

Wie man der Angst die Stirn bieten kann

ANGST Sich den furchterregenden Situationen stellen statt sich zurückziehen – dies lernen Menschen mit einer Angsterkrankung in der Therapie. Eine Betroffene erzählt, wie sie langsam wieder aus der Einengung herausfindet.

Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühl. Ohne Ängste wären unsere Vorfahren von wilden Tieren angegriffen worden. Heutzutage würden wir leichtfertig gefährliche Sportarten ausüben oder uns ungenügend auf Prüfungen vorbereiten. Ängste sind ein natürlicher Schutz vor bedrohlichen Situationen.

Doch wenn sie übertrieben stark oder ungewöhnlich lange auftreten, losgelöst von einer echten Bedrohung, werden sie zu einem Problem. Man spricht dann von einer Angsterkrankung. In der Schweiz leidet fast jede fünfte Person mindestens einmal im Leben unter sehr starken, anhaltenden Ängsten. Eine Betroffene ist Brigitte Simmen, die in Wirklichkeit anders heisst. Weil sie nicht erkennbar sein möchte, will die Mittfünfzigerin in diesem

in den stickigen Hörsälen nicht aushält. Flüchtete sie nach draussen, jagte ihr der grosse Platz vor der Universität etwa gleich grosse Furcht ein.

Sie sei bereits als Kind ängstlich gewesen, erinnert sich die gepflegte Zürcherin. Der Auslöser für die Erkrankung, mit der sie nun seit bald 40 Jahren kämpft, sei aber die schwierige Beziehung zu ihrem damaligen Freund gewesen, glaubt sie im Nachhinein. Zudem habe sie in der Kindheit belastende Situationen erlebt, die einen direkten inhaltlichen Bezug zu ihren späteren Ängsten hatten.

Ende zwanzig lernte Simmen Auto fahren. Statt öffentlicher Verkehrsmittel benutzte sie fortan ihr eigenes Auto. «Damit hatte ich überall einen Rückzugsort für Notfälle», erklärt sie. «Wenn ich mich in die Stadt wagte, half mir diese persönliche Nische, um vor dem Gedränge zu flüchten.» So konnte sie einer Teilzeitarbeit als Sekretärin nachgehen und unternahm immer wieder Versuche, das Studium fortzusetzen.

Später suchte sie sich eine Arbeit, die sie von zu Hause aus erledigen kann, wo sie sich sicher fühlt. Kurze Flüge schaffte sie knapp, wenn ihr Mann neben ihr sass. Meist nahm sie vorher ein beruhigendes Medikament. «Ich hatte keine Angst vor dem Abstürzen, sondern vor dem geschlossenen Raum, dem man nicht entkommen kann.»

Positive Erfahrungen statt Ausweichen

Das Vermeiden von angstauslösenden Situationen sei eine typische Strategie bei Menschen, die an Angststörungen leiden, sagt Patrick Germann, Psychiater im Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ). Das funktioniere manchmal ganz gut. «Wer eine Schlangenphobie hat und deshalb nicht nach Asien oder Afrika reist, kann trotzdem ein normales Leben führen», macht der Arzt ein Beispiel. Belastend werde es, wenn das zunehmende Vermeidungsverhalten einen bei alltäglichen Dingen immer mehr einschränkt. Wer etwa an einer Höhenangst leidet, wagt sich zu Beginn vielleicht nicht mehr auf Türme. Bald wird es bei Hochhäusern schwierig und später erstickend. Tram fahren wurde ihr fast unmöglich, und das Studium musste sie abbrechen, weil sie es

Gehe man Herausforderungen ständig aus dem Weg, verbaue

«Ich musste jede Unternehmung akribisch planen, alle Eventualitäten im Voraus durchgehen und konnte kaum mehr an etwas anderes denken.»

Eine Betroffene

Artikel auch einige Begebenheiten aus ihrem Leben leicht verändert dargestellt haben.

Im Kampf gegen die Angst seit 40 Jahren

Sehr real sind hingegen die Schilderungen ihres inneren Erlebens: «Ich war 20, als die erste Panikattacke wie aus heiterem Himmel über mich kam», erzählt sie. «Plötzlich konnte ich keine geschlossenen Räume mehr betreten.» Sie fühlte sich unsicher auf den Beinen, spürte ein Kribbeln in den Händen, hatte Angst, zu ersticken oder zusammenzubrechen. Tram fahren wurde ihr fast unmöglich, und das Studium musste sie abbrechen, weil sie es

DIE GENAUEN URSACHEN SIND NICHT BEKANNT

Bereit für den Kampf oder die Flucht

Durch ein jähes Gefühl der Angst bereitet sich der Körper darauf vor, mit einer drohenden Gefahr umzugehen. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, welche zu einer Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz führen. Somit werden Muskeln und Gehirn besser durchblutet – wir sind bereit für den Kampf oder die Flucht. Entsprechende Symptome stellen sich auch ein, wenn die Angst nicht auf einer real existierenden Bedrohung beruht. Eine Angsterkrankung macht sich deshalb durch zahlreiche körperliche und psychische Symptome bemerkbar: Schwitzen, Zittern, weiche Knie, Herzklopfen, Atemnot, Brust- oder Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverspannungen, Durchfall und Harndrang, Übelkeit und Bauchschmerzen, aber auch

Entfremdungsgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen.

