MEINE ANGST UND ICH

FOTO: ALSISON SCARPULLA

Bammel hat jeder mal. Aber grundlose Panik beim Fahrradfahren oder bei einem Blick aufs Meer? Jede fünfte Frau in Deutschland leidet im Laufe ihres Lebens einmal an einer Angsterkrankung – wie unsere Autorin auch

Text: Neele Kehrer

Mein Körper ist wie gelähmt und gleichzeitig komplett verkrampft. Jeder Muskel spannt. Das Atmen fällt mir schwer. Alles ist dumpf. Ich habe das Gefühl, jemand zerrt mit voller Kraft an beiden Enden meines Körpers und versucht, mich entzweizureißen. Gleich werde ich sterben.

Genauso fühlte sich meine allererste Panikattacke an. Viele weitere sollten in den nächsten zwei Jahren folgen. Mal schwitzte ich nur wie ein Schwein, in anderen Situationen fühlte ich mich dem Tode nah. Panikattacken sind nie gleich, auch erlebt sie jeder anders. Meine erste kam aus dem Nichts. Ich war 17 und auf dem Schulweg. Plötzlich konnte ich nicht mehr weiterfahren. Wie ferngesteuert drehte ich mein Rad um, fuhr nach Hause, legte mich ins Bett und wollte nie wieder raus.

Meine Erlebnisse liegen Jahre zurück. Heute bin ich 28 Jahre alt und hoffe inständig, dass meine Angstmonster mich nie wieder besuchen. Ganz sicher bin ich mir da nicht. Was muss passieren, dass sie einen erwischen? Diese Frage stelle ich mir immer wieder und aktuell umso mehr: Wie wirken sich die weltweite Furcht vor dem Virus

Laut Studien haben Frauen mehr als ein doppelt so hohes Risiko für Angststörungen wie Männer

FOTO: DANNY YIRGOU

»Wie wirkt sich die weltweite Furcht vor dem Virus wohl auf Angstpatienten aus?«

und die Kontaktbeschränkungen auf Angstpatienten aus? In einem Podcast habe ich von älteren Studien über Effekte von Quarantäne gehört, die es zum Beispiel während der Ebola-Epidemie gab. Sie zeigen, dass soziale Isolation zu Stress und psychischen Störungen führen kann.

Nehmen Angsterkrankungen hierzulande gerade also wieder zu? Bin ich selbst gefährdeter als vor Corona? Ich beginne meine Spurensuche mit Googeln. Die jüngste Studie, die ich finde, ist aus dem Jahr 2010. Zehn Jahre ist das her! Das darf doch nicht wahr sein! Ich rufe beim Robert Koch-Institut an, wo der zuständige Mitarbeiter in Erklärungsnot kommt. Ja, eine neue Studie sei längst überfällig. Man müsse aber erst Daten in der Bevölkerung erheben, diese dann abgleichen mit den Erhebungen der Krankenkassen und Psychotherapeuten. Es sei kompliziert. Und Langzeiterhebungen über die Zeit der Pandemie? Sind wohl erst in einigen Jahren fertig.

Dann eben doch die Studie von 2010. Danach erkrankt jede fünfte Frau in Deutschland einmal im Leben an Angstzuständen. Bei den Männern ist es nur jeder Elfte. Ich lerne: Noch vor Depressionen und Alkoholsucht sind sie die häufigste psychische Krankheit. Es gibt drei Formen:

- Die generalisierte Angst, die Alltagssorgen extrem werden lässt.
- Die phobische Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer Situation.
- Die Panik, die aus dem Nichts attackiert.

Ich würde zu gern wissen, warum diese Krankheit gerade mich getroffen hat. Ich kann nämlich sehr mutig sein. So springe ich ohne Bedenken vom Zehn-Meter-Turm und bin in der Schulzeit allein ein Jahr ins Ausland gegangen. Und Furcht haben wir schließlich alle mal: vor Sonnenbrand, der Matheprüfung oder dem Anpfiff vom Chef. Die Frage ist, wann die Sache aus dem Ruder läuft und man sich wegen seiner Ängste Sorgen machen muss.

Und was passiert eigentlich im Körper, wenn man Angst bekommt? Ich will das genau wissen und erkundige mich bei Angelika Erhardt vom Max-Planck-Institut in München. Erhardt ist Oberärztin der Ambulanz für Angststörungen und spricht täglich mit Betroffenen. Die Entstehung einer Angst erklärt sie mir so: Man nimmt mit seinen Sinnesorganen etwas Unerwartetes oder bedrohlich Wirkendes wahr. Der Sehnerv gibt die Information an den visuellen Cortex im Gehirn weiter. Dieser leitet sie sehr schnell über den Thalamus direkt zum Mandelkern, dem Alarmzentrum im Gehirn, und löst eine Schreckreaktion aus: Während der Körper die Schutzsysteme hochfährt (Adrenalin wird ausgeschüttet, der Blutdruck steigt), analysiert zeitgleich das vordere Großhirn mithilfe der Gedächtniszentrale (Hippocampus) die Situation. Lautet das Ergebnis „nein, ist nix Besonders“ werden die Schutzsysteme wieder heruntergefahren. Bei dem Resultat „Gefahr“ kommt es dagegen zu einer weiteren Aktivierung der Schutzsysteme.

