

KAPITALISMUS SCHNÜRT  
MIR DIE LUFT AB, ODER:  
MITTEL ZUR BEWÄLTIGUNG  
VON PANIKATTACKEN UND  
ANGSTZUSTÄNDEN



SCRAPPY CAPY DISTRO

[scrappycapydistro.info](http://scrappycapydistro.info) / [scrappy-capy-distro@riseup.net](mailto:scrappy-capy-distro@riseup.net)



Wörter von Johnno Mercy  
Bilder von SóLaura

## ANMERKUNG ZUM TEXT

Normalerweise überarbeite ich nicht, was ich schon veröffentlichte habe. Ich gebe eine bestimmte Anzahl an Kopien heraus und nehme sie dann wieder aus dem Kreislauf raus, ziehe es vor neue Ideen umzusetzen. Dieses Zine wird anders sein und wird bearbeitet werden als Reflexion darüber wie Angst sich immer ändert und anpasst.

Ich bin neidisch (und misstrauisch) auf Leute, die "geheilt" sind. Teil meiner Sorge dieses Zine zu schreiben war der Gedanke, dass ich die letzte Person bin, die es schreiben sollte, weil meine psychische Gesundheit Stadien von okay zu wirklich fucked durchmacht.

Ohne direkt totaler Spielverderber zu sein, denke ich es ist gerade ziemlich normal zu struggeln oder eine Weile gestrugelt zu haben. Wir leben in einer so schönen Welt und aus Gier werden Menschen, Tiere und Ressourcen aktiv ermordet, manipuliert, ausgebeutet und zerstört. Es ist manchmal scheiße hart das nicht schwerzunehmen.

Das folgende Zine ist nicht über geheilt oder normal werden (was auch immer das sein soll). Zum einen, weil es nicht wirklich eine hilfreiche Art zu denken ist und zum anderen denke ich, dass "normal" für viele Leute gleichgültig oder zahm bedeuten könnte. Stattdessen ist es über Tipps um mit der Angst leben zu lernen, copen zu lernen, sodass wir die Fähigkeit haben zu widerstehen, zu kämpfen, die Welt ein bisschen besser zu machen auf welche Art auch immer wir es können.

## ÜBER UNS

Laura ist Tätowiererin und multidisziplinäre Künstlerin. Sie hat ein SóLaura Studio genanntes Tattoostudio und Atelier in Berlin. Für Tattoobookings, Kunst und andere Projekte, besuch [solaura.art](http://solaura.art) oder ihr Instagram [@solauratattoo](https://www.instagram.com/solauratattoo).

Jon ist Lehrer:in und Schreiber:in. Du kannst dich gerne melden und wir können (mit tiefen, beruhigenden Atemzügen) einige Gruppen zusammen starten.

In angstvoller Solidarität,  
Jon und Laura



nicht angestellt zu werden, viel zu viele Stunden für bullshit Bezahlung zu arbeiten, keine Wohnung zu finden oder rausgeschmissen zu werden, in vom Müll des Kapitalismus verschmutzten Gegenden leben zu müssen, geschlagen zu werden, nicht zu essen, ausgebeutet zu werden, getötet zu werden.

Aber ich denke die privilegierten Leute (mich selbst sehr inkludiert)<sup>5</sup> müssen erkennen, dass wir den Kapitalismus uns ändern lassen. Ich denke nicht, dass wir, wenn der Kapitalismus morgen magisch weggenommen werden würde, alle in einer Art Utopie leben würden. Es würde immer noch Machtkämpfe, performative Probleme, Forderung nach Perfektionismus geben und ein Verlangen nach Individualismus, das so weit darüber hinausgeht unsere Rechte zu erkennen und zu wollen, dass es zu dem Glauben wird unser Komfort sei wichtiger als die Rechte von anderen, als die Leben von anderen.

Eine der Hauptsachen, die mir durch Angst und Panikattacken geholfen haben, ist mich an Leute zu wenden und ehrlich und verletzlich zu sein. Ich will Panikattacken und Angst als Warnzeichen sehen, dass die Welt gerade "funktioniert," indem die meisten Leute für den Benefit weniger zerquetscht werden (während sie die Umwelt zerstören). Manchmal erscheint es wie zu viel und als könnten Sachen sich nicht ändern, aber wer sagt das? Ist es, weil wir die Angst uns sagen lassen, dass was wir machen nicht groß genug ist? Wir können klein anfangen und nach außen arbeiten.

Wir müssen zusammenkommen und uns einander zuwenden und uns supporten. Alle, die ich kenne, haben entweder Angst und Panikattacken oder hatten welche, aber ich fühle mich immer noch so alleine, wenn es passiert, als ob niemand anderes sowas je erlebt hätte. Sie haben. Wir können dieses Wissen, dass Sachen übel sind, nutzen um zusammen zu kommen und es zu ändern versuchen.

---

<sup>5</sup>Seitdem ich angefangen habe dieses Zine zu schreiben, ist meine psychische, physische und finanzielle Gesundheit abgestürzt, aber ich bin immer noch privilegiert, was wild ist.

## SO QUALIFIZIERT

Ich bin normalerweise kein:e große:r Angeber:in, aber mann ey, ich bin so qualifiziert über Angsterfahrungen zu schreiben. Ich hatte schon leichtere Zustände (sogar jetzt beim Schreiben: Engegefühl in der Brust, Beinzittern, komische Sicht, Gedanken drehen und drehen und drehen sich) und schwerere Zustände (Herzrasen, Übelkeit, Scheißerei, zuckende Beine, komplette Untergangsstimmung, meine eigene Sterblichkeit vor mir tickend wie das rote Blinklicht einer Bombe).

Als Qualifikation für den Rat, den ich gebe — nun gut, den ich nicht habe, aber seit vor zehn Jahren Angst und Panikattacken aufgeschlagen sind habe ich versucht: eine Menge Selbsthilfebücher zu lesen, Antidepressiva zu nehmen, Antidepressiva abzusetzen, high zu werden, betrunken zu werden, trocken zu werden.



