

VERLOREN UND WIEDERGEFUNDEN:

Wie ich gelernt habe, wieder zur Ruhe zu kommen

Ich bin Manuela und komme aus der Nähe von Enzklösterle. Ehrlich gesagt war ich schon eine ganze Weile innerlich am Ende. Einfach nur erschöpft und total rastlos.

Diese ständige Angst, die Kontrolle zu verlieren, hat mich verrückt gemacht. Vor allem, wenn mein Herz wie wild raste oder stolperte. Und diese Nächte, in denen das Gedankenkarussell einfach nicht aufhören wollte.

Mein erster Schritt: Ankommen, trotz Angst

Vor dem ersten Termin war ich echt nervös. Was, wenn die Angst noch schlimmer wird? Was, wenn ich bei diesem Biofeedback eine Panikattacke kriege? Oder was, wenn ich „was falsch mache“?

Aber ich habe alles ganz in Ruhe erklärt bekommen und irgendwie hat mich das schon beruhigt. Und klar, Panikattacke Fehlanzeige. Das Biofeedback-Gerät und die Aufzeichnung ist nämlich so ähnlich wie ein EKG beim Arzt.

Ich habe kleine Sensoren an die Finger und einen Gurt um die Brust bekommen. Das kannte ich schon vom Joggen. Die Fingersensoren messen dann Puls und Temperatur, und auf einem Bildschirm konnte ich direkt sehen, was mein Herz und meine Atmung so machen.

Mit einer einfachen Atemübung habe ich dann ganz bewusst angefangen, ruhig und gleichmäßig zu atmen. Anfangs waren die Linien auf dem Bildschirm noch total chaotisch, aber dann habe ich gesehen, wie sie sich plötzlich verändert haben!

Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, einen „Schalter“ gefunden zu haben, mit dem ich meine innere Unruhe selbst in den Griff bekomme.

Kleine Schritte, riesige Wirkung

Schon nach ein paar Sitzungen habe ich gemerkt, wieviel ich selbst für meine innere Ruhe tun kann.

Die Angst war zwar nicht komplett weg, aber sie war nicht mehr so bedrohlich. Ich wusste, dass ich jederzeit eine Pause machen oder aufhören durfte – und genau das hat mir die Sicherheit gegeben, weiterzumachen. Nach und nach habe ich außerdem gelernt, auch auf die kleinsten Fortschritte stolz zu sein.

„Ich hätte nie gedacht, wie sehr meine Atmung mein Herz beeinflusst. Dieses Gefühl von Kontrolle hat mir so viel neue Sicherheit gegeben.“

Mein Alltag heute

Mittlerweile mache ich die Atemübungen auch zu Hause – manchmal mit einem kleinen Gerät, manchmal einfach so. Klar, es gibt immer wieder Rückschläge. Aber ich weiß jetzt: Ich muss nicht perfekt sein. Und das ist doch die Hauptsache.

