

Kapitel 3

Die Geisterstunde

Wissen Sie noch, was Sie am Morgen des 26. März 1997 gemacht haben?

Ich persönlich weiß es noch sehr genau. Denn das war der Tag, an dem meine Existenz endete.

Ende Gelände - Schicht im Schacht!

Einige Tage zuvor hatte ich mich kurzerhand dazu entschlossen, einen Minijob anzunehmen. Ich wollte Werbeflyer austragen, den ewig kritischen Tönen meiner Umgebung Einhalt gebieten, und natürlich auch selbst mal Geld verdienen. Meine Mutter hatte sich dazu bereit erklärt, mir beim Austragen zu helfen. Was also konnte schon passieren? Meine Mutter war notfalls in der Nähe, sollte ich einen meiner früheren Klassenkameraden treffen.

Doch ich hatte mich geirrt, denn es kann einem sehr viel mehr passieren beim Verteilen von irgendwelchem Werbematerial, als man zunächst glauben würde.

Sicher, man kann von einem wild gewordenen Hund gebissen werden, von einem Anwohner beschimpft, oder vom Auto angefahren.

Doch die Wenigsten würden Todesangst und Geisterstunde mit einem solchen Job in Verbindung bringen.

Meine Mutter und ich waren mit dem Auto ins Unterdorf gefahren und hatten vereinbart, dass wir die Prospekte parallel verteilen würden. – Meine Mutter die eine und ich die andere Straßenseite, also immer in Sichtweite. Doch stießen wir irgendwann auf eine schmale Straße und entschieden uns, für kurze Zeit getrennte Wege gehen. Ich würde in dieser Straße weiter verteilen, meine Mutter eine Parallelstraße übernehmen. Nur ein kleines Stück weiter befand sich eine Verbindungsstraße und dort würden wir wieder aufeinander treffen. Alles kein Problem.

Ich verteilte also diese knallgrünen Flyer, die für ein Alarmanlagen-System informieren sollten und ging relativ entspannt die Straße entlang. Die Verbindungsstraße kam bereits in Sicht und so steuerte ich auf sie zu. Doch plötzlich sprang in meinem Kopf das Alarmanlagen-System an. Denn ich stellte fest, dass dies gar kein Verbindungsweg zur Straße meiner Mutter war“ Vielmehr war es eine Sackgasse und meine Straße ging immer weiter geradeaus.

Die Straße, in der ich das Verteilgut zunehmend nervös in die Briefkästen steckte, führte in ein mir unbekanntes Terrain. Ich machte mir meine Gedanken und hatte die Befürchtung, mich zu verlaufen. Mein Schritt wurde schneller, ebenso meine Atmung. Schließlich lief ich unter einem reichlich blühenden und ekelhaft süß duftenden Baum hindurch. Schlagartig hatte ich das Gefühl, nicht mehr richtig einatmen zu können.

Ich legte einen weiteren Zahn zu, um möglichst viel Abstand zum Baum zu gewinnen und auf meine Mutter zu treffen. Gleichzeitig sog ich immer krampfhafter und tiefer die Luft ein, meine Atmung wurde flach und immer schneller, einem Hecheln gleich. Eine gewisse Benommenheit umfing mich. Als Heuschnupfengeplagter kam mir sofort der Gedanke, dass es sich hierbei vielleicht um die ersten Symptome eines Asthma-Anfalls handeln könnte. Zwar hatte ich bisher noch keinen solchen durchlebt, doch wer sagte mir, dass dies nun keiner war? Schließlich war bekannt, dass Heuschnupfen einen so genannten Etagenwechsel vollführen und dadurch zu einer Asthmaerkrankung führen konnte.

Mit jeder Beschleunigung meines Schrittes verspürte ich eine weitere Verschlimmerung der Atemnot. Meine Knie wurden weich wie Pudding. Wo war nun endlich die nächste Verbindungsstraße? Ich musste dringend zu meiner Mutter, fühlte mich sehr schlecht!

Endlich, nach einer mir endlos erscheinenden Strecke, trafen wir uns und ich berichtete ihr von meinen Beschwerden. Mein Herz trommelte so schnell, als wolle es jeden Moment aus meinem Brustkorb springen. Es schlug einen bedrohlichen Rhythmus, passend zu meinen Phantasien.

Mir schien als schwankte ich, stünde auf Deck eines Schiffes im starken Seegang.

Schnell gingen wir zum geparkten Auto, stiegen ein. Ich schloss die Tür, meine Mutter fuhr los, doch mein Brustkorb schien sich augenblicklich immer enger zuzuschnüren. Ich hatte das Gefühl zu ersticken!

