

# 2.4

.CYBERNETICS

Text **Yvonne Schröder**

Foto **Michael Nagl**

## KURZFASSUNG

Der Artikel in 6 Sekunden

Das Thema Angst erfährt in unserer Gesellschaft immer größere Aufmerksamkeit – auch, weil immer mehr Menschen von Angststörungen betroffen sind. Die schlimmste Form der Angststörung, die **Panikattacke**, wird durch bestimmte Situationen und Orte ausgelöst und kann sich bis zur nackten Todesangst steigern.



# keine panik!

Fünfzehn Prozent der Bevölkerung leiden an Angststörungen, drei Prozent an Panikattacken

**Auf der Rolltreppe** nach unten zur U-Bahn weiß ich bereits, dass ich nicht einsteigen kann. Die Finger sind taub, da helfen auch Ratschläge aus Barbara Hellers *Relax mind, body & soul* nicht mehr. Meine Rippen scheint ein Korsett zu quetschen, hyperventilierend werfe ich die ozeanische Atemtechnik über Bord. Auf dem Bahnsteig sage ich mir: Sei realistisch, du wirst hier nicht sterben! Doch meine Angst hört nicht auf, sondern steigt ständig an.

Eine U-Bahn fährt ein, die Türen öffnen sich. Mit den Fahrgästen aus dem Zug strömt auch der letzte positive Gedanke aus meinem Kopf. Die Menge bedrängt mich, nervös schlage ich einen Haken hinter die Wartenden. Mir ist schwindlig. Ein heller Ton im rechten Ohr leitet die nächste Runde ein. Meine Füße werden schwer, meine Hände zittern. Das Herz pumpt wild, ich habe Angst, ohnmächtig zu werden, und die Angst davor zwingt mich schließlich umzu-

kehren. Tranceartig bewege ich mich auf die Rolltreppe zu. Mit jedem Meter, die sie mich nach oben befördert, schwinden die Symptome. Was am Ausgang von der Angst geblieben ist, ist Schweiß. Die Panikattacke hat wieder gewonnen.

**Angst ist ein Gefühl**, das wir alle kennen, sei es Bammel vor einem Test, Furcht im Dunkeln, Panik vor dem Versagen, Scheu vor tiefem Wasser, Lampenfieber, Zukunftsangst, Torchlusspanik, Angst vor dem Älterwerden, dem Verlust der Arbeit oder die Urangst vor dem Tod. Die Vielfalt der ängstlichen Empfindungen sowie deren Bezeichnungen zeigen, dass Angst einen festen Platz in unserem Leben hat. Normalerweise erfüllt das unangenehme Gefühl von Bedrohung eine nützliche Funktion: Angst ist ein Alarmsignal, das vor Gefahren warnt und aktiviert: zum Kampf oder zur Flucht. Für mich jedoch ist Angst seit rund einem Jahr kein norma-





les Gefühl mehr, ich leide wie viele andere Menschen auch an Angststörungen. Bestimmte Situationen, die, objektiv gesehen, nicht gefährlich sind, lösen Panik aus, die sich binnen kürzester Zeit zu einem Höhepunkt steigert, der mit nackter Todesangst verglichen werden kann. Die begleitenden körperlichen Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Zittern oder Schwindelgefühl verstärken die Angst. Meistens hält eine Panikattacke wenige Minuten an, manchmal auch länger.

Aus Angst mache ich täglich einen großen Bogen um „Gefahren“, etwa die U-Bahn. Wie der sprichwörtliche Angsthase lasse ich meinen Feind, nämlich die Panikattacke, nahe an mich herankommen, ergreife erst im letzten Moment die Flucht, indem ich Haken schlagend davonrenne. Die Ursachen für Angststörungen sind so verschieden wie die davon Betroffenen. In meinem Fall ist der Anschlag vom 11. September 2001, den ich in New York miterlebt habe, einer

der auslösenden Faktoren. Gründe für die Erkrankung sind jedoch nicht immer posttraumatischer Natur. Sie liegen in der Kindheit, sind erlernt, genetisch vorbestimmt oder auch eine Kombination aus solchen Faktoren.

Die Problematik von Panikattacken ist, dass sie oft „Angst vor der Angst“ sind. Die Furcht vor weiteren, nicht kontrollierbaren Attacken führt zur Vermeidung bedrohlicher Situationen oder Orte. „Agoraphobie war früher bekannt als Angst vor freien Plätzen. Jetzt wurde sie als Angst vor Panikattacken erkannt“, erklärt Hans Morschitzky, Psychologe und Initiator der Website [www.panikattacken.at](http://www.panikattacken.at). Betroffene grenzen sich ab und schränken ihr Leben ein, um sich vor „den Gefahren des Alltags“ wie Menschenansammlungen, Supermärkten oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu schützen. Manche können ihre Wohnungen nicht mehr verlassen. „Schätzungen zufolge leiden heutzutage rund fünfzehn Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an einer Angststörung. Drei Prozent sind von der schlimmsten Form, der Panikattacke, betroffen“, sagt Morschitzky.

Das Thema Angst geistert durch die Medien: Prominente plaudern öffentlich über ihre Phobie, als wäre sie das Must-have der Saison, Selbsthilfebücher überschwemmen den Markt, sogar eine erste deutsche Angstzeitschrift, *DAZ*, ist erschienen. Warum hat eine Gesellschaft, die scheinbar alles zu kontrollieren vermag, Angst? Sind wir eine Generation von Warmduschern und Beckenrandschwimmern?

Die klinische Psychologin Sonja Mach meint: „Unsere Generation setzt den Anspruch ans Leben sehr hoch an. Wir haben das Gefühl, alles kontrollieren zu können, Wissenschaft und Medizin bestärken uns in diesem Eindruck.“ So kann etwa die Angst vor dem Tod leichter verdrängt werden. Doch etwas beiseite schieben bedeutet nicht, dass es damit erledigt ist. „Früher ist man auch weniger offen mit psychischen Problemen umgegangen, weil die Angst überwog, als verrückt abgestempelt zu werden“, erklärt Mach. Noch immer gilt Angstfreiheit im täglichen Leben als Ideal. „Viele versuchen daher, ihre Angst zu verdrängen – das ist ein Fehler. Man sollte sich bemühen, den Sinn der Angst zu verstehen, erst dann kann man sie für sich nutzen“, sagt Mach.

Viele lehrreiche Therapiestunden später ist mir eines klar geworden: Der Hase ist kein Angsthase, sondern im Gegenteil sehr mutig. Er läuft nicht gleich vor dem Feind davon, sondern lässt ihn an sich herankommen, und kann so von seiner natürlichen Fähigkeit Gebrauch machen, Haken zu schlagen. Er überlebt, weil er seine Angst überwindet und für sich nutzt. Also schön, da ist sie, die Rolltreppe zum U-Bahn-Schacht. Die Hände kribbeln, mein Kopf dröhnt. Mal sehen, wie weit ich es diesmal schaffe. ■

## LITERATUR

➤ **Agoraphobie und Panikstörung**, Fortschritte der Psychotherapie, Band 3, Silvia Schneider, Jürgen Margraf, Hogrefe, Göttingen, 1998

➤ **Die Zähmung der Monster**, Michael White, David Epston, Carl Auer Systeme, Heidelberg, 4. Aufl. 2002

➤ **Angst und Depression im Alltag**, Nossrat Peseschkian, Udo Boessmann, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 1998

➤ **Seelenfraß**, Margot Schmitz, Michael Schmitz, Ueberreuter, 2005

## DIE AUTORIN

**Yvonne Schröder** ist freie Journalistin in Wien und Mitarbeiterin von .copy.