

Keine vollen Bahnen,  
keine Fahrstühle:  
Im Lockdown spüren  
viele Menschen  
mit Agoraphobie  
ihre Krankheit kaum.  
Das aber kann die Lage  
noch verschlimmern

VON LYDIA BRAKEBUSCH

Die Welt reicht vom Schreibtisch bis zur Küchenzeile, von der Dusche bis zum Sofa. Seit über einem Jahr presst die Pandemie den Alltag in einen begrenzten Rahmen. Für manche ist das staatlich verordnete Stubenhocken eine Wohltat: Drei bis vier Prozent aller Deutschen leiden unter Agoraphobie.

So wie Annabelle. Die Berlinerin steigerte sich schon als Kind in ihre Sorgen hinein. Hatte sie sich mit jemandem gestritten oder stand ein Zahnarzttermin an, lag sie manchmal bis zu drei Nächten wach. „Schaff dir mal ein dickes Fell an“, rieten Eltern und Lehrer.

Auch als Erwachsene war sie ständig angespannt. Sie mochte keine Dunkelheit, keinen Sturm. Mit ihrem damaligen Mann und den zwei Kindern lebte sie in einem Haus am Stadtrand. Unter hohen Bäumen ist ein Unwohlsein bei Sturm doch nachvollziehbar. Oder?

Eine Angsterkrankung führt je nach Ausprägung in verschiedensten Situationen zu Unwohlsein oder Panikattacken. Jens Plag, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist stellvertretender Leiter der Angstambulanz der Charité. Hier werden monatlich rund 100 Angstpatient:innen betreut, Agoraphobie zählt zu den häufigsten Krankheitsbildern. Plag erklärt, der Trigger sei das Gefühl, aus einer Situation nicht herauszukommen. Patient:innen fürchten sich in Fahrstühlen oder Flugzeugen. Daneben können auch Menschenmengen, auf Konzerten, im Kino oder im Fußballstadion die Angst auslösen – genauso aber leere Plätze, weil hier niemand sichtbar ist, der bei einer Panikattacke oder in einem anderen Notfall zur Hilfe eilen könnte.

Verbreitet ist neben der räumlichen auch die soziale Komponente: „Manche entwickeln die Angst auch in einem Meeting im Job. Sie könnten den Raum verlassen, aber es geht aus sozialen Gründen nicht“, sagt Jens Plag.

Wie bei körperlichen Erkrankungen gibt es auch in der Agoraphobie unterschiedliche Schweregrade. „Es kann sein, dass Patienten drei Situationen fürchten – und die unter Anspannung bewältigen können. Und es gibt Patienten, die nicht mehr vor die Haustür gehen.“ Die möglichen Ursachen für Agoraphobie sind vielfältig, reichen von genetischer Veranlagung über kindliche Prägung bis zu traumatischen Ereignissen. Häufig platzt die Panik scheinbar ganz plötzlich ins Leben – und erst in der Rückschau werden die Vorzeichen klar.



Illustration: Getty

# Auszeit von der Angst

2014 muss Annabelles Hund eingeschläfert werden. Einen Tag später isst sie mit ihrer Tochter in einem Reinickendorfer Restaurant Sushi – und mit einem Schlag ist die Angst da. Rasender Puls, Schweißausbruch, Übelkeit. Annabelle sagt zur Tochter: Wir müssen nach Hause. Jetzt. Ich kann hier nicht bleiben. „Zu Hause klebte ich dann wie vom Magneten angezogen in der Sofaecke“, sagt sie heute. „Ich kam da nicht mehr weg.“

„Angst hat eine natürliche Schutzfunktion“, sagt Jens Plag. Er hat im vergangenen November, gemeinsam mit dem Leiter der Angstambulanz, Andreas Ströhle, das Buch „Keine Panik vor der Angst“ herausgebracht. Werde das Gefühl übermächtig und handlungsleitend, erklärt er, sollte man über eine Behandlung nachdenken. „Wenn ich Dinge, die ich tun will, nicht mehr machen kann, dann steht die Furcht im umgekehrten Verhältnis

zur Bedrohung.“ Rund 15 Prozent aller Deutschen leiden unter einer Angsterkrankung. Besonders die Agoraphobiker:innen unter ihnen entwickeln oft trickreiche Vermeidungstechniken, um gefürchtete Situationen zu umgehen. So werden die Phobien ausgeprägt.

