

Angst

TEIL 2

Stärker als die Angst

Das Porträt einer Frau, die seit ihrer Kindheit unter einer Angsterkrankung leidet, aber sich von ihr nicht unterkriegen lässt.

von Christine Schnapp

**«Angst! Panik! Ich brenne,
aus meinem Mund
züngeln Flammen.
Schlangen kriechen aus
mir hinaus. Wer bin ich?
Ich kriege keine Luft!
Angst! Spinn ich?!»**

Die Panikattacken überfallen Frau Angor* ohne Vorwarnung. Auslöser kann ein Geräusch oder ein Geruch sein, vielleicht ein Film oder oftmals Stress und Anspannung. Man nennt diese Art der Angsterkrankung eine «Generalisierte Angststörung», d. h. eine Angst ohne spezifischen Auslöser und ohne ein klares Objekt. Diese breite Symptomatik ist in vielerlei Hinsicht ein Problem, aber dazu später mehr. Mir gegenüber sitzt eine

kleine Frau Mitte 50, mit einem runden Gesicht und schönen, graublauen Augen, die auch dann ernst blicken, wenn sie lächelt. Sie trägt Schmuck an den Händen und an einem Handgelenk straff sitzende braune Gummibänder. Um die blond gelockten Haare zusammenzubinden, frage ich mich, aber die werden schon von einer Spange zusammengehalten. Sie spricht klar und formuliert schlüssig, ihre Stimme ist angenehm und leise. Ich suche Angst in ihrem Gesicht oder an ihrer Haltung, finde aber eher leise Erschöpfung. Angst sieht man nicht, sie ist ein Gebrechen, vor allem ein psychisches, aber auch physisches, jedoch eines, das nicht dauernd sichtbar ist wie etwa eine entstellte Hand. «Am schlimmsten ist die Angst vor der Angst. Vor der nächsten Panikattacke. Die ist immer da.»

Eigentlich ist Frau Angor gegenwärtig in einer besseren Phase. Die schwierige Scheidung ist endlich überwunden. Von den beiden Kindern ist die ältere Tochter zwar schon ausgezogen, wohnt aber ganz in der Nähe, die jüngere lebt wegen des Studiums noch zu Hause. Seit Kurzem hat Frau Angor einen neuen Lebenspartner, der ihren Problemen mit viel Verständnis begegnet und ihre





Ängste ernst nimmt. Sie arbeitet 50 Prozent in einer geschützten Werkstatt und mag diese Tätigkeit sowie das Arbeitsumfeld sehr. Klar hatte sie zu Beginn Angst, ob sie den Emotionen einer neuen Beziehung gewachsen ist, aber dann hat sie sich gesagt, wenn sie es nicht wagt, wird sie nie wieder eine Beziehung eingehen, und das wollte sie nicht.

**«Gleich kommt sie wieder!
Auf meiner Brust ein
Berg, die Luft bleibt weg.
Und die Hitze,
die Dämonen, ich bin
verloren!»**

Wann hat es angefangen mit der Angst? Die erste richtig schlimme Panikattacke hatte sie mit 23, nachdem sie im Kino einen Horrorfilm gesehen hatte. Sie wollte eigentlich nicht ins Kino, ist dann halt doch mit den Freundinnen mitgegangen. Nach der Attacke konnte sie drei Monate lang nicht mehr alleine in einem Raum sein, musste sogar vorübergehend wieder bei den Eltern im Zimmer schlafen. Aber eigentlich kennt sie die Angst schon seit sie ein Kind war. Sie hatte Angst vor den Geistergeschichten, die Kinder einander erzählen, überhaupt vor allem Paranormalen. Vor dem Verlassenwerden, vor Liebesentzug – Kinderängste halt, wie so viele Knirpse sie kennen, wenn auch vermutlich nicht in diesem Ausmass. Angst hatte sie auch vor der Religionslehrerin, einer körperlich entstellten Frau mit starkem Mundgeruch, die schreckliche Geschichten von einem drohenden, strafenden Gott erzählte.