Die Pandemie hat, schockierend, nicht geholfen. Als wer, der sich ihr immer entgegenlehnt (mit ausgestreckten Armen entgegen rennt), ist es ziemlich schwer die Angst auf die richtigen Bereiche aufzuteilen, in denen sie sein sollte, ohne dass sie woanders wieder aufploppt. Sie lässt Sachen unmöglich erscheinen, gibt mir das Gefühl fest an der Idee von Kontrolle festhalten zu müssen, mich dabei aber total hilflos zu fühlen.

Angst hat mich dazu gebracht Restaurants zu verlassen, Länder zu

verlassen, Beziehungen zu verlassen, mein Handy anzustarren, mein Handy zu verstecken und über mini Entscheidungen auszuflippen. Ich habe Panikattacken in Flugzeugen, Restaurants, Bars und in jedem Schlafzimmer, in dem ich die letzten zehn Jahre war, gehabt.

Ich habe viele politische Aktionen vermieden aus Furcht eine Last zu sein wo immer ich hinging und dass ich Hilfe brauchen könnte von Leuten, die da waren um anderen zu helfen. In einem Zine über gegenseitige Hilfe,<sup>1</sup> in dem es darum geht auf Krisen vorbereitet zu sein, hat mich die Zeile "Any insurrectionist needs to be self-sufficient in the basics" (in etwa: "Aufständische sollten grundlegend unabhängig sein") angesprungen. Für all meine lieben verängstigten Gefährte:innen und Freund:innen, das hier ist ein Zine über den Versuch unabhängig zu sein, das heißt nicht scheiße zu panicken sobald wir das Haus verlassen, ganz zu schweigen davon aus der Patsche zu kommen oder etwas anzustellen.

Folgend sind einige der Sachen, die mir geholfen haben, besonders in den letzten gruseligen und kranken Monaten. Laura und ich haben über viele dieser Taktiken geredet (sie ist auch qualifiziert) und sie ist eine der ersten Personen, die ich anrufe, wenn ich eine Panikattacke habe, weil sie weiß was sie zu sagen hat. Es gibt keins, mit dem ich dieses Zine eher machen würde.

---

<sup>1</sup>"Insurrectionary Mutual Aid", Curious George Brigade. Von Scrappy Copy Distro als "Aufstandische Gegenseitige Hilfe" übersetzt.

## TRANSFORMATION, ODER: UNSERE WERKZEUGE FÜR DAS GUTE NUTZEN

Dieses Zine ist über Selbstberuhigung, aber für privilegierte Leute kommt es mit einer Warnung. Nachdem wir uns selbst beruhigt haben und es hingekriegt haben uns besser zu fühlen, sollten wir über die Leute, die nicht in sicheren Umgebungen sind, nachdenken, damit sie sich besser fühlen können. Menschen sind eingesperrt in Knästen wo der Virus grassieren kann. Menschen sind gefangen in ihren Häusern mit ihren Täter:innen oder verhassten Verwandten. Menschen müssen zu unsicheren Konditionen arbeiten, Menschen, die aus ihren Ländern eingeflogen werden um die Arbeit zu machen, die als zu gefährlich für die Deutschen befunden wird. Die Gesundheit von Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen ist gefährdet, weil Arschlöcher, die entweder mit Neo-Nazis laufen oder welche sind, keine Masken tragen und keinen Abstand halten.

Und nebenbei — leiden diese Arschlöcher an Angst oder Panikattacken? Ich frage mich.



Vielleicht habe ich bis hierhin subtil den Fakt aufgezeigt, dass ich denke, dass eine Menge Angst daher kommt wie die Welt ist. Für privilegierte Leute geht es darum nicht genug zu sein, sich mit anderen vergleichen zu müssen, wirkliche Verbindungen zu vermissen und nur danach zu streben uns selbst zu verbessern. Für andere bedeutet es

## WHITE FRAGILITY, ODER: ZUR RECHENSCHAFT ZIEHBAR SEIN

Ich lasse meine Angst mich davon abhalten Sachen zu machen. Ich will nicht auf Fahrten fahren, ich will nicht Fallschirmspringen, ich will nicht Sporttauchen. Ich genieße es nicht, Gefahren zu simulieren, denn danke, ich kann das in einem Supermarkt oder wenn ich eine Ex-Beziehung auf der Straße sehe. Ich bin fein damit diese Dinge sein zu lassen.

Was ich, als weiße Person, nicht mache, ist der Angst zu erlauben eine Ausrede, oder schlimmer, eine Waffe zu sein, die mich davon abhält schwierige Gespräche zu führen und mich die Personen, die welches Verhalten auch immer ich habe in Frage stellen, als Aggressor sehen lässt.

White fragility, insbesondere die Tränen weißer Frauen, hat so viele BIPOCs verletzt oder getötet. White fragility verhindert wirkliche Gemeinschaftsarbeit. Es verhindert, dass Betroffene ihre Wut ausdrücken können. Es lässt Diskussionen von den Themen, die da sind, zu welchen über Weiße werden. Die Diskussion hört auf, weil es der weißen Person um jeden Preis komfortabler gemacht werden muss — white supremacy muss aufrecht erhalten werden.

White fragility lässt einige Leute irgendwie denken, dass es akzeptabel ist die Cops zu BIPOCs oder weniger privilegierten Menschen zu rufen oder juristische Schritte zu gehen, weil ihr Komfort, wieder, über allem anderen steht. Das ist inakzeptabel.

Meine Angst und meine Panikattacken sind sehr ungemütlich, aber ich bin stark und in der Lage sie auszuhalten. Sie können nicht als Grund genutzt werden nicht zuzuhören, sich nicht einzulassen und schlimmer, die Stimmen anderer verstummen zu lassen oder als Waffe gegen BIPOC oder andere marginalisierte Gruppen eingesetzt zu werden.

Zur gleichen Zeit ist die Angst dabei, wenn ich Sachen machen will. Was, wenn es nicht gut genug ist? Was wenn ich wen anpisse? Was wenn es nicht inklusiv genug ist? Für mich — und andere würden vielleicht widersprechen — ist es denke ich wichtiger anzufangen und zu versuchen und bereit zu sein zu verkacken und zu lernen und zu wachsen als nur untätig (oder, ihr wisst, verängstigt) zu bezeugen was gerade passiert. Es meint auch aufzustehen für dich selbst, deine eigenen Meinungen zu machen und herauszufinden und andere herauszufordern.