„Ich muss hier raus!“, sagte ich, „Halt an, ich muss hier raus! Ich krieg keine Luft mehr!“ Während das Auto noch leicht rollte, sprang ich hinaus und lief auf und ab. Ein Anwohner sah mich kurz verdutzt an, sagte aber nichts und ging ins Haus.

Nachdem ich etliche Male hin und her gelaufen war, wie ein Hund mit Zwingerkoller, überredete mich meine Mutter wieder einzusteigen. Ein Kribbeln in Händen und Beinen hatte sich zu der Atemnot hinzugesellt und wir fuhren zu meinem Hausarzt.

Dort angekommen, traute ich mich beinahe nicht, das Fahrzeug zu verlassen. Ich hatte das Gefühl, nicht mehr gehen zu können. Nachdem ich dann doch ausgestiegen war, hatte ich das Gefühl, auf den Knien in die Arztpraxis zu laufen – so weich erschienen meine Unterbeine. Scheinbar schwankte alles. Todesangst hatte sich längst in mir breit gemacht.

Hatte mein letztes Stündlein geschlagen? War es das schon gewesen, nach solch einem beschissenen Leben auch noch ein derartig armseliger Abgang? Meine Hände und Füße fühlten sich jedenfalls bereits leichenkalt an. Doch noch raste das Herz, noch hechelte die Atmung – ein letztes Aufbäumen des Lebens in meinem Körper?

Ich kam direkt ins Sprechzimmer des Arztes, schilderte meine Beschwerden, und die Atemnot verschwand ein Stück weit. Er prüfte per Stethoskop meine Atmung, kontrollierte den Blutdruck, den Puls, und langsam schlug auch das Herz wieder ruhiger. Schließlich führte er noch einen Lungenfunktionstest durch und als dieser ohne Ergebnis war, stellte er die verblüffende Diagnose: „*Sie hatten eine Panikattacke!*“

Das meine er ernst! Kein Herzinfarkt, kein Asthma-Anfall, keine totbringende Krankheit! – Nein, eine *Panikattacke!*

Das konnte ich nicht glauben, er musste sich irren. Ich hatte das Gefühl zu sterben, und er vermutete eine psychische Störung. Die Diagnose war in etwa so passend, wie wenn man in ein Restaurant kommt, einen Fisch bestellt, und man als Beilage ein Schnitzel bekommt, anstatt Pommes.

Während mir mein Arzt eine Überweisung zum Neurologen in die Hand drückte, war ich noch immer baff aufgrund dieser Diagnose. Das konnte doch nicht sein Ernst sein!?

Weit entfernt lag der Gedanke an die Mauer, die ich in mir und um mich herum gebaut hatte, und hinter der all das Leid versteckt lag, dass ich erfahren hatte. Mit ihr konnte diese gefühlte Nahtod-Erfahrung doch garantiert nichts zu tun haben. Daran brauchte ich nicht mal einen Gedanken zu verschwenden. Ich war krank – und hatte keinen Dachschaten!

Sollte ich nun trotzdem einen Termin beim Neurologen vereinbaren, um mich vollends in die Idioten-Ecke stellen zu lassen? Um mich wieder von einer derart verrückten Psychotherapeutin wie einst behandeln zu lassen, die eher selbst in eine Therapie gehörte?

Vielleicht waren diese Symptome ja auch nur eine einmalige Angelegenheit gewesen und ich konnte mir den Termin beim Neurologen sparen?

Nein, nein! Da hatte ich falsch gedacht! Die folgenden Tage lehrten mich dies, denn ich durchlebte weitere Attacken mit einer Mischung aus Atemnot, Herzrasen, Schwindel und einer großen Angst. Speziell die Wochenenden, an denen der Hausarzt keine Sprechstunde hatte und als Sicherheit wegfiel, waren die Hölle. Fast täglich hatte ich Atembeschwerden, Herzklopfen, ein seltsames Kribbeln in den Händen und Füßen. Und ich versuchte mich durch das Verteilen der restlichen Werbeflyer, natürlich in Begleitung meiner Eltern, von den Symptomen abzulenken.

An Ostersonntag jedoch bekam ich ähnlich heftige Symptome wie an jenem 26. März. Ich hatte das Gefühl zu ersticken, mein Herz raste wie bei einer starken körperlichen Beanspruchung, ich fühlte mich benommen und schwindlig.

Sicher hatte sich mein Hausarzt geirrt und ich litt unter einer schlimmen Krankheit. Irren ist bekanntlich menschlich und ich wollte nicht an Ostern ins Gras beißen.

