

Ein Leben mit der Angst

Günther hat siebzehn Jahre in der Bank gearbeitet, bis er seine Angstanfälle auch mit Alkohol und Tabletten nicht mehr unter Kontrolle halten konnte. Mit zitternden Fingern gelang ihm am Schalter keine Unterschrift mehr. Obwohl der Filialleiter Verständnis für Günthers Probleme hatte, wurde er schließlich 1995 entlassen. Günther leidet unter Sozialer Phobie. Er wird unsicher, wenn er sich von fremden Menschen beobachtet fühlt. Um sein Leben wieder in den Griff zu bekommen, ging er in eine Therapieklinik. Das Arbeitsamt genehmigte ihm anschließend die Umschulung zum Bürokaufmann. Er leistete in der Verwaltung des Klinikums der Stadt Nürnberg ein berufsvorbereitendes Praktikum ab und hofft nun, den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu schaffen. Günther ist Vater eines Kindes. Seine Frau hielt auch in den schwierigsten Krisensituationen immer zu ihm.

Einmal in der Woche trifft er mit anderen Betroffenen zur Nürnberger Angstselbsthilfe zusammen. Bei Kaffee und Kuchen erzählen sie in entspannter Atmosphäre, wie sie in den vergangenen sieben Tagen ihre Angst bewältigt haben. Sie unterstützen sich gegenseitig und tauschen Erfahrungen mit Arzneimitteln aus. Die Nürnberger Angstselbsthilfe e.V. (NASH) hat vierzig Mitglieder. Derzeit erhält NASH soviel Zulauf, dass die Gruppe geteilt werden musste. Das Alter in der Selbsthilfegruppe liegt in der Regel zwischen dreißig und vierzig Jahren. Den wenigsten sieht man ihre inneren Konflikte an. Doch es lassen sich Parallelen in den Biographien feststellen. Fast alle haben keine schöne Kindheit hinter sich. Einige aus der Gesprächsrunde berichten von der Alkoholkrankheit eines oder beider Elternteile.

Bei NASH sind vier mal so viel Frauen wie Männer. Bei der Selbsthilfegruppe führt man das darauf zurück, dass Männer ihre Ängste in der Öffentlichkeit mehr verstecken als Frauen. Auch Brigitte kommt regelmäßig zu den NASH-Treffen. Sie leidet unter verschiedenen, ineinander übergehenden, Angstständen - u. a. unter Klaustrophobie. Sie betritt keine engen Räume, kann nicht im Aufzug fahren und meidet Parkhäuser. Sie musste aber auch schon panikartig aus Theater- oder Kinovorstellungen fliehen. Brigitte stammt aus zerrütteten Familienverhältnissen. Sie musste als kleines Kind oft miterleben, wie der Vater ihre Mutter zusammenschlug. Sie wünschte, ihr Vater würde sterben. Heute hat Brigitte ihre Ängste so weit unter Kontrolle, dass sie einem Beruf nachgehen kann. Allerdings nimmt sie dazu regelmäßig Psychopharmaka ein.

Dr. Hans Reinecker ist Lehrstuhlinhaber für Klinische Psychologie an der Universität Bamberg, Er gilt als Kapazität auf dem Gebiet der Angstforschung und -therapie. Professor Reinecker definiert die Grenze zwischen der natürlichen Angstreaktion des Selbsterhaltungstriebes und der krankhaften Angst. Die Pathologische Angst ist eine übersteigerte Angstreaktion, deren Ursache für Außenstehende nicht erkennbar ist. Eine scheinbar harmlose Situation lässt die Betroffenen Qualen erleiden. Angstausslösenden Situationen wird darum aus dem Weg gegangen. Das Vermeidungsverhalten bestimmt zunehmend den Alltag und schränkt die Bewegungsfreiheit ein.

Professor Reinecker klassifiziert die Angststörungen in Soziale Phobien, Klaustrophobie, Agoraphobien (die Angst, große Plätze zu überqueren) und spezifische Phobien, wie die Angst vor Spinnen, vor Verletzungen oder dem Fliegen. Soziale Phobien brechen gewöhnlich in einem Alter zwischen 15 und 21 Jahren aus. Panikartige Angstzustände beginnen dagegen erst ab etwa 27 Jahren. Professor Reinecker schätzt, dass in Deutschland fünf bis acht Millionen Menschen unter Angsterkrankungen leiden. Doch nur etwa drei Prozent begeben sich in Behandlung. Gesellschaftliche Krisen, wie eine hohe Arbeitslosigkeit, begünstigen den Ausbruch von Angsterkrankungen.

Professor Reinecker erklärt die verschiedenen Behandlungsansätze. Einige Medikamente wirken auf das körpereigene Hormon Serotonin, das die Leistungsfähigkeit der Nervenbahnen beeinflusst. Bei Psychopharmaka besteht dagegen bei einer längeren Einnahme die Gefahr der Abhängigkeit. Medikamente versprechen eine kurzzeitige Linderung der Angstzustände. Langfristig führt aber nur die Therapie der Bewusstmachung und Konfrontation mit der Angst zur Abschwächung der Phobien und Panikattacken. Eine vollständige Heilung von Angstkrankheiten ist laut Professor Reinecker jedoch nicht möglich.

Gerhard Faul

(gedruckt in Nürnberger Zeitung)

Copyright

Veröffentlichung und Abdruck nach Genehmigung möglich