

Obwohl viele Menschen unter einer Angststörung leiden, reden die meisten nicht offen darüber. Franziska Seyboldt, Redakteurin in Berlin, tat es und hat einen Artikel darüber in der taz (der Berliner Tageszeitung) veröffentlicht. Kurz darauf war das Internet voll von positiven Reaktionen wie: „Ein großer Text: ehrlich, berührend, absolut uneitel“ und „Ich bin wahnsinnig berührt und beeindruckt“. Finden wir auch – und drucken deshalb hier Auszüge aus dem Artikel ab.* Darin berichtet die Autorin u.a. über ein Gespräch mit dem Sänger Nicholas Müller, der sich 2014 ebenfalls öffentlich zu seiner Angsterkrankung bekannt hat. Er engagiert sich auch als Schirmherr bei der Deutschen AngstSelbsthilfe (DASH).

Leben mit einer Angststörung

Kontrolle, Kontrolle, Kontrolle

von Franziska Seyboldt

Angstschweiß stinkt immer. Ich stehe eingezwängt zwischen Menschen mit Kopfhörern, Menschen, die Bücher lesen, Menschen, die sich unterhalten. Und fühle mich allein. Während alle anderen einfach U-Bahn fahren, feuert mein Gehirn Bilder und Sätze in mein Bewusstsein: ein Arzt, der im geöffneten Bauch eines Patienten rumstochert. Ein Bungeesprung von einer hohen Klippe. Männer, die einem, der am Boden liegt, gegen den Kopf treten. Meine Kiefermuskeln zucken.

Haltestelle Alexanderplatz. Türen auf, noch mehr Menschen rein. Zurückbleiben, bitte, das heißt: zwei weitere Minuten nicht fliehen können. Vor den Bildern in meinem Kopf, die meinen Körper dazu bringen, so zu tun, als wäre ich in Gefahr. Klosterstraße. Ich wische meine nassen Hände an der Hose ab, kühle mit ihnen meinen Nacken. Meine Ohren sausen, ich schwebe. Die Leute gucken schon. Oder?

Noch eine Station, dann bin ich auf der anderen Seite der Spree. Von da aus könnte ich laufen. Ich kneife mir in den Arm und spüre, ich bin noch da. Märkisches Museum. Die U-Bahn wird langsamer, die U-Bahn hält, ich stolpere hinaus und laufe blindlings Richtung Ausgang, laufe, laufe, laufe, bis sich die Welt aus vielen Pixeln wieder zu einem Bild zusammensetzt. Dass ich zu spät zur Arbeit komme – egal. Den schwersten Teil des Tages habe ich hinter mir.

Etwa jeder sechste Erwachsene in Deutschland leidet unter Angststörungen. Ich bin eine von ihnen. Der internationale Krankheitskatalog ICD führt unsere Diagnosen unter F40-F48: neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen. Die Befunde heißen: Agoraphobie; soziale Phobien; spezifische (isolierte) Phobien; sonstige phobische Störungen; Panikstörung und so weiter. Ich habe eine generalisierte Angststörung. Die Angst ist nicht an einen Auslöser gebunden, sie kriegt mich immer und überall.

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen, noch vor Depressionen und Alkoholismus. Dennoch sprechen Betroffene ungern darüber. Vielleicht, weil sich zu fürchten in unserer sicheren und auf Leistung gepolten Gesellschaft als irrational und unproduktiv gilt. Was sind das bloß für Menschen, die grundlos Panik kriegen, in der U-Bahn, im Gespräch mit Freunden, zu Hause auf der Couch? Weicheier. Wohlstandskinder mit Wohlstandsängsten. Haben die keine echten Sorgen?

Sätze, die ich vor dem Schreiben gehört habe: „Wenn das dein zukünftiger Arbeitgeber liest, bekommst du keinen Job mehr.“ „Es muss ja nicht die ganze Welt über deine Probleme Bescheid wissen.“ „So was bespricht man nur mit den engsten Freunden.“ Da braucht man sich nicht zu wundern, dass Angststörungen stigmatisiert werden.