„Das macht der Körper, um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten“, sagt Erhardt. Diese Paniksituation kennt jeder. Die Angst ist also eigentlich etwas Gutes, denn sie warnt uns vor großen Gefahren. Nicht umsonst mögen wir den Geruch von Gas nicht. Und fürchten uns, wenn wir an einer hohen Klippe stehen.

Und bei einer Angststörung ist dieser normale Mechanismus kaputt, oder wie? Laut Expertin Erhardt ist es grob vereinfacht so: Die Reaktionen von Körper und Gehirn sind bei Furcht und Angststörung dieselben. Bei einer normalen Angstreaktion checkt das Großhirn ziemlich schnell, dass keine Gefahr besteht. Das Störsystem wird sofort gestoppt. Die körperlichen Symptome lassen nach. Bei der Angststörung hingegen bleibt das Störsystem aktiv, es analysiert Lebensgefahr, wo gar keine ist. Und es werden ohne Ende Stresshormone ausgeschüttet.

Ja, das kenne ich nur zu gut. Die Schule war ja überhaupt nicht gefährlich und trotzdem hatte ich diese Panikattacken, wenn ich hingehen sollte. Oder ich fürchtete mich vor dem Blick der Kassiererin im Supermarkt. Was hätte die mir denn tun sollen? Mich mit einer Spielzeugpistole erschießen?

Es gibt einen Mann mit einem prägnanten Namen, der eine Koryphäe auf dem Gebiet der Angststörungen ist und schon Tausende Patienten geheilt hat. Ich rufe Borwin Bandelow an und will wissen, wann der Zeitpunkt ist, an dem man anfangen sollte, sich Sorgen um die eigene Angst zu machen. Er sagt mir, dass derjenige Hilfe benötigt, „wer mehr als die Hälfte des Tages über seine Angst nachdenkt“. Ich erinnere mich an meine akute Krankheitsphase. Ich habe den ganzen Tag nur gegrübelt.

Wenn man sich mit einem Thema beschäftigt, begegnet es einem überall. Ich sehe zurzeit ständig Bücher mit dem Wort „Angst“ im Titel. Und jedem, dem ich bisher von meiner Krankheit erzählt habe, hatte sie selbst mal oder kennt jemanden, bei dem es ähnlich war. Ich tippe „Angststörung“ und „Promi“ in die Suchmaschine und siehe da,

BRAUCHE ICH HILFE?

Test als Anhaltspunkt nach Ärztlichem Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ), im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung

Wenn eine der Aussagen zutrifft, sollten Sie ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe suchen:

- ☐ Ich denke mehr als die Hälfte des Tages über meine Ängste nach.
- ☐ Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität und Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt.
- ☐ Wegen meiner Ängste werde ich immer depressiver.
- ☐ Wegen meiner Ängste hatte ich schon Selbstmordgedanken.
- ☐ Ich bekämpfe meine Ängste oft mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten.
- ☐ Wegen meiner Ängste ist meine Partnerschaft oder meine Arbeit ernsthaft in Gefahr.

die Liste berühmter Angsthasen ist lang. Nicole Kidman und Rihanna gehören dazu. Teils scheinen die Probleme der Stars lächerlich. Schmetterlings- oder Fischphobie? Allerdings klingt das nur für Nichtbetroffene so, als wolle sich hier jemand wichtig machen. Angststörungen folgen keiner Logik. Justin Bieber leidet unter Panikattacken. In einem Interview erzählt er, dass seine Eltern mentale Probleme gehabt hätten, er habe das geerbt. Dabei sind die Gene nicht allein schuld. „Bis zu 50 Prozent sind Erbfaktoren", sagt Borwin Bandelow. Hinzu kommen Umwelteinflüsse, die Erziehung und der Umgang mit Stress. Es sind immer mehrere Faktoren, die einen zum Angstpatienten machen.

Was war es bei mir damals? Meine Eltern hatten keine Angststörung. Zum Zeitpunkt der ersten Panikattacke war ich aber sehr gestresst. Ich hatte mir hohe Ziele für die Schule gesteckt. Und davor einen strapaziösen Schüleraustausch gemacht. Stress heißt aber nicht nur, dass man sich zu viel aufhalst. Stress kann auch emotionaler Natur sein. Liebeskummer, Leistungsdruck, eine angespannte Familiensituation. Die Corona-Krise ist so eine Zeit, die bei vielen Stress hervorruft. Eine erste Studie aus Wuhan zeigt, dass die Quarantäne Angstzustände und Depressionen fördert. Das meldet das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Viele sind auch hierzulande angesichts enger Räume, Homeoffice, Kinderbetreuung 24/7 überfordert. Dazu kommen die Sorgen um die Zukunft. Werden Angsterkrankungen jetzt auch bei uns zunehmen?

