

Unterwegs zur Angst

In höchster Panik

Mit jeder Stufe wächst die Furcht: 400 Treppen soll Angstpatientin Daniela bis zum Gipfel des Tetraeders steigen - einer Plattform auf der Halde einer ehemaligen Zeche. Den Ausflug nach Bottrop hat sie mit ihrer Therapeutin gemacht, die Treppe muss sie allein erklimmen

Ein Gefühl wird zur Gefahr: Millionen Deutsche haben Angst- und Zwangsstörungen, nach einer aktuellen Studie sind auch immer mehr Kinder betroffen. Ärzte und Psychologen kämpfen mit extremer Konfrontation gegen die Krankheit. Eine Leidensgeschichte mit Aussicht auf Hoffnung

Von CARIN PAWLAK
und HERMANN DORNHEGE (Fotos)

Einmal bleibt sie noch stehen, blickt sich um, geht dann hinein in den Supermarkt, vorbei an den Kassen, nach hinten links zu den Cornflakes, Mr. Reen's original, 1,99 statt 2,49 Euro, Honigwaffeln aus Vollkorn und Ernie's Knuspermüsli in der 400-Gramm-Packung. Einen Einkaufswagen hat sie nicht genommen. Sie weiß ja, dass sie hier nichts kaufen wird. Sie weiß, dass sie ihre Angst suchen soll. Sie fürchtet, dass ihre Angst sie finden wird. Auf ihre Angst ist Verlass. Auch jetzt.

Sie legt sich ihr in den Magen, zwei Fäuste groß, dehnt sich nach oben, würgt die Speiseröhre. Presst sich als kalter Schweiß aus den Poren, bis der türkisfarbene Pulli ihren Oberkörper wie ein feuchtes Tuch umschließt. Pocht in ihrem Hals, lärmt hinein bis in den tauben Schädel. Stellt einfach die Luft ab und befiehlt, alle Kraft aus dem Körper entweichen zu lassen.

Die Angst höhnt: Du bist schwach. Du bist krank. Du hast verloren. Los, lauf schon. Lauf weg, wie immer.

„Sehr gut“, sagt die Begleiterin, als die junge Frau flüstert, sie müsse sich erbrechen, sie werde kollabieren, sie wolle sofort weg hier. „Versuchen Sie jetzt, die Angst zu steigern. Drehen Sie sich im Kreis, atmen Sie, ganz schnell und flach, bis Ihnen schwindeliger wird. Es muss schlimmer werden. Viel schlimmer.“

Kann es etwas Schlimmeres geben als Todesangst?

Die junge Frau, nennen wir sie Daniela, ist 27, Studentin, blond. Ein silberner Knopf steckt in ihrer Zunge. Hätte man sie vor einem Jahr kennen gelernt, hätte sie einem erzählt von Hölderlin und was sie gestern bei H & M gefunden hat, welche Fortschritte sie im Taekwondo macht. Sie hätte geschwärmt, wie selbstständig sie ist dank ihres Nebenjobs im Getränkemarkt und wie unabhängig von ihrem Freund, und in ihren Augen hätte ein bisschen Stolz gegläntzt über das Erreichte. Wenn die Daniela von heute über die Daniela von damals erzählt, matt und zaudernd, dann scheint es, als könne sie selber nicht glauben, dass es ihr Leben ist, das so augenblicklich aus der Normalität stürzte.

Seit vielen Monaten war sie nicht mehr einkaufen. Sie ist nicht im Kino gewesen. Sie ist in keinen Zug gestiegen. Und nicht Auto gefahren, seit ihrer ersten plötzlichen Panikattacke im Mai 2005, als Hände und Füße in Unordnung geraten, als sie Gas und Kupplung und Bremse nicht mehr auseinander halten kann, mitten auf der Autobahn. Ihr Gehirn meldet Alarm, der Körper spielt lebensbedrohliche Zustände täuschend echt vor. Als sie es endlich schafft, auf einen Parkplatz zu fahren und zu halten, merkt sie, dass ihre Haare bis in die Spitzen nass sind. Sie fühlt sich „wie in Trance“, und ihre Hände zittern so sehr, dass sie nicht einmal eine Zigarette anzünden kann.