Nicholas Müller kümmert das nicht mehr. Bis vor zwei Jahren war er der Sänger der Band Jupiter Jones, die mit dem Lied „Still“

ihren Durchbruch hatte. Danach ausverkaufte Konzerte, Goldene Schallplatte, Platinplatte, Echo. Plötzlich stieg Müller aus. „Ich laufe nun schon seit einigen Jahren mit einer vermaledeiten Angststörung durch die Weltgeschichte“, schrieb er in einem offenen Brief an seine Fans, und: „Es war nie wirklich klar, wie und wie lange ich belastbar sein konnte, was wiederum zur großen Belastung für alle Beteiligten wurde. Ich kümmere mich nun um meine Genesung.“ Inzwischen hat er eine neue Band, ist Botschafter der Deutschen Angst-Selbsthilfe und sagt, er sei gesund. Wie kommt man dahin? Ich will ihn kennen lernen. Er sagt ja.

Wir treffen uns in der Magdalenen-Klinik bei Osnabrück, früher ein Schwesternwohnheim, heute eine Klinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen. „Lala-Ranch“, sagt Müller, „aber das ist wohl so ein Humor, den man sich nur erlauben darf, wenn man selber betroffen ist.“ Nicholas Müller redet gern, aber deswegen treffen wir uns ja. Zehn Wochen verbrachte er hier, damals sang er noch bei Jupiter Jones. Die Klinik, sechs Stockwerke, Balkone aus Waschbeton, vorne ein Parkplatz, rechts Wald, links ein Baukran, ist kein schöner Ort. Nicholas Müller sagt: „Der Grundstein für alles, was meine Gesundheit angeht, ist hier gelegt worden.“

Sein Behandlungsplan: drei Einzelgespräche pro Woche, zwischendurch Kunsttherapie, Körper- und Emotionstraining, Stressbewältigungsgruppe, lösungsorientierte Gruppe. Unfassbar anstrengend sei diese Zeit gewe-

*Der Originalbeitrag erschien in der taz (online am 17.8.2106) und ist in voller Länge nachzulesen unter: <http://taz.de/Leben-mit-einer-Angststoerung/15325096/>



DIE AUTORIN

Franziska Seyboldt

Foto: privat

ist Redakteurin, Autorin und Kolumnistin. Sie arbeitet seit 2008 bei der Berliner „taz. die tageszeitung“. Im Oktober 2017 erscheint ein Buch von ihr zum Thema Angststörungen beim Verlag Kiepenheuer & Witsch. Auch in ihrer taz-Kolumne hat sie das Thema noch einmal verarbeitet, nachzulesen unter: <http://taz.de/!5332012/>

sen, sagt er. „Zwischendrin hab ich gedacht: Mir geht's doch jetzt schlechter, als es mir vorher ging. Aber wenn man sich in der Psychotherapie wohlfühlt, dann läuft was schief.“ (...)

Das ich über meine Angst schreibe, findet Nicholas Müller super. „Eigentlich dürfte das nicht außergewöhnlicher sein als ein Schnupfen“, sagt er. „Die Wahrscheinlichkeit, dass wir einen Menschen kennen, der eine Angsterkrankung hat, liegt bei 100 Prozent. Oder man kennt einfach unfassbar wenige Menschen.“ Ich schreibe diesen Text ohne Pseudonym, weil ich mich nicht für etwas schäme, das ich mir nicht ausgesucht habe. Noch vor einem Jahr wäre das undenkbar gewesen – oder gelogen.

Als ich beginne, als Redakteurin zu arbeiten, bin ich regelmäßig Chefin vom Dienst, muss in der Konferenz anwesend sein, um die Themen vorzutragen. Andere haben Lampenfieber, ich fürchte, in Ohnmacht zu fallen, vom Stuhl zu rutschen, und dann wieder aufzuwachen, besorgte Gesichter über mir, danach Getuschel im Treppenhaus: Was war denn mit der los? Während die anderen dafür kämpfen, dass ihr Thema auf die prominente Seite 3 kommt, sitze ich auf meinen nassen Händen, um mich am Weglaufen zu hindern.

Nach einem Jahr schaffe ich das nicht mehr. Die Panik trifft mich mit Maschinengewehrkegeln: rattattat, heiß, rattattat, kalt, rattattat, Schwindel, bloß weg hier, raus, schnell. Ich täusche einen Hustenanfall vor

und laufe aus dem Raum, verpasse meinen Einsatz, schäme mich. Ich brauche Hilfe. Oder ich muss kündigen.