Also fuhren mich meine Eltern zur ärztlichen Bereitschaftspraxis. Nach langen zehn Minuten Autofahrt stieg ich aus und schwankte in die Praxis.

Es dauerte einige Zeit, bis ich ins Sprechzimmer kam. Dort schilderte ich dem Arzt meine Beschwerden, er maß den Blutdruck und stellte fest, dass er viel zu hoch sei. Es könne passieren, dass ich davon sogar kollabiere – so seine Diagnose.

Außerdem berichtete er, dass ein Bekannter von ihm auch derart hohe Blutdruckwerte hatte, und bei ihm ein Tumor an der Hirnanhangdrüse schuld gewesen sei. Deshalb empfahl er mir dringend, einen Spezialisten aufzusuchen.

Eine Panikattacke jedenfalls könne für so etwas gar nicht verantwortlich sein. Da glaube er noch eher an eine Wasserader unterm Bett als Ursache – sagte er schmunzelnd.

Er verordnete mir ein Blutdruckmittel und ich verließ mit noch mehr Verunsicherung die Praxis. Als ich in der Notapotheke die Tabletten holte, las ich die Nebenwirkungen und entschloss mich, sie besser nicht zu einzunehmen. Schließlich warten dort Nebenwirkungen aufgeführt durch die man kränker werden konnte, als man ohnehin schon war.

Obwohl – war ein Tumor im Kopf keine schlimme Krankheit? Vielleicht hatte ich ja einen und die Ursache war gefunden?

Zu Hause ging es mir wieder deutlich besser und der darauf folgende Ostermontag verlief mit leichteren Symptomen relativ ruhig.

Ein Tag später hatte mein Hausarzt wieder geöffnet und ich ging zu ihm, berichtete von der Diagnose des Notdiensts. Besonders die Geschichte mit der Wasserader unterm Bett fand er sehr amüsant. Was er jedoch gar nicht lustig fand war die Tatsache, dass man mir diese Tabletten verschrieben hätte. Er war daher erleichtert, dass ich sie nicht genommen hatte, denn mein Blutdruck war an diesem Tag wieder völlig normal. Nun solle ich aber schnellstmöglich beim Neurologen einen Termin vereinbaren.

Ich rief beim Neurologen an und der nächste freie Termin war am 2. April.

Die Wartezeit bis dahin erschien mir ewig und ich war heilfroh, als der Tag endlich gekommen war.

Es war ein trüber und kühler Apriltag, und ich fuhr zusammen mit meiner Mutter in die Stadt.

Nach einigen Untersuchungen diagnostizierte der Neurologe bei mir eine massive Panikstörung und verordnete mir ein Mittel mit dem pflanzlichen Wirkstoff aus der Kava-Kava-Wurzel. Außerdem gab er mir die Adresse eines guten Psychotherapeuten.

Dadurch ging es mir etwas besser, die Attacken ließen zumindest in ihrer Heftigkeit ein wenig nach.

Doch leider hatte ich erst zwölf Tage später einen Termin beim Psychotherapeuten bekommen.

Objektiv gesehen ist das keine lange Wartezeit, doch für einen noch immer zweifelnden Angstkranken mit teils massiven Panikattacken ist es eine Ewigkeit.

Mein Tipp...



...gegen die Unruhe:

Abwarten und Tee trinken

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Das bekannteste zur Beruhigung ist sicher der Baldrian. Doch auch ein Tee aus Zitronenmelisse tut gut, beruhigt und entspannt.

Durch den Stress bei der Angstbewältigung litt ich oft unter einem Völlegefühl im Magenbereich und hatte das Gefühl, dass dieses mich beim Atmen behinderte. Auch hier half mit ein Tee aus Melisse, aber auch ein Tee aus Fenchel und Kümmel.

Ganz besonders gut und ausgleichend wirkt bei mir auch der ayurvedische Tee „Lemon Mint“ des Herstellers „Yogi Tea“.

Immer wieder stiegen Zweifel in mir auf, dass der Hausarzt vielleicht doch etwas übersehen haben könnte und dass auch der Neurologe sich eventuell getäuscht hatte. Vielleicht hatte der Arzt vom Ostermontag doch recht gehabt. – Wenn schon nicht mit der Wasserader, dann mit dem Tumor an der Hirnanhangdrüse?

Zwischenzeitlich stand ich noch einige Male beim Hausarzt auf der Matte, wurde quasi zum Stammkunden. Er erklärte mir schließlich, dass die Psyche einen enormen Einfluss auf das körperliche Befinden des Menschen habe, und dass meine Symptome garantiert von einer solchen Panikstörung stammten. Zudem empfahl er mir eine Kasette mit Autogenem Training. Dies half mir ein wenig über die Wartezeit hinweg.