# PANICKATTACKEN

## DIE MASKE GEHT ÜBER DEINE NASE, ODER: ANGST UND CORONA

Ich dachte, dass ich, wenn ich mein Verhalten nur genug kontrollieren würde, nicht krank werden würde. Wie könnte ich krank werden, wenn ich so vorsichtig war, dass es mir Angst verursachte?

Trotz all meinem Händewaschen, Kontakte-einschränken, Maske-tragen, Verfolgen der Nummern und Nicht-Schlafen, bekam ich Corona Anfang November 2020. Es wird okay sein, sagte ich mir selbst, dieses mal mit etwas mehr Nachdruck, während ich die Symptome durchmachte, gesagt bekam 22 Tage drinnen zu bleiben, weil ich immer noch Husten hatte. Es wird okay sein, sagte ich, als die Angst jeden Tag näher kam.

Ich war nicht okay. Als ich endlich aus der Isolation und nach Hause kam und meine Therapeutin sah, hatte ich eine wirklich intensive Panikattacke, gefolgt von einer Woche von fast ständig starker Angst. All die Wochen der Angst kamen hoch, weil ich sie nirgendwohin gepackt hatte und (weil ich Glück habe) hatte ich nicht so viel Zeit bis ich mich sowohl physisch als auch psychisch schlecht fühlte.

Ich sagte mir immer noch selbst, dass ich schneller genesen, mehr schreiben und zurück zur Arbeit kommen würde. Ich sagte mir selbst ich sollte nicht so erschöpft sein. Ich war so bedacht darauf mich selbst zu pushen, dass ich ein anderes Gesundheitsproblem übersah.

Und sieh — hoffentlich ist das Publikum hier auf der richtigen Seite, aber wenn du glücklich genug bist nicht in einer Hochrisikogruppe zu sein, setz eine Maske auf und wasch deine Hände und bleib weg von Leuten. Es ist beschissen! Da ist niemand, der nicht denkt, dass es beschissen ist. (Außer, natürlich, Jeff Bezos — das Arschloch.)

**\*2023:** Es ist wieder schwierig, jetzt, weil alle Corona als vorbei ansehen oder als kein großes Ding. Ich isoliere mich ein bisschen, will nicht als einziges eine Maske tragen und will auch nicht keine tragen oder so viele Leute treffen wie ich will nur weil wir wollen, dass das Leben weitergeht wie es war. Und guck — Angst meint für mich auch, dass mein Immunsystem ziemlich beschissen ist, ich bin oft krank. Ich hatte erneut Corona, seitdem ich zuletzt dieses Zine geschrieben habe, und es hat mich wieder genauso ausgeknockt. Die Bereitschaft, die Leute haben es nun zu spreaden, macht mich baff.

## DEINE MEDIS NEHMEN, ODER: DEINE MEDIS NICHT NEHMEN

Es ist keine Schande Medikamente zu nehmen (bevorzugt verschrieben von einer:m Mediziner:in, der:m du vertraust, nicht wem, der Pillen verschreibt ohne sich deine Sorgen anzuhören). Ich habe es wahrscheinlich Antidepressiva zu verdanken, dass ich 2017 aufgehört habe zu trinken — ich habe Lexapro genommen und darauf zu trinken hat mich kotzen lassen. Was ich, natürlich, mehrfach gemacht habe, bevor ich entschieden habe, dass es genug sei.

Ich habe aufgehört Lexapro zu nehmen, weil ich einige unerwünschte Nebenwirkungen habe und in Therapie war und ein gutes Supportsystem hatte. Da ist so viel Unheimliches an Antidepressiva und am Anfang fühlte ich mich etwas beschämt sie zu nehmen. Fuck that! Wenn sie dir helfen, nimm sie weiter. Wenn irgendwer versucht dich zu beschämen, dass du sie nimmst, sag ihnen damit aufzuhören Schmerzmittel zu nehmen, wenn sie Kopfschmerzen zu haben oder Antipyretika, wenn sie Fieber haben.

Kurz nachdem ich dieses Zine neu druckte und auf der anarchistischen Stockholmer Buchmesse 2023 verteilte, fühlte ich mich wie ein:e total:e Lügner:in, weil es mir psychisch so schlecht ging wie lange nicht mehr. Ich habe wieder mit Lexapro angefangen, nachdem die Panikattacken täglich kamen, trotz aller Werkzeuge, die ich hatte, und nach zwei Wochen Horror begann ich runterzukommen und die Panik ist wieder händelbar.

Die Sachen von denen ich wirklich dachte, dass sie helfen würden (keine Geldsorgen / kein Geld, die Chance echte Zeit kreativ zu verbringen statt nach Momenten zu haschen, dass Menschen und Tiere nicht ständig ermordet und ausgebeutet würden, oh und könnten wir auch die Erde nicht zerstören?), sind etwas außer Reichweite und während ich mit der Idee übereinstimme, dass “zu versuchen die Angst zu mildern als separates Projekt davon die Angst-verursachenden Konditionen abzuschaffen sicherlich zum Scheitern verurteilt ist.”<sup>4</sup> Ich denke, wie zuvor erwähnt, zu Hause bleiben um zu zittern und zu weinen wird nicht viel Veränderung (Abschaffung) bewirken.

<sup>4</sup>Ein etwas als Rosine herausgepicktes Zitat aus “We Are All Very Anxious: Six Theses on Anxiety and Why It is Effectively Preventing Militancy, and One Possible Strategy for Overcoming It” (“Wir sind alle sehr ängstlich: Sechs Thesen über Angst und warum es effektiv Militanz verhindert und eine mögliche Strategie sie zu überwinden”). The Institute for Precarious Consciousness.

Dies sind einige Tipps, für wenn du mitten in einer Panikattacke bist, oder wenn du eine kommen fühlst.

**Zuerst — du wirst okay sein.** Du wirst nicht sterben. Du wirst nicht den Verstand verlieren. Zu denken, dass du sterben oder den Verstand verlieren wirst, sind Symptome einer Panikattacke. Eine Panikattacke kann dich nicht umbringen und kann dich nicht verrückt machen. Du wirst dich für die nächste kleine Weile ungemütlich fühlen — das ist alles. Das schlimmste was passieren kann, ist dass du dich sehr ungemütlich fühlen wirst. Das ist okay! Sich unwohl fühlen ist nicht gefährlich. Anstatt dir selbst dramatische Sachen zu sagen, versuch das mit “ich fühle mich sehr ungemütlich” zu ersetzen.

