



# Das Leben mit einem Angsthase

Alexandra Reiners erkrankte vor über 20 Jahren an Angst- und Panikattacken und lebt inzwischen „angstfrei“. Sie hat mehrere Bücher über ihren Lebens- und Leidensweg mit der Angst geschrieben. In ihrem Buch *„Kopfsalat – Oder der Versuch, meine Angst zu verstehen“* geht sie in der ihr eigenen, humorvollen Art auch auf das Thema Angehörige ein. Für die *„daz“* hat sie dieses Kapitel nochmals durchgesehen und ergänzt. Ein Erfahrungsbericht aus der Sicht einer Angstbetroffenen.

Nach dem Erscheinen meines ersten Buches überdachte ich dieses noch einmal. Ich fand es auch nach mehrmaligem Lesen immer noch gut. Ich hatte darauf hingewiesen, dass es sich nicht um ein Fachbuch handeln würde und dass meine größte Hoffnung darin bestand, dass die Leser lachten und sich verstanden fühlten. Und trotzdem hatte ich etwas sehr Entscheidendes vergessen – die Angehörigen!

Egal, ob es sich um Ehepartner, Geschwister, Lebensgefährten, Freunde oder um die böse Stiefmutter handelt, sie kommen bei Erkrankungen jeglicher Art meistens verdammt schlecht weg. Wer kümmert sich um sie? Wer versteht ihren Kummer?

Wenn Sie also das große Los gezogen haben sollten und aus irgendwelchen Gründen mit einem Angsthase verwandt oder verschwägert sind, dann haben Sie – entschuldigen Sie meine Offenheit – erst einmal die Arschkarte gezogen. In der Zeit der Erkrankung wird sich zeigen, ob sich Ihre Eigenschaft, die Sie gerne an die große Glocke hängen, nämlich nervenstark zu sein, bewahrheitet. Sie werden an viele Grenzen stoßen. Angstpatienten sind in der akuten Phase ziemlich ätzend. Sie sind weinerlich, traurig und wütend. Manchmal möchten sie in den Arm genommen werden und manchmal wollen sie ihre Ruhe. Es gibt bei dieser Aufzählung allerdings ein Problem: Sie werden als außenstehende Person nie wissen, wann welche Strategie anzuwenden ist. Mutiert der Angsthase zeitweise zu einem Kleinkind und will den Partner par-

tout nicht gehen lassen, entwickelt er sich im nächsten Moment zu einem Freiheitskämpfer und glaubt, dass es besser wäre, alleine zu leben ...

### *Viel Geduld und Ausdauer aufbringen*

Ich weiß, dass es unheimlich schwer ist, einen Menschen, den man liebt, leiden zu sehen. Und ich bin sicher, Sie würden alles in Ihrer Macht stehende tun, um Ihrem Liebsten zu helfen. Leider ist das nicht so einfach. Und oft fehlen die richtigen Worte. Es kann auch sein, dass Sie unheimlich sauer auf den Kranken werden, weil Sie glauben, er würde sich einfach nicht genügend „zusammenreißen“ oder nicht genügend „Willen“ aufbringen. Ich kann Ihnen an dieser Stelle nur sagen, dass dies nicht der Fall ist. Ich selbst bekam des Öfteren einen extremen Brechreiz, wenn sich z.B. meine Mutter vor mich stellte und mich ziemlich genervt fragte: „Wovor hast du denn Angst?“ Oder wenn mir die klugen Hobbyanalytiker sagten: „Wenn du dich genug anstrengst, dann geht die Angst auch wieder weg.“ Enttäuscht war ich auch, wenn man mir sagte, ich solle doch an mein Kind denken und glücklich darüber sein, so einen lieben und guten Ehemann zu haben. Was hatte denn das eine mit dem anderen zu tun? Bedeutet es, dass man nicht krank werden darf, wenn man eine gute Ehe führt? An manchen Tagen konnte ich auch kein Mitleid ertragen, dann fühlte ich mich, als stünde ich schon mit einem Bein im Grab.

