über Jahre zusammentragen und einzeln austesten zu müssen.

Ich stelle hiermit keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da ich nur meine Erfahrungen mitteile, kein Arzt bin und hiermit natürlich keine Dissertation basierend auf irgendwelchen weltweiten Forschungsergebnissen verfasst habe.

Außerdem kann ich hier bestimmte Wege zwar benennen, nicht aber so detailliert erläutern, dass sie jeder an sich selbst ohne die nötige Ausbildung im Hintergrund anwenden könnte. Dafür müsstest Du Dich an einen ausgebildeten Menschen „vom Fach“ wenden. Das kann, je nachdem, ein Energiearbeiter, Schamane oder ggf. ein Heilpraktiker sein, der sich mit entsprechenden Methoden auskennt.

Mein Anliegen ist es, hier kurz und knackig weiterzugeben, was ich erkannt und als hilfreich kennengelernt habe, um mich von Panikattacken zu befreien, ohne zu Tabletten oder anderen Maßnahmen zu greifen, die die Lage noch verschlimmern oder die einen abhängig machen würden; womöglich derart, dass man kaum je wieder „runter“ kommt.

Schließlich gibt es pflanzliche Alternativen und bei denen entfallen immerhin das Suchtproblem und diverse Nebenwirkungen. Meiner Erfahrung und unmaßgeblichen Meinung nach funktionieren die auch tatsächlich.

Aber auch wenn man Medikamente nimmt, egal ob chemisch oder natürlich, sind diese noch lange nicht immer dazu geeignet, die Attacken abzuschaffen, sondern unterdrücken sie bzw. ihre Wahrnehmung einfach nur.

Das ist zwar für eine Weile eine sinnvolle Maßnahme, um das Körpergedächtnis wieder daran zu

gewöhnen, und das eigene Vertrauen darein zu steigern, dass es auch ohne Attacken geht. Dennoch muss man parallel zur Einnahme jeglicher unterdrückender Mittel daran arbeiten, seine körperliche und seelische Gesundheit wieder aufzubauen und sich von alten Glaubensmustern oder Traumata zu befreien, sonst ändert sich nichts wirklich, sondern verschiebt das Problem und seine Auflösung nur immer weiter in die Zukunft, während man womöglich gleichzeitig mit der Einnahme von Pharmapräparaten u.U. die Anfälligkeit für Panikattacken noch steigert. Ja, manche tun das.

Die Frage ist: Wieviel Zukunft hat man noch, wenn es einem so schlecht geht?

Vor der Einnahme eines Präparates würde ich mich – egal, wie gebeutelt - jedenfalls immer danach erkundigen, wie das mit der Abhängigkeit und dem wieder Absetzen des jeweiligen Präparates ist und dann verantwortungsvoll abwägen. Es geht schließlich um das eigene Leben, dafür sollte man die Verantwortung nicht weggeben oder anderen überlassen. Es ist ja schon genug schief gelaufen, was z.B. erst zu einer Vergiftung geführt hat.

Ja, man braucht Disziplin und einen starken Willen, um sich von dieser lästigen Angewohnheit namens Panik zu befreien. Aber das braucht man bei jeder Erkrankung. Nimmt man sie ernst, kann man sie umso schneller hinter sich lassen.

Ich sehe den Dingen ins Auge und packe Probleme an; für mich wären Medikamentensucht, chemische Betäubung und – womöglich dauerhaftes und immer stärkeres – „Wegschalten“ der falsche Weg.

Aber es wählt ja jeder seinen. Ich hoffe, dass Dir meine Infos helfen können, Deine Zukunft und Dein Erleben angenehmer und wieder lebenswert zu gestalten, egal, welchen Weg Du wählst.

Ursachen für Panikattacken

...wie ich sie verstanden bzw. erlebt habe.

1. Bei manchen sind es Grundängste wie Angst vor Feuer, vor tiefem Wasser, vor dunklen, engen Tunneln oder es gibt ein altes, womöglich längst vergessenes Trauma, das durch irgendeine Situation wieder getriggert wurde.

Misshandlung z.B., ein Unfall, oder wenn man sich aus sonst einem Grund wehrlos fühlte, machtlos oder einer unerwünschten Situation ausgesetzt, kann zu einem tief sitzenden, manchmal auch über Jahre verdrängten Trauma führen, das unverhofft durch eine oftmals eher nebensächliche Angelegenheit oder Erinnerung wieder an die Oberfläche geholt wird.

Hat man vielleicht früher die Angst lange Zeit weg-schieben können, bricht sie nun plötzlich voll durch, insbesondere, wenn weitere Stressfaktoren hinzugekommen sind und man sich nicht mehr stabil genug fühlt, die alten Themen noch länger auf Abstand zu halten.

Dabei kann es sich auch durchaus um Themen handeln, die in diesem Leben bislang noch keine Rolle gespielt haben, sondern aus anderen Leben stammen. Diese bilden dann eher eine schon mitge-

brachte Grundangst, die sich aus den vorhergegangenen Erfahrungen und Traumata gebildet haben.

Wer z.B. schon mal in einem Leben in Seenot geraten und auf offenem Meer ertrunken ist, der könnte schon eine Angst vor offenem oder tiefem Wasser als Grundangst mitbringen. Ebenso können sich Traumata, die man in diesem Leben hat, auf andere Leben derart auswirken, dass man dort mit einer neuen Grundangst startet.

