Angst

Tausende Menschen im Land leiden an Panikattacken – was bedeutet das für Betroffene?

Die Seilbahn fährt auf den Hohen Ifen. Der Berg in den Allgäuer Alpen ist 2230 Meter hoch. Foto: dpa

Volle Seilbahngondeln, Flugreisen, Aufzugfahrten: Viele Menschen haben Angst vor Alltäglichem. Woher kommt das? Auslöser für solche Panikattacken können ganz banale Situationen sein.

Von Claudia Bell

STUTTGART. Vor sieben Jahren im Skiurlaub fing es an. Die Menschen drängten sich in ihren Skiklamotten in der Gondel und ließen sich den Berg hinauftragen. Und dann, urplötzlich und völlig aus dem Nichts heraus, wälzte sich ein enormer Druck aus dem Magen durch den gesamten Körper von Anette Kleinmann aus Stuttgart. Sie bekam Angst und verfiel in Panik. Oben angekommen, atmete sie tief durch, alles schien wieder gut. Tage später wollte sie erneut eine Gondel besteigen. „Und dann habe ich diese Anzeigetafel gesehen, auf der die noch übrigen Plätze heruntergezählt wurden. Es waren nur noch wenige Plätze in der Kabine frei, und da war für mich klar: Ich kann unmöglich da einsteigen."

Dieser Tag im Winter 2011 veränderte das Leben der damals 32-Jährigen gravierend. Immer wieder und aus heiterem Himmel wurde sie von Angst- und Panikattacken geplagt. Kleinmann, die eigentlich anders heißt, konnte nicht mehr mit dem Bus, der Straßenbahn oder dem Aufzug fahren, konnte nicht mehr fliegen. Denn nun war diese Angst in ihrem Gehirn abgespeichert: Ich kann hier nicht raus, ich bekomme keine Luft mehr.

Mit ihrer Krankheit ist die Stuttgarterin nicht alleine. Sie hat sogar eine prominente Leidensgenossin: Vor einigen Wochen verriet das brasilianische Topmodel Gisele Bündchen, dass auch sie jahrelang unter Panikattacken gelitten habe. In Baden-Württemberg mussten sich 2017 nach aktuellen Zahlen des Statistischen Landesamtes 3289 Personen wegen Angststörungen oder Phobien in Krankenhäusern behandeln lassen. Das sind 1166 mehr als noch im Jahr 2000. Seit 2006 sind laut Statistik jedes Jahr mehr als 3000 Personen betroffen. Den höchsten Stand erreichte die Zahl der Patienten in diesem Zeitraum mit 3618 im Jahr 2012. Von Angststörungen oder Phobien betroffen sind aber weitaus mehr Personen. Allerdings müssen nicht alle im Krankenhaus behandelt werden: Allein die Krankenkasse AOK Rems-Murr ließ im Jahr 2016 mehr als 155 000 Menschen mit Angststörungen oder Phobien ambulant oder stationär ärztlich behandeln.

Angst- und Panikattacken seien eine der häufigsten psychischen Störungen, zusammen mit Depressionen, bestätigt Psychologin Tina Betschinger. „Und tendenziell sind davon eher Frauen als Männer betroffen", sagt die stellvertretende Leiterin des Stuttgarter Zentrums für Verhaltenstherapie. Pro Jahr kommen etwa 450 Menschen in die dortige psychotherapeutische Ambulanz, die Furcht in unterschiedlichsten Ausprägungen verspüren. Alltägliche Ängste wie etwa die vor einer Prüfung seien den meisten Menschen zwar nicht unbekannt. „Wenn die Menschen aber schwere Ängste verspüren, kommt es in der Folge häufig auch zu depressiven Verstimmungen", sagt Betschinger.