**Versuch zu bleiben wo du bist.** Wenn du nicht in tatsächlicher Gefahr bist, versuch zu bleiben wo du bist, nur für fünf Minuten mehr und fünf Minuten danach. Der Ort ist nicht gefährlich, es ist nur dein Körper, der das sagt. Es gibt zwei Gründe zu bleiben:

1. Weil du deine Panikattacke als falsch widerlegst. Der Supermarkt (oder wo auch immer du bist) ist nicht gefährlich. Du kannst bleiben, aber du wirst dich ungemütlich fühlen.
2. Nächstes mal, wenn deine Panikattacke dir sagt etwas sei gefährlich, kannst du ihr sagen: “Das hast du letztes mal auch gesagt und alles war fein.” Du nimmst diesen ängstlichen Ideen ihre Macht. Das wird ungemütlich sein, aber nicht gefährlich. Es wird aufhören. Was auch immer du machst, es wird aufhören. Du musst nicht die Beruhigung jagen. Die Beruhigung wird zu dir kommen, es ist nur eine Frage der Zeit.

**Akzeptiere was gerade passiert.** Sei nicht sauer auf dich selbst. Schrei dich nicht selbst an zu stoppen. Sei freundlich zu dir selbst. Sag dir selbst, dass du okay sein wirst — Weil du es sein wirst. Die Panikattacke wird enden und Beruhigung wird kommen.

**Hör auf zu versuchen es zu kontrollieren. Lass zu, dass du es fühlst.** Zu versuchen die Panik zu kontrollieren hilft nicht. Lass dich die Unannehmlichkeit fühlen. Nichts wird dir passieren, wenn du akzeptierst, dass du panickst. Vielleicht fühlst du mehr Emotion, aber vielleicht wird es sich auch schneller besser oder weniger intensiv anfühlen.



um Alkohol oder Drogen gehen, dann hinterfrag die sozialen Interaktionen! Warum gibt es keine nüchternen Gigs? Nüchterne Clubs, nüchterne Locations um rumzuhängen wo wir nicht alles kaufen müssen. Warum sind Outdoor-Locations so minimalistisch und ungemütlich, mit nichts um in einer Gruppe zu sitzen, nirgendwo um Essen mitzubringen, Tee zu trinken, einanders Gesellschaft zu genießen ohne irgendwas zu konsumieren?

Oh, richtig. Konsum, Verzehr. Gebt uns keinen freien Zeitvertreib, gebt uns keine Outdoor-Locations um anderer Meinung zu sein. Guckt stattdessen wer uns sagt endlos zu konsumieren; wie schadenfroh die Menschen an der Macht uns Alkohol stellen (während sie Drogen und “die Art von Menschen,” die diese konsumieren, dämonisieren).

Das gesagt, wenn Trinken oder Drogennehmen für dich funktioniert, wenn es dir hilft und nicht andere Leute verletzt und es Stress reduziert, dann ist es nicht an mir dir zu sagen damit aufzuhören! Ich habe meine Wege mich zu betäuben und wenn ich alkoholische Getränke trinken könnte ohne sofort und aktiv zu versuchen mein eigenes Leben zu verkacken (und das all derer in der direkten Umgebung), würde ich wahrscheinlich auch immer noch trinken.

Ich wundere mich aber, was es mit uns auf einer persönlichen und zwischenmenschlichen Ebene macht, was es mit uns als Gesellschaft oder Bewegung macht und von was es uns abhält. Ich weiß einfach nicht, wie revolutionär es ist zugehörnt auf Parties zu sein, wenn wir schlicht reflektieren was alle anderen machen und was uns verkauft wird und ja, wir sollten entspannen und die Seele baumeln lassen und (wütend) toben, aber viele von uns lohnarbeiten in der Woche und da ist herzlich wenig Zeit sich zu organisieren.<sup>3</sup> Ich habe darüber nachgedacht hier eine Anonyme Alkoholiker:innen Gruppe zu starten, darüber zu sprechen warum wir trinken, aber auch um zusammen zu kommen und aktiv zu versuchen einander mit Skills und Solidarität zu helfen. Es könnte aussehen wie ängstliche Gruppen, die zusammen kommen oder eine Signalgruppe oder einfach nur eingestehen, dass wir so fühlen und dass diese Reaktionen, auch wenn total verständlich, im Weg stehen.

---

<sup>3</sup>Darum wirds in einem kommenden Zine gehen.

## ICH LIEBTE ES TAUB ZU SEIN, ODER: GUCK NACH DEINEM TRINKEN UND DROGEN-NEHMEN

Ich bin ein:e sich-wieder-aufrappelnde:r trockene:r Alkoholiker:in und früher regelmäßige:r Drogenkonsument:in und für mich kann ich nur sagen, dass trinken und konsumieren die Angst viel schlimmer gemacht haben. Es hat nur geholfen, während ich konsumiert habe, aber am nächsten Tag (oder wann immer ich als nächstes wieder nüchtern war, abhängig von der Sauferei) kam es alles mit Rache zurück.

Ich war ein:e Stoner:in von 18 bis 21 und als ich aufgehört habe Vollzeit zu kiffen gratulierte ich mir selbst, als ich es durch endlose Überstunden an Trinken und dann anderen Drogen ersetzte. Ich gratulierte mir selbst mit trinken und Drogen aufzuhören, als ich Kette rauchte und tagelang TV-Serien am Stück sah. Ich hörte auf zu rauchen und gratulierte mir selbst, als ich mich überfraß und noch mehr Serien am Stück sah (oder manchmal auch die gleichen wieder und wieder).

Ich versteckte mich auf verschiedene Weisen, die, zwar nicht so schädlich wie Trinken und Drogen, genauso scheiße für meine psychische Gesundheit waren. Es sind immer noch Sachen, die ich tröstend finde und Sachen, die ich zulassen kann, aber ich will sie jetzt manchmal machen und nicht als Resultat unangenehmer Sachen, mit denen ich mich nicht auseinander setze. Generell, wenn ich etwas mit der gleichen Einstellung mache, mit der ich getrunken oder Drogen genommen habe, dann muss ich damit aufhören und herausfinden was ich damit betäuben will. Es wird ausreichend Zeit geben gefühllos zu sein, wenn ich tot bin.

