

MÜNCHNER ANGST-SELBSTHILFE

Wenn Panik den Alltag bestimmt

Seit mehr als 25 Jahren unterstützt die Münchner Angst-Selbsthilfe Betroffene beim Umgang mit Phobien und Angststörungen, die einen normalen Alltag oft unmöglich machen. Längst ist die Einrichtung zum Vorbild geworden für andere in Deutschland.

VON DORIS RICHTER

Schüchtern ist das Mädels, dachten die Lehrer in der Grundschule. Traut sich halt nichts zu sagen. Dass es bei Franziska G. (Name geändert) viel mehr ist als Schüchternheit, merkt keiner. Wenn sie nur daran denkt, vor der Klasse etwas zu sagen, bekommt sie schwitzige Hände und Herzklopfen. Sie drückt sich vor Referaten. Auch viel später, an der Universität, entwickelt sie Strategien, um nicht vor Kommilitonen treten zu müssen. Sie studiert Journalistik, denkt: „da muss ich nur schreiben und nicht vor Leuten sprechen“. Wenn sie es doch muss, zittern ihre Stimme und ihre Hände.

„Unerträgliche Situationen waren das“, sagt Franziska G. heute. „Ich hatte immer das Gefühl, mich bis aufs Blut zu blamieren.“ Im Lauf der Jahre wurde es schlimmer. Nach einer Scheidung befahlen Franziska G. zusätzlich Existenzängste. Sie wurde depressiv und kam zur Behandlung in eine Tagesklinik. Es war ihr Glück. Die Ärzte dort konnten ihr helfen. Denn Franziska G. ist nicht lediglich schüchtern, sondern leidet an einer sozialen Phobie. Die zeigt sich in der ausgeprägten Angst, im Umfeld mit mehreren Mitmenschen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich zu verhalten oder die von anderen erwartete Leistung nicht erfüllen zu können. Die Depression war letztlich eine Folge davon.

Soziale Phobien sind keine Seltenheit. Sie äußern sich bei jedem ein wenig anders. Der eine tut sich sehr schwer, vor Menschen aufzutreten oder schafft es gar nicht. Der Andere kann seinem Gegenüber nicht in die Augen schauen und geht zwischenmenschlichen Konflikten aus dem Weg. Eines haben alle Erscheinungsformen gemeinsam: „Die Angst beeinträchtigt ihr Leben, ihren Alltag enorm“, sagt Christian Zottl. Er ist Geschäftsführer der Münchner Angstselbsthilfe



(MASH). Seit mehr als 25 Jahren ist der Verein eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Angststörungen. Die sozialen Phobien sind nur ein Teil.

Ein anderer großer sind die sogenannten Panikattacken, häufig gemeinsam mit Agoraphobien. Die Attacken treten aus heiterem Himmel auf, sind meist mit starken körperlichen Symptomen verbunden und lösen beim Betroffenen oft Todesängste aus. Betroffene meiden in der Folge bestimmte Orte oder Situationen, etwa geschlossenen Räume oder Menschengedränge. Für jeden, der nicht selbst betroffen ist, oft schwer nachvollziehbar. Für Betroffene eine lebensbestimmende Einschränkung. „Ich erinnere mich an einen Mann, der deshalb zwei Jahre nicht aus München rausgekommen ist“, sagt Christian Zottl. „Er konnte keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen, war nur zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs und musste zudem immer ein Krankenhaus in der Nähe haben.“

Wie viele Menschen mit ausgeprägten Ängsten suchte er Hilfe bei Ärzten, Psychologen – und fand sie auch. Das war nicht immer so: „Anfang



der 80er-Jahre gab es die Diagnose Angststörung noch gar nicht“, sagt Zottl. Ärzte seien damals noch viel mehr die „Götter in Weiß“ gewesen, Patienten hatten wenig mitzubestimmen. Viele erlebten eine Odyssee durch das medizinische Hilfesystem. Die Gründung der Angstselbsthilfe im Jahr 1989 war für viele die Rettung. Der Gründer, Gerhard Schick, litt selbst jahrelang unter Panikattacken, Agoraphobie und Sozialer Phobie.

