

Es ist ein ganz normaler Tag im Dezember 2006, als Susanne Mai (43) mit ihren Kindern Max (5) und Lena (7) zum Einkaufen in den Supermarkt geht. Plötzlich, kurz vor der Kasse, passiert es wieder: Panik steigt in ihr hoch. „Von einer Sekunde auf die andere begann mein Herz, wie wild an zu schlagen. Aus dem Nichts überfiel mich schreckliche Angst. Es schnürte mir die Brust zu, als ob jemand einen Gürtel immer enger zieht. Ich bekam keine Luft

„Meine Angst war übermächtig und hebelte immer wieder die Vernunft aus. Ich war machtlos, wenn sie über mich kam.“

mehr, kalter Schweiß stand auf meiner Stirn, die Hände zitterten. Ich hatte das Gefühl, dass sich mein Gehirn auflöst und ich die Kontrolle über meinen Körper und meine Gedanken verlieren könnte.“ Rund fünf Minuten dauerte dieser Zustand. Es war das dritte Mal, dass Susanne Mai diese schlimme Panik erlebte. Ein quälendes Gefühl, das viele Menschen kennen. Denn allein in Deutschland gibt es rund zehn Millionen Angstkranke...

Dabei ist Angst nicht nur negativ, sondern eigentlich ein wichtiges Gefühl. „Nichts ist normaler als Angst“, erklärt der Psychiater Prof. Dr. Borwin Bandelow. „Jeder Mensch hat Angst. Ohne sie könnten wir nicht überleben.“ Doch bei Susanne Mai hat sie sich zur unberechenbaren Krankheit entwickelt. „Mein Alltag wurde lange von der Angst bestimmt“, sagt sie. „Sie war mein ständiger Begleiter, egal was ich tat.“

„Es gibt drei Formen der krankhaften Angst“

Auch Angelika F. leidet unter panischer Angst: Sie denkt, im nächsten Moment sterben zu müssen, obwohl sie körperlich völlig gesund ist. Jeanine D. verlässt im Sommer das Haus nicht mehr, weil sie befürchtet, eine Wespe könnte sie in den Mund stechen, und sie muss jämmerlich ersticken. Karl G. hat keine Zähne

Wenn Angst das Leben beherrscht

Zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer krankhaften Angststörung. Wie Susanne Mai (43), die immer wieder von Panikattacken gepackt wurde

mehr im Mund, weil er eine übermächtige Angst vor dem Zahnarzt hat. „Diese Menschen leiden an krankhaften Ängsten. Sie haben Furcht vor Dingen, vor denen man normalerweise keine Angst haben muss“, erklärt Prof. Bandelow.

„Wir unterscheiden drei unterschiedliche Arten von Angst-erkrankungen. Zum einen gibt es Panikattacken, die einen wie aus heiterem Himmel überfallen. Häufig treten sie in U-Bahnen, Fußgängerzonen, Supermärkten oder Menschenmengen auf.“ So wie bei Susanne Mai. „Dann gibt es die soziale Phobie. Diese Menschen vermeiden den Kontakt mit anderen aus extremer Schüchternheit. Aus Angst, negativ beurteilt oder ausgegrenzt zu werden. Und dann gibt es noch die generalisierte Angst. Dabei handelt es sich um reale Ängste, die jedoch vollkommen übersteigert wahrgenommen werden. Manche Frauen kommen jeden Morgen fast um vor Sorge, ihre Kinder könnten auf dem Weg zur Schule tödlich verunglücken oder ihr Mann plötzlich eine tödliche Krankheit bekommen.“

„Angsterkrankungen sind erblich bedingt“

Susanne Mai hatte ihre erste Panik-attacke mit 42. „Das Durchschnittsalter bei Angsterkrankungen liegt eigentlich bei 28 Jahren“, sagt der Angstforscher. „Warum das so ist, können wir noch nicht sagen.“ Was allerdings erwiesen ist: Es erkranken doppelt so viele Frauen wie Männer an undefinierbaren, übersteigerten Ängsten. Die genauen Gründe dafür sind noch nicht erforscht. Überhaupt steht die Ursachenforschung noch am Anfang“, so Bandelow. „Bis vor zehn Jahren ging man noch davon aus, dass die Erziehung für Angsterkrankungen verantwortlich ist. Heute weiß man, dass rund 60 Prozent der Betroffenen mit dieser Veranlagung bereits auf die Welt kommen. Krankhafte Angst wird also vererbt.“

„Ich hätte früher zum Arzt gehen sollen“

Susanne Mai zögerte den Arztbesuch lange hinaus: „Sechs Monate nach meiner ersten Panikattacke habe ich mich erst von meinem Hausarzt durchchecken lassen“, erzählt sie.

„Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, ist nicht leicht. Heute bin ich stolz, dass ich es geschafft habe.“

„Hätte ich das eher gemacht, wäre mir vieles erspart geblieben.“ Allerdings tappen auch viele Ärzte bei der Diagnose erst mal im Dunkeln. „Bis die Angstsymptomatik erkannt wird, vergehen im Schnitt dreieinhalb Jahre“, sagt Prof. Bandelow.

„Es war ein harter Kampf gegen die innere Angst“

Susanne Mai hatte Glück. Nachdem es keine organischen Ursachen für ihre Symptome gab, vermutete ihr Arzt schnell eine Angststörung. „Ich konnte und wollte mir das erst nicht vorstellen. Schob alles auf den Stress, den ich als alleinerziehende Mutter mit Halbtagsjob hatte“, sagt sie. Sie verließ die Praxis zwar mit der Adresse einer Verhaltenstherapeutin, rief aber zunächst nicht an. Doch als die Abstände zwischen den Panikattacken immer kürzer wurden, entschloss sie sich doch, einen Termin zu vereinbaren.

„Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, ist nicht leicht“, erinnert sie sich. Während der Therapiestunden konnte sich Susanne Mai das erste Mal alles von der Seele reden. „Es hatte sich so vieles aufgestaut. Ich konnte ja mit niemandem darüber sprechen. Deshalb tat es mir unheimlich gut, dass mir jemand zuhörte und mich nicht für verrückt hielt.“ Aber beim Reden allein sollte es nicht bleiben. Sie lernte in der Therapie, sich ihren Ängsten zu stellen. „Das war ein harter Kampf“, sagt sie heute. „Sich immer wieder bewusst in Situationen zu begeben, in denen ich Panik bekommen könnte – in Fahrstühlen, vollen Kaufhäusern –, das

hat mich wahnsinnig viel Kraft gekostet.“ Aber es half. Sie bekam ihre Panik schon nach fünf Monaten in den Griff. „Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass eine Verhaltenstherapie in 80 Prozent der Fälle erfolgreich ist“, erklärt Prof. Bandelow, der in der Uni-Klinik Göttingen vor 15 Jahren eine Angstambulanz einrichtete. „Manchmal braucht es sogar nur zwei oder drei Monate, bis die Menschen wieder ein ganz normales Leben führen können.“

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sie aktiv mitarbeiten und ihrer Angst nicht ausweichen. „Denn die meisten Patienten versuchen, die Panik verursachenden Situationen zu vermeiden“, erklärt der Psychiater. „Das ist zwar normal, aber gefährlich.“ Das Teuflische an der Angst ist nämlich, dass sie sich ausweitet, wenn man ihr nachgibt. „Bis es irgendwann keinen sicheren Ort mehr auf der Welt gibt“, weiß Susanne Mai aus eigener Erfahrung. „Ich bekam am Ende sogar in meinen eigenen Wohnung Panik – von jetzt auf gleich.“

Sie weiß inzwischen, mit ihrer Angst zu leben. „Die letzte Panik-attacke ist schon ein halbes Jahr her“, sagt sie nicht ohne Stolz. „Dafür habe ich aber auch hart gearbeitet. So manches Mal war ich kurz davor aufzugeben. Aber letztlich wollte ich die Krankheit besiegen.“ Wenn Susanne Mai heute mit ihren Kindern durch den Supermarkt schlendert, beschleicht sie manchmal noch ein seltsames Gefühl. Aber sie hat keine Angst mehr vor der Angst, weil sie jetzt stärker ist als sie. *Uta Misling*

Buch-Tipp

Prof. Dr. Borwin Bandelow erklärt in dem leicht verständlichen und



Mut machenden Ratgeber „Das Angstbuch“ woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann (Rowohlt Verlag, 9,95 Euro).

Hier finden Sie Hilfe

- DASH – Deutsche Angst-Selbsthilfe, Tel.: 089 51555315
- www.angst-auskunft.de; www.panik-attacken.de
- Berliner Angstzentrum, Tel.: 030 8515824
- Berufsverband Deutscher Psychologen, Tel.: 0228 98731-0
- Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie, www.c-d-k.de
- www.psychotherapiesuche.de