Du weißt, wenn dein Trinken und Drogen-nehmen dir helfen. Aber wenn du dich im Kreis drehst oder merkst, dass Trinken deine Angst verschlimmert, überleg kürzer zu treten, eine Pause zu machen oder aufzuhören. Wenn du kannst, ist es eine gute Idee eine:n Therapeut:in zu finden, denn eine Menge Schmerz kommt hoch, wenn du aufhörst zu trinken und es hilft jemanden zum Darüber-Reden zu haben.

Wenn du nur trinkst, weil du dir nicht vorstellen kannst, was du ohne Trinken machen würdest oder wie viele deine sozialen Interaktionen

Nochmal — du wirst dich moderat bis extrem ungemütlich fühlen, aber du wirst fein sein.

**Nimm die Wellen wahr.** Ist die Panik ein großes Bündel oder sind da Momente der Beruhigung drin? Nimm die tieferen Punkte wahr. Diese tieferen Punkte werden länger und länger werden, bis die Panik abflaut. Nimm diese Momente zum atmen.

**Trink/iss.** Trink ein paar kleine Schlucke Wasser und wenn du eine Weile nicht gegessen hast, dann such dir etwas angenehm langweiliges zu essen und iss ein paar Happen. Manchmal kann das deinem Körper versichern, dass du nicht in Gefahr bist, denn in echter Gefahr würdest du nicht pausieren um zu trinken oder zu essen.

**Ruhe dich aus.** Lass dich ausruhen, nachdem du das erlebt hast, denn es ist sehr erschöpfend. Sei freundlich zu dir selbst und melde dich vielleicht bei eine:r Freund:in.

## FÜRS NÄCHSTE MAL

Das nächste mal, das du eine Panikattacke kommen spürst, versuche deine Einstellung dazu zu ändern. Am Ende dieses Zines wirst du hoffe ich einige andere Strategien haben. Anstatt auf eine Panikattacke mit Angst zu reagieren, sag dir selbst, dass du willst, dass sie kommt und dass du diese neuen Strategien ausprobieren willst.

Natürlich sind das alles Lügen. Keins will eine Panikattacke. Aber es hilft dir das zu sagen. Wer weiß, vielleicht wirst du es eines Tages glauben.

## TIPPS FÜR UMSTEHENDE

1. **Sei ruhig** (auch wenn du dich nicht ruhig fühlst). Sag der panikenden Person, dass du verstehst, dass sie sich wirklich unwohl fühlt, aber sag ihr auch, dass du keine Angst hast, dass sie sterben oder den Verstand verlieren wird. Versichere ihr, dass es bald vorbei sein wird und dass du da bist.
2. **Rede**. Es kommt auf die Person drauf an, aber wenn sie dir nicht sagt die Klappe zu halten, versuch ruhig mit ihr zu reden. Bleib weg von schwierigen langen Unterhaltungen oder Geschichten, denn es ist schwer sich in Panik zu konzentrieren. Erzähl vielleicht eine kleine lustige Sache oder sag "Ist es nicht hell heute / guck dir den Mond an / ist es nicht kalt? Warm?" Das kann helfen den Fokus vom Körper weg zu kriegen und hilft vielleicht, wenn sie sich unreal, nicht als Teil der Realität fühlen.
3. **Bleib**. Wenn ihr an einem trubeligen Ort seid (wo du im Lockdown absolut nicht sein solltest), könntest du mensch an einen ruhigeren Ort bringen; versichere, dass ihr weggehen könnt, aber ermutige dort zu bleiben.
4. **Beruhige**. Sag, dass du für mensch da bist, dass mensch sicher ist, dass alles was passieren wird ist, dass mensch sich intensiv ungemütlich fühlen wird für die nächsten 5–20 Minuten. Sag mensch, dass mensch okay ist.
5. **Frag nach**. Hat mensch Coping Methoden? Gibt es was, was mensch sich komfortabler fühlen lassen würde?
6. **Verstehe**. Wenn mensch dich genervt anblafft, fühle dich nicht angegriffen — mensch macht gerade Anstrengendes durch.
7. **Sei anerkennend**. Diese Person ist wirklich verletztlich mit dir. Nimm es als Kompliment — wenn sie dir diese Seite zeigen kann, vertraut sie dir wahrscheinlich.
8. **Hinterher**. Biete an gemeinsam nach Hause zu gehen oder noch eine Weile da zu bleiben, denn mensch ist bestimmt erschöpft und schwach. Wenn gewollt, frage nach Feedback, was das nächste mal hilfreich sein könnte (oder frag wannanders nach, wenn mensch zu erschöpft ist).

## SOCIAL MEDIA IST NICHT DEIN FREUND, ODER: ECHTE VERBINDUNGEN SCHAFFEN

Dieser verzweifelte performative Tanz auf Social media macht mich fertig und macht mir Angst. Ich veröffentliche selbst und hätte gerne, dass Leute lesen was ich schreibe, aber ich will, besonders jetzt mit Lockdowns, nicht getäuscht werden zu glauben, dass Social Media wirklich wäre um Verbindungen mit Leuten zu schaffen.

Ich glaube nicht was ich darin sehe, ich glaube nicht, dass Leute zufrieden sind, ich glaube nicht, dass sie jede Sekunde dieser Pandemie nutzen um "produktiv" zu sein (und selbst wenn, mann, vielleicht denkt mal an die medizinischen Fachpersonen und die anderen genau so wichtigen Beschäftigten in den Krankenhäusern, denkt an die Leute, die ihre Gesundheit riskieren um dir behilflich zu sein, denkt an die Leute, die nicht den Luxus zu haben zu Hause zu bleiben oder die Leute, denen die Jobs gekündigt wurden und die strugeln).

