

# Leben ohne Angst

**Psychische Erkrankungen** Bei Angststörungen ist der Leidensdruck groß. Doch nur jeder zweite Patient wird behandelt

**Z**wanzig Jahre lang war die Angst ihr ständiger Begleiter. „Sechs Jahre war es so schlimm, dass ich nicht mehr aus dem Haus gehen konnte“, erzählt Marion Bohn. „Ich war der Sklave meiner Ängste, hatte den Radius eines Bierdeckels.“ Begonnen hatte es aus heiterem Himmel: „Ich saß mit einer Freundin am Flughafen“, erinnert sich die heute 46-Jährige. „Plötzlich bekam ich Todesangst mit Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schwindel und Atemnot.“ Den Flug überstand sie irgendwie, doch die Panikattacken kamen wieder, überfielen sie immer häufiger ohne Vorwarnung, im Auto oder beim Einkaufen. Die ehemals so lebenslustige Frau zog sich völlig zurück, delegierte alles an ihren Partner. „Es war schlimm, total von einem anderen Menschen abhängig zu sein.“ Der Göttinger Angstforscher und Psychotherapeut Professor Borwin Bandelow bestätigt:

„Angstpatienten entwickeln ein fatales Vermeidungsverhalten, das mit der Zeit chronisch wird.“ So auch Marion Bohn: Als sie schwanger wurde, gab sie ihre Arbeit auf und saß später mit der kleinen Tochter jahrelang zu Hause.

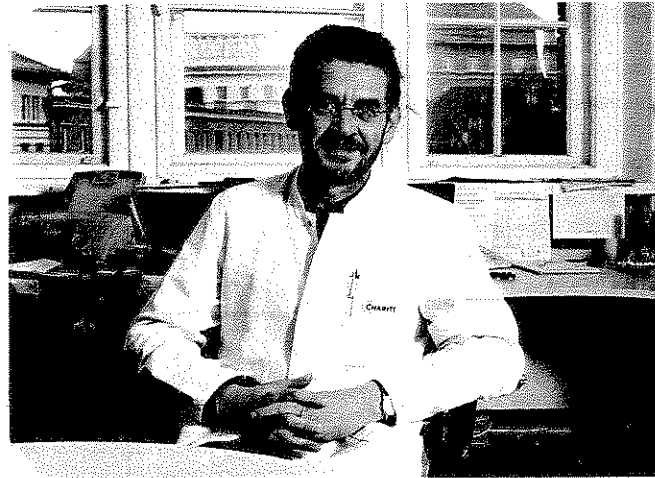
### Der Leidensdruck nimmt zu

„Das war eine willkommene Ausrede“, sagt sie heute. Irgendwann war die Angst ständig da – ein Krankheitsbild, das Psychiater als generalisierte Angststörung bezeichnen. „Der Leidensdruck war schließlich so groß, dass ich sogar an Selbstmord dachte. Erst da fand ich die Kraft, etwas zu ändern.“ Zu diesem Zeitpunkt hatte sie bereits mehrere gescheiterte Therapien hinter sich. „Ich habe alles Mögliche versucht“, sagt sie. „Aber Angsterkrankungen waren damals ▶



„Am schlimmsten war für mich die  
ständige Angst vor der Angst“

Marion Bohn, 46 Jahre. Hier unterwegs mit ihrem Hund Milo



**Expertenrat für Betroffene:** In der Angstambulanz der Berliner Charité behandelt Professor Andreas Ströhle Patienten mit Panik, sozialer Phobie und generalisierten Angststörungen

## Rat & Hilfe

nicht sehr bekannt, sodass die Ärzte oft nur nach körperlichen Ursachen suchten.“ Schließlich entwickelte Bohn ihre ganz persönliche Strategie: „Ich gab der Angst einen Namen“, erzählt sie, „redete mit ihr, brüllte sie an – und nahm ihr so den Schrecken.“ Sie lernte, die Symptome auszuhalten, erkannte, dass nichts Schlimmes passierte. „Sich der Angst zu stellen ist die einzig wirksame Strategie“, bestätigt Bandelow.

### Jeder Fünfte ist betroffen

In vielen kleinen Schritten befreite sich Marion Bohn allmählich aus ihrer Angstfalle. „Anfangs bin ich nur mit dem Auto zum Supermarkt gefahren oder eine Runde um den Block geradelt“, erinnert sie sich. „Mit der Zeit wurde ich mutiger – es war, als würde ich wieder laufen lernen.“

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: „Jeder fünfte Bundesbürger ist irgendwann in seinem Leben betroffen“, sagt Professor Andreas Ströhle, Leiter der Angstambulanz an der

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité. Zu ihm kommen vor allem Patienten mit komplexen Angststörungen wie Panikattacken, generalisierten Angststörungen und sozialer Phobie, deren Lebensqualität stark eingeschränkt ist. „Spezifische Phobien wie Spinnen- oder Höhenangst sind einfacher zu behandeln und beeinträchtigen die Patienten im Alltag weniger.“

Angst an sich ist keine Krankheit, sondern eine normale physiologische Reaktion. „Die Angst vor realen Gefahren ist überlebenswichtig“, betont Bandelow. „Sie schützt uns zum Beispiel davor, vom Laster überfahren zu werden.“ Problematisch wird es, wenn harmlose Dinge wie Fahrstühle oder Fußgängerzonen Angst machen oder der Kontakt zu anderen Menschen zur Qual wird. „Aber auch unrealistische Ängste haben Vorteile“, meint der Psychotherapeut. „Menschen mit einer sozialen Phobie etwa sind oft sehr erfolgreich – aus Angst, nicht gut anzukommen.“

Allerdings wirkt nur eine gemäßigte Angst als Ansporn und Triebfeder.

