

Da ist zum Beispiel die Frau, die pendelnde Lampen nicht ertragen kann. Irgendwann hat sie etwas Schlimmes erlebt und gleichzeitig eine Bewegung in der Luft wahrgenommen, die ihr Gehirn abgespeichert hat. Bewusst war ihr diese Verbindung erst einmal nicht. Monika Kilian-Poburski kennt Dutzende solcher Fälle. Oft werde das eigentliche Ereignis verdrängt, die Angst beim Auftreten des entsprechenden Reizes jedoch würde bleiben.

Es braucht also nicht viel, damit aus gesunder Angst eine Krankheit wird. Bei Carina begann es vor über elf Jahren. Mit einer Panikattacke, die aus dem Nichts kam. Sie war auf dem Weg zu ihrem Job im Fitnesscenter. Als sie die Treppe hochging, wurde ihr plötzlich schwindlig, übel, der Kreislauf brach zusammen. Jemand fuhr sie nach Hause, wo sie sich hinlegte; eine Erschöpfung, wie nach einem 14-Stunden-Arbeitstag lastete auf ihr. Am nächsten Tag fühlte sie sich besser, fuhr zu einem Termin beim Augenarzt, setzte sich ins Wartezimmer und abermals rollte es wie eine Welle über sie hinweg: Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in den Beinen. „Ich konnte nicht mehr richtig sehen, mein Gesicht war wie taub“, erzählt Carina. Danach wieder diese Erschöpfung. Sie dachte an eine schlimme Krankheit, ließ sich beim Hausarzt untersuchen, doch der fand nichts: „Organisch sind Sie ok“, habe er gesagt. Und in Carinas Kopf begannen die Gedanken zu rasen: „Organisch ok? Was soll das heißen? Was will der mir denn hier einreden? Ich bin doch nicht verkrickt.“

#### Die Panikattacke

Bei einer Panikattacke wird der Körper mehrere Minuten lang von Angstgefühlen überflutet. Blutdruck und Adrenalinspiegel steigen, die Atmung beschleunigt sich. Da die Attacke, anders als die Phobie, nicht an ein Objekt oder eine Situation gebunden ist, bricht sie vollkommen unvorhersagbar über den Betroffenen herein. Er nimmt die körperlichen Symptome wahr, sieht seinen Körper versagen, sich seiner Kontrolle entziehen und verspürt Todesangst. Viele Betroffene lassen sich ins Kranken-

## „Ich konnte nicht mehr richtig sehen, mein Gesicht war wie taub.“

Carina\* erlitt eine Panikattacke

haus einliefern weil sie einen Herzinfarkt oder Ähnliches vermuten“, sagt Monika Kilian-Poburski. Eine Fehlinterpretation, denn es ist genau umgekehrt: Die Angst löst die Symptome aus. Sie ist längst da, wenn die Betroffenen beginnen, ihre körperlichen Auswirkungen zu spüren. Treffen kann es Experten zufolge jeden.

#### Mit Herzerassen geht sie zur Arbeit

Carinas Krankheit wurde mit jedem Tag schlimmer. Sie weigerte sich, die Diagnose zu akzeptieren, wollte die verschriebenen Tabletten nicht nehmen. Morgens ging sie mit Herzerassen zur Arbeit, konnte kaum atmen. Redete sich raus, wenn Arbeitskollegen sie besorgt fragten, warum sie so weiß im Gesicht sei: „schlecht geschlafen“, „nichts gegessen“. Sie ging Situationen aus dem Weg, die ihr Angst machten, vermied es, allein unterwegs zu sein. So quälte sie sich von Tag zu Tag. Als sie begann, die Tabletten zu nehmen und sich be-

handeln zu lassen, wurde es zu nächst noch schlimmer, dann ging es langsam bergauf. Doch erst seit zwei Jahren fühlt sie sich wirklich stabil. Die Panikattacken sind selten geworden, sie erkämpft sich Stück für Stück ihre Freiheit zurück. Die Ursache ihrer „generalisierten Angststörung“, wie Fachleute es nennen, kennt sie noch immer nicht, sie kann nur mutmaßen: In ihrer Ehe habe sie sich ein bisschen wie in einem goldenen Käfig gefühlt, irgendwie war es nicht das Leben, das sie sich wünschte. Gleichzeitig setzte sie sich selbst unter Druck: „Alles sollte perfekt sein“. Seit sie aus dem Käfig ausgebrochen ist, scheint auch die Angst ihren Griff zu lockern.

