



**Marie hat
Angst.
Aber sonst
geht es
ihr blendend.
Porträt
einer jungen
Frau**

Von Oliver Gehrs

→ Welche Ängste Marie schon mal nicht hat:
dass sie in ihrem Job scheitert,
dass ihr Freund sie verlässt,
dass ihr kleiner Sohn von der hohen Mauer fällt, auf der
er so gern balanciert,
dass sie eine Krankheit bekommt, die sie noch nicht hat.

Allerdings fürchtet sie sich vor Folgendem:
Fahrten mit dem Aufzug,
Reisen mit dem Flugzeug,
große Höhen,
Zugfahrten,
enge Räume,
Menschenansammlungen.

Manche dieser Ängste hat Marie schon lange, andere kamen mit der Zeit dazu. Ganz alt ist ihre Angst vor engen, geschlossenen Räumen, Klaustrophobie genannt. Sie befahl sie zum ersten Mal im Kindergarten, da war sie zwei Jahre alt. Damals sollte sie in einen Karton kriechen und weigerte sich so vehement, dass der Kindergärtner ihre Eltern fragte, was mit ihr nicht stimme. Aber die fanden es ganz normal, dass ein Kind nicht in einen kleinen Karton krabbeln will.

Doch bald war es nicht mehr nur ein Karton, in den sie nicht wollte, bald machten ihr geschlossene Räume Angst und irgendwann auch das Autofahren.

Und dann passierte etwas, das alles noch viel schlimmer machte: Als Marie fünf Jahre alt war, verschwand ihre Mutter. Einfach so, ohne Bescheid zu sagen. Zwar nur für eine Woche, aber die reichte, um Marie zu verunsichern. Um ihr zu zeigen, dass sie auf manche Sachen keinen Einfluss hat, dass manche Dinge einfach so geschehen. Auch die schlimmen.

In der Psychotherapie geht man davon aus, dass Ängste wie Klaustrophobie oder die sogenannte Agoraphobie (das ist die Angst vor öffentlichen Plätzen oder weiten Räumen und großen Menschenmengen, auch Platzangst genannt) durch Erlebnisse des Kontrollverlusts ausgelöst werden. Das kann eine traumatische Erfahrung des Verlassenwerdens sein oder eine Gewalttat. Bei manchen Menschen führt das dazu, dass sie keine Situationen ertragen, über die sie letztlich keine Kontrolle haben. Wie bei Marie: Sie kann den Zug nicht anhalten, wenn ihr danach ist; der Aufzug könnte stecken bleiben; das Schiff sinken; und das Flugzeug, dessen Enge allein schon eine Zumutung ist, wird nicht landen, bloß weil sie aussteigen möchte.

Die Angst beginnt im Kopf, aber sie befällt schnell den ganzen Organismus. Erst beginnt Marie zu zittern und zu schwitzen. Ihr Puls wird schneller, sie hat das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen, manchmal kommen noch Bauchschmerzen dazu. Als Außenstehender bekommt man das alles gar nicht mit – nur, dass Marie apathisch wirkt. „Wenn die Leute mich dann so zitternd an der Supermarktkasse sehen, denken sie bestimmt, ich sei Alkoholikerin, aber in Wirklichkeit stehe ich da gerade Todesängste aus.“

Es ist natürlich verrückt zu glauben, dass man einfach so an der Supermarktkasse stirbt, nur weil sich der Kopf das ausdenkt. Aber genau so funktioniert es: Im einen Moment ist Marie noch ganz ruhig, und plötzlich überlegt sie, wie schlimm es wäre, wenn sie keine Luft mehr bekäme oder einen Herz-

Etwa fünf Prozent der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer sogenannten Panikstörung. Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Experten schätzen, dass in der EU im Jahr 2011 rund 7,9 Millionen Menschen betroffen waren

infarkt. Und prompt beginnt ihr Körper, ihre Atmung zu behindern oder ihr Herz schneller schlagen zu lassen. „Ich weiß, es klingt seltsam, aber ich denke in solchen Momenten tatsächlich, dass ich sterben könnte“, sagt Marie. Wenn niemand da ist, der ihr hilft und die Symptome ihrer Panikattacke richtig deutet, muss Marie ihre Angst ausstehen – bis der Körper so erschöpft ist, dass er die fixe Idee nicht mehr aufrechterhalten kann. Das kann eine halbe Stunde dauern, und wenn Marie danach nicht sofort etwas isst, bricht sie vor Erschöpfung zusammen.