Seit diesem Fehlalarm lebt die 27-Jährige in einer Parallelgesellschaft, die regiert wird von einem Diktator namens Angst. Der Diktator hat den Alltag neu eingerichtet, Rechte beschnitten, er teilt ihr das Maß an Fröhlichkeit zu. Er hat das Studium unterbrochen, den Job gekündigt, Danielas Freund weggejagt. Danielas Welt ist geschrumpft. Sie selber hat sich zurückgezogen auf seelisches Sperrgebiet. Die lebenslustige junge Frau, so sagt sie, „ist zum Mäuschen geworden, das immer nur heult“. Nachts, wenn Daniela im Bett liegt, fallen sie Sätze an wie „Du hast es versaut“ oder „Du wirst es zu nichts bringen“.



Angst im Nacken

Jedes dritte Kind leidet unter Angststörungen: Vor Monaten hat sich dieser 17-Jährige von der Schule abgemeldet - aus Furcht vor Lehrern und Kameraden. In der Therapie muss der junge Mann Referate in einem Gymnasium halten und Leute auf der Straße ansprechen. Bekannten hat er erzählt, er sei auf Klassenfahrt

Die Angst macht die Menschen klein.

Wer will schon erzählen, dass er unter krankhafter Angst leidet? Dass meist besonders sensible Menschen davon betroffen sind, ist kein Trost. Dass Goethe, Brecht und Kafka unter Angst litten ebenso wie Heinz Erhardt und Elvis Presley schmälert die Scham nicht.

Die Angst macht die Menschen stumm. Ein Verlagsmanager aus München verschweigt, dass er Panikattacken hat und sich bei Abendessen in Restaurants - aus Sorge vor einem Infarkt - heimlich auf der Toilette seinen Blutdruck misst und die Werte in eine Liste einträgt. Eine Hausfrau und Mutter verheimlicht vor anderen, dass sie im Eingangsbereich der Wohnung eine Hygieneschleuse eingerichtet hat, weil Schmutz ins Heim gelangen könnte. Angst ist ein Instinkt seit Urzeiten, und ist der einmal aufgeschreckt, versucht ihn der Verstand vergeblich zu beschwichtigen.

Es ist die Angst vor zu vielen Menschen. Vor Menschen überhaupt. Angst, in Aufzüge zu steigen. Angst vor Höhe. Angst vor Kontrollverlust. Angst vor öffentlichen Verkehrsmitteln. Es ist die Angst, dem Anspruch des Vorgesetzten nicht standzuhalten. Angst, die Liebsten zu verlieren. Und irgendwann sich selber - in all der Angst vor der Angst.

Psychologen und Ärzte schlagen Alarm, dass Ängste und Zwänge extrem zunehmen. Auch der jüngst erschienene DAK-Gesundheitsreport 2005 weist bei Angststörungen eine deutliche Zunahme der Fehltag aus, die zwischen 2000 und 2004 um 27 Prozent gestiegen sind. Die Krankheit - Auslöser für jede zweite Depression - betrifft innerhalb eines Jahres 14,5 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 65 Jahren, also knapp 6,9 Millionen Deutsche. Mehr als 700 Millionen Euro kosten im Jahr Behandlung und Beihilfen für das Leiden, so hat es das Statistische Bundesamt ausgerechnet. Das verwundert nicht. Denn die Statistik sagt auch, dass der durchschnittliche Angstpatient zehn Ärzte aufsucht und sieben Jahre vergebliche Therapien absolviert.

Daniela hat sich im Kampf gegen die Angst gefühlt, „als hätte ich eine an der Klatsche“. Dann etwa, als man ihr in stationärer Therapie Sätze wie aus einem Lehrbuch für Betreutes Wohnen servierte: „Jetzt machs-te dir mal was zu essen, okay, und danach spülste.“ Von Therapeut zu Therapeut ist sie gelaufen. Ein Psychiater hatte nach fünfminütiger Diagnostik ein Rezept mit starken Tabletten parat, ein anderer den ebenso banalen wie teuren Rat, sie müsse lernen, ihre Angst zu besiegen. Sie sagt, dass sie sich schon noch mehr zutraue als „gruppenspezifische Laubsägearbeiten“.

Sie sitzt in einem Zimmer, das eher in ein Tagungshotel passt als in eine Klinik. Daniela sagt, hier habe sie sich gleich wohl gefühlt. Immer wieder versucht sie ein Lächeln. Es sieht aus, als würde es ihrem Gesicht wehtun. In der Christoph-Dornier-Klinik in Münster will Daniela ihre Seele mit Strategien bewaffnen, um dem Diktator Angst entgegen zu können.