Jeden Tag verspürte ich gleich mehrfach Symptome, mal stärker und mal schwächer. Und an manchen Tagen packte mich wirklich die Verzweiflung.

Warum war ausgerechnet ich von einer solchen Panikstörung betroffen? Hatte ich nicht schon genug schlechte Zeiten durchlebt? Was dachte sich Gott nur dabei, mir nun auch noch so etwas anzutun? Endlich war der 14. April gekommen und so sehr ich ihn mir herbeigesehnt hatte, so sehr wünschte ich mir nun genau das Gegenteil.

Denn schon die Fahrt zum Therapeuten war sehr anstrengend. Alles um mich herum wirkte eng und schien auf meinen Brustkorb zu drücken. Wieder einmal konnte ich nicht richtig durchatmen. Als ich dann auch noch bei der Praxis ankam und sah, dass der Warteraum im Keller lag und nur sehr klein war, konnte ich dort nicht bleiben, sondern verließ genauso schnell das Wartezimmer, wie ich es betreten hatte.

Völlig aufgelöst, von Atemproblemen, Kribbeln und Schwindel geplagt, lief ich draußen auf dem Gehweg hin und her. Der Therapeut war inzwischen raus gekommen und bat mich, doch mit ihm zu gehen.

Einerseits widerwillig, andererseits an das letzte Stück Hoffnung klammernd, folgte ich ihm.

Meine Mutter und ich betraten einen etwas größeren Therapieraum. Der Therapeut nahm auf einem Sessel Platz, während meine Mutter und ich auf der Couch saßen. Das hieß, ich saß nicht lange... Denn schon wurden meine Symptome wieder intensiver und ich sagte entschlossen, dass ich den Raum wieder verlassen müsse.

Doch der Therapeut bat mich, ich solle mich wieder hinsetzen. Er redete ruhig auf mich ein. Allein seine entspannte Stimme und die Tatsache, dass ich mit ihm über meine Probleme sprechen und er mir einzelne Beschwerden sogar beschreiben konnte – all dies erweckte in mir den Eindruck, dass dieser Mann mir helfen würde.

Nach jener Therapiesitzung, die etwa 45 Minuten dauerte, waren meine Symptome letztlich verschwunden. Ich ging viel entspannter hinaus und stieg viel ruhiger ins Auto. Meine Hände waren warm – eine Seltenheit während der letzten Wochen. Und ich konnte zum ersten Mal wieder entspannt in diesem weißen Opel Kadett sitzen bleiben, ohne das ständige Gefühl der Enge.

In mir keimte die verblüffende Erkenntnis, dass die Psyche einen gewaltigen Einfluss auf das körperliche Empfinden zu haben schien. Das hieß, so ganz war ich noch nicht von der Panikstörung überzeugt, aber die Wahrscheinlichkeit stieg, dass all dies doch mit meiner Psyche in Verbindung stehen konnte.

Die nächsten Sitzungen folgten und deren Inhalt war geprägt von Tipps, wie ich mich während einer Panikattacke verhalten und vor allem, wie ich mich entspannen konnte. Der Therapeut erklärte mir, was Angst eigentlich ist, wie sie sich ausdrückt, wodurch sie ausgelöst wird, und wie man solch eine krankhafte Angst behandeln konnte.

Kapitel 4

Was ist Angst

Ja, was war also Angst? Wieso bekam ich diese Symptome? Wie konnte ich sie in den Griff bekommen? – Alles Fragen, die ich im Folgenden aus meiner Erfahrung heraus beantworten möchte.

Angst ist Teil einer ganzen Palette von Emotionen, zu denen Menschen und Tiere in der Lage sind. Und sie gehört wohl zu den urtümlichsten aller Gefühle. Nicht umsonst entsteht sie evolutionstechnisch gesehen in einem uralten Bereich des Gehirns.

Kein Wunder: Ohne die Angst hätten es unsere Vorfahren sicher nicht geschafft zu überleben. Und auch wir begäben uns in irrwitzige Situationen, die uns in Lebensgefahr bringen würden.

Das Gefühl „Angst“ kann daher auch verschiedene messbare Reaktionen im Körper hervorrufen. Das heißt, es ist nicht das Gefühl, das eine Stressreaktion anstößt, sondern ein ganz bestimmter Bereich innerhalb des limbischen Systems im Gehirn.

Der **Mandelkern**, auch Amygdala genannt, hat bei der Entstehung von urtümlichen Gefühlen wie Wut, Angst und Trauer, einiges mitzureden. Genau genommen werden in dieser Region des Gehirns traumatische, kritische, gefährliche oder einschneidende Erlebnisse gespeichert.