Vielleicht ist es gesund für andere Leute, aber ich denke nicht, dass diese Vortäuschung menschlicher Verbindung durch Plattformen, die ausgewählt, gefiltert werden und auf denen Werbung gemacht wird, gesund für mich ist. Ich vertraue nicht den Plattformen, die unsere Kommunikation lesen, Leute ermutigen von der Plattform zu profitieren, aber Sexarbeiter:innen und andere Leute davon abhalten ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Ich glaube wir müssen darüber nachdenken was wir online machen, wenn es um soziale Gerechtigkeit geht. Es kann ein Werkzeug für uns sein, aber es sollte nicht das einzige sein und wir sollten nicht denken, dass, weil wir online diese eine Sache gemacht haben, wir das nicht offline machen sollten.

Ich gucke was mir online angeboten wird. Statt zu denken, warum geht es mir nicht so gut wie dieser Person, frage ich stattdessen, was bekomme ich davon das zu nutzen? Warum wird mir das angeboten anstelle richtiger Verbindung und von Freundschaft? Warum bin ich zufrieden mit perfektionierter und perfektionistischer, ausgewählter und öffentlicher Performance statt dem Chaos und der Unbeholfenheit und der Ehrlichkeit und der Vertraulichkeit, die mit dem Machen richtiger Verbindungen kommen?

## SELF-CARE OHNE DIE BADEKUGELN, ODER: HARTE ARBEIT MACHEN

Ich denke wir wissen jetzt alle, dass Self-Care nicht heißt, sich eine Menge nutzlosen Stuff zu kaufen. Ich denke Self-Care ist nach mir zu schauen und freundlich (zu mir) zu sein, aber es ist auch harte Arbeit. Es heißt Ehrlichkeit und Grenzen zu halten und wachsen zu lassen.

Es ist anzuerkennen, wenn ich aus Angst oder Neid handele. Es ist zu wissen, wenn ich Sachen mache oder sage, die ich nicht will, weil meine Angst mir sagt, dass ich das muss um auszukommen. Es ist eine starke Basis in mir zu bauen, sodass ich, wenn ich auf Herausforderungen treffe, nicht zerbröckel oder Vergeltung übe, aber reagieren und zuhören kann. Es ist meine Grenzen haben und nicht zu versuchen allen zu gefallen.

Es ist schwierige Gespräche führen; es ist anzuerkennen, wenn ich Scheiße gebaut habe, aber auch Grenzen haben.

Es ist mich mit den Dinge befassen, die ich auf später verschoben habe, das Pflaster abreißen. Es ist auch mich damit befassen, dass ich Angst habe oder dass ich eine harte Zeit habe und verstehen, dass ich keine schlechte Person bin, weil ich eine harte Zeit habe und — am allerwichtigsten — dass ich nicht die einzige Person bin, die eine harte Zeit hat. Nicht in der Lage sein “Erfolg” zu haben oder “Reichtum aufzuweisen” ist in einer kaputten Welt kein Zeichen von Schwäche.

## WAS DU NICHT TUN SOLLTEST:

1. Verlangen drüber hinweg zu kommen oder sagen, dass mensch dumm sei oder dass es nichts zu befürchten gibt. In dem Moment wo es eine Panikattacke ist wird der Körper mit Stress geflutet, das Herz rast, mensch fühlt vielleicht Übelkeit, Benommenheit, Ohnmacht. Auch wenn du es nicht verstehst und wenn du so glücklich bist noch nie sowas durchgemacht zu haben, es ist definitiv ein Erlebnis.
2. Erwarten voller Energie direkt wieder zu starten mit was auch immer ihr vor der Panikattacke gemacht habt. Mensch wird wahrscheinlich schlafen oder ausruhen wollen, denn Panik ist unglaublich anstrengend! Bring mensch nach Hause, mach mensch eine Tasse Tee und vor allem: Verurteile mensch nicht.

# ANGST

## SEI VORBEREITET, ABER AUCH NICHT ZU VORBEREITET, ODER: ÜBE GEWOHNHEITEN EIN

Ich trage immer einen Rucksack rum. Da ist Zeug drin, das ich mag: Mein Journal, mein Laptop, Stifte, Medikamente, eine kleine Tasche Periodenprodukte (und jetzt Desinfektionsmittel und eine extra Maske). Ich habe auch einige Sachen, die mich beruhigen, wenn ich Angst habe. Ich habe Kopfhörer für den Fall, dass ich überfordert bin und mir Musik oder Podcasts anhören will, ich habe Baldrian Tabletten bei mir, weil sie mir helfen.

Im Prinzip mag ich die Idee, dass ich spontan bin indem ich wirklich neurotisch vorbereitet bin.

Außerhalb davon versuche ich mich auf andere Weisen vorzubereiten. Ich schreibe jede Nacht drei Sachen auf, für die ich dankbar bin und versuche tagsüber nach ihnen Ausschau zu halten. In Momenten der Ruhe atme ich vier Sekunden ein, halte vier Sekunden und atme fünf Sekunden aus. Ich meditiere. Das sind Werkzeuge, die ich nutze, wenn ich Angst kommen spüre.

Ich versuche nicht zu abhängig von diesen Dingen zu sein. Ich weiß, dass eine Panikattacke mich nicht umbringen wird, weil ich meine Kopfhörer dieses eine Mal vergessen habe. Ich versuche stattdessen andere Praktiken aufzubauen, sodass ich atmen kann und ich kann nach Dingen schauen, für die ich dankbar bin, sogar in der Mitte einer Panikattacke.



einer Pandemie. Es ist gerade wirklich okay nicht okay zu sein. Wenn du okay bist oder es dir gut geht, dann setz dir eine Maske auf und guck wie es deinen Nachbar:innen geht.



Und jetzt, im Jahr 2023, denk an all die Leute, die immer noch mit komprimierten Immunsystemen zu Hause sitzen, die jetzt, wo COVID "vorbei" ist, total zurück gelassen wurden. Wie können wir denen helfen und sie inkludieren? Hängen wir wirklich Leute ab, damit wir ständig in Clubs feiern, in Restaurants essen können und haben nicht den Anstand uns die Zeit zu nehmen mit ihnen Zeit zu verbringen? Dies hätte eine Gelegenheit sein können an andere zu denken, es war direkt vor unserer Nase.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Für mehr Kritik an Reaktionen von Anarchist:innen auf die Pandemie, lies das Zine "Pandemie Praxis" von Scrappy Capy distro

## DIE KRITISCHE UND DER DOKTOR, ODER: DIE STIMMEN HERAUSFORDERN

Ich nenne die beschissene und judgy Stimme in meinem Kopf Die Kritische. Wenn du das liest, hast du sie wahrscheinlich auch.