„Wissen Sie was? Suchen Sie sich 'ne Talk-Show!“, sagt der Therapeut zum Patienten. Er sagt es in einem Cartoon, der an der Tür von Danielas Therapeutin hängt. Es scheint die größte Stärke der Behandlung, die die 25 Psychologen und Psychotherapeuten in der Münsteraner Klinik bieten - sie verwickeln sie nicht in komplizierte Theorie, sie langweilen sie nicht mit heilpädagogischen Spielstunden. Jeder ▶

Therapeut kümmert sich ausschließlich um einen Kranken, wochenlang. Mit nur einer Methode: der Intensivkonfrontation. Die Fachleute sagen, die Angst würde umso größer, je mehr man sie meide. Also schüren sie sie bei so genannten Expositionen bis zu sechs Stunden am Tag. Die Therapeuten schicken die Kranken auf Fernsehtürme, lassen sie in düsteren Parkhäusern zurück, gehen mit ihnen in enge Lifte oder sperren sie in die drei Quadratmeter kleine und dunkle Kammer der Klinik. Betteln hat noch keinem geholfen. Der Patient darf erst raus, wenn die Panik verebbt ist. Was wie Sadismus klingt, ist in Münster erfolgreiches Konzept. Die Dornier-Klinik kann mit so geringen Rückfallquoten glänzen wie kaum eine andere Einrichtung in Deutschland.

Wirkt die Behandlung, muss das Gehirn nicht mehr den permanenten Notstand ausrufen. Und dann kapiert der Körper, dass er sich nicht abwechselnd für Flucht oder Angriff zu rüsten braucht. Goethe hat das übrigens in Eigen-therapie erkannt. Der Dichter mit Höhenangst ist so lange auf das Straßburger Münster gestiegen und hat nach unten geblickt, „bis der Eindruck mir ganz gleichgültig ward“, schreibt er in „Dichtung und Wahrheit“.

Auch Daniela schafft ihren Turm. Als sie sich auf dem 170 Meter hohen Düsseldorfer Rheinturm bäuchlings auf die gewölbten Außenscheiben legen muss, fragt die Therapeutin sie nach ihrer Angst „auf der Skala von eins bis zehn“. Sie gibt die Stärke mit 50 an. Sie leidet wie nie zuvor. Sie ist stolz wie lange nicht.

Eine Lehrerin, die Angst vor allem und jedem hat, soll sich in der Therapie schrittweise in den Alltag zurücktas-ten. Ein 17-Jähriger, der sich wegen seiner Angst schon vor Monaten von der Schule abgemeldet hat, soll Vorträge vor Klinikpersonal halten, als Gast ein Münsteraner Gymnasium besuchen und Fremde auf der Straße interviewen.

Er ist einer von vielen Jugendlichen, die man früher wahrscheinlich schlicht als schüchtern bezeichnet hätte. Nun stellen Psychologen fest, dass die Angst vermehrt auch Kinder trifft. Einer Studie zufolge, die die Uniklinik Köln vergangene Woche veröffentlicht hat, leidet jedes dritte Kind unter Ängsten - oft unbemerkt. Leistungsdruck, Scheidung, sozialer Abstieg, Angst vor Katastrophen - die Gründe für eine Angststörung sind für Kinder wie Erwachsene gleichermaßen bedrohlich. Und oft reicht eine Krise, um im Menschen den Katastrophenalarm auszulösen, der sich im schlimmsten Fall nicht mehr abstellen lässt.

Bei Hans, wie er hier heißen soll, drängen sich quälende Rituale fein dosiert in den Alltag. Um sich dort mit hinterhältiger Hartnäckigkeit einzunisten. Je angestrengter er versucht, nach dem Scheitern seiner lang-jährigen Liebe sein Leben zu ordnen, umso mehr entgleitet es ihm. Hans leidet unter einer häufigen Spielart der Angst - dem Zwang.