Der Mandelkern prüft in jeder neuen Situation genau, ob diese mit einer gespeicherten übereinstimmt. Ist dies der Fall, reagiert er instinktiv und binnen Millisekunden. Dies geschieht durch Nervenreize, die an verschiedene Bereiche des Gehirns abgegeben werden. Da wäre der *laterale Kern* zu nennen, der *paraventriculäre Kern des Hypothalamus* oder das *zentrale Grau*.

Die Folge dieser Nervenreize ist eine instinktive und umgehende Handlung. Oftmals ist es nämlich geradezu existenziell wichtig, schnell zu reagieren.

Das beste Beispiel: Wir fassen versehentlich auf eine heiße Herdplatte, spüren die Hitze, und erfassen es vielleicht auch noch mit den Augen. Blitzschnell zuckt die Hand beiseite, ohne dass wir großartig vorher darüber nachdenken. Der Mandelkern weiß genau: Heiße Herdplatten tun weh, sorgen für Brandblasen und sind alles andere als gut, außer fürs Essen kochen.

Denn wir haben uns ja schon mal daran die Finger verbrannt, oder unsere Eltern haben uns diese Gefahr immer und immer wieder eingebläut.

Hätten wir nicht den Mandelkern, müssten wir erst über das rationale Denken prüfen, warum es denn hier so nach verbranntem Fleisch riecht, die Hand schmerzt und plötzlich so heiß ist.

Und bis zur Reaktion könnten Teile des Handtellers bereits gar sein...

Man kann also zu Recht sagen: Im Mandelkern steckt ein Teil unseres Überlebensinstinkts.

Angst und Wut liegen eng zusammen. Dies hat einen guten Grund, denn Angst bedeutet Bedrohung.

Und auf eine Bedrohung können wir grundsätzlich nur auf drei Arten reagieren:

Flucht, Verstecken oder Gegenangriff

Zumindest für die Flucht und den Angriff muss der Körper binnen kürzester Zeit topfit sein.

Dazu schüttet die Nebenniere das Stresshormon Adrenalin aus. Dieses erreicht rasch jede Zelle des Körpers und fordert Leistung ein. Der Herzschlag beschleunigt sich, die Atmung wird schneller, damit möglichst viel Sauerstoff vom Körper aufgenommen wird. Die Leber beginnt blitzschnell mit dem Abbau von Glykogen zu Traubenzucker, auch Glucose genannt. Dieser natürliche Kick sorgt dafür, dass die Stoffwechselforgänge beschleunigt werden. Die Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt, ihre Leistungsfähigkeit nimmt zu – besonders im Gehirn und im Muskelgewebe. Die Muskeln spannen sich an, die Pupillen weiten sich, um möglichst viel Licht einzufangen und damit mehr zu sehen. Gleichzeitig zieht der Körper das Blut zurück in die lebenswichtigen Organe. Dabei werden Hände und Füße kalt, Magen und Darm stellen ihre Arbeit weitgehend ein. Denn das Verdauen hat Zeit – jetzt heißt die Devise erst einmal Überleben.

Der Körper ist binnen Millisekunden zu Höchstleistungen bereit, zur Flucht und zur Verteidigung.

Doch was ist nun, wenn man die Handbremse gezogen hat. Das heißt, man will ja eigentlich gar nicht flüchten, hat keinen realistischen Grund dazu. Dann geht die Reaktion ins Leere, das Herz rast, die Atmung wird flach, die Hände und Füße werden kalt. Und wer nicht weiß, weshalb sein Körper so verrückt spielt, wer nicht weiß, dass die Ursache in der Angst steckt... Jener vermutet wahrscheinlich einen Herzinfarkt, einen Asthmaanfall oder einen Tumor an der Hirnanhangdrüse. Er steigert sich in die Symptome der Angst hinein, die dadurch natürlich noch verstärkt werden. Und schon ist die Panik da – eine überschießende und ausufernde Angstreaktion.

Doch Stopp! Gehen wir noch einmal einen Schritt zurück, hin zum Grund der Angst. Wir wissen jetzt zwar, wo die Angst entsteht, wir wissen auch von ihrem Zweck, wir wissen davon, woraus die

Symptome erwachsen. Doch die wichtigste Frage fehlt:

Was löst Angst aus, und was ist der Unterschied zwischen gesunder und krankhafter Angst?

Dies ist nämlich manchmal gar nicht so leicht auseinander zu halten. Haben sich Ängste erst einmal manifestiert, hatten sie einen realen Auslöser, so hat der Mandelkern sie auch als entsprechende Gefahrensituation gespeichert.