Annabelle stellt sich ihrer Angst. Sie vermeidet die Vermeidung. Als das Gefühl der Hilflosigkeit beim Tod ihres Hundes die Tür zur Agoraphobie aufstößt, er-

hält sie ihren Alltag aufrecht. Die Technische Assistentin fährt täglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ins Labor. Vorzeichen, dass ihr das U-Bahnfahren schwerfällt, waren schon seit Jahren da. „Ich saß immer im gleichen Waggon“, erzählt sie. „Ganz vorne hinter dem Fahrer, damit es nicht zieht. Neben der Abtrennwand – die musste rechts von mir sein.“

Aus der zwanghaften Platzwahl wird plötzlich Panik. Nach jeder Fahrt ist Annabelle schweißgebadet. Das Gefühl, im Waggon gefangen zu sein, lässt ihren Puls hochschnellen. Sie lenkt sich ab, mit Musik auf den Kopfhörern, Spielen auf dem Handy. Einmal sitzt ein Bekannter neben ihr, sie bemerkt ihn nicht.

Der Hausarzt verschreibt Annabelle ein Beruhigungsmittel. Nach einer Woche soll sie es absetzen. Als ihr das nicht möglich ist, meldet sie sich im November 2014 in der Angstambulanz. Hier setzt man auf die Kognitive Verhaltenstherapie: Den Patient:innen wird die Funktion der Angst, die Rolle der Biologie und Psychologie vermittelt. Es folgt die Analyse der Wahrnehmungen und Verhaltensmuster, um eine „Entkatastrophisierung“ zu erreichen. Und im dritten Schritt folgt die Expositionstherapie – die Konfrontation.

„Sie ist das wichtigste Element“, sagt Jens Plag. „Der Patient geht in die angstauslösende Situation, man lässt die Furcht gezielt ansteigen – und irgendwann gibt es einen spontanen Angstabfall. Das ist evolutionär programmiert, weil Panik kein Dauerzustand ist. So entsteht eine korrigierende Erfahrung: Das Gefühl nimmt wirklich ab, wenn ich es nur aushalte.“ Bei Wiederholungen komme dieser Umschlagspunkt immer früher. „Es stellen sich auch biologische Veränderungen ein: Das Lernen hat Auswirkungen auf das Angst-Netzwerk im Gehirn, es tritt eine zunehmende Deaktivierung ein.“

Annabelles Expositionstherapie ist eine dreistündige U-Bahnfahrt. Gemeinsam mit einem Psychologen fährt sie kreuz und quer durch Berlin, sämtliche Schutzmechanismen sind verboten: kein Sitzen oder Anlehnen, kein Smartphone oder Getränk, keine Hände in den Hosentaschen. Nur Stehen und Aushalten.

Nach drei Stunden fragt der Psychologe, ob es okay wäre, wenn er in den Nachbarwaggon gehe. „Dann stand ich da also allein“, erinnert sich Annabelle. Kurz darauf wird sie plötzlich wahnsinnig müde. Sie spürt deutlich, wie die Angst nachlässt und verschwindet.

In der Gruppentherapie tauschen die Patient:innen ihre Erfolgsgeschichten aus: Die Frau, die Angst vor Tunneln hat, erzählt von ihrer Fahrt mit der Therapeutin über die Stadtautobahn. Die Flugangst-Kandidatin schildert ihren Flug nach Barcelona. Und die Patientin mit der Fahrstuhlphobie berichtet vom Auf und Ab am Potsdamer Platz – und vom forschen Antreiben durch die Psychologin: Jetzt noch mal, in den zehnten Stock! „Wir haben so gelacht“, sagt Annabelle. „Es war gut zu spüren, dass man nicht allein ist.“

Annabelles U-Bahn-Phobie ist mit der Expositionstherapie verschwunden und bis heute nicht wiedergekommen. Eine sogenannte generalisierte Angsterkrankung – das plötzliche Aufpoppen eines diffusen Unwohlseins, das Annabelle als „dunkle Vorahnung ohne konkreten Anlass“ beschreibt – begleitet sie aber bis heute. Sie kann damit umgehen, auch dank medikamentöser Unterstützung in einer geringen Erhaltungsdosis. „Als meine Ängste erstmals behandelt wur-

den, habe ich vier Kilo zugenommen. Mein Körper war nicht mehr in Aufruhr.“

Ihr hilft es, offen über die Angst zu reden. Auch, um die Akzeptanz in der Gesellschaft zu stärken. „Psyche hat doch heutzutage jeder“, hat ihre Schwiegermutter mal abfällig gesagt.

Doch der Glaube, Angsterkrankungen seien eine Art Trend, lässt sich nicht belegen. Im Gegenteil. „Gibt es das häufiger oder werden einfach mehr Menschen sichtbar? Es ist eindeutig Zweites“, sagt Jens Plag. Weltweite Studien der vergangenen Jahre belegten, dass Angsterkrankungen nicht zunehmen. Die Stigmatisierung aber nimmt ab – und entsprechend sinkt die Hemmschwelle, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Auch dass zwei- bis dreimal so viele Frauen wie Männer unter seinen Patienten sind, führt Jens Plag nicht auf biologische oder psychologische Faktoren zurück, sondern auf die größere Bereitschaft von Frauen, über Ängste zu sprechen.

