



Die Angst hat unterschiedliche Gesichter: Herzklopfen, schnellerer Puls, Schwindelgefühle, Schweißausbrüche, Durchfall, Zittern, Sehstörungen oder Sprachprobleme.

Foto: fotolia

Die hässliche Fratze der Angst

Der Tod der Mutter, Misshandlungen durch ihren Exfreund und eine gescheiterte Ehe warfen sie aus der Bahn. Ihre Psyche machte sich Luft – in Angst und Panikattacken. Nun kämpft Hobbyautorin Marie van Klant um Aufmerksamkeit für ein gesellschaftliches Tabu.

Die Kehle schnürt sich zu, der Puls rast. Ihr wird schwindelig. Der Mund ist ganz trocken. Nebel taucht plötzlich vor ihren Augen auf. Sie fängt an zu zittern. Da ist er, der verhasste Dämon. Panik und Todesangst kommen in ihr hoch: Ist es ein Herzinfarkt? Ein Schlaganfall? Wird sie das überleben? Sie will doch noch nicht sterben. „Ich brauche Hilfe“, schießt es ihr durch den Kopf. Aber sie ist allein. Niemand ist da, der ihr helfen kann. Mit letzter Kraft klammert sie sich an die Wand, um nicht umzufallen. Sie greift nach dem Handy und schreit verzweifelt in ihr Telefon.

Immer wieder durchläuft Marie van Klant die Höllenqualen, die ihr das „Arschloch ‚Angst‘“ antat. Viele Jahre lang. Ihre Geschichte hat die 49-Jährige aus der Nähe von Mainz in einem Buch festgehalten und spricht darin von vielen Betroffenen aus der Seele. Demen, die selbst unter Angst- und Panikattacken leiden, aber aus Scham nicht darüber reden. Denn obwohl Angststörungen neben Depressionen inzwischen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen, bleibt es für viele ein gesellschaftliches Tabuthema, über das man nicht spricht.

Mit den Fingern fährt sich Marie van Klant durch die kurzen, blonden Haare. Sie lehnt sich in ihrem Stuhl zurück und lächelt. Ihre Augen glänzen ein wenig, der Blick ist fest. Sie wirkt entspannt, fast gelöst. Aber darüber zu sprechen, was ihr in ihrem Leben passiert ist, fällt auch der Angestellten nicht so leicht, wie es scheint. „Das Leben hat mir die hässlichsten Seiten gezeigt“, sagt sie und wird nachdenklich. Die Scheidung ihrer Eltern und vor allem der Tod ihrer Mutter, als Marie van Klant erst 15 Jahre alt war, rissen ihr damals den Boden unter den Füßen weg. Zwei Jahre später überkam sie die erste Attacke.

Sie dachte sich nichts dabei. Aber ihr Leben wurde nicht besser: ein Vater, der sich nie richtig um sie kümmerte. Später ein Freund, der trank und sie in den sieben Jahren der Beziehung mit häuslicher Gewalt körperlich und seelisch verletzte. Zuletzt ein Ehemann, der nicht zu ihr stand und sie stattdessen mit eigenen Problemen belastete.

Langsam und allmählich fasst die Angst in ihrem Alltag Fuß – ohne dass

sie es merkt. Denn das Schwindelgefühl und das Herzrasen, die in den ersten Jahren noch sehr selten sind, nehmen zwar schrittweise und stetig zu. Trotzdem kann sie sie lange nicht richtig zuordnen. Zunächst nimmt sie die Symptome nicht ernst, später glaubt sie an eine Herzkrankheit. „Die Verlustangst aus der Zeit, in der meine Mutter starb, kam immer wieder“, weiß die 49-Jährige inzwischen. „Deshalb fiel es mir auch schwer, mich von meinem Mann zu trennen und Jahre zuvor meinen Exfreund zu verlassen, der mich geschlagen und misshandelt hat. Man denkt, man schafft es allein nicht.“

Solche Aussagen sind Psychologin und Therapeutin Claudia Subic-Wrana von der Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Uniklinik Mainz vertraut. „Betroffene fressen ihren Ärger in sich hinein“, erläutert sie. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass Angst- und Panikattacken alle Bevölkerungsschichten betreffen können. „Es sind aber eher Menschen, die dazu neigen, negative Gefühle nicht wahrnehmen zu wollen.“ Das Gefühl von Einsamkeit oder Ablehnung, gekoppelt mit einem schwachen Selbstwertgefühl, lässt viele an sich

selbst zweifeln. „Sie erleben sich schwächer als sie sind“, sagt die Expertin. Trennungen wie das Ende einer Partnerschaft oder die Ablösung vom Elternhaus sind schließlich typische Auslöser von Panikattacken. Auch genetische Veranlagungen spielen manchmal eine Rolle.

Eine Stimme aus dem Fernsehen fängt die Aufmerksamkeit von Marie van Klant. Sie schaut hinüber zum Bildschirm. Ein Nachrichtensprecher verliest gerade die letzten Meldungen der Sendung. Dann ertönt die Titelmelodie einer nachmittäglichen Seifenoper. Mit dem Kopf deutet sie zum Fernsehgerät. „Das Fernsehen, so etwas war meine Ablenkung“, erinnert sie sich. „Ich konnte das gut, mich ablenken und meine Sorgen und Probleme verdrängen.“ Doch die Angst lässt nicht locker. Sie kommt immer wieder – wie ein böses, störrisches Kind, das tobt und nach Beachtung ruft. Sie übergeht es, verdrängt und versucht, es zu vergessen. „Ich wollte es doch nicht haben“, sagt sie. „Ich wusste ja noch nicht einmal, von wem das Kind ist.“ Sie lacht herzlich.