Das Problem ist jedoch oft, dass der Mandelkern unserem rationalen Denken immer einige Schritte voraus ist. Ein bestimmter Schlüsselreiz kann von ihm schon als Bedrohung wahrgenommen werden, während unser rationaler Verstand diesen noch gar nicht registriert hat.

Überflutet dann die Angstreaktion unseren Geist, erfassen wir vielleicht gar nicht mehr diesen Schlüsselreiz rational, sondern werden von der Angst geleitet. Dadurch kann man einen Angst auslösenden Gedanken oder einen Schlüsselreiz gar nicht festmachen, was das Analysieren sehr schwierig machen kann.

Selbst wenn uns klar ist, welcher Schlüsselreiz bei uns Angst auslöst, ist dessen Prüfung auf die Angemessenheit ebenso gar nicht mal so einfach.

Nehmen wir einmal meine Angst davor, auf Menschen zu treffen die mich terrorisieren. Diese Angst als unangemessen zu bezeichnen, wäre ja zunächst einmal falsch. Natürlich habe ich jahrelang diesen Terror erlebt, und er war *absolut realistisch*. Dass ich nun jedoch auf andere Menschen treffe, die von all dem vielleicht gar nichts wissen, und dass es mir mit ihnen genauso ergeht, ist deutlich unrealistischer. Und wenn ich mich nicht einmal in einer Schul- oder Gruppen-Situation befinde, sondern spazieren gehe, sinkt die Wahrscheinlichkeit in den einstelligen Bereich.

Doch sagen Sie das mal einem geprägten Mandelkern. Der ist nämlich gar nicht so leicht von seinen gespeicherten Informationen abzubringen. Er hat gespeichert: Ganz viele Menschen haben mich attackiert, haben mich in Frage gestellt, haben mich erniedrigt und terrorisiert.

Gleichzeitig hat er gespeichert: So richtig sicher war es eigentlich nur zu Hause.

Und jetzt bringen Sie ihm einmal bei, dass diese Erfahrungen zwar schlimm waren, sie aber nicht auf alles übertragbar sind. In ihm spuken die bösen Geister von einst, in ihm leben sie.

Der Mandelkern war eingemauert, zusammen mit den Geistern von einst und mit meinem Bewegungsradius. Und nun ist die Mauer gefallen, der Mandelkern springt im Dreieck.

Wie konnte ich es nur wagen, einfach dort draußen in den dunklen Wald zu gehen und mich der Gefahr auszusetzen, von Wölfen überfallen zu werden?

Allgemein gesehen ist es zunächst wichtig, zu erkennen, wie angemessen die Angst ist.

Krankhafte Angst kann man am besten an folgendem Beispiel festmachen:

Ein Mann steht auf einem Turm, der Turm hat ein stabiles Gelände, über das er mit Sicherheit nicht stürzen kann. Trotzdem wird dem Mann schwindlig, er bekommt Schweißausbrüche, Herzrasen, sinkt zu Boden, krabbelt auf allen Vieren zurück zum Treppenhaus und verlässt den Turm auf immer Wiedersehen.

Anders sieht es aus, wenn der gleiche Mann einen Bergpfad entlang geht, der keinerlei Gelände besitzt und dessen Untergrund rutschig ist. Wenn er mit Muffensausen den Berg verlässt, ist das eine völlig normale Reaktion seines Mandelkerns. Er soll sich ja schließlich nicht zu Tode stürzen.

So, und nun kennen wir auch den Unterschied zwischen krankhafter und gesunder Angst.

Wenn uns all dieses klar ist, ist die nächste Frage unausweichlich.

Wie in Gottes Namen werde ich eine solche krankhafte Angst wieder los?

Die Antwort ist zunächst einmal so banal wie schwierig: Man muss der Angst den Schrecken nehmen. Und unser Mandelkern hilft uns dabei. Schließlich speichert er nicht nur Situationen, die traumatisch sind. Er speichert auch Situationen, die uns guttun. Dies macht sich die Psychotherapie zunutze.

Denn, und jetzt kommt's: Sie sieht vor, dass wir uns **mit Angst auslösenden Situationen konfrontieren**.

Und das genau ist der Haken an der Sache. Wir müssen uns Situationen stellen, bei denen der Mandelkern uns eigentlich rät, schnellstens die Fliege zu machen.