Ein Karton, in den man nicht steigen will, eine Mutter, die einfach mal für eine Woche verschwindet, ohne sich zu verabschieden. Es ist in Mariens Kindheit noch ein bisschen mehr vorgefallen.

Als sie zehn war, zogen ihre Eltern von der Groß- in die Kleinstadt. In der neuen Schule wurde sie gehänselt, weil sie so anders aussah als die anderen, nicht so ordentlich. „Ich kam ja aus so einer Art Hippiehaushalt, da war ich den anderen

schon suspekt“, sagt Marie. Gleich am ersten Tag an der neuen Schule ließ sie der Lehrer vor die Klasse treten, wo sie ein Lied singen musste – selbst dann noch, als die anderen Kinder lachten und sie weinen musste.

Danach schwor sie sich, nie wieder ein Wort mit den Lehrern zu wechseln, was sie bis zum Abi durchhielt. „Mündlich habe ich immer eine Sechs bekommen und schriftlich eine Eins bis Zwei“, sagt Marie. Das habe schließlich gereicht. Man kann sagen, sie hatte die Situation unter Kontrolle, zumindest in der Schule. Zu Hause leider nicht. Marie wurde erneut aus der Bahn geworfen, als ihre Mutter von einem Tag auf den anderen die Familie verließ und mit einem neuen Mann zusammenzog. Von da an war auch ihr Vater nicht mehr richtig anwesend, zurückgezogen in seiner Trauer.

Heute, rund 20 Jahre später, hat Marie ein gutes Verhältnis zu ihrer Mutter. Ihr Therapeut sagt, dass sie ihr verziehen habe, dass aber die Seele nichts vergesse. Dass ihre Ängste auch ein Mittel sind, ihre Mutter, die oft nicht da war, ein Leben lang an sich zu binden. Marie sagt dazu: „Kann schon gut sein.“ Und dass sie ihre Mutter heute gern ein bisschen für sich einspanne. Dafür, sie irgendwohin zu bringen, auf ihren sechsjährigen Sohn aufzupassen oder zu kochen, wenn sie selbst keine Lust dazu hat. „Ich glaube, sie hat ein ziemlich schlechtes Gewissen“, sagt Marie.

Anfang dieses Jahres war Marie für fast zwei Monate in einer Klinik, wo sie jeden Tag in eine Gesprächstherapie ging. In Einzelsitzungen oder in der Gruppe. Viele, die sie dort traf, hatten ähnliche Ängste. „Aber irgendwie war ich die Dienstälteste. Manche bekamen erst seit zwei Jahren Panikattacken, da konnte ich nur lächelnd zuhören.“ Und manche schienen ihr auch übel zu nehmen, dass sie immer so gut gelaunt war.

Denn über all die Jahre ist Marie kein vergrübelter Trauerkloß geworden, kein Angsthase, dem das Leben keinen Spaß macht. Im Gegenteil: Selbst wenn sie vom Kampf gegen ihre Ängste erzählt, versprüht sie gute Laune. Sie habe ja ein irre schönes Leben, sie liebe ihre Familie, ihren Job als Modedesignerin, und damit, dass sie New York wahrscheinlich nie sehen wird, hat sie sich abgefunden. Inzwischen verzichtet Marie auch auf Sport, da ihr Körper bei einer schnelleren Atmung ganz automatisch in den Panikattackenmodus schaltet. Das ist ihr ein bisschen zu stressig.

Gebracht hat ihr der Aufenthalt in der Klinik nichts. Genauso wenig wie eine andere Behandlung, der sich Marie vor ein paar Jahren unterzog. Bei der Konfrontationstherapie geht es darum, dass man sich seinen Ängsten schonungslos ausliefert. Für Marie hieß das, dass sie ganze Tage mit dem Fahrstuhl fuhr oder in der überfüllten U-Bahn durch eine fremde Stadt. Dann wieder flog sie morgens nach Mallorca und abends zurück, oder sie wurde in dunkle, enge Räume gesperrt. „Der absolute Horror“ sei das gewesen, sagt Marie. Am Ende hatte sie 12.000 Euro dafür bezahlt und fünf Kilo abgenommen. Die Ängste aber waren noch da.

