

Wenn die Angst den Alltag beherrscht

Bei Gefahr geht der Körper in den Alarmmodus; eine instinktive Reaktion um zu überleben. Was aber tun, wenn scheinbar normale Situationen eine **PHOBIE** auslösen?

TEXT Anna Ilin

Ein warmer Sommertag im Schwimmbad, Kindergeschrei, verführerisch glitzert das türkisblaue Wasser. Nur: das blaue Glitzern ist weit weg, viel zu weit, die Hand krallt sich am Geländer fest, die Knie sind weich, unmöglich, den Schritt in die Leere zu wagen. »Nun, spring doch!«, rufen die Umstehenden. Doch es geht nicht. Beschämt und gedemütigt steigt man die Leiter vom Zehn-Meter-Turm wieder hinunter. Rational betrachtet kann bei dem Sprung nicht viel passieren, trotzdem macht uns die Angst einen Strich durch die Rechnung.

»Auch wenn das Verletzungsrisiko gering ist, gibt der Körper erst mal einen Warnhinweis ab«, sagt Andreas Ströhle, Leiter der Angstambulanz an der Charité Berlin. »Wäre unten nämlich kein Wasser, sondern fester Boden, wäre das potenziell lebensgefährlich.« Dem Körper beizubringen, dass nichts Schlimmes passiert, geht nur, indem man die Angst überwindet. Klappt der Sprung mehrere Male gut, zieht sich die Angst immer weiter zurück. Evolutionsbiologisch gesehen ist Furcht eine Art Lebensretter. Es sei deshalb auch viel einfacher, Ängste zu erlernen, als sie wieder loszuwerden, sagt Angstexperte Ströhle. »Es ist

schließlich besser, einmal mehr vor dem Säbelzahn tiger wegzulaufen als einmal zu wenig und dann gefressen zu werden.«

BEI EINER ANGSTREAKTION wird der Körper auf maximale Aktivität eingestellt: Der Puls geht hoch, die Atmung wird schneller, die Durchblutung der Muskeln nimmt zu, die Gedanken fokussieren sich. Alles ist auf eine schnell abrufbare Höchstleistung ausgelegt, um das Überleben zu sichern.

Doch trotz dieser positiven Seiten wäre es nicht sinnvoll, der Angst in jeder Situation nachzugeben. »Angst ist ein schlechter Berater«, sagt Ströhle. Es sei zwar wichtig, seine eigenen Ängste wahr- und ernst zu nehmen. Aber man sollte doch überprüfen, ob die Situation möglicherweise gar nicht so bedrohlich ist, wie sie erscheint.

Krankhaft werden Ängste, wenn genau das nicht mehr möglich ist und sie den Alltag bestimmen. Etwa, wenn man aus Angst einem Hund zu begegnen, vermeidet, die Wohnung zu verlassen, oder nur deshalb als Nachtwächter arbeitet, weil man Angst hat mit Menschen zu sprechen. In solchen manifestierten Fällen spre-

chen Psychologen von einer Angststörung oder Phobie. In Deutschland erkranken etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben daran, sagt Ströhle. Die meisten zwischen ihrem 20. und 50. Lebensjahr.

Norbert Künzel (Name geändert) weiß nur zu gut, was das bedeutet. 18 Jahre lang litt der kräftige, fast zwei Meter große Familienvater aus einer Brandenburger Kleinstadt unter Agoraphobie. Diese »Platzangst« bezeichnet eine starke Furcht vor Situationen, die keinen schnellen Fluchtweg bieten, ein volles Theater zum Beispiel oder ein Flugzeug. Aber auch menschenleere Orte können bedrohlich erscheinen. »Ich konnte zum Beispiel nicht gut wandern gehen, eine abgelegene Strecke im Stadtpark habe ich beim Nordic Walking auch gemieden«, sagt Künzel. »Ich dachte, wenn ich jetzt umkippe, dann findet mich keiner rechtzeitig.« In den letzten zwei Jahren seiner Krankheitsgeschichte wurden seine Symptome besonders schlimm: Fahrstühle, Kinosäle, Zugfahrten, Menschengedränge, Flüge, Autowaschanlagen – überall lauerten unkontrollierte Angstanfälle. »Es beginnt mit schwitzenden Händen, Schwindel und Herzklopfen, das Atmen wird schwierig, als säße etwas Schweres auf der Brust, und man hat Angst, in Ohnmacht zu fallen, einen Schlaganfall, einen Herzinfarkt zu bekommen oder zu sterben.«

TYPISCH FÜR MENSCHEN mit Angsterkrankung ist es, Situationen, die einmal Furcht ausgelöst haben, in Zukunft zu meiden, selbst wenn das mit immer stärkeren Einschränkungen einhergeht – die Angst vor der Angst, auch Erwartungsangst genannt, ist geweckt. »Diese ständige Anspannung verbraucht unheimlich viel Energie, man ist auch sehr leicht gereizt und aufbrausend gegenüber anderen«, sagt Künzel. »Bei mir ging es soweit, dass ich mich auch im Urlaub nicht mehr richtig erholen konnte.« Außer seinen engsten Vertrauten wusste niemand von seiner Krankheit, so war er gezwungen, sich ständig neue Ausreden zu überlegen. Mehrere Male musste er Dienstreisen abbrechen, weil ihn kurz vor der Zugfahrt Panik überkam. Ihm war durchaus bewusst, dass mit seiner Psyche irgendwas nicht stimmte, aber »ich wusste nicht, was ich machen sollte«.