Die Kritische sagt, dass da etwas falsch ist mit ängstlich sein und Panikattacken-haben, dass es peinlich ist und dass ich es besser für mich behalten sollte. Sie will mich schweigsam und unkommunikativ für den Fall, dass ich das Falsche sage.

Die Kritische will nicht, dass ich diese Sachen schreibe, teils weil sie mich überzeugen will, dass es ein integraler Teil von mir ist, der nicht geändert werden kann und teils, weil sie weiß, dass Verletzlichkeit und Offenheit langfristig bei Angst und Panikattacken zu helfen.

Ich hatte auch eine andere Stimme. Sie war anders, dachte ich zumindest. Sie schien einen medizinischen Hintergrund zu haben. Sie warnte mich, dass meine Angst zu stark wurde und dass da nicht mehr viel Freude im Leben war und dass jede Panikattacke mein Hirn so fragil machen würde, dass es bald zerbrechen würde.

Ich hätte Angst im Endstadium, sagte sie und ich glaubte es. Ich würde daran sterben oder den Verstand verlieren. Ich müsse vorsichtiger sein, versuchen mehr zu kontrollieren. Wenn ich alles kontrollieren könnte, wäre ich sicher.

Ich habe lange auf diese Stimme gehört. Die Sachen, die sie sagte, wurden nicht wahr, aber ich dachte sie würden es. Ich habe sie nicht mit der Kritischen assoziiert, weil sie so anders schien.

Als ich mit meiner Therapeutin darüber sprach, sagte sie, dass sie wie die gleiche Stimme klingen würden. Ich sagte ihr, ich würde das nicht denken, dass diese medizinische Stimme so schien als wüsste sie worüber sie reden würde. Aber ich begann sie auf die gleiche Weise zu beobachten, auf die ich die Kritische beobachtete.

Ich begann diese Stimme zu trennen und sie Den Doktor zu nennen. Keine gute Art von Doktor, der sich wirklich interessiert, aber eine andere Art, nervös, sich verzweifelt an seiner Macht festhaltend. Einer, der, so stellte sich heraus, voller Scheiße war.

Einige Tage nach einer Therapiestunde machte ich mich gerade fertig für die Arbeit und bemerkte die gleiche alte Enge in der Brust, die zitternden Hände.

“Oh, du hast Angst,” sagte Der Doktor. “Das ist nicht gut. Wahrscheinlich ein Zeichen, dass du für immer Angst haben wirst... Ich denke es wird ab jetzt nur noch schlimmer werden.”

Ich machte eine Pause. “Komisch. Das klang sehr nach etwas was Die Kritische sagen würde.” Der Doktor räusperte sich und sprach in tieferer Stimme. “Nein, nein, du irrst dich. Ich weiß wovon ich spreche. Was weißt du Dummchen schon davon?” Ich sah genauer hin. “Warte mal — das Stethoskop ist Kinderspielzeug! Zeig mir deinen Arztausweis. Gib her! Sorry, aber — es sagt hier du wärst zur ‘Herverd Medical School’ gegangen?!”

Die Kritische und Der Doktor waren die gleiche scheiß Stimme! Ich habe dann realisiert, dass diese Stimme mich nicht in Sicherheit wollte und mich nicht beschützen wollte. Sie wollte mich verstecken.

Jetzt fordere ich Den Doktor auf die gleiche Art, auf die ich Die Kritische herausgefordert habe. Ich habe keine Angst mehr vor ihm und ich glaube nicht, was er sagt. Ich werde nicht an einer Panikattacke sterben und die Angst wird mir nicht langsam den Verstand rauben.

Wenn Der Doktor mir ins Ohr flüstert, dass ich ängstlich bin, gehe ich durch die Liste. Bin ich hungrig, müde oder habe ich Schmerzen? Nein. Okay. Habe ich mich bei Freund:innen gemeldet heute? Ja. Dann bin ich vielleicht ängstlich, aber statt mir das immer und immer wieder zu sagen, habe ich es ersetzt mit: Ich fühle mich ungemütlich. Das ist okay. Ich kann mich ungemütlich fühlen.

Seit COVID habe ich einige Gesundheitsprobleme. Es ist hart Angst und Gesundheitsprobleme gleichzeitig zu haben — viele Ärzt:innen weisen dich ab und außerdem ist da der Teufelskreis aus Angst über die Gesundheitsprobleme, der die Probleme verstärken kann. Eine Sache, die ich mir sage, wenn sich meine Brust eng anfühlt und wenn ich mich frage, ob die Probleme schlimmer werden, ist — Angst ist kein Symptom meiner Gesundheitsprobleme. Es hilft mir die beiden auseinander zu halten.

Ich vertraue Dem Doktor nicht mehr, ich glaube nicht, dass Der Doktor sich um mein Wohlbefinden sorgt. Wenn er mir sagt, dass ich für immer Angst haben werde, sage ich ihm, dass er mir das schon vorher erzählt hat, dass er langweilig ist und dass ich auf mich selber aufpassen kann.

## FUCK HAPPINESS, ODER: LEHNE PERFEKTE ERWARTUNGEN AB

Ich habe keine Zeit für Glück. Was soll das überhaupt heißen? Was hat Glück(lich sein) mit Lernen zu tun? Glück(lich) ist etwas, was du kaufst, es ist nichts was du verdienst oder entdeckst. Glück(lich) ist ein bullshit kapitalistisches Konzept. Wir lernen nicht von Glück. Wir machen keine Fortschritte mit Glück.

Glück hilft auch nicht nicht bei Angst. Die Idee von Glück führt zu endlosem Vergleichen, endlosem Denken — wenn ich eine andere Entscheidung getroffen hätte, wäre ich hier im Leben und ich wäre glücklich. Wenn ich nicht so ein Dickhead wäre, wäre ich glücklich. Wenn ich nicht diesen dummen Text geschickt hätte, wäre ich glücklich. Wenn ich nur aufhören würde Angst und Panikattacken zu haben, wäre ich glücklich.