Der Grundtenor und gemeinsame Nenner bei all diesen und noch vielen weiteren Ängsten ist, soweit die Ursachen im Psychischen zu finden sind, eine subjektiv empfundene Hilflosigkeit, ein Gefühl des Ausgeliefertseins, ein Feststecken und Nichtfliehenkönnen, sei es in einer jetzigen Lebenssituation oder in der Vergangenheit bzw. einem anderen Leben.

Natürlich können viele Menschen ähnliche Traumata erleben, doch unterscheiden sich die Betroffenen in ihrer Art des Umgangs mit der Situation. Manche gehen gestärkt daraus hervor. Andere entwickeln ganz andere Strategien und Erkrankungen, um sie zum Ausdruck zu bringen. Das vorherrschende Erleben des „Aufgeschmissenseins“ drückt sich als Panikattacke aus, selbst, wenn es auf einer subtilen Ebene stattfindet und gerne verdrängt wird und wurde. Verdrängen hilft allerdings nicht bei der Heilung, sondern verzögert sie nur.

2. Dann gibt es noch die Panikattacken ohne derartige Hintergründe, wo einfach Stress, Druck und der Gedanke: „Das muss jetzt mal langsam voran gehen mit dem Verkehr, sonst komme ich zu spät!“ reichen, um sie auszulösen.

Dem muss keineswegs ein vorangegangenes Trauma oder Ängste zugrunde liegen. Ein winziges Maß an Stress reicht völlig, um den inneren Kurzschluss zu erzeugen.

Um zu dieser Kategorie zu gehören, braucht man etwas anderes, als (nur) schlechte Erfahrungen im Gepäck: einen Vitamin- und Vitalstoffmangel, oft gepaart mit einer Schwermetallbelastung oder einer Belastung durch sonstige Stoffe, die nicht in den Körper gehören. Diese rufen per se schon sog. „körperliche Depressionen“ hervor und in der Folge womöglich auch psychische Angeschlagenheit. Aber so weit muss es noch gar nicht gekommen sein, die Panikattacken können auch schon vorher zuschlagen.

3. Die dritte Variante besteht nun in der Kombination von beidem: Trauma UND Vitalstoffmangel-/Giftstoffbelastung.

Von der Variante 2 und somit auch 3 handelt dieses Buch.

(... wir springen ein wenig)

Maßnahmen bei akuter Attacke

Ärzte haben in gewissen Einrichtungen gerne schon mal Beruhigungsspritzen und Anschnallgurte zur Hand, was bei den Betroffenen natürlich zu noch weiteren Traumata und verstärktem Empfinden von Hilflosigkeit führt. Gerade behinderte Menschen, die sich nicht artikulieren können sind hier regelrecht ausgeliefert und können auch leicht überhört werden. Leider wirkt sowas oft auch noch über viele Leben nach.

Da ich der Ansicht bin, dass kein Mensch mit Panikattacken eine solche „Behandlung“ brauchen kann, hab ich hier mal meine Erfahrungen zusammengestellt. Ich habe mich ausschließlich mit Dingen befasst, die nicht unter dem Begriff „Pharmazeutika“ laufen und die mir geholfen haben, und wollte Euch zumindest wissen lassen, dass es damit geht, wenn man sich eigenverantwortlich heilen will. Oder das Gefühl hat, man muss.

Wer sich also nicht unterkriegen oder medikamentös abschalten lassen will und trotz Attacken versucht, sein Leben einigermaßen normal weiterzuführen, braucht - neben der Neuausrichtung seiner Prioritäten im Leben und Stressmanagement bzw. bewusster Tiefenentspannung seiner selbst und seines Tagesablaufes - eine Notfall-Strategie.

1. Eine, die bei mir funktioniert hat, war:

immer ein Fläschchen Bachblüten Rescue-Tropfen in der Tasche oder sonst wo in Griffnähe zu haben. Oder entsprechende Bonbons oder Kaugummis. Gibt es frei verkäuflich in jeder Apotheke. Die Tropfen kann man sich auf die Haut, Kopfkissen, Kleidung, Tuch aufträufeln oder nach den Angaben auf dem Etikett nutzen. Mir reichte gewöhnlich die Gabe eines Tropfens unter die Zunge, wenn kein Wasser in der Nähe war. Das gab es nötigenfalls hinterher.

Aber bis man die Tropfen oder Bonbons rausgefummelt und genommen hat, muss man ja die Attacke in Schach halten.

Und das verlangt ein hohes Maß an konzentriertem Willen, an Freiheit/ Weglassen von jeglichen Gedanken negativer Art oder solcher, die den Stress noch zu erhöhen vermögen, und ein unbedingtes kurzfristiges Zusammenreißen, sowie einige Taktiken, um das alles hinzubekommen.

2. Hilfreich wäre es da z.B., sich auf die eigene Erdung zu konzentrieren, indem man festen Bodenkontakt sucht, am besten ohne Schuhe, und sich vorstellt, dass die Fußsohlen sich mittig öffnen wie Schiebetüren und wie man dann alle überschüssige bzw. alle Stressenergie aus dem Körper durch die

Füße hinab in die Erde sendet zwecks Transformation. Da hat man gleich bis zu drei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: die Konzentration auf etwas Hilfreiches, den Abbau von Überdruck und die energetische Ausleitung von Giftstoffen, wenn man das mit einbaut.