### Anti-Angst-Aktion

**Unerträgliche Angstzustände** mit Schweißausbrüchen, Schwindel, Atemnot und Herzrasen quälten Marion Bohn 20 Jahre lang. Die Attacken waren unvorhersehbar und schränkten sie zunehmend ein. Irgendwann sagte sie: **„Mit mir nicht mehr“** und stellte sich ihrer Angst. Heute lacht Marion Bohn der Angst ins Gesicht und hüpft sie nieder.



Starke Angst kann lähmen und völlig handlungsunfähig machen. „Eine Angsterkrankung liegt vor, wenn der Betroffene bestimmte Dinge nicht mehr tun kann und in seinem Alltag beeinträchtigt ist“, erklärt Ströhle. Wie ängstlich ein Mensch ist, bestimmen zum Teil seine Erbanlagen. „Generalisierte Angst ist zu dreißig Prozent genetisch bedingt, Panik zu fünfzig und eine einfache Phobie und eine siebzig Prozent“, weiß Bandelow. „Aber auch belastende Kindheits-erlebnisse können zu Angsterkrankungen führen.“ Was genau sich im Gehirn der Patienten abspielt, ist noch nicht geklärt. „Ähnlich wie bei Depressiven ist bei Angstpatienten die Konzentration der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin verändert“, berichtet Bandelow. Entwicklungsgeschichtlich alte Hirnbereiche wie der Mandelkern sind bei ihnen zudem überaktiv und schütten vermehrt Stresshormone aus.

Angst tritt oft schon in der Jugend oder bei jungen Erwachsenen auf und erhöht das Risiko anderer psychiatrischer Erkrankungen. „Jeder zweite Betroffene bekommt mit der Zeit eine Depression oder wird abhängig von Alkohol oder Medikamenten“, warnt Ströhle. „Deshalb müssen Angsterkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.“

### Nur nicht auffallen

Bei Gudrun Klee wurde das versäumt: Seit ihrer Kindheit leidet die heute 48-jährige Brandenburgerin an sozialer Phobie. „Schon in der Schule hatte ich das Gefühl, irgendwie anders zu sein“, erzählt sie. „Ich war still und schüchtern, hatte keine Freunde, und wenn ich vor der Klasse etwas sagen musste, bekam ich Herzrasen und Schweißausbrüche.“ Das Mädchen entwickelte Strategien, um nicht aufzufallen, und litt gleichzeitig unter dem Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden. „Ich habe mir durch meine Angst einiges verbaut, bin immer hinter meinen Möglichkeiten zurückgeblieben“, bedauert die zwei-

## „Jeder zweite Angstpatient bekommt eine Depression oder Sucht“

Professor Andreas Ströhle, Charité Berlin

fache Mutter. „Mit meinen Noten hätte ich studieren können, habe es mir aber nicht zugetraut.“ Stattdessen machte Gudrun Klee eine Gärtnerlehre: „Da hatte ich nicht so viel mit Menschen zu tun.“ Doch schon das Frühstück mit den Kollegen war eine

Herausforderung. „Jeder Kontakt war für mich wie eine Prüfung“, erzählt sie. „Ich fühlte mich minderwertig und glaubte, in zwischenmenschlichen Situationen nicht bestehen zu können.“ Als sie arbeitslos wurde und eine Stelle als Verkäuferin annehmen musste, gingen die Probleme erst richtig los: „Die psychische

Belastung war so groß, dass ich Depressionen bekam.“

### Aufklärung enorm wichtig

Erst vor sechs Jahren erfuhr Gudrun Klee zufällig durch einen Fernsehbeitrag, woran sie all die Jahre gelitten hatte. „Endlich hatte die Krankheit einen Namen“, sagt sie. „Das war eine große Erleichterung für mich.“ Sie wandte sich an die Berliner Angstambulanz, begann eine Therapie und nahm Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. „Dort habe ich Leute kennengelernt, die so sind wie ich“, sagt sie. „Seit ich weiß, was ich habe, geht es mir besser, weil ich aktiv etwas dagegen tun kann.“

Angst-Experte Bandelow bestätigt: „Aufklärung ist enorm wichtig und Teil des Heilungsprozesses, weil gut informierte Patienten besser mit ihrer Krankheit umgehen können.“ Der Psychiater sieht großen Nachholbedarf. „Mehr als die Hälfte der Betroffenen wird nicht behandelt“, sagt er. „Dabei könnte den meisten von ihnen geholfen werden, wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden.“