Schnell wurde die Einrichtung zum Anker für Betroffene. Hier merkten und merken sie noch heute: Ich bin nicht allein. Und: Ich kann selbst etwas tun. Das half dem Mann, der keine öffentlichen Ver-

Angststörungen äußern sich bei jedem Betroffenen unterschiedlich: Der eine bekommt Herzklopfen und Schweißausbrüche, andere trauen sich erst gar nicht mehr vor die Haustür. Den Teufelskreis zu durchbrechen hilft die Münchner Angst-Selbsthilfe. Geschäftsführer Christian Zottl gibt hilfreiche Tipps im Umgang mit der Angst.

FOTOS: MS, FOTOLIA

kehrsmittel mehr nutzen konnte. Und es half Franziska G. nach ihrem Klinikaufenthalt: Einmal die Woche kam sie zur Gruppe: „Da sind Leute, die einen verstehen, weil sie Ähnliches durchlebt haben.“ Zwei Jahre lang ging sie regelmäßig zu den Treffen, geleitet von einem ehemals selbst betroffenen, speziell geschulten Moderator.

Bei den Treffen geht es um Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Ermutigung. Was ist schlecht gelaufen, was gut? Nicht immer dreht sich alles um die Ängste. Auch schöne Erfahrungen werden thematisiert. Und es geht voran, Schritt für Schritt. „In der Gruppe kann man Fähigkei-

ten erlernen oder trainieren, etwa vor einer Gruppe zu sprechen“, erklärt Zottl. „Und irgendwann traut man sich dann vielleicht außerhalb der Gruppe.“ Die Angst vollständig loszuwerden – darum geht es bei MASH nicht, „sondern damit zu leben, sich nicht von ihr geißeln zu lassen“.

17 Gruppen gibt es derzeit. Eingeteilt werden sie meist nicht nach Ängsten. „Hinter jeder Angst stecken ähnliche Themen wie Vermeidung, Teufelskreis, Hamsterrad“, sagt Zottl. Eine größere Rolle spielt das Alter. „Der Austausch ist einfacher, wenn man in der gleichen oder ähnlichen Lebenssituation ist.“ Im Vorgespräch wird geklärt, wer zusammenpasst. Auch ob es Sinn macht. „Menschen mit speziellen Phobien wie Flugangst oder einer Knopflochphobie – die panische Angst, Knopfloch zu berühren – zum Beispiel hätten oft mehr Erfolg mit einer Verhaltenstherapie, sagt Zottl.“

Wie wichtig die Selbsthilfegruppen sind, hat man längst auch andernorts erkannt. Nach dem Münchner Vorbild entstanden viele Einrichtungen in anderen Städten. Auch

die Dachgesellschaft „Deutsche Angst Selbsthilfe“, die bei der Vernetzung, beim Austausch und der Kommunikation nach außen hilft, hat ihre Wurzeln in der Münchner Einrichtung. Prominente und selbst Betroffene wie der Kletterer Alexander Huber oder Nicholas Müller, Ex-Sänger der Band „Jupiter Jones“ unterstützen die Arbeit der Münchner Angst-Selbsthilfe.

Dass es immer mehr Betroffene gibt, wie man es oft liest, bestätigt Zottl nicht. Die statistischen Zahlen der letzten zehn bis 20 Jahre seien recht konstant. Ein Tabuthema ist die Angst zwar nicht mehr. Trotzdem rät Zottl zur Zurückhaltung, zumindest im beruflichen Kontext: „Man sollte sich gut überlegen, wem man von psychischen Problemen erzählt.“ Sonst könne es schnell passieren, dass man im Büro als unbelastbar und nicht einschätzbar dasteht.

Mehr Informationen

zur Münchner Angst-Selbsthilfe gibt es im Internet unter www.angstselbsthilfe.de oder Telefon 089 / 51 55 53 0 (Montag 11 bis 13 Uhr und Donnerstag 15 bis 18 Uhr).