Erst ist es nur die Kontrolle, ob das Bügeleisen wirklich ausgeschaltet ist. Ob der Hausschlüssel tatsächlich in der Tasche ist. Wer schließlich die Rituale nicht mehr unterdrücken kann, gilt als Zwangskranker. Die Furcht, die entsteht, wenn der Kranke die Kontrollhandlungen unterbindet, ist ähnlich peinigend wie bei der Angststörung. Pingelig, sagt der 42-jährige Hans, sei er schon immer gewesen. Habe die Mutter beim Saubermachen seines Zimmers nur ein Teil auf dem Tisch anders zurückgestellt,



Probleme anpacken

Ekel soll sein: Durch Stress brach bei dieser 23-jährigen Studentin Wasch- und Putzzwang aus. Zuletzt schrubbte sie ihre Wohnung und sich selber oft nächtelang. In einer öffentlichen Toilette beim Dom in Münster muss sie gegen ihre Panik vor vermeintlicher Verunreinigung angehen und die Klinken mehrerer Klo-türen anfassen

sei er nervös geworden, auch die Schmutzwäsche nach dem Sport habe er immer ordentlich zusammengefaltet in die Tasche legen müssen, sonst sei ihm unwohl gewesen. Seinen Eltern sei das im Übrigen nicht unangenehm aufgefallen. Welche Mutter hat schon was gegen einen Sohn, der seine Sachen zusammenhält? Und welcher Sohn wundert sich über sich selber, wenn er in einem Elternhaus aufwächst, in dem Lebensweisheiten wie Ordnung ist das halbe Leben zum Erziehungsrepertoire gehören?

Zunächst dauert es morgens nur eine Stunde länger, die Dinge in der Wohnung zu richten, bis sie Hans nicht mehr bedrohen. Er steht eher auf, um dennoch rechtzeitig ins Finanzamt zu kommen. Schon bald reicht diese Stunde nicht mehr. Nie ist der Knick im Kissen perfekt, ständig wirft die Betdecke neue Falten.

Es ist, als hätten die leblosen Dinge in der Wohnung die Anarchie ausgerufen, Socken, Gläser, Tischtücher, überall Aufständische gegen die bestehende Ordnung. Und je mehr Hans versucht zu sortieren, zu glätten, zu falten und zurechtzurücken, umso größer wird das Chaos. Zuletzt muss Hans an manchen Tagen bis zu fünf Stunden am Stück kontrollieren. Längst hat sein Zwang die Kontrolle über ihn. Irgendwann ist er darüber so traurig, dass er morgens einfach nicht mehr aufsteht.

Nicht lange lässt sich die Angst durch die Verstärkung der Rituale klein halten. Bei einer Biologiestudentin bricht der Wasch- und Putzzwang während einer Stressphase an der Uni aus. Bevor sich die 23-Jährige selber in die Dornier-Klinik einweist, putzt sie abwechselnd ihre Wohnung und sich selber, nächtelang. Irgendwann wirft sie sogar den Schlüsselbund in die Waschmaschine. In ihrem Klinikzimmer hat die Putzfrau - aus Therapiegründen - keinen Zutritt, und in einer öffentlichen Toilette beim Münsteraner Dom muss die junge Frau die Türklinken der Kabinen fest umschließen. Dies auszuhalten und dazu die irritierten Blicke von anderen Klobesuchern ist Teil des Konzepts.

Manchmal können auch die Experten nicht helfen. Ein Patient, der sich nach jedem Stuhlgang bis zu 13 Stunden reinigt, hat die stationäre Hilfe verweigert. Als der Mittdreißiger zu schwach wird, nach dem Waschritual vom Bad ins Schlafzimmer zu gehen, baut er sich eine Schlafstatt in der Wanne.

Hans steht in seinem Zimmer und entschuldigt die Unordnung, Kleidung ist auf dem Boden verstreut. Auch die Tagesdecke liegt zerbeult vor der Balkontür, eine Unterhose verdeckt auf der Tastatur des Telefons einige Zahlen, darunter die Sieben, die in Notfällen zu drücken ist. Das Durcheinander wirkt, wie es ist; inszeniert. Wie seltsam verrenkte Beine sehen die sorgsam gebügeltten Jeanshosen aus, die Hans auf den Teppich gelegt hat. Er ist einfach der Anweisung des Therapeuten gefolgt. So wie er immer allen folgt. Wie er sich immer allen anpasst. Ohne Widerrede.