Geholfen werden könne den Betroffenen in erster Linie durch eine fundierte Therapie. Hier müsse dem Patienten auch klargemacht werden, dass er sich für seine Angst nicht zu schämen brauche. „Menschen mit dieser Krankheit sind häufig schambesetzt und denken: Ich bin zu schwach und zu sensibel – ganz ähnlich, wie es ja auch bei Depressiven der Fall ist", sagt die Psychologin. Die Menschen aus diesem Denken herauszuholen, sie zu ermutigen und ihnen gleichzeitig das Gefühl zu geben, dass Angst an sich nichts Gefährliches ist, sei ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur Genesung.

„Wir machen den Menschen klar, dass man die Angst aushalten kann und während der Attacken nichts passiert. Dafür braucht es aber auch die Vorbereitung und Begleitung durch uns, und die Patienten müssen auch lernen zu verstehen, weshalb wir in der Therapie was machen", erklärt Betschinger. Wichtig sei zudem das private Umfeld. Mitgefühl durch die Familie sei zwar gut, es dürfe aber keine „Vermeidungsstrategie" gelebt werden. „Es bringt nichts, wenn jemand jahrelang nicht mehr zum Einkaufen geschickt wird, nur weil er Angst vor Menschenansammlungen hat."

Psychotherapie und vor allem eine Selbsthilfegruppe waren es, die Klaus Scholz bei der Bewältigung seiner Krankheit halfen. „Von klein auf wollte ich perfekt sein, wollte es allen recht machen, musste immer nur funktionieren", erzählt der 66-Jährige aus dem Remstal. Doch eines Tages rächte sich sein Ehrgeiz: Scholz bekam Bluthochdruck, litt unter ständiger innerer Unruhe, Schlafstörungen und Schweißausbrüchen, hatte massive Sehstörungen. Jede noch so kleine Aufgabe führte zur Überforderung.

Foto: factum/Granville

„Die Attacken haben mich meist aus heiterem Himmel überfallen."

Martin von Arndt
Panik-Patient

„Ich habe damals meinen kompletten Freundeskreis verloren, denn man konnte ja schließlich ‚keinen Spaß mehr' mit mir haben", sagt Scholz. Gesellige Runden wie etwa auf einem Straßenfest konnte er nicht mehr ertragen, weil ihm die Menschen irgendwann einfach zu viel waren. Irgendwann brach er zusammen und verbrachte anschließend mehrere Monate in einer Klinik. „Dort und in den folgenden zwei Jahren in ambulanter Therapie habe ich erst realisiert, was mit mir los ist."

Mit am bedrückendsten sei für ihn gewesen, dass er seine Angst verstecken musste. „Als Mann und insbesondere im Geschäftsleben darf man ja keine Schwäche zeigen, so eine Krankheit wird in der Gesellschaft nicht anerkannt." In der Selbsthilfegruppe habe er Menschen getroffen, die Gleiches oder zumindest Ähnliches erlebt haben, die ihn verstehen, über dieselben Dinge reden und sich durch ihren gegenseitigen Austausch stärken. Scholz ist dadurch gelassener geworden, weiß, wie er mit Panikattacken und übergroßer Nervosität umzugehen hat: „Ich mache Atemübungen und versuche, mich schon im Vorfeld mit kommenden Situationen auseinanderzusetzen."

Bei Klaus Scholz waren es Defizite in der Kindheit, die zum Ausbruch der Krankheit führten. Aber auch ganz banale, alltägliche Dinge können die Ursache dafür sein. Etwa das Eingeschlossensein in einem Aufzug. Eine Situation, die bei vielen Stress verursacht. „Bei völliger Entspannung kann man keine Angst haben. Erst durch Stress und die eigene Bewertung einer bestimmten Situation steigt das innere Anspannungsniveau", sagt der auf Angsterkrankungen spezialisierte Psychotherapeut Rolf Wachendorf aus Esslingen. Häufigste Symptome seien Schmerzen und Druck in der Brust, Benommenheit, Schweißausbrüche, Atemnot.

