

## **Panikattacken von Roland Bucher**

### **Mein Weg in, durch und aus den Panikattacken**

Angefangen hatten die Panikattacken Ende Oktober 2013. Wegen Herzrasen, Schweissausbrüche und Atemnot ging ich mehrmals zum Arzt und notfallmässig ins Spital. Mein Hausarzt erklärte mir was Panikattacken sind und so entschloss ich mich zu einem Aufenthalt in der Psychiatrische Klinik Zugersee in Oberwil. Hier hatte ich das Gefühl, dass ich nur mit Medikamenten sediert und liegen gelassen werde. Nach Gesprächen mit Personen meines Vertrauens schöpfte ich wieder Hoffnung. Wieder Zuhause musste ich das Medikament in 0,5 mg Schritten absetzen. Ich zwang mich zu Reisen, obwohl die Attacken teilweise zurückkamen. Weitere Gespräche, Bäder und Massagen halfen mir, brachten aber keinen nachhaltigen Erfolg.

Durch Zufall kam ich zur SKEMA. Ich meldete mich im Chi Kung / Tai Chi an. Die langsamen Bewegungen und die Atemtechnik taten mir sehr gut. Das spürte ich sofort. Auch die Gespräche mit Hansruedi Bickel (SKEMA Zug) und die Tipps die er mir gab halfen mir sehr. Ich konnte das Medikament Xanax absetzen. Die Panikattacken blieben fast vollständig aus. Ich empfehle jedem der ähnliches erlebt SKEMA Chi Kung (Qi Gong) in Anspruch zu nehmen.

Herzlichen Dank all denen die mich in der schweren Zeit unterstützt hatten. Insbesondere danke ich meiner Familie, meinem Hausarzt und der SKEMA Zug.

Roland Bucher