Also müssen wir uns einem Urgefühl, einem Schutzreflex aus frühesten Zeiten, offen in den Weg stellen und sagen: Hey, mach mal halblang. Mein rationaler Geist sagt, dass du überreagierst. Aus Sicht des Mandelkerns – man könnte ihn auch als Bauchgefühl bezeichnen – ist das in etwa so absurd, als käme ein Steinzeitmensch des Weges daher und träfe auf einen Säbelzahn tiger. Anstatt den Speer zu zücken oder zu flüchten, würde der Steinzeitmensch sagen: Gutes Kätzchen, liebes Kätzchen. Du hast doch sicher nichts dagegen, wenn ich mal meinen Kopf in dein Maul lege. Aber bitte nicht zubeißen, ich war gerade beim Friseur.

Dieser Vergleich zeigt, dass es eine Hürde ist, sich seiner Angst zu stellen. Denn die Angst ist eben nichts anderes als ein Schutzreflex, der eng mit dem Selbsterhaltungstrieb und der Todesangst verknüpft ist. Ja, man muss viel Mut aufbringen, um sich gegen den Mandelkern zu stellen.

Und genau darin liegt die Heilung der krankhaften Angst. Je öfter man dem Mandelkern in einer Angst auslösenden Situation beweist, dass eben nichts passiert, desto positiver wird sein Bild von dieser Situation und desto geringer wird seine Angstreaktion. Umgekehrt wird jede Angst auslösende Situation, der wir aus dem Weg gehen, im Mandelkern als tatsächlich gefährlich abgespeichert und die Angst verfestigt sich.

Kapitel 5

Zeit der Vorbereitung

Soweit also die Theorie.

Nun ging es darum, das Muster meiner Angst- und Panikattacken zu erkennen. Denn das ist der erste Schritt zur Lösung des Problems.

Ich erhielt vom Therapeuten die Kopiervorlage eines Tagesprotokolls und sollte darin einiges über meine Ängste notieren.

Die Tabelle bestand aus fünf Spalten, die da lauteten:

1. Situation, 2. Gedanke, 3. Gefühl, 4. Körperliche Symptome, 5. Überprüfung

In der ersten Spalte schrieb ich die Situation nieder, in der ich mich gerade befand.

Beispiel: *Bin in der Bahn, sie ist voll mit Reisenden.*

In der zweiten Spalte schrieb ich die Gedanken nieder, die mir in den Sinn kamen.

Beispiel: *Das sind ganz schön viele Menschen. Ich fühle mich hier nicht wohl. Was, wenn hier jemand Streit anfängt?*

In der dritten erfasste ich die Gefühle, die ich verspürte.

Beispiel: *Angst, Unsicherheit*

Die vierte Spalte enthielt die körperlichen Symptome, die ich verspürte.

Beispiel: *Atemprobleme, Schwindel, Herzrasen*

Dieses Szenario steigerte sich dann meist nach dem gleichen Muster:

Ich nahm die körperlichen Symptome wahr, wurde noch unsicherer. Die Befürchtung, ich könnte kollabieren, stand oft bei mir im Mittelpunkt. Dadurch erhöhte sich der Angstfaktor, gleiches galt für die körperlichen Symptome. Ich sah mich schließlich vorm geistigen Auge zusammenbrechen, die Leute auf mich zulaufen. Die Angst steigerte sich mehr und mehr zur Panik und schließlich verließ ich die Situation.

Bis man einmal soweit ist, bis man einmal einen solchen Angstkreislauf bei sich selbst erkennt, kann es ein langer Weg sein. Ein Weg durch die Abgründe der Seele, durch tausende Tode, durch Panik, Angst und Zweifel. Es hat bei mir einige Zeit gedauert, bis ich diesen Kreislauf so bewusst wahrnahm.

Doch es lohnte sich in jedem Fall, genauer hinzusehen. Denn hat man ihn erst einmal erkannt, kann man ihn steuern. Man kann den Teufelskreis durchbrechen und wieder klar denken. Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass in der Auflistung oben noch der fünfte Punkt fehlt. Dieser kam dann zum Tragen, sobald ich eine klare Sicht auf meine Gedankengänge entwickelt und den Angstkreislauf einigermaßen erkannt hatte. Und er ermöglichte erst das Hinterfragen, das den Knackpunkt bei dieser Art der Angstbewältigung darstellt.

In der fünften Spalte war eine Überprüfung nach drei Gesichtspunkten angesagt:

Entspricht der Gedanke den Tatsachen und ist er auch der Situation angemessen? Wie realistisch ist er?

Beispiel: Nein

Hilft der Gedanke dabei, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen will?

Beispiel: Nein, er sorgt dafür, dass ich mich schlecht fühle.

Hilft mir der Gedanke, meine Zukunft so zu gestalten, wie ich dies gerne möchte?

Beispiel: Nein, denn er hindert mich daran, unbeschwert Bahn zu fahren.