Während manche Ängste relativ harmlos seien und in zehn bis 25 Therapiesitzungen behoben werden könnten, gebe es auch solche, die einer langen Behandlung bedürfen, sagt Wachendorf. Martin von Arndt gehört zu den Patienten, bei denen ein längerer Klinikaufenthalt nötig war. Der Markgröninger hatte unter Panikattacken gelitten, die durch einen harmlosen Atemwegsinfekt ausgelöst wurden. Immer häufiger hatte der 50-Jährige die Angst, ersticken zu müssen. Er litt unter Schweißausbrüchen, Zittern und einem rasenden Puls. „Die Attacken haben mich meist aus heiterem Himmel überfallen und in unterschiedlichsten Momenten", sagt von Arndt. Zahlreiche Gespräche mit Therapeuten, aber auch mit anderen Patienten in der Klinik hätten ihm schließlich aus dem Teufelskreis geholfen.

Die heute 39-Jährige Anette Kleinmann, bei der die erste Attacke im Skiurlaub kam, fand Hilfe bei einer Verhaltenstherapeutin. Dort, so sagt sie, habe sie gelernt, was sie in brenzligen Situationen zu tun habe: „Ruhig bleiben, durchatmen, sich selbst das Gefühl geben, dass alles in Ordnung ist und dass man nicht sterben wird." Sogar Langstrecken kann sie heute wieder fliegen. Sie achtet allerdings stets darauf, dass sie für die Reise einen hinteren Platz am Gang bucht, viel Raum im Blick hat und sich nicht eingeengt fühlt.

Info

Phobien machen Betroffenen zu schaffen

Angst gilt im medizinischen Sinn als unangenehmes Gefühl. Es entsteht in der Regel als Reaktion auf eine konkrete Bedrohung. In übersteigertem Maß ist auch von Phobien die Rede: Psychologen kennen mehr als 250 davon. Darunter sind solche, die als allgemein bekannt gelten – aber auch solche, die im ersten Moment kurios klingen.

- **Nomophobie** Für Menschen, die an Nomophobie leiden, ist es unvorstellbar, ihr Handy zu Hause zu lassen oder es zu verlieren. Sie haben zum Beispiel Angst davor, Anrufe zu verpassen.
- **Gelotophobie** Die Angst vor der Lächerlichkeit wird als Gelotophobie bezeichnet. Wenn Betroffene jemanden lachen hören, glauben sie häufig, dass sie ausgelacht werden, obwohl der Lachende das womöglich gar nicht im Sinn hat.
- **Oneirogmophobie** Die Oneirogmophobie beschreibt die krankhaft übersteigerte Angst vor feuchten Träumen – also Angst vor Orgasmen im Schlaf.
- **Klaustrophobie** Unter Klaustrophobie versteht man die Angst vor engen Räumen. Betroffene fühlen sich etwa in vollen S-Bahnen unwohl. Eine spezielle Form ist die Tunnelphobie: Wer daran leidet, gerät beim Durchfahren eines Tunnels in Panik.
- **Vaccinophobie** Wer unter Vaccinophobie leidet, hat ein Problem damit, geimpft zu werden. Betroffene meiden Ärzte häufig komplett. (dpa/StN)

Flüchtlingspolitik entzweit Städtepartnerschaft

Im italienischen Lodi empört sich die rechtspopulistische Bürgermeisterin über Kritik aus Konstanz – Dekret sei nicht diskriminierend

Von Eberhard Wein

KONSTANZ. Die Schranke schließt, die Brücke hebt sich. Die „Lodi" nimmt Kurs auf Meersburg. Vor acht Jahren haben die Konstanzer ihr größtes Fährschiff auf dem Bodensee in Betrieb genommen und es ihrer norditalienischen Partnerstadt gewidmet. Damals herrschte eitel Sonnenschein, jetzt nieselt es über dem See, und auch über der 40 Jahre alten transalpinen Verbindung sind dunkle Wolken aufgezogen. Die Partner sind sich fremd geworden, seit in Lodi (45 000 Einwohner) in der Lombardei, 30 Kilometer südöstlich von Mailand gelegen, Rechtspopulisten das Ruder übernommen haben und das liberal geprägte Konstanz zu der neuen Politik nicht schweigen möchte.