Auf den Gedanken, dass mit ihr etwas nicht stimmen könnte, kam sie damals aber nicht. Ob sie ansonsten eine schöne Kindheit gehabt habe, frage ich die Frau, in deren Küche Fotos von ihren zwei offensichtlich glücklichen Mädchen hängen. Meistens sei es gut gewesen, zumindest solange die Schulnoten stimmten. Schlechte Noten habe der Vater nicht akzeptiert. «Reiss dich zusammen!», hat er allen seinen vier Kindern gesagt, wenn sie etwas nicht auf Anhieb zustande brachten. Zum Glück waren alle vier gut in der Schule, erst in der Kantonsschule traten bei Frau Angor die ersten Schulprobleme auf. Gegen den

Willen des Vaters hat sie damals die Schule abgebrochen und eine Lehre als Biomedizinische Analytikerin gemacht. Die Arbeit im Labor hat ihr gut gefallen. Mit 23 Jahren hat sie ihren späteren Ehemann kennengelernt, und mit 30 die erste Tochter geboren. Um rechtzeitig zu realisieren, was für einen egoistischen Charakter dieser Mann hat, war sie viel zu lange viel zu sehr verliebt. Während sie von ihrem Ex-Mann erzählt, zieht sie mehrmals an den Gummibändern am Handgelenk, und lässt sie gegen den Arm spicken. Schmerzhaft sieht das aus.

«Reiss dich zusammen!», hat der Mann jeweils gesagt, wenn sie von Ängsten geplagt wurde oder an einer ihrer vielen Depressionen litt. Es ist das Falscheste, was man einer Person sagen kann, die unter psychischen Beschwerden leidet.

«Wer bist du? Wo bin ich? Schon wieder! Geh weg, Angst!»

Frau Angor spürt mittlerweile gut, wenn die nächste Panikattacke kommt. Es beginnt mit dem Gefühl, neben sich zu stehen, eine Art Entfremdung. Das Atmen wird schwer, in der Brust ist alles zugeschnürt. Dann kommen die Hitze wellen, die so stark sind, dass sie Angst hat, zu verbrennen. Obwohl sich der Verstand auch bei den schlimmsten Angstattacken nie verabschiedet, kann die Angst auf dem Höhepunkt der Panik psychotische Züge annehmen. Dann hat sie das Gefühl, verrückt zu werden. Jede einzelne Stufe löst mit ihrer Eigenart neue Ängste aus. Eine Panikattacke kann von zwei Minuten bis zu einer ganzen Stunde dauern. Die schlimmsten Spitzen können mit starken Medikamenten gebrochen werden. Dabei ist aber grosse Vorsicht geboten, weil diese Stoffe schnell abhängig machen. Eine Zeit lang hat Frau Angor zu viele Medikamente geschluckt und musste deshalb einen dreimonatigen Entzug durchstehen. Man sagt, die Entwöhnung von solchen Psychopharmaka sei härter als die von Alkohol oder Drogen.

Bewusstes Atmen hilft Frau Angor auch gut, die schlimmsten Minuten zu überstehen. Und vor allem hat sie sich über die Jahre die Zuversicht zur Freundin gemacht. Sie weiss heute zu jedem Zeitpunkt, dass die Attacken vorübergehen. In den Therapien, die sie im Laufe ihres Lebens gemacht hat und immer noch macht, geht es nicht in erster Linie um die Auslöser der Panikattacken.





Diese können bei der generalisierten Angst überall zu finden sein, das Feld ist viel zu gross. Auch die Ursachen einer Angsterkrankung sind in vielen Fällen schwierig zu entlarven. Wichtiger ist für Frau Angor, dass sie in der Therapie überbelastende Situationen im Alltag sprechen kann, damit sie ihn so organisieren kann, dass er weniger anstrengend ist.

«Angst im Kopf, im Herz. Immer die Angst, die Dämonen in mir. Es brennt!»