Die genauen Ursachen der Angststörung sind nicht bekannt. Wegen der familiären Häufung gehen Fachleute von einer genetischen Veranlagung aus. Als auslösende Faktoren kommen traumatische Erlebnisse, private oder berufliche Belastungssituationen sowie ein ungesunder Lebensstil (Bewegungs- und Schlafmangel, Drogen) infrage. Häufige Arten von Angststörungen sind:

Phobien: Die Angst wird durch spezifische Situationen oder Objekte ausgelöst: Höhe, Bakterien, Schlangen, Spinnen, geschlossene Räume. Phobien sind verbreitet und müssen die Lebens-



Platzangst im Tunnel? Wenn Ängste übertrieben stark oder ungewöhnlich lang auftreten, werden sie zum Problem.

Shotshop

man sich die Gelegenheit, positive Erfahrungen zu machen, mit denen die Angst sich korrigieren lässt, erklärt Germann. Manche Betroffene können kaum mehr das Haus verlassen, weil so viele Begebenheiten Furcht auslösen. Die Angst vor der nächsten Angst wird zunehmend zur Behinderung. Germann empfiehlt deshalb, sich den Ängsten zu stellen, statt sich immer stärker einschränken zu lassen.

Komplizierter Alltag zehrt an Kräften

Brigitte Simmen hat eine kämpferische Seite. Viele Jahre setzte sie sich in einer Psychotherapie mit ihrer Vergangenheit und

ihrem Lebensproblem auseinander. Als sie sich mit gut 30 endlich traute, Kinder zu haben, wollte sie ihnen ein möglichst normales Leben bieten.

Wie andere Eltern nahm sie an Schulveranstaltungen teil, und die Familie fuhr in die Ferien. Doch was für andere selbstverständlich ist, kostete Simmen viel Energie. «Ich musste jede Unternehmung akribisch planen, alle Eventualitäten im Voraus durchgehen und konnte kaum mehr an etwas anderes denken.» Mann und Kinder hatten viel Verständnis. Trotzdem ist ihr bewusst: «Ein Zusammenleben mit mir ist mühsam.» Nur zu gerne wäre sie wie andere Menschen und würde

ein unbeschwertes Leben führen.

Als sich ihr Zustand vor zwei Jahren verschlechterte, suchte sie Hilfe im ZADZ. «Ich war sehr erschöpft», blickt Simmen zurück. Über Jahre habe sie jede Nacht an Alpträumen gelitten und sei häufig aufgewacht. Nach einer Abklärung erhielt sie zuerst einmal Medikamente, welche die Schlafstörungen und Ängste linderten. «Weitere Therapien können besser greifen, wenn die Anspannung sich etwas gelegt hat», erklärt Psychiater Germann.

Sobald sie sich etwas stabilisiert hatte, begann Simmen mit einer Verhaltenstherapie und ergänzend mit einer Atemtherapie. Hier lernte sie, wie sie sich bei aufkommender Panik gedanklich und mit gezielter Atemtechnik beruhigen kann. «Nun habe ich stets eine gute Waffe zur Hand», stellt Simmen fest.

Zudem begab sie sich zusammen mit ihrem Psychiater bewusst in Situationen, die sie als bedrohlich empfand. Germann und Simmen fuhren zusammen Tram und übten regelmässig auch in Restaurants, weil sie sich vor dem öffentlichen Essen fürchtete. Dabei war es stets die Patientin, die das Tempo bestimmte. «Ich setzte mir nicht zu hohe Ziele, sondern erreichbare, die ein Erfolgserlebnis versprechen.» So begann sie Schritt um Schritt, die Welt um sich herum zurückzuerobieren.

Tram fahren mit dem Psychiater

Die kognitive Verhaltenstherapie sei bei Angststörungen ein wissenschaftlich anerkanntes, wirksames Verfahren, sagt Patrick Germann. Einerseits arbeiten Patient und Therapeut

gemeinsam daran, Angstsituationen realistischer zu beurteilen. Andererseits lernt der Patient mittels Expositionsübungen, wie er die Angst bewältigen kann, und erfährt dabei, dass sie nach einer gewissen Zeit wieder abklingt, ohne dass etwas Schlimmes passiert. «Mit diesem Ansatz machen viele gute Fortschritte», sagt Patrick Germann. Dennoch sei es nicht an der Tagesordnung, dass

«Ich setzte mir nicht zu hohe Ziele, sondern erreichbare, die ein Erfolgserlebnis versprechen.»

Eine Betroffene

langjährig Betroffene in so kurzer Zeit so viel erreichen wie Brigitte Simmen. Dazu beigetragen hätten wohl ihre rasche Auffassungsgabe, ihre hohe Motivation sowie Mut und Ausdauer.

Die Zuversicht und die Unternehmungslust sind bei der Zürcherin spürbar zurückgekehrt. «Mein Leben ist deutlich besser geworden», freut sich Brigitte Simmen. Panikanfälle habe sie schon länger nicht mehr gehabt. Ihr nächstes Ziel sind längere Zugreisen. Andrea Söldi