Es begann mit einem Dekret, das die Bürgermeisterin Sara Casanova von der Lega Nord zusammen mit ihrer rechtsgerichteten Gemeinderatsmehrheit verabschiedet hat. Vordergründig geht es dabei um einen Beitrag zur Haushaltskonsolidierung. Ausländische Einwohner sind verpflichtet, einen Nachweis vorzulegen, dass sie in ihrem Herkunftsland über keinerlei Besitz verfügen. Nur dann können ihre Kinder in den Genuss des vergünstigten Schulessens kommen. Das Gleiche gilt für Schülertransport und Hausaufgabenbetreuung. Ohne die Bescheinigung wird der Höchstsatz berechnet. De facto seien 300 Flüchtlingskinder von der Kantine und aus den Schulbussen ausgesperrt, berichtete die italienische Presse. Wegen der chaotischen Verhältnisse in den Herkunftsländern sei es den Flüchtlingen schlicht unmöglich, die Nachweise zu besorgen.

„Wir waren entsetzt", sagt SPD-Stadtrat Jan Welsch. In einer gemeinsamen Erklärung kritisierten die Stadträte den Erlass. Und Oberbürgermeister Uli Burchardt (CDU) legte mit seinem Amtskollegen aus der französischen Partnerstadt Fontainebleau nach. Das Vorgehen sei fremdenfeindlich, diskriminierend und erinnere „an die düstersten Stunden unserer Geschichte", schrieben die Rathauschefs in einem Brief. „Wir sind der aufrichtigen Überzeugung, dass man in Europa Kinder nicht nach ihrer Herkunft einordnet." Die Kollegin solle die „unwürdige Situation" beenden.

Die Antwort aus Lodi ließ nicht lange auf sich warten. „Mit Entsetzen und Enttäuschung" wies Casanova die „schwere Kritik" zurück und verbat sich den „eindeutigen Eingriff in die Politik ihrer Stadtverwaltung". „Demgegenüber glaube ich nicht, dass sich Lodi jemals in die Entscheidungen der Partnerstädte eingemischt hat." Konstanz und Fontainebleau seien den „inhaltlichen Verfälschungen" der „internationalen Medieninstitutionen" aufgesessen und hätten sich nicht einmal die Mühe gemacht, sich direkt in Lodi zu informieren. „Ich bin mir sicher, dass es kein diskriminierender Akt ist, eine zusätzliche Bescheinigung zu verlangen." Eine Änderung des Dekrets sei „in keiner Weise" beabsichtigt.

„Wir sind der Überzeugung, dass man in Europa Kinder nicht nach ihrer Herkunft einordnet."

Uli Burchardt
Oberbürgermeister in Konstanz

Trotzdem könnte das Schreiben der Bürgermeister etwas bewirkt haben. Die Opposition fühle sich bestärkt, hat der SPD-Stadtrat Welsch aus Lodi erfahren. Viele hätten sich mit den Betroffenen solidarisiert. Die Mensa wurde boykottiert. Auch italienische Eltern schickten ihre Kinder mit Sandwiches zur Schule. Eine Spendenaktion brachte 80 000 Euro zusammen. Bis Ende des Jahres ist das Essen für alle gesichert.

Einen Vorschlag der Linken Liste im Konstanzer Gemeinderat, die Partnerschaft auf Eis zu legen, fand nicht nur vor diesem Hintergrund keine Unterstützung. Gerade in der momentanen Auseinandersetzung um die europäische Idee komme den Städtepartnerschaften eine große Bedeutung zu, glaubt der Oberbürgermeister Burchardt. Deshalb sei ihm die Verbindung mit Lodi „außerordentlich wichtig".

Skeptisch gibt sich allerdings die italienische Seite. Für die Zukunft zähle sie auf direktere Beziehungen, die frei seien von medialen und politischen Eingriffen, erklärte Casanova – „falls diese Freundschaft fortgeführt wird".