Dass ihr eine Therapie helfen könnte, daran glaubt Marie nicht mehr. Aber dass sie ihre Krankheit in all den Jahren richtig erforscht hat, das hat ihr schon sehr geholfen. Sie weiß

jetzt, dass ein stabiles Umfeld für sie das Wichtigste ist. Keine Schicksalsschläge wie vor einigen Jahren, als ihr Vater ganz plötzlich an einem Herzinfarkt starb. Oder als sie monatelang um das Leben ihres neugeborenen Sohnes bangen mussten. Da kamen die Panikattacken so oft wie lange nicht mehr.

Mittlerweile merkt Marie schon morgens nach dem Aufwachen, ob es ein guter Tag wird. Oder einer, an dem sie mitten auf dem Weg zur Arbeit ein komisches Gefühl beschleicht, das sich schnell zu einer massiven Beklemmung ausweitet – zu der Vorstellung, hier und sofort ersticken zu müssen, weil niemand da ist, der ihre Not bemerkt und sie ins Krankenhaus bringt.

Neulich hat sich Marie mit ein paar Freunden getroffen, die sie bei ihrem letzten Klinikaufenthalt kennengelernt hat. „Alles Psychos wie ich“, sagt sie. Manche hatten die gleichen Probleme, manche ganz andere. Einer war sportsüchtig, weil er Angst hat, dass er sterben muss, wenn er sich nicht fit hält. Ein anderer konnte nicht im Dunkeln schlafen, zwei hielten sich für zu dick, obwohl sie schon fast unterernährt waren.

Sie alle sind auf eine Insel gefahren, um dort noch mal ganz ohne Therapeuten zusammensitzen – und ohne die, die sich nicht vorstellen können, dass es sehr erleichternd sein kann, über seine Macken zu lachen.

Natürlich war es auf Maries Wunsch hin eine Insel, auf die man mit dem Auto kommt. Auf dem Weg dorthin stand Marie im Stau. Kurz dachte sie darüber nach, was wäre, wenn sie jetzt Atemnot bekäme und der Krankenwagen nicht zu ihr durchkommen würde. Aber das dachte sie wirklich nur ganz kurz. Und dann ging es weiter. ←

Einer von Maries Mitpatienten war sportsüchtig, weil er Angst hatte, zu sterben, wenn er sich nicht fit hält



Fallen lassen

„Micro Softie“ klingt nicht wie etwas, dem man sein Leben anvertrauen würde. Aber wer will, darf diesen Kleinstfallschirm sogar mit ins Flugzeug nehmen. Ein Ausstieg auf Reiseflughöhe empfiehlt sich allerdings nicht – bei einer Außentemperatur von rund 55 Grad minus erfriert man fast schneller, als die Reißleine gezogen werden kann.



Hinter Gittern

In manchen Ländern ist die Kriminalitätsrate so hoch, dass sich die Menschen lieber gleich verschanzen - wie hier im argentinischen Buenos Aires. Gerade in Ländern mit großen sozialen Unterschieden gibt es viele „Gated Communities“, in denen sich die Reicheren von den Ärmeren abschotten - und freiwillig ein Leben hinter Gittern führen

Reiß dein Maul bloß nicht so auf

Angst einjagen und selber Angst haben: Hunde können beides ziemlich gut. Ein eingezogener Schwanz zeigt Furcht, das Fletschen der Zähne signalisiert Angriffsbereitschaft. Das Schlimme ist, dass Hunde Angst erschnuppern können - sie besitzen bis zu 250 Millionen Riechzellen. Es nutzt also nichts, so zu tun, als würde man sich nicht vor ihnen fürchten





Was kommt nur alles auf mich zu?

Um mit dem Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder im Studium fertigzuwerden, schlucken manche Pillen. Eine Studie des „Hochschul-Information-Systems (HIS)“ kam zu dem Ergebnis, dass fünf Prozent der Studenten regelmäßig zu Medikamenten greifen, um ihre Aufgaben besser bewältigen zu können - darunter Antidepressiva, Aufputzmittel oder auch das Medikament Ritalin. Davon profitiert zum Beispiel die Pharma-Firma Novartis, die mit Ritalin im Jahr 2013 weltweit 594 Millionen Dollar umsetzte und so noch weitere Zuwächse gegenüber dem Vorjahr erzielte. Der Konzern Johnson&Johnson machte mit dem Konkurrenzprodukt Concerta sogar noch mehr Geld.