Außerdem, wie berechtigt ist es zu erwarten die ganze Zeit glücklich zu sein, wenn da überall so viel Ungerechtigkeit ist? Für einige Leute ist nicht alles ok und wenn die Pandemie vorbei ist, werden die Leben der Leute auch voller Vorurteile, Schmerz und Isolation sein, auch wenn sie ein “glückliches Gesicht” aufsetzen.

Fuck happy!

Ich will gesättigt, begeistert, erfüllt, neugierig, compelled, dankbar, herausgefordert, amüsiert sein. Ich will sogar manchmal traurig sein, ich will wütend sein, ich will Schmerz fühlen. Ich will fucking wütend sein über Ungerechtigkeit und Apathie, darüber wie Leute ihr ganzes glorreiches Leben vergeuden um für scheiß Unternehmen, die sie ausbeuten, zu arbeiten. Ich will wachsen, und ich will lernen. Das heißt ich werde nicht glücklich sein, denn glücklich ist statisch.

Außerdem, ernsthaft — du bist nicht glücklich? No shit! Es passieren schreckliche Sachen! Das heißt du bist empathisch, das heißt du gibst acht, denn eine Menge Leute leiden, und eine ganze Menge beschissener weltweiter Gewohnheiten sind sogar noch offensichtlicher und Leute zeigen ihre Gleichgültigkeit, verbrauchen stattdessen all ihre Energie auf diese kack verschwörungstheoretischen Märsche oder reden darüber wie dankbar sie darüber sind Zeit zu Hause zu haben.

Wenn du deine Ziele immer noch mit Glücklichkeit festlegen möchtest, dann mach das, aber guck vielleicht nicht nach Glücklichkeit in

## DU BRAUCHST KEINE HEILUNG, ODER: PASSE DEINE ZIELE AN

Ich bin zur Therapie gegangen mit der Erwartung, dass ich es hinkriege würde meine Angst und Panikattacken komplett loszuwerden. Das bedeutete, dass wann immer ich Angst oder eine Panikattacke hatte, glaubte ich, dass die Therapie nicht funktionierte, dass nichts funktionieren würde und dass die Angst sich für immer im Kreis drehen würde bis entweder mein Herz oder Hirn explodiert wären.

Ich weiß jetzt, dass diese Einstellung, diese Idee, dass Angst automatisch eine Panikattacke bedeutet oder dass Angst nach einer langen Phase der Ruhe besorgniserregend sei, nicht hilfreich ist. Außerdem, was ist das wirkliche Gegenteil von Angst? Ich dachte, es sei Betäubung. Das ist warum ich getrunken und Drogen genommen habe. Ich versuchte verzweifelt etwas zu finden, dass die Stimme verstummen, mich einen Moment pausieren lassen würde.

Ich denke nicht, dass Betäubung eine gute Behandlung ist. Ich denke es ist Akzeptanz und Vulnerabilität. Zu akzeptieren, dass ich Angst fühle, zu akzeptieren, dass Angst und Panikattacken etwas sind, was aufkommt, wenn Dinge hart sind. Die Kritische und Der Doktor erwarten beide Perfektion, aber ich bin halt eine fehlbare Person und Perfektion ist langweilig. Diese Idee zu verstehen und anzunehmen hilft sehr.



## CLUB DER VERLIERER, ODER: WIR MÜSSEN REDEN

Wenn ich gefangen bin im Kreis von Angstgedanken, schreibe ich sie auf. Die Worst-Case-Szenarios sind da und ich muss nicht mehr darin festhängen darüber nachzudenken was alles passieren könnte. Oft erscheint es absurd, sobald ich es aufgeschrieben habe oder ich realisiere, dass es nicht zu den Sichtweisen passt, die ich habe.

Es hilft auch herauszufinden was ich fühle. Der Doktor hat zu viele Jahre damit verbracht mir zu erzählen, dass ich Angst habe, weil er mich nichts anderes fühlen lassen wollte — Schmerz, Trauer, Neid. Es Angst zu nennen bedeutete, dass ich diese Emotionen nicht anerkennen und mich mit ihnen beschäftigen musste. Es bedeutete, dass ich sie unterdrücken konnte ohne mich Menschen zu öffnen oder mit irgendwem zu reden. Es sicherte einen nicht-endenden Teufelskreis aus unterdrückten Gefühlen und Angsterleben.

Ich mache das auch beim Sprechen. Es ist einfacher für mich zu sagen "Ich habe Angst" als "*Ich bin einsam,*" "*Ich bin eingeschüchtert,*" "*Ich bin verlegen*" und "*Ich bin gestresst wegen Geld (und genervt, dass ich mich davon stressen lasse).*" Es ist einfacher als zu sagen "*Ich vermisse es rauszugehen, aber ich befürchte COVID zu bekommen oder weiterzugeben.*" Einfacher als zu sagen "*Ich will mehr daten, aber ich fühle mich wie ein Spielverderber wegen (siehe oben).*" Einfacher als zu sagen "*Ich fühle mich entbehrlich.*"

Und fuck — Ich wurde großgezogen mit dem Gender, für das diese Sachen, oder zumindest Emotionen oder darüber zu sprechen, okay sind. Ich will wissen wie als Männer großgezogene Leute in der Lage dazu sind ihren Ärger über diese Scheiße loszuwerden. Ich habe von Geschichten gehört über Wut als einzig verfügbare Option, wo Traurigkeit nur als unnötiger Mist gesehen wird (sogar in radikalen Kreisen).

Womit, wer weiß, vermutlich auch was über die Bühne gebracht wird, außer dass sie verpassen wie fucking reinigend sich weinen anfühlt und wenn so viele Männer vulnerabel mit Partner:innen sind (oder es zumindest versuchen), wäre es nice, wenn sie das auch mit ihren Freunden sein könnten.

Ich denke was ich zu sagen versuche, ist dass ich will, dass wir uns (d.h. mich) darüber hinaus bewegen zu sagen "Ich bin traurig / wü-

tend." Dass wir die exakten Gründe identifizieren, dass wir für andere Leute da sind um zu sehen, ob sie sich genauso fühlen. Ich will Ehrlichkeit miteinander, Zeit um im Detail darüber zu sprechen wie scheiße das alles ist. Es mag viel von unserer mysteriösen Aura nehmen, aber ich denke es ist Zeit aufzuhören damit sich so Mühe zu geben als cool wahrgenommen zu werden.