Heute kann sie darüber Witze machen. Damals ist ihr meistens nicht nach Scherzen zumute. Wie eine Zwangsjacke engt sie die Angst ein. Sie fühlt sich nicht mehr wie sie selbst, sondern im „Keller der Hölle“ ange-

kommen, verfolgt von einem Monster. Bis die Anfälle Anfang 2005 so stark werden, dass sie sie vor ihrer Tochter im Teenager-Alter, der Freundin und Arbeitskollegen nicht mehr verbergen kann. „Meine Psyche war nicht mehr fähig, noch mehr unterzubekommen. Es war ihr zu viel. Ich konnte diesen Mülleimer nicht noch mehr vollstopfen“, schildert sie in ihrem Buch. „Er lief über und schlug Alarm.“

Marie van Klant ergeht es wie vielen Betroffenen. Sie sind zunächst davon überzeugt, körperlich krank zu sein. Sie gehen zum Arzt oder kommen wegen alarmierender Symptome in die Notaufnahme, meist in Sorge, bald sterben zu müssen. Und doch finden die Mediziner keine Hinweise auf Herzprobleme oder ähnliche Krankheiten.

„Ich wollte das nicht wahrhaben“, sagt sie und blickt durch ihr Küchenfenster nach draußen. Vor dem Fenster zwitschert ein Vogel. Doch ihr Blick schweift in die Ferne, während sie sich an den Moment erinnert, als sie zum ersten Mal von der Diagnose Angstattacke hörte. „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das Herzrasen und all das durch die Psyche bedingt sind. Ich wollte das auch nicht. Ich dachte, ich bin doch kein Fall für die Klappe.“

„Klapse“, „Husch-husch“ oder „Klack-klack“, so abfällig sprechen auch einige Freunde und Bekannte, die von Marie van Klants Krankheit erfah-

ren. Sie spötteln und belächeln sie. Sie können nicht nachvollziehen, was sie durchmacht. Sogar manche Freundschaften zerbrechen. „Die Freunde haben sich distanziert, weil sie es nicht verstanden haben“, erklärt sie.

Inzwischen geht die 49-Jährige mit dem Thema Angst- und Panikattacken offen um. Von anderen Betroffenen weiß sie aber, dass sie das Schamgefühl hemmt, ihre Leiden anderen gegenüber einzugestehen. Ihrer Einschätzung nach hindert der Druck der Gesellschaft sie daran, ihre Schwäche zuzugeben. „Ich finde es traurig, dass das Thema immer noch so unter den Teppich gekehrt wird. Vor allem die älteren Generationen wollen darüber nicht gern sprechen“, sagt sie.

Um das Thema aus der gesellschaftlichen Tabuzone zu holen und anderen Mut zu machen, hat Marie van Klant ihre Erlebnisse in einem Buch niedergeschrieben. Drei Jahre sitzt sie an den Seiten – anfangs zwischendurch noch geschüttelt von schweren Attacken und mit eineinhalb Jahren Schreibpause, weil sie zur Kur in den Schwarzwald fährt. Ein Kollege und Bekannte drängen sie, es zu vollenden und zu veröffentlichen, nachdem sie Teile des Manuskripts gelesen haben. Die Autorin hofft nun, dass mehr Betroffene sich trauen, ihre Krankheit anzugehen.

Wer sich einmal in Behandlung begibt, hat nach Einschätzung der Psychologen sehr gute Chancen, für immer geheilt zu werden. Vor allem zwei Therapieformen schlagen nach Studien der Mainzer Uniklinik gut an: Ein Ansatz, bei dem die Patienten sich ihren Ängsten stellen, und einer, bei dem Gedanken und Gefühle durch Gespräche verarbeitet werden. „Wenn sie sich bewusst machen, wie sie in die Situationen hineingeraten, lässt die Angst mit der Zeit nach“, erläutert Therapeutin Claudia Subic-Wrana.

Auch Marie van Klant bezeichnet sich inzwischen als geheilt. Nur ganz leise klopft die Angst manchmal noch bei ihr an und fordert Einlass. Schwächer als der Wind, der gerade durch das offene Küchenfenster weht und die Gardinen zu großen Segeln aufpustet. Sie geht zum Fenster und sperrt den Wind aus. So wie den ungeliebten Untermieter Angst.

ANNE FUHRMANN

Das Buch „Die Angst ist ein Arschloch“ von Marie van Klant wurde im Persimplex-Verlag (Preis: 16,20 Euro) veröffentlicht.

Wissenswert

Scheinbar aus dem Nichts

Die Psychologen unterscheiden zwei Typen von Angst: eine generalisierte Angststörung, bei der die Erkrankten in ständiger Sorge leben, und Angst- und Panikattacken kommen scheinbar aus dem Nichts, lassen aber auf eine Vielzahl von Belastungen schließen, die das seelische Gleichgewicht der Betroffenen gestört haben.

Eine hohe Dunkelziffer vermuten Experten hinsichtlich der Zahl der an Angststörungen erkrankten Personen. Wissenschaftliche Studien geben an, dass bis zu 10 Prozent der Deutschen an einer Angststörung leiden. Entscheidet sich ein Betroffener, therapeutische Hilfe anzunehmen, hat er in der Regel schon eine acht- bis zehnjährige Leidensphase hinter sich.



Sie hat den Weg aus der psychischen Hölle geschafft. Jetzt will Marie van Klant anderen Betroffenen Mut und das Thema publik machen.

Foto: Bernd Eßling