»Was hilft? Sich der Situation so lange aussetzen, bis sich Routine einstellt«

Angsttherapeuten schicken Menschen mit Angst vor Menschenmengen in volle Kaufhäuser und belebte Fußgängerzonen

FOTOS: ALISON SCARPULLA (1)

WO KRIEGE ICH HILFE?

Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis. Sie können auch gleich einen Termin bei einer Praxis für Psychotherapie ausmachen. Dafür brauchen Sie keine Überweisung.

Bei **NAKOS** (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) finden Sie Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.
www.nakos.de, Telefon: 030/31 01/89 60

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung vermittelt Ihnen innerhalb von vier Wochen einen Termin für ein Erstgespräch bei einem Therapeuten in Ihrer Nähe.
www.kbv.de, Telefon: 11 61 17

Sie können auch bei Ihrer **gesetzlichen Krankenkasse** eine Übersicht von Therapeuten in Ihrer Nähe anfordern, die kassenärztlich zugelassen sind.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde meldet, es gäbe momentan einen enormen Zulauf auf die psychiatrischen Ambulanzen. Wie hoch die Zahlen tatsächlich sind und ob es jetzt auch mehr Angsterkrankungen gibt oder ob sich da grade vor allem Menschen mit Depressionen melden, kann mir dort niemand beantworten.

Also hake ich bei Angelika Erhardt nach. Die Ambulanzärztin für Angststörungen hat aktuell nicht mehr Patienten. Allerdings, und das ist spannend, erwartet sie den großen Run auf die Praxen auch erst nach der Krise. Interessanterweise nicht nur wegen Problemen aufgrund von Quarantäne oder der Angst vor dem Virus, sondern auch, weil einige ihren Ängsten während eines Lockdowns überhaupt nicht ausgesetzt sind. Wenn jemand an einer sozialen Angst leidet, ist der im Moment vermutlich sehr erleichtert, dass er nicht die Schulbank drücken, keine Kunden treffen, keine Vorträge halten, keine Mittagspausen mit Kollegen verbringen muss. Wenn das normale Leben wieder weitergeht, werden sich die Attacken jedoch häufen, denn Kneifen rächt sich immer. Auf die laue Art ist der Angst nicht beizukommen. Die einzige erfolgreiche Therapieform heißt: Konfrontation.

Auch für mich gab es damals keinen anderen Ausweg, als irgendwann wieder in die Schule oder den Supermarkt zu gehen, Panikattacken inklusive. Sich seinen Ängsten zu stellen, ist nicht einfach, aber irgendwann wirkt es. Das weiß auch Susanne Kaloff. Die Bestsellerautorin („Angst ist nichts für Feiglinge. Mein Exit aus der Panik“, S. Fischer Verlag, 16 Euro) kämpfte jahrelang mit Panikattacken. Sie sagt: „Wenn du nicht vor der Angst wegläufst, was Kraft kostet, dann ist das Empowerment.“

Empowerment – Selbstkompetenz. Für Angstpatienten ist es wichtig, sie zurückzuerlangen. Was dabei hilft: bewusst zu erleben, was geschieht. Bei einer Panikattacke soll man sich darauf konzentrien, was im eigenen Körper passiert: Aha, mein Herz klopft schneller. Merkwürdig, meine Muskeln spannen ja wie verrückt! Wer sich genau beobachtet, gewinnt Kontrolle zurück.

Angsttherapeuten schicken Menschen mit Panikstörungen mit Agoraphobie (Angst vor Menschenmengen oder engen Räumen) in volle Kaufhäuser und lebhafte Fußgängerzonen. Sinn des Ganzen? Sich den Angst auslösenden Situationen so lange stellen, bis sich Routine einstellt und das Gehirn „Erfolg gehabt“ abspeichert. Tröstlicher Nebeneffekt für alle, die eine Angsterkrankung erst einmal besiegt haben: Die Rosskur lässt einen durchs ganze Leben robuster gehen.

Ob meine Angstmonster trotzdem eines Tages zurückkehren? Mag sein. Ich bin nicht komplett furchtlos, aber ich habe jetzt eine Strategie. Außerdem weiß ich, dass man an Angst nicht stirbt. Und gegen Allerweltsängste in Krisenzeiten? Hilft bislang nur, sich mit positivem Denken zu impfen.

freundin-Autorin Neele Kehrer
Die gebürtige Oldenburgerin hatte während des Lockdowns eigentlich nur eine Angst: ob die Züge zwischen München und Berlin planmäßig fahren. Zwischen den beiden Metropolen pendelt die 28-Jährige regelmäßig – der Liebe wegen.