Als Methode der Wahl gilt heute die kognitive Verhaltenstherapie: „Die Betroffenen werden mit ihrer Angst konfrontiert, indem sie sich gezielt gefürchteten Situationen aussetzen müssen“, sagt Ströhle. „Die Erkenntnis, dass die erwartete Katastrophe ausbleibt, reduziert mit der Zeit die Angstsymptomatik.“ Außerdem ►

Foto: W&B/Reut Bestelmann

## Rat & Hilfe

lernen die Betroffenen, automatisch ablaufende Gedankenketten bewusst zu unterbrechen. „Man muss sich ablenken“, weiß Marion Bohn aus Erfahrung. „Wenn eine Panikattacke im Anzug war, bin ich oft durch die Wohnung getanz, bis es mir wieder besser ging.“

### Medikamente zur Unterstützung

Zusätzlich zur Verhaltenstherapie verordnen Ärzte häufig Medikamente. „Studien zufolge zeigt diese Kombination die beste Wirkung“, berichtet Borwin Bandelow, „vor allem, wenn die Patienten schon länger an Angststörungen leiden oder erfolglose Therapieversuche hinter sich haben.“ Bei stärkeren Symptomen oder begleitender Depression haben sich Antidepressiva bewährt, die gezielt in den Serotonin-Stoffwechsel eingreifen. „Manchmal sind Therapieplätze nicht sofort frei“, sagt Ströhle. „Medikamente helfen dann, die Wartezeit zu überbrü-

„Seit ich weiß, was ich habe, und aktiv etwas dagegen tun kann, geht es mir besser“ Gudrun Klee, 48

### Endlich auf andere zugehen

Die Angst vor Menschen begleitete Gudrun Klee 40 Jahre lang. Vor sechs Jahren erfuhr sie durch Zufall, dass ihr Problem einen Namen hat. Seitdem kämpft sie aktiv gegen ihre Angst und gründete eine Selbsthilfegruppe.

cken.“ Neuerdings steht ein rezeptfreies pflanzliches Arzneimittel mit Lavendelöl zur Verfügung, das einer Studie zufolge ebenso angstlösend wirkt wie Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine – allerdings ohne deren Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Benommenheit. „Benzodiazepine führen zudem schnell zur Gewöhnung“,

sagt Ströhle. „Die Patienten glauben dann, dass sie ihre Angst nur damit in den Griff bekommen, und werden davon abhängig.“

Bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen lohnt sich ein Versuch mit milden pflanzlichen Beruhigungsmitteln wie Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume. Vor allem wenn Sie rezept-



pflichtige Medikamente einnehmen, sollten Sie sich auch bei rezeptfreien pflanzlichen Mitteln in Ihrer Apotheke beraten lassen. Bei einer Behandlungsdauer von mehr als zwei Wochen informieren Sie bitte Ihren Arzt.

Auch mit regelmäßigem Ausdauertraining lassen sich gute Erfolge erzielen. „Bereits eine halbe Stunde körper-

liche Aktivität führt zu verminderten Angstreaktionen“, betont Ströhle. „Sport stärkt das Selbstvertrauen, erhöht den Serotoninspiegel und wirkt stressmindernd.“ Marion Bohn bestätigt: „Es tut mir gut, mit meinem Hund spazieren zu gehen oder mich auf dem Trampolin auszutoben.“ Yoga half ihr dabei, das innere Gleichgewicht wiederzufinden (siehe auch Seite 56). „Die besten Erfahrungen haben wir mit progressiver Muskelentspannung gemacht“, erklärt Ströhle.

Marion Bohn und Gudrun Klee haben ihr Leben inzwischen wieder im Griff und wollen anderen Betroffenen mit ihren Erfahrungen helfen. Klee hat eine Selbsthilfegruppe gegründet, Bohn ein Buch über ihre Krankheit geschrieben. „In gewisser Weise hat die Angst auch ihr Gutes“, sagt sie nachdenklich. „Man lernt viel über sich selbst, erkennt, wo das Leben in einer Schiefelage ist, und wird gezwungen, etwas zu ändern.“

Barbara Kandler-Schmitt

APOTHEKEN  
**Umschau**

DEUTSCHER ANGST-SELBSTHILFEBUND

■ Mehr zu den Ursachen von Ängsten und verschiedenen Angstformen sowie eine Experten-Sprechstunde zum Thema Angst-erkrankungen finden Sie im Internet auf [www.apotheken-umschau.de/magazin](http://www.apotheken-umschau.de/magazin)

■ **Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit**  
Bundes-Geschäftsstelle  
Pyrmonter Straße 2, 37671 Hötter  
Telefon: 0 52 71 / 6 99 90 56  
Internet: [www.vssps.de](http://www.vssps.de)

■ **Deutsche Angst-Selbsthilfe e. V.**  
Bayerstraße 77a, 80335 München  
Telefon: 0 89 / 5 15 55 30  
Internet: [www.panik-attacken.de](http://www.panik-attacken.de)  
Info- und Beratungstelefon:  
0 21 31 / 46 38 47, Mo 10 – 12 Uhr  
und Do 16 – 18 Uhr