Die Therapie lässt die Furcht gezielt steigen – irgendwann hört das Gefühl einfach auf

Einzig der urbane Kontext, insbesondere die Großstadt, stelle einen Risikofaktor in Bezug auf psychische Leiden wie Angsterkrankungen dar. Doch auch hier müsse man sich fragen: Gibt es auf dem Land einfach eine höhere Dunkelziffer, eine geringere Offenheit?

So unterschiedlich die Ursachen und Facetten der Agoraphobie sind – eines haben alle Betroffenen gemeinsam: Das eigene Zuhause ist der Zufluchtsort, der sichere Hafen. Lockdown und Homeoffice sind wie ein Urlaub von der Angst. Keine Bahn, keine Fahrstühle, keine Menschenmengen, keine Konferenzräume.

„Neulich sagte ein Patient zu mir: Ich fühle mich seit Langem wieder normal, weil ich keine Sonderrolle habe“, erzählt Therapeut Jens Plag. „Alle anderen gehen auch nicht raus. Es ist, als hätte ich gar keine Angsterkrankung.“

Die Trigger sind weg. „Aber das ist natürlich eine Scheinverbesserung“, sagt Plag. „Das Vermeidungsverhalten, das wir mit der Psychotherapie ausschalten wollen, dominiert wieder. Man hat sogar einen offiziellen Freischein dafür, sich in die sichere Burg zurückzuziehen.“

Es gibt Grund zur Sorge, dass manche Agoraphobiker:innen im Lockdown therapeutische Rückschritte machen, in alte Muster zurückfallen. Jens Plag aber hofft, dass man an alte Erfolge anknüpfen kann und nicht bei null anfangen muss – wenn die Pandemie überstanden ist, wenn die Welt wieder wächst. „Ich bin Berufsoptimist“, sagt er. Ein Angst-Experte lässt sich eben nicht aus der Ruhe bringen.

— Die Identität von Annabelle ist der Redaktion bekannt.

DIE GENIESSER



Illustration: Marie und Felina Grub / www.diegeniesser.com

... genießen, mal unterm Teppich zu kehren.

DER FRAGEBOGEN

WAS ICH LIEBE. WAS ICH HASSE.

- Zuletzt gelacht über
- Gerne mal nackt sehen
- Unverzichtbar
- Super Instagram-Account
- Schmeckt
- Habe ich immer auf Vorrat
- Unterschätzte Inspirationsquelle
- Da schalte ich ein
- Tugend am Set
- Land, in das ich reisen möchte
- Kann ich gut
- Würde ich gern können
- Lieblingskünstler\*in
- Bestes Geschenk ever

Diesen Trend mache ich gerne mit  
Mein größter Erfolg

- Deutschland
- Frank Ocean
- Croissants
- @galerie.arschgeweih,
- beste Unterhaltung!
- Szechuan Noodles
- Zitronen
- Framegrab
- GNTM
- Beim Abbau packt jede\*r mit an
- Korea
- Reden
- Schweigen
- FKA Twigs
- Ein Sailor-Moon-Kostüm, das meine Eltern mir für den Kölner Karneval geschenkt haben, als ich sechs war
- Augenbrauen gelen
- Meine Eltern auf die Leinwand zu bringen



Faraz Shariat  
Regisseur

Der 27-Jährige ist Teil des Filmkollektivs „Jünglinge“, das ab 15.4. das Online-Festival „FUTUR 3.0“ mit Talks und Watch-Partys veranstaltet (futur3-festival.de).

Befragt von JAN OBERLÄNDER

- Zuletzt aufgeregt über
- Nie nackt sehen möchte ich
- Vollkommen nutzlose Erfindung
- Ein Einkauf, den ich bereue
- Da schalte ich ab
- Schmeckt nicht
- Fieser Ohrwurm
- Schlimmstes Geschenk ever
- Mein größter Albtraum
- Ort, an den ich nie wieder möchte
- Das kann ich nicht
- Kommt mir nicht ins Haus
- Todsünde am Set
- Zuletzt gescheitert
- Würde ich gern an mir verändern
- Kommt mir nicht in den Schrank
- Davor drücke ich mich im Haushalt
- Hässliches Wort
- Satz, den ich nie mehr hören will

- BVG-Busfahrer
- Woody Allen
- Google Glass
- Tagesdecke (spießig & benutze ich nie)
- Fußball
- Kartoffeln
- Alles von Katy Perry
- Bademantel
- Autofahren
- Grundschule
- Spazieren gehen
- Schuhe
- Klaunen
- Hab geklaut (aber nicht am Set!)
- Ego
- Latzhose
- Putzen
- „Fetzig“
- „Du hast eine ganz besondere Perspektive“