Schließlich kam der Punkt, ab dem es so nicht mehr weiterging. Der nächste Urlaub mit seiner Frau stand an. Wien sollte es sein, Hotel, Flüge, Karten für die Oper, alles schon gebucht. In der Nacht vor der Abreise überfiel Künzel wieder die Angst – panisch lag er nachts wach im Bett.

Sie sagten die Reise ab. Zur gleichen Zeit ging die Tochter in die USA. Sie wünschte sich von den Eltern abgeholt zu werden und dort einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Wie sollte das gehen, fragte sich Künzel: der lange Flug, die Autofahrten? Doch dann nahm er die Herausforderung an und begann eine Odyssee auf der Suche nach Hilfe.

SCHON EINIGE MALE VORHER hatte Künzel versucht, sein Leiden zu behandeln. Nachdem ihm sein Hausarzt versichert hatte, dass körperlich alles in Ordnung war, verschrieb ihm dieser ein pflanzliches Beruhigungspräparat. Künzel versuchte es auch mit Akupunktur und Qi Gong. Doch nichts half dauerhaft. Dann wechselte er den Hausarzt. Dieser verschrieb ihm ein Antidepressivum – mit unerfreulichen Nebenwirkungen. Unter anderem ging es mit einem starken Verlust der Libido einher. Nach neun Jahren setzte er das Medikament deshalb ab. Es ging ihm zwar kurzzeitig besser, doch dann wurden die Symptome stärker als zuvor.

Über Umwege gelangte er schließlich an die Angstambulanz der Charité. Zum ersten Mal seit 17 Jahren hatte Künzel das Gefühl, dass ihn jemand mit seiner Angst und seinen Gefühlen verstand. Und er erfuhr: Neben ihm gibt es viele andere, denen es ähnlich geht. Die Ambulanz bahnte ihm den Weg zu einer niedergelassenen Verhaltenstherapeutin, die zuvor in der Ambulanz tätig gewesen war. Dort begann Norbert Künzels Befreiung von der Angst.

Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich bei Angsterkrankungen vielfach bewährt. Es geht im Gegensatz zu einer tiefenpsychologischen Therapie oder einer Psychoanalyse nicht darum, den Grund der Angst zu finden, eventuell ein Erlebnis in der frühen Kindheit aufzuarbeiten. Die Verhaltenstherapie konzentriert sich stattdessen darauf, Strategien zu erlernen, mit der Angst angemessen umzugehen.

»Am schwierigsten fand ich am Anfang, mich einer völlig unbekannt Person zu öffnen«, sagt Künzel. Der erste Therapieschritt war, eine Basis für Vertrauen aufzubauen. Zunächst lernte er, wie sich Angst generell ►

»Das Atmen wird schwierig, als säße etwas Schweres auf der Brust«

Norbert Künzel
Angstpatient

Andreas Ströhle
ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Der Experte für Angsterkrankungen ist auch Leiter der Angstambulanz an der Klinik für Psychiatrie am Campus Charité Berlin Mitte.



»Es ist schließlich besser, einmal mehr vor dem Säbelzahniger wegzulaufen, als einmal zu wenig.«

Andreas Ströhle
Angstforscher

entwickelt, und dass sie zwar in einer Kurve zunächst immer weiter nach oben geht, sie aber irgendwann ihr Maximum erreicht. Auch habe ihm die Erkenntnis geholfen, dass die körperliche Reaktion bei Angst eben genau dafür da sei, um Höchstleistung zu erbringen, um zu überleben, und nicht, um wegen der Angst tot umzufallen.

Anschließend erzählte Künzel, in welchen Situationen und in welcher Form die Angst auftaucht, denn das ist individuell verschieden. Immer wieder fragte die Therapeutin nach. »Wenn ich erzählt habe, dass ich die Vorstellung, in einem vollen Kinosaal in der Mitte zu sitzen, schrecklich finde, fragte sie, was ich denn glaubte, was dann passieren würde.« Ziel dieser Gespräche war, dem Patienten die Irrationalität der Angst verständlich zu machen, denn Angst macht die Gedanken diffus. Begleitend verschrieb ihm der Psychiater der Angstambulanz ein weiterentwickeltes Antidepressivum, das weniger Nebenwirkungen hatte als jenes, das er wegen der Probleme zuvor abgesetzt hatte.