Sprachlosigkeit schürt Ängste. Wer über diffuse Bedrohungen nicht reden kann, dessen Körper spricht irgendwann - und zeigt, wie schlecht es ihm geht. Angst essen bekanntlich Seele auf,

Hans wächst in eine Familie hinein, in der niemand über Gefühle Auskunft gibt. Es fragt keiner, was er mag. Was ihn umtreibt. Was er denkt. *Was sollen die Leute von uns denken?* ist ein Satz, den er oft von Vater und Mutter hört. ▶



Die Seele in Ordnung bringen

Glätten, streifen, zupfen: Seit vor drei Jahren die letzte Beziehung von Hans zerbrochen ist, leidet er an Kontrollzwang. Als er nur noch damit beschäftigt ist, die Dinge in seiner Wohnung zu richten, wird er depressiv. Er kann nicht mehr arbeiten, trifft keine Freunde mehr. Jetzt soll ihn die verordnete Unordnung retten

Einmal, da er nicht daran denkt, was andere von ihm denken könnten, scheidert er prompt. Hans spielt Fußball in der A-Jugend, ein passabler Spieler, zentrales Mittelfeld. Als er während einer Partie fortwährend gefoult wird, herrscht er den Schiedsrichter an. Dass er dafür vom Platz gestellt wird, regt ihn noch heute auf. Dass sein Vater den damals 21-Jährigen anschreit: Was sollen denn die Leute von uns denken!, das wird er sein Leben lang nicht verwinden. Bis heute hat Hans niemandem widersprochen.

Hans ist ein Mensch, der gesellig ist. Seine Fältchen um die Augen verraten, dass er gern lacht. Irgendwann merkt er, dass der Zwang seine Zeit verplant. Obwohl er Lust hat, mit Freunden in den Biergarten zu gehen, sagt er ab. Den ganzen Tag hat er sich gedanklich darauf eingerichtet zu waschen. Bevor der Mann die Wäsche in die Maschine legt, zählt er die Stücke, mindestens einmal. Und bevor der Waschvorgang beendet ist, steht Hans schon eine Minute lang vor der Trommel. Um die Teile abermals zu zählen. Er hat Angst. Er traut der Wäsche nicht.

Irgendwann kommt kaum einer mehr zu ihm nach Hause, wo es aussieht wie in einem dieser Ausstellungsräume, in dem gerade neue Möbel eingetroffen sind. Aber Hans kann sich ohnehin immer schlechter auf Besucher konzentrieren. Kaum hat er einen Gast zur Tür begleitet, läuft er zurück ins Wohnzimmer, um die Dekorkissen auf dem Sofa zu arrangieren. Hans' Mutter rät dem Sohn mit der Zwangserkrankung: „Musst dich halt zwingen, nicht aufzuräumen.“

Der Therapeut von Hans sagt, das neurologische Problem beim Zwang sei, dass die Gedanken nicht abgeschlossen werden können. Während gesunde Gedanken wie durch ein Sieb fallen, bleibt ein defekter hängen und quält den Patienten, sich fortwährend damit zu befassen.

Hans soll erzählen, nach welchen Regeln der Kleiderschrank sortiert ist, wie er gewohnt ist, sein Bett zu machen. Er fängt an, von Sockenbündchen zu sprechen, die auf Kante zu hegen haben, von Linien und Winkeln und von unterschiedlichen Höhen der Stapel mit den Unterhosen. Er zeigt, wie er es schafft, jeden noch so feinen Graben im Leinentuch glatt zu streichen, erläutert, „wie Kopfkissen und Plumeau im richtigen Verhältnis zueinander liegen“. Geometrie des Sockenfaltens. Algebra des Bettenmachens. Es ist die Mathematik der Selbstzerstörung.

Schnell spricht er und weitschweifig, und wenn Hans zeigt, wie er Ordnung schafft, dann wirken seine Bewegungen mechanisch, als hätten die Rituale seiner Statur etwas Roboterhaftes aufgezwungen. Als das Bett endlich fertig ist, kann er seine Freude über das ordentliche Lager nicht verhehlen. „Schön is dat schon“, sagt er. Er flüstert diesen Satz. Er weiß, dass er nicht gut für ihn ist.

Die Angst hat die Menschen klein gemacht.

Nachdem Hans die Klinik verlassen hat, lädt er seine neue Bekannte zu sich nach Hause ein. Das Bügelbrett steht mitten im Wohnzimmer. Auch denkt er nicht an die Knicke in den Sofakissen.

Nachdem Daniela die Klinik verlassen hat, fährt sie allein Auto und hält einen vollen Supermarkt aus. Sie spürt, wie sich die alte Daniela in ihr regt. Sie sagt, und ihre Stimme lacht dabei, sie hätte nicht geglaubt, jemals wie der so viel zu schaffen.

Die Menschen haben die Angst klein gemacht. ■