Ich weiß, dass die Angehörigen von Angstbetroffenen verdammt viel Geduld und Ausdauer aufbringen müssen. Und die einzige Entschuldigung, die ich hier anbringen kann, ist, dass Angsthasen selbst in einem ganz schönen Gefühlsschlamassel stecken und es ihnen in der Krankheitsphase einfach nicht möglich ist, sich anders zu verhalten.

### *Sich nicht aussaugen lassen*

Angehörigen kann ich nur empfehlen, selbst gut auf sich aufzupassen. Es nützt nichts, sich von seinen Lieben aussaugen zu lassen, wie von Dracula um Mitternacht und selbst auch auf dem Zahnfleisch zu laufen. Haben Sie bitte Geduld!

Meine Mutter hatte in dieser Zeit keine leichte Aufgabe mit mir. Ich bin auch eine Mutter und nichts tut mir mehr weh, als mein Kind leiden zu sehen. Sie war ebenfalls hin- und hergerissen zwischen dem Gefühl, mir zu helfen und mir in den Hintern zu treten. Ständig jammerte ich sie voll und der Inhalt meiner Gespräche war stets derselbe: Ich werde sterben, das wird nie besser werden, du kannst mich gleich in die Klappe bringen ... Mit sehr viel Einfühlungsvermögen gelang es ihr, mich zu beruhigen, und ich bin bis heute dankbar für ihre Geduld. Heute lachen(!)

wir tatsächlich darüber. Ich, über meine Verzweiflung – und sie über ihre Versuche, mich auf den rechten Weg zu führen.

Meinem Ehemann, der diese Erkrankung mit mir durchlebte, kann ich niemals genügend für seine unerschütterliche Liebe danken. Er gab mir niemals das Gefühl, klein und unfähig zu sein, sondern erinnerte mich auf liebevolle Art und Weise immer wieder an die Person, in die er sich verliebt hat. Seine Verzweiflung hat er in stillen Stunden mit sich alleine ausgetragen und ich weiß bis heute nicht, woher er diese Kraft genommen hat und mit wem er sich über seinen Kummer unterhielt. Ich war in meiner schlimmen Zeit der Erkrankung nicht unbedingt eine Partnerin, mit der man die Lebensstrecke bis zum Ende gehen möchte, und manchmal bin ich mir nicht sicher, ob ich dieselbe Stärke hätte aufbringen können. Mein Mann zeigte mir gegenüber stets Mitgefühl und niemals Mitleid, und das war wahrscheinlich ein ziemlich guter Weg.

Ich bitte alle Angehörigen um Verständnis, denn ich weiß, die Situation ist nicht leicht. Aber glauben Sie mir: Eine Angststörung, verbunden mit einer Depression, sind ebenfalls kein Zuckerschlecken und von einem lustigen Jahrmarktbesuch Lichtjahre entfernt.



### DIE AUTORIN

**Alexandra Reiners,**

Foto: privat

geboren 1971, ist verheiratet, Mutter eines erwachsenen Sohnes und lebt in Krefeld. Nach ihrer Angsterkrankung hat sie ihre Erfahrungen damit in vier Büchern niedergeschrieben und veröffentlicht. In Vorträgen und Lesungen leistet sie Öffentlichkeitsarbeit, um auf das Thema aufmerksam zu machen und Mut zu vermitteln. Sie ist mittlerweile ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie und setzt sich mit Leidenschaft für Menschen ein, die unter Angststörungen und Depressionen leiden..

## Ängste? Spielt Euren Kindern nichts vor!

von Alexandra Reiners

Nun noch ein Appell an alle Eltern und besonders an die Mütter, die von Angst betroffen sind. Ich bin eine Mutter! Und mehr als einmal habe ich mich gefragt, ob mein Kind durch mich vielleicht „einen Schaden“ bekommen könnte. Würde ich meine Angst auf das Kind übertragen oder hatte ich sie bereits vererbt?

