

«Gott hat mich von Panikattacken befreit»

30. August 2025



Gaetana Chatziioannou

Quelle: ERF Mensch Gott (Screenshot)

Bis zu 15 Mal am Tag bekommt die Italienerin Gaetana Chatziioannou Panikattacken mit Angstzuständen und Atemnot. Im Laufe der Zeit lernt sie, die Symptome in den Griff zu bekommen, doch die Angst bleibt. Bis sie Gott um Hilfe bittet.

Als ich sieben Jahre alt war, wurde ich von meinem Onkel missbraucht. Ich habe mit niemandem darüber gesprochen, wir hatten genug Probleme daheim. Mein Vater war spielsüchtig und meine Mutter arbeitete unermüdlich, um unsere Schulden abzutragen. Mehr als einmal standen Gläubiger vor der Tür. Für mich war die ganze Situation unerträglich. Ich war so einsam und hoffnungslos, dass ich mit 14 Jahren eine Überdosis Tabletten schluckte. Die Reaktion meiner Eltern war ernüchternd. Es war ihnen so peinlich vor den Ärzten und der Polizei. Ich

hatte das Gefühl, dass ich ihnen egal bin.

Unkontrollierbare Angst

Meine Panikattacken begannen, als ich 27 war. Ich lebte inzwischen in Deutschland und war verheiratet. Auf einer Beerdigung daheim in Italien sah ich meinen Onkel nach langer Zeit wieder. Vieles von früher kam wieder hoch. Ich sah ihn am Grab beten und war empört über seine Verlogenheit. Zurück in Deutschland hatte ich zum ersten Mal diese Angstzustände.

Die Angstattacken überfielen mich plötzlich und überall. Beim Einkaufen, beim Autofahren, daheim. Erst wurde mir heiss, dann fing ich an zu zittern und zu schwitzen und dann hatte ich Herzrasen und bekam keine Luft mehr. Ich konnte nichts dagegen tun. Manchmal ging es nur ein paar Minuten, manchmal stundenlang. Ich hatte Angst, verrückt zu werden.

Ärzte verschieben mir Tabletten, aber die machten mich nur müde. Eine Psychologin riet mir, mich der Angst zu stellen und sie auszuhalten. Das war am Anfang sehr schwer, denn die Symptome waren heftig. Aber mit der Zeit lernte ich, so gut mit den Panikattacken umzugehen, dass ich keine körperlichen Symptome mehr hatte. Im Kopf kamen die Angstschübe aber weiterhin.

Experiment mit der Esoterik

Irgendwann fiel mir ein Flyer in die Hände. Eine esoterische Heilerin bot Seminare und Meditation an. In der Hoffnung, dass mir das helfen kann, ging ich regelmässig hin. Bei einem der Seminare hatte ich ein merkwürdiges Erlebnis. Ich hatte die Augen geschlossen und sah plötzlich ein Bild vor meinem inneren Auge. Ich sah einen Mann und wusste ganz klar, dass es Jesus ist. Er nahm mich in die Arme und sagte: «Du, diese Lehrerin ist nicht gut für dich. Ich bin dein Lehrer.» Ich fand das seltsam, aber es war so deutlich, dass ich mit Esoterik aufhörte.

Auf dem Weg in die Freiheit

Einige Zeit später entdeckte ich im Kindergarten meiner Tochter einen Flyer, auf dem stand «Jubeln und singen für Jesus». Das wollte ich mir ansehen. Es fand in den Räumen einer christlichen Gemeinde statt, die Kinder sangen dort Jesus-Lieder und tanzten dazu. Irgendetwas war anders hier. Mich berührte das alles so, dass ich weinen musste. Meine Tochter und ich gingen immer wieder gerne hin. Irgendwann lud mich eine der Mütter in die Kirche ein. Und auch die Atmosphäre

dort bewegte mich so sehr, dass mir die Tränen kamen. Es war so schön.

Während des Gottesdienstes sagte der Prediger vorne: «Hier ist jemand im Raum, der hat Panikattacken.» Ich erschrak ziemlich, woher wusste er das? Danach betete er für mich. Auch wenn ich dabei nichts Konkretes spürte, merkte ich, dass ich hier richtig bin und dass mir hier geholfen werden kann. Gott hörte dieses erste Gebet. Aber es brauchte noch weitere Schritte, bis ich frei werden konnte.

Von da an ging ich regelmässig in den Gottesdienst. Es bewegte mich, von Gott und von Jesus zu hören und jedes Mal fühlte ich mich danach so befreit. Ich traf die Entscheidung, Christin zu werden und mit Jesus zu leben.

Ein einfaches Gebet

Als ich mich wieder einmal zu Hause entspannte, fing ich an, mit Gott zu reden. Ich sagte ihm, dass ich diese Ängste nicht mehr haben will. Und da hatte ich wieder ein Bild. Ich sah, wie eine Hand in meinen Kopf kommt und eine Pflanze mit Wurzeln ausreisst. Dann wurden Samen an diese Stelle gesät, wo gleich Vergissmeinnicht und Rosen wuchsen – meine Lieblingsblumen. Inmitten der Blumen stand ein Kreuz, das mit einem Tuch geschmückt war.

Erst Monate später fiel mir auf, dass ich überhaupt keine Panikattacken mehr habe. Da wurde mir bewusst: Als ich zu Gott gesagt habe, dass ich frei sein will, hat er mich frei gemacht und geheilt. Er hat meine Ängste aus mir herausgerissen und liess etwas Neues, Schönes entstehen. Seitdem sind die Angstattacken komplett weg. Ich bin ein anderer Mensch geworden. Gott ist da, er behütet mich. Ich bin frei.

In der Sendung [«Mensch Gott»](#) erzählt Gaetana Chatziioannou ihre ganze Geschichte:

Dieser Beitrag erschien im Februar 2017 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Samuel Kron: Von Panik und Angst befreit](#)

[Talk mit Sascha Laiss: In Religion und Esoterik fand sie keine Freiheit](#)

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](#)/ ERF Mensch Gott

Tags