

Wenn ich Angst habe (Reihe)
Lukes und Jennys Geschichte (Sendung)
46800059 (DVD-Signatur Medienzentren)

Filmskript: Lukes und Jennys Geschichte

00:00:15

Luke

Die Schwierigkeiten begannen, als ich in der Grundschule war.

00:00:19

Luke

Ich machte mir große Sorgen um meine Eltern. Meine Mutter bekam Rückenschmerzen, die immer schlimmer wurden. Und dann erfuhren wir, dass die Krankheit meines Vater schlimmer wurde.

00:00:32

Luke

Ich war sehr traurig und wollte wissen, was los war, weil ich mir Sorgen machte.

00:00:41

Luke

Wenn ich Angst bekomme, dann erstarre ich und denke an all die Dinge, die passieren könnten, wenn ich nicht zu Hause bin. Dann zittere ich und manchmal ist es dann sehr unangenehm, unter Leuten zu sein.

00:00:59

Jenny

Es begann, als ich bei einem Freund übernachtete. Da fiel mir ein, „ich bin nicht zuhause, wo sind meine Eltern?“ Ich war total aufgelöst. Damit fing es an.

00:01:12

Jenny

Je mehr ich darüber nachdachte, desto wichtiger wurde die Angst, und je wichtiger sie wurde, desto mehr Sorgen machte ich mir.

00:01:22

Jenny

Manchmal, wenn ich nervös werde, bekomme ich Magenkrämpfe, meine Beine oder Arme zittern, oder ich verkrämpfe mich. Meine Kehle fühlt sich an, als würde sie zu schwellen. Manchmal verschwimmt alles und ich sehe Blitze. Ich frage mich, was ist das, warum passiert das?

00:01:46

Luke

Man weint nicht, man bewegt sich nicht, man steht nur reglos da. Ich zittere und ich weiß nur, dass ich zittere und meine Hände werden feucht.

00:01:58

Jenny

Ich hatte Halsschmerzen und das Gefühl nicht gut atmen zu können. Ich hatte das Gefühl, als würde meine Kehle zu schwellen.

Wenn ich Angst habe (Reihe)
Lukes und Jennys Geschichte (Sendung)
46800059 (DVD-Signatur Medienzentren)

00:02:08

Luke

Mir schießen sehr viele Gedanken durch den Kopf und dann wird mein Atem schneller.

00:02:15

Jenny

Es ist, als müsste man vor etwas weglaufen und dann fängt das Adrenalin an zu fließen. Davon rast mein Herz.

00:02:24

Luke

Ja, das Adrenalin, man bekommt Angst und das Herz schlägt wirklich schlimm. Meine Hände schwitzen sehr. Man fühlt nur eine Art Leere, als ob etwas im Magen kribbelt. Das ist kein schönes Gefühl.

00:02:49

Luke

Eines Tages ging ich zu unserem Klassenzimmer. Ein Krankenwagen fuhr vorbei und ich dachte, es wäre etwas mit meinem Vater oder meiner Mutter. Und dann gaben meine Beine nach.

00:03:07

Jenny

Am Anfang macht man sich Sorgen und dann beginnen die Symptome bei mir. Ich frage mich, warum passiert das gerade?

Dann mache ich mir noch mehr Sorgen und das verschlimmert die Symptome.

00:03:22

Jenny

Dein Gehirn kann Adrenalin ausschütten, weil der Körper sich auf Kampf oder Flucht vorbereitet oder vor Angst erstarrt. Wenn man Sorgen oder Angst hat, dann will man entweder weglaufen oder stehen bleiben oder versuchen die Gefahr zu bekämpfen, manchmal zittert man auch.

00:03:43

Luke

Ich habe mir Hilfe gesucht bei einer Organisation. Dann ging ich zu einem Therapeuten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Die Angstzustände sind nicht ganz weg, aber ich komme besser damit klar. Zum Beispiel, wenn ich jetzt unterwegs bin, fühle ich mich etwas sicherer.

00:04:04

Jenny

Dass ich jetzt weiß, was es ist, macht mir keine Angst. Davor habe ich mich immer gefragt "was passiert da gerade?" Es war noch eine weitere Sache, die mir Angst machte. Jetzt, da ich weiß was es ist und wo es herkommt, mache ich mir nicht mehr solche Sorgen. Ich denke einfach, es ist schon in Ordnung.

Wenn ich Angst habe (Reihe)
Lukes und Jennys Geschichte (Sendung)
46800059 (DVD-Signatur Medienzentren)

00:04:22

Jenny

Seit einem Jahr gehe ich zu einer Psychologin, die mir sehr hilft. Sie spricht mit mir über meine Angstzustände und wie ich damit umgehen kann, so dass sie mir nicht wirklich wehtun können.