Was bei einer Panikattacke im Körper passiert: Die Großhirnrinde leitet Reize an das für Gefühle zuständige limbische System weiter. Teile des limbischen Systems, der Hippocampus und die Amygdala, aktivieren den Hypothalamus, der über Nervenbahnen im Nebennierenmark dafür sorgt, dass Stresshormone ausgeschüttet werden: Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol und Kortison. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt, die Blutgefäße verengen sich, die Verdauung schaltet herunter. Kalter Schweiß.

Auf die Alarmreaktion folgt die Anpassungsreaktion, in der der Parasympathikus die Stresshormone abbaut, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Verdauung schaltet hoch, das kann Übelkeit, Brechreiz, Durchfall verursachen. In der dritten Phase erholt sich der Körper. Wenn die Stresssituation dauerhaft anhält, kann die Erschöpfung chronisch werden. Das führt zu tiefer Müdigkeit, teilweise sogar zu einer Depression. (...)

Ich schäme mich nicht für meine Ängste. Warum soll ich mich für etwas schämen, das ich mir nicht ausgesucht habe?

Mit meinen Eltern fahre ich im Frühjahr 2014 nach Südfrankreich auf unseren Campingplatz, der uns zwar nicht gehört, aber irgendwie doch, weil wir jede Pfingstferien dort waren. Es ist der erste gemeinsame Urlaub, seit ich erwachsen bin. Ich liege in der Hängematte, am Strand und fühle mich zum ersten Mal seit langer Zeit für nichts verantwortlich. Ich knirsche nicht mal mit den Zähnen.

Als ich zu Hause den Briefkasten öffne, ist er voller Post. Rücklastschriften, Konto nicht gedeckt. Die Angst ist wieder da. Weil ich mein Leben nicht in den Griff bekomme. Weil ich mit 30 noch von meinen Eltern abhängig bin. Weil ich ein paar Dinge in

meinem Leben ändern müsste und genau das gerade nicht kann. Wochenlang bin ich wie gelähmt. Ich gehe weiter zur Arbeit, ich funktioniere, ich bin eine Maschine. Dann verschwindet die Angst. Dafür spüre ich gar nichts mehr.

Das ich gerade frisch verliebt bin? Egal. Dass die Sonne scheint? Egal. Dass ich mich irgendwann wieder besser fühle? Ausgeschlossen. Ich bin im falschen Film, im falschen Leben. Ich bin nicht echt. Mein Therapeut wird das später eine „depressive Episode“ nennen; es ist die erste von dreien, immer im Abstand von ein paar Wochen. Er erklärt mir, dass mein Körper mich schützt, wenn die Ängste zu groß werden. Wie bei einem Stromausfall: Überhitzung, zack, dunkel. (...)

Ich treffe mich mit einer Freundin, die Psychotherapeutin in Ausbildung ist. Sie findet mich ziemlich reflektiert. „Es gibt nicht viele Menschen, die ihre Angst akzeptieren können“, sagt sie. „Aber warum ist sie dann immer noch da?“, frage ich. „Weil du die Angst nur aushältst. Akzeptieren bedeutet aber, sie anzunehmen. Mehr noch: Du musst lernen, sie zu lieben.“ Die Angst lieben, das ist doch verrückt. „Genau das ist dein Problem“, sagt die Freundin. „Die Angst gehört zu dir. Dass man sich selbst lieben soll, davon hast du doch schon mal gehört, oder?“

Klar. Hat jeder. Aber ich will nicht, dass die Angst ein Teil von mir ist. Ich will sie loswerden. Kann ich die Angst tatsächlich lieben lernen? Und wie? Wieder beginne ich eine Therapie, über drei Jahre nach meiner letzten. Der Therapeut ist derselbe wie damals, aber die Sitzungen sind anders. Wir fangen nicht bei meiner Angst an, sondern bei meinem Leben. Wir reden über meinen Beruf, meine Freundschaften, meine Beziehung. Die Angst ist nicht mehr Hauptthema, wir kommen nur immer wieder auf sie zurück.

Und ich erkenne, dass sie einen Zweck hat: Sie weist mich darauf hin, wenn etwas schief läuft, mir etwas zu viel wird. Andere bekommen dann Magenprobleme oder Kopfschmerzen, ich eben Angst. Aber immerhin sagt mir jemand Bescheid, wenn es ein Problem gibt, was ich nicht selbst bemerke. Ich empfinde Dankbarkeit. Näher dran an Liebe war ich noch nie. (...)