Aber lässt sich Carinas Situation nicht irgendwie auf unser aller Leben übertragen? Hemmt Angst nicht auch uns, die wir gar nicht unter einer Angststörung im medizinischen Sinne leiden? Bremst sie uns nicht aus, indem sie verhindert, dass wir Neues ausprobieren, unser Leben überdenken, Abenteuer suchen? Wie viel Angst können Menschen wie Werner Foßmann, der den Herzkatheter im Selbstversuch entwickelte, oder der „erste fliegende Mensch“ Otto Lilienthal, der seinen Mut letztendlich mit dem Leben bezahlte, schon gehabt haben? Wäre die Menschheit heute noch weiter, wenn sie nur nicht ständig dieses Gefühl mit sich herumschleppte wie einen Klotz am Bein?

#### Angst ermöglicht Höchstleistung

Einer der bekanntesten deutschen Angstforscher, Borwin Bandelow, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Göttingen, widerspricht: Man müsse ängstlich sein, um Großes zu vollbringen, sagt er in einem Interview. Und: „Angst ist das Superbenzin für Erfolg.“

Allein die Angst davor, zu versagen, könne einen Menschen zu Höchstleistungen antreiben. Prominente Beispiele: Charles Darwin, Sigmund Freud, Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe, Antonio Vivaldi – sie alle litten unter einer Form medizinisch bedeutsamer Angst.

Monika Kilian-Poburski würde nicht so weit gehen, ein Loblied auf die Angst anzustimmen. Dennoch sagt auch sie: „Es ist gut, ein Mittelmaß zu haben, die eigenen Grenzen sensibel wahrzunehmen.“ Man müsse nicht ständig und dauerhaft mutig sein, das könne man getrost der kleinen Gruppe der scheinbar Angstfreien überlassen. Was sie für wichtig hält, wozu sie ihren Patienten verhelphen will, ist „sich trauen, zu leben“.

#### Die Angst vorm Autofahren

Genau daran arbeitet auch Carina. Es sind die alltäglichen Herausforderungen, für die die 39-Jährige ihren ganzen Mut aufbringen muss und deren Bewältigung sie mit Stolz erfüllt: allein zum Zahnarzt gehen, mit dem Auto in die Stadt fahren. „Wenn ich mich dem Angststimulus aussetze und ihn aushalte, sinkt das Angstniveau, da der Körper es auf Dauer nicht halten kann“, erklärt Monika Kilian-Poburski. „Wenn ich das jedoch abbreche, ist das Angstniveau beim nächsten Mal noch höher, weil das Gehirn registriert: ‚Ich hatte Recht damit, Angst zu haben.‘“

Und was hat es mit dem Hochgefühl auf sich, das wir erleben, wenn wir eine Angst bezwungen haben? „Wir sind so gestrickt, dass wir Dinge steuern und kontrollieren wollen“, sagt Monika Kilian-Poburski. Wenn uns das in einer von Angst beherrschten Situation gelingt, fühlen wir uns mächtig. Das gilt, zum Glück, sowohl im Großen als auch im Kleinen: „Riesige Genugtuung“ verspürt Hansjörg Auer, wenn er während einer Expedition „von Angst auf Handeln umgeschaltet hat“. Daniel fühlt sich freier, weil er beim Free-Solo seinen Ängsten trotz. Für Carina ist jeder Tag, an dem sie sich von ihrer Angst nicht einsperren lässt, ein Triumph.

Vor Kurzem war sie klettern. Mit Seil, das versteht sich von selbst. Vorher hatte sie furchtbare Angst, befürchtete das Schlimmste. Dann erreichten sie den Klettergarten, Carina bekam den Gurt umgeschnallt, und ganz plötzlich war die Angst verschwunden: Carina hatte Spaß, amüsierte sich, und das, obwohl sie etwas Neues tat, die gewohnten Wege verließ. Sie fühlte sich gut – nicht unverwundbar oder unsterblich – sondern einfach ganz normal mutig.

\* Der Name wurde von der Redaktion geändert

Ausgebremst: Wer von der Angst ergriffen ist, kann kaum einen klaren Gedanken fassen. FOTO: GETTY

# DAVOR HABEN WIR ANGST:

- Aelurophobie**  
Angst vor Katzen
- Agoraphobie**  
Angst vor weiten Plätzen
- Arachnophobie**  
Angst vor Spinnen
- Chiraptrophobie**  
Angst, berührt zu werden
- Coulrophobie**  
Angst vor Clowns
- Dentophobie**  
Angst vor dem Zahnarzt
- Erythrophobie**  
Angst vor dem Erröten
- Gelotophobie**  
Angst, ausgelacht zu werden
- Gephyrophobie**  
Angst vor dem Überqueren von Brücken
- Hämatophobie**  
Angst vor Blut
- Klaustrophobie**  
Angst vor engen, geschlossenen Räumen
- Neophobie**  
Angst vor Neuerungen
- Nosophobie**  
Angst, krank zu werden
- Ochlophobie**  
Angst vor Menschenmengen
- Ornithophobie**  
Angst vor Vögeln
- Triskaidekaphobie**  
Angst vor der Zahl Dreizehn

GRAFIK: GERD BERTELMANN