Zunächst gibt es ganz wenige psychische Störungen, die man vererben kann, man vererbt lediglich (naja, manchmal reicht das ja auch schon) die „Anfälligkeit“ für eine Krankheit. Und da ich nicht die Leihmutter meines Kindes bin, hat es natürlich bestimmte Gene von mir geerbt. Mein Kind hat während meiner Angsterkrankung vieles davon mitbekommen, einiges habe ich ihm altersgemäß erklärt. Ich habe ihm erzählt, dass Menschen an Angst erkranken können und dass man diese Krankheit aber gut behandeln kann.

Ich kann Ihnen als Mutter nicht die Angst nehmen, dass Ihrem Kind nie etwas Schlechtes widerfahren wird und schon gar nicht kann ich Ihnen die Sicherheit vermitteln, Ihr Kind immer schützen zu können. Aber ich weiß, dass Sie für Ihr Kind immer die Größte und die Beste sein werden. Und ganz besonders dann, wenn Ihr Kind erlebt, wie Sie mit Problemen umgehen. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie sich vielleicht nicht so gut um Ihr Kind kümmern können, weil Sie Angst haben und selbst Zeit für sich brauchen. Seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und zeigen Sie ihm – auch in Ihrer Verzweiflung –, dass Probleme dazu gedacht sind, sie zu lösen.

Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auch die Väter ansprechen, die natürlich auch unter Ängsten leiden, obwohl man dies in unserer Gesellschaft oft nicht sehen will. Unsinnigerweise wird von Männern erwartet, „stark“ zu sein. Für Männer ist es teilweise doppelt schwer, wenn sie nicht funktionieren. Sie sind kein Schlappschwanz, kein Jammerlappen und auch kein Weichei. Sie sind ein Mensch!

Am Wichtigsten ist es doch, seinem Kind gegenüber ehrlich zu sein. Wir erwarten so vieles von unseren Kindern – vor allem Ehrlichkeit, und spielen doch selbst die meiste Zeit Pinocchio mit ihnen, weil wir uns schuldig fühlen und uns schämen.

Letztes Jahr, also 22 Jahre nach dem Beginn meiner Erkrankung, hielt ich eine Lesung, bei der mein mittlerweile ebenfalls 22 Jahre alter Sohn anwesend war. In der anschließenden Fragerunde wurde er von einem anwesenden Zuhörer gefragt, ob er als Kind gemerkt habe, dass seine Mutter „anders als andere Mütter“ gewesen sei. (Gut, in Wirklichkeit hat man ihn gefragt, ob er gemerkt habe, dass seine Mutter „einen Ha“ weg hat). Mein Sohn antwortete darauf: „Manchmal habe ich an dem Verhalten meiner Mutter gemerkt, dass sie anders als andere Mütter ist. Sie hielt sich z.B. nicht gerne in großen Einkaufszentren oder in Schwimmbädern auf. Dennoch änderte dies nichts an der emotionalen Bindung, die ich zu meiner Mutter hatte oder habe. Ich habe meine Mutter und ihr Verhalten nie in Frage gestellt und fühlte mich in ihrer Gegenwart sicher.“

**Bücher von Alexandra Reiners (über den Buchhandel oder online erhältlich):**



**Kopfsalat.**

**Oder: Der Versuch meine Angst zu verstehen**

BoD Verlag 2013, ISBN: 978 3839 10354-8, 14,90 €

**Keine Angst - es ist nur Angst. Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht**

BoD Verlag 2009, ISBN 978 3837 05183-4, 6,50 €

**Die Dame in Schwarz. Oder: Warum ich mit Depressionen nicht gastfreundlich bin**

BoD Verlag 2010, ISBN: 978 3839 16932-2, 9,90 €

**Alles im Griff? Oder: Die Angst kann ganz schön rutschig sein!**

BoD Verlag 2012, ISBN 978 3 8482 0081-8, 14,90 €