Dann folgten ein paar Vorübungen. Zum Beispiel, sich schnell zu drehen, um ein Schwindelgefühl zu erzeugen, oder intensives Atmen, um zu hyperventilieren. So versucht man, die Angstreaktion künstlich herbeizuführen, um sie dann wieder zu kontrollieren. Der letzte Teil von Künzels Behandlung war die Konfrontationstherapie. Gemeinsam mit der Therapeutin ging es am ersten Tag direkt ans Eingemachte: Fahrstuhlfahren, Autowaschanlage (zweimal alleine durchfahren, während die Therapeutin am Ausgang wartete) und eine Fahrt mit dem Regionalzug. Nach jeder Situation wurde durchgesprochen, was passiert war und mit Angstkurven protokolliert.

Diese Methode der direkten Konfrontation wird von Therapeuten auch »Flooding« genannt. Angstexperte Ströhle sagt: »Studien haben gezeigt, dass das schneller, intensiver und nachhaltiger wirkt, als schrittweise vorzugehen.« Nur bei wenigen Patienten mit einer sehr starken Phobie empfehle sich ein sanfteres Verfahren.

Beim zweiten Termin sollte Künzels größte Angst angegangen werden – eine Flugreise stand an. Auch im Rahmen der von der Kasse finanzierten Therapie müssen die Patienten dabei die Tickets selber zahlen, sowohl das eigene als auch das des Therapeuten. Die billigsten Flüge gingen nach Basel für knapp 20 Euro. Auf dem Rückweg – im Zug – wurde die Situation reflektiert und erneut die Angstkurven protokolliert. Bei der Konfrontationserfahrung ist wichtig, dass der Patient sich wirklich der Situation stellt und sich

nicht ablenkt. »Strategien wie Rückwärtszählen, Musikhören oder Telefonieren sind dabei nicht besonders hilfreich«, sagt Ströhle. »Ansonsten lernt der Körper nur, aha, wenn ich rückwärts zähle, passiert mir nichts.« Stattdessen solle er aber merken: Angst tötet nicht, und wenn ich die Situation lange genug aushalte, wird sie auch irgendwann weniger. Künzel bestätigt, früher habe er immer versucht, sich abzulenken, sobald die Angst sich heranschlich – telefonieren, Kaugummi kauen, Beruhigungstabletten. Er habe gelernt, die Angst auf sich zukommen zu lassen. »Wenn ich merke, aha, mein Herzschlag wird schneller, beobachte ich das und fange an, ruhiger zu atmen, und er wird wieder langsamer.«

WAS FÜR EINE PHOBIE der Einzelne entwickelt, hängt teilweise mit der eigenen Entwicklung und Erfahrung zusammen, sagt Ströhle. Angst ist außerdem erlernbar, das heißt, wenn man im sozialen Umfeld mitbekommt, dass bestimmte Situationen angstbesetzt sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, sie selbst zu übernehmen.

Grundsätzlich kann man aber auch sagen, dass bestimmte Situationen und Gegenstände weniger Angstpotenzial haben als andere. So gibt es kaum Menschen mit einer Kugelschreiber- oder Zahnbürstenphobie. Diese Gegenstände waren für die menschliche Evolution wenig relevant. Bei modernen Phobien wie der Flugangst spiele vor allem die grundlegende Angst vor Kontrollverlust eine wichtige Rolle, sagt Ströhle. »Außerdem liegt es in der menschlichen Natur, sich bestimmte Szenarien vorzustellen, und in einer Höhe von 10 000 Metern über dem Meeresboden hat die Fantasie ziemlich viel Spielraum.«

Norbert Künzel ist auf jeden Fall unglaublich erleichtert. Nach sechsmonatiger Verhaltenstherapie und zahlreichen Zugfahrten, Autowaschen, Kino- und Theaterbesuchen (mittig sitzend) lebt er beschwerdefrei. Nur das Antidepressivum nimmt er auf Empfehlung der Ärzte noch ein Dreivierteljahr lang. Dann soll die Dosis langsam reduziert und schließlich abgesetzt werden. Er hofft, dass dann auch die Libido wieder vollständig zurückkehrt, denn auch das neue Medikament hat diese Nebenwirkung ausgelöst.

Die USA-Reise, die Norbert Künzel am Anfang der Therapie so stark motiviert hat, hat er auch inzwischen gemeistert. »Als wir in Frankfurt am Main im Flugzeug saßen, schrieb ich meiner Therapeutin eine SMS und habe mich bei ihr vielmals bedankt.« Das erste Mal seit langer Zeit konnte er einen Urlaub wieder richtig genießen.

Weitere Informationen

Die **Spezialambulanz** für Angsterkrankungen ist der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité in Mitte angegliedert. Termine für die Sprechstunden und Kontakte zu Psychologen und Ärzten findet man unter angstambulanz-charite.de

Seit 2018 finden Betroffene auch Unterstützung im **Psychosozialen Zentrum Wuhletal**. Dort trifft sich einmal die Woche die Selbsthilfegruppe »Angst und Panik«. Kontakte und Termine über Tel. 030 542 51 03 oder die Webseite wuhletal.de