Die Trennung von ihrem Mann war zwar eine Befreiung, die Scheidung aber traumatisch und das Scheidungsurteil laut ihren Aussagen ein finanzielles Desaster für Frau Angor. Wie die Richterin entscheiden konnte, dass sie nur dreieinhalb Jahre lang Unterhaltsbeiträge erhält (die Kinder wurden vom Vater hingegen angemessen unterstützt), versteht sie bis heute nicht. Sie war 22 Jahre verheiratet, hat die beiden gemeinsamen Töchter aufgezogen, auf eine berufliche Karriere verzichtet – und das alles unter den erschwerenden Umständen ihrer Angsterkrankung und der Depressionen. Nach Meinung des Gerichts hätte sie nach den Jahren als Mutter und Hausfrau mit 48 Jahren den Einstieg ins Berufsleben schaffen und für sich selber sorgen können. Das hat natürlich nicht funktioniert; selbst Menschen ohne psychische Probleme gelingt dies kaum. Frau Angor kann nicht mit dem Stress umgehen, den eine normale Arbeitsstelle mit sich bringt, sie wird schnell müde und kann nur an Orten arbeiten, an denen die Reizbelastung tief ist. Während einer Panikattacke oder einer Depression geht bei ihr mitunter gar nichts mehr. Dafür muss ein möglicher Arbeitgeber Verständnis aufbringen.

Nachdem sie von der Arbeitslosenversicherung ausgesteuert wurde, hat sie wegen ihrer eingeschränkten Arbeitsfähigkeit eine IV-Rente beantragt. Während dieser Antrag läuft, kann sie an ihrem geschützten Arbeitsplatz arbeiten, an dem sie ein kleines Sackgeld verdient. Wird die Rente abgelehnt, verliert sie auch die geschützte Stelle. Es ist sehr schwierig, wegen psychischen Leiden eine Rente zu erhalten, weil man eben nichts sieht. Wer unter körperlichen Beschwerden leidet, ist dagegen im Vorteil, wenn diese sichtbar sind. Aber eine Angststörung sieht man nicht, ebenso

wenig eine Depression. Ein behördliches «Reiss dich zusammen!» scheint in diesem Moment durch die Küche zu wispern, in der mir Frau Angor diesen Teil ihrer Geschichte mit den vielen Fallstricken offen und mutig erzählt. Auch die Sozialhilfe hat ihr bisher die Unterstützung verweigert, weil sie von ihrem Bruder regelmässig Geld erhält. Er macht das aus freien Stücken, auch das Sozialamt könnte ihn nicht dazu verpflichten. Ob Frau Angor ohne die brüderliche Unterstützung vom Sozialamt einen Zuschuss bekäme, ist offen. Sie zupft wieder an den Gummibändern. Die Schmerzen machen, dass sie sich wieder spürt, wenn das Gefühl für sich selber sich wegschleichen will. Ich hingegen kriege Bauchweh, wenn ich diesem Leben zuhöre, und wünsche ihm ein paar glückliche Fügungen.

«Nein, nicht! Nicht diese Angst! Nicht wieder die Angst! Luft, Luft!»

Gut tun Frau Angor die Bewegungsstunden, die sie an verschiedenen Orten für Seniorinnen und Senioren anbietet. Gerne würde sie das öfter und an mehr Orten tun, damit sie davon sogar leben könnte. Leider ergab sich diese Gelegenheit bisher nicht, weil es nicht so viele derartige Kurse gibt. Was denn ihr grösster Wunsch sei, frage ich sie, wenn sie nur einen einzigen hätte. Als Antwort hätte ich erwartet, dass sie die Ängste weg wünscht oder die Depressionen. Vielleicht einen Tag ohne quälende Gedanken, an dem sie alles das tun kann, was andere Menschen machen können. Doch sie sagt entschlossen: «Eine IV-Rente», und ich glaube aus der Antwort den Wunsch nach gesicherten Umständen in ihrem Leben herauszuspüren, in dem eigentlich nur sicher ist, dass die nächste Panikattacke irgendwann kommt. Die kleine Frau verabschiedet mich mit herzlichen Worten. Sie müsse sich jetzt noch ein wenig ausruhen, bevor sie zur Arbeit gehe. Auf dem Heimweg kommt mir der Gedanke, dass diese Frau eigentlich unglaublich stark ist. Wer so viel stemmen muss in seinem Leben, ist kein verängstigtes Huscheli.

** Name von der Redaktion geändert*

*In der nächsten Ausgabe:
Bilder der Angst – die Angst in Bildern.*