Noch immer war ich in der Theorie, hatte dieses System kein einziges Mal in Echtzeit und unter echten Bedingungen durchgespielt.

Und natürlich durchlebte ich auch weiterhin Phasen der Angst und Unruhe.

Diese von Anspannung geprägte Zeit konnte ich vor allem durch das verordnete Mittel aus der Kava-Kava-Wurzel gut überstehen. Auch mein Schokoladenkonsum war deutlich angestiegen, was ich mir einfach gönnte. Nervennahrung konnte ich zu jener Zeit nicht genug bekommen.

Hilfreich war auch Bewegung. Zwar war ich nie der Sportler gewesen, und so schieden Jogging oder größere Radtouren aus. Aber Spaziergänge durch die Natur mit dem Hund meiner Großeltern, in Begleitung mit meinem Vater, waren ein wahrer Segen.

Schnell bemerkte ich auch, dass es zwei Arten von Bewegung gab. Einmal war da das entspannte Laufen, das mir sehr gut tat. Und dann gab es auch noch dieses nervöse Umherlaufen, das mich eher ver- statt entspannen ließ.

Was ich außerdem zwischenzeitlich regelmäßig praktizierte war das *Autogene Training*. Dies ist eine Form der Tiefenentspannung, die mit Hilfe von Autosuggestion verblüffende Auswirkungen auf den Körper hat. Mein Hausarzt hatte es mir ja bereits als „Erste Hilfe“ empfohlen, doch ich erkannte schnell, dass diese Übungen weit mehr waren, als ein Notbehelf. Sie konnten auf Dauer mein Leben verändern.

Nach ein wenig Übung legte ich mich mit eiskalten Händen und Füßen, einem Ruhepuls von neunzig, sowie einem unruhigen Geist auf den Boden, konzentrierte mich voll auf die Entspannung, und stand nach zehn Minuten Übung mit warmen Händen und Füßen, einem ruhigeren Geist sowie einem Ruhepuls von fünfzig (!) wieder auf.

Was sehr wichtig war bei diesen Übungen: Es ließ sich nichts erzwingen und man durfte wirklich mit keiner besonderen Erwartung an die Übungen herangehen. Am besten war, man ließ die Entspannung einfach geschehen.

Geduld war in jedem Fall notwendig, denn bis man mit dieser Entspannungsmethode eine Verbindung zum Unterbewusstsein herstellt, können einige Versuche notwendig sein. Man sollte sich jedoch nicht entmutigen lassen und es immer wieder versuchen.

Auch Entspannungsmethoden wie das Qi Gong, Yoga oder die Progressive Muskelentspannung sind einen Versuch wert.

Nachdem ich es geschafft hatte, meine Angstatacken ein Stück weit zu kontrollieren, meine Gedanken zu erkennen, den Angstkreislauf zu ergründen und wieder mehr Ruhe zu finden, würde nun die praktische Arbeit in den Mittelpunkt rücken. Denn natürlich sollten die erlangten Erkenntnisse auch Anwendung finden.

Mein Tipp...



...gegen Niedergeschlagenheit:
Frische Luft und Tageslicht

Eine Angsterkrankung geht oft auch mit depressiven Phasen einher. Man fühlt sich während der Therapie niedergeschlagen, da man sich vor einem großen Berg aus Problemen wieder findet, oder gescheitert vor einer nicht gemeisterten Hürde.

Anstatt den Kopf in den Sand zu stecken, hilft es dann, sich an die frische Luft zu begeben. Sei es nur die Arbeit im Garten, das Sitzen in der Sonne oder auch der Spaziergang, das Walken oder Joggen. Sport setzt Glückshormone frei, das Tageslicht sorgt ebenso für bessere Laune. Die Bewegung in der frischen Luft tut Körper und Seele einfach nur gut.

Hierzu war es zunächst einmal nötig zu wissen, was ich eigentlich erreichen wollte. Und welche Etappenziele konnte ich wählen?

Wichtig war hierbei, sich realistische Ziele zu setzen und eben nichts Utopisches. Etappenziele, und seien sie noch so klein, waren der beste Weg zum Erreichen des Olymp. Zu große Schritte sollten es auch nicht sein, denn es brachte nichts, wenn man sich überforderte, versagte und am Ende frustriert war.

Dazu erstellte ich mir dutzende Zielepyramiden für unterschiedliche Bereiche. – Beruflich, persönlich, beziehungstechnisch,...

Als Beispiel habe ich die „berufsbezogene Pyramide“ gewählt, da sie bei mir auch zu nächst im Mittelpunkt stand.

Ziele 1998

