

Wenn die Angst einen immer wieder einholt

Paula kennt sich mit Problemen gut aus. Sowohl mit denen anderer - sie arbeitet erfolgreich als Beraterin an Schulen - als auch mit ihren eigenen. Denn ein- bis zweimal im Jahr schlägt ihre Angststörung zu. Und dann geht es der sonst so patenten Frau richtig schlecht.

Die 50-jährige Paula engagiert sich gerne. Sie interessiert sich für andere, arbeitet gerne mit Menschen zusammen und liebt es, zu organisieren. Das zeigt sich auch in ihrer Berufswahl. Nach dem Abitur macht sie erst eine Ausbildung zur Erzieherin, dann hängt sie noch ein Studium der Gesundheitswissenschaften hintendran. Doch all das reicht ihr nicht: Zusätzlich absolviert sie verschiedene Weiterbildungen und sogar eine gesprächstherapeutische Ausbildung.

Während des Studiums kommt ihre erste Tochter zur Welt, zwei Jahre später die zweite. Sie zieht mit ihrem Mann aufs Land, hat genug Energie, um neben der Erziehung und Hausarbeit etwas dazuzuverdienen. Je selbstständiger ihre Töchter werden, umso mehr Zeit steckt sie in ihre Arbeit. Schließlich ist Paula 20 Stunden die Woche fest angestellt bei einem Träger der Wohlfahrtspflege. Außerdem hat sie ein eigenes Beratungsbüro zu Hause. Ihr Beruf fordert sie sehr, macht ihr aber auch sehr viel Spaß.

Auch in der Freizeit hat Paula richtig Elan: Sie ist aktiv im heimischen Sportverein und unter den ersten, die sich in der Flüchtlingshilfe engagieren. Doch dieses Engagement, egal ob im Privaten oder bei der Arbeit, birgt Zündstoff. „Manchmal steigere ich mich in die Dinge so rein, dass ich mich überengagiere. Dann komme ich an einen Punkt, wo ein Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt, und dann ist es schon zu spät und es geht los mit meinen Ängsten“, berichtet Paula.

„Ich mache mir dann sehr, sehr viele Sorgen über das, was auf mich zu kommt und frage mich - O Gott, wie soll ich das alles schaffen?“ Die Gedanken in ihrem Kopf laufen in Endlosschleifen, aus denen sie nicht mehr rausfindet. Und dann nehmen die Ängste überhand. Begleitet wird das Ganze von Schlafstörungen, Paula liegt nachts wach und grübelt stundenlang. Sie ist tagsüber „tierisch überdreht“ und hat große Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Außerdem entwickelt sie regelrechte Panikattacken. Diese Phasen dauern meist zwei bis drei Wochen und „sind jedes Mal eine ganz, ganz schmerzhaft Zeit für mich“, beschreibt Paula.

Angefangen hat das Ganze vor 40 Jahren, schon während der Schulzeit kurz nach dem Abitur.

„Alle haben sich happy gefreut, irgendwie, endlich Abi in der Tasche und jetzt liegt das coole Leben vor uns.“, erinnert sich Paula. „Da hatte ich so ein erstes Loch, da merkte ich, ich habe eigentlich nicht so einen Plan, wie es weitergehen soll.“. Schließlich entscheidet sie sich erst einmal für eine Ausbildung als Erzieherin. Heute weiß sie, dass ihr damals die unsichere Situation Angst gemacht hat. Dass sie sehr viel Sicherheit braucht und mit Veränderungen nicht so gut klarkommt.

Seitdem hat Paula immer wieder Phasen, in denen sich die Angst vehement bemerkbar macht. Auslöser sind Überforderungen, Situationen, in denen sie sich zu stark engagiert. Wenn sie zum Beispiel Ungerechtigkeit erkennt und daran nichts ändern kann. Lebensbelastungen, wie z. B. die jahrelange tägliche Pflege ihrer schwerkranken Mutter und dann deren Tod. Oder Zeiten, in denen sie sich einfach nicht sicher fühlt.

Etwa 15 Jahre nach ihrer ersten Krise erhält sie mit Mitte 30 endlich die Diagnose für ihre Zustände. Zu diesem Zeitpunkt wird sie wegen ihrer Probleme in einer Privatklinik behandelt. Sie leidet unter einer generalisierten Angststörung, heißt es dort, „und das trifft es auch“, bekräftigt Paula.

„Aber ich bin nicht immer davon betroffen, sondern nur zu 20 % meines Lebens, das sind dann eben die Phasen. Zu 80 % geht es mir gut und ich habe wenig Ängste. Ich bin auch sonst eher kein ängstlicher Typ.“

Paula legt auch bei der Behandlung ihrer Angststörung viel Elan an den Tag. Sie durchläuft über die Jahre die verschiedensten Therapien. Mit unterschiedlichen Erfolgen. Die Kurzkonfrontation bei einem stationären Aufenthalt hat ihr wenig gebracht, meint sie. Eine tiefenpsychologische Therapie konnte ihr helfen, die Ursprünge ihrer Erkrankung zu finden. Die vermutet sie in ihrem „cholerischen, fordernden und maßlos ungerechten Vater“. Inzwischen fühlt sich Paula austherapiert, sie sagt „ich bin mir sehr über mich im Klaren, wie ich ticke“.

Trotzdem ist Paula mit ihrer Erkrankung noch in ärztlicher Betreuung. „Ich habe einen sehr guten Psychiater.“, erzählt sie. Dort fährt sie zweimal im Jahr hin, auch wenn es ihr gut geht. Er ist eine Art Fels in der Brandung und immer für sie da. Wenn ein Problem auftaucht, kann sie sich einfach melden. Das bedeutet ihr viel. Es gibt ihr Sicherheit - und das ist immens wichtig für Paula.

Heute behandelt sich Paula vor allem selbst. Nach 40 Jahren Angststörung ist sie sozusagen ein „alter Hase“ und weiß genau, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen muss. Sie hat gelernt, was ihr guttut und was nicht. Wenn sie spürt, dass sie „angetriggert“ wird, setzt sie auf aktive Entspannung. Denn die Devise "Ich lasse jetzt alles sein und wälze mich so in meinen Gedanken - das ist nicht gut für mich.", sagt sie. Stattdessen geht sie lieber raus in die Natur, wandert oder treibt Sport. Aber auch Atemübungen und Aufmerksamkeitsübungen führen sie häufig aus der beginnenden Sorgenschleife.

Der Alltag ist ein wichtiger Stabilisator für Paula. Zu arbeiten und sich nicht zurückzuziehen. Kontakte zu pflegen, gute Freunde, den Vater oder die Schwestern zu besuchen. Nicht zu sagen, ich will jetzt keinen mehr sehen, sondern „durchhalten und auch mit negativen Gefühlen da rein gehen“. Dabei achtet sie darauf, die Waage zu halten. Sobald sie irgendwie fühlt, es wird zu viel, überprüft sie ihren Terminkalender: „Muss das wirklich alles sein, was in meinem Kalender steht? Oder ist es besser, sich etwas zurückzunehmen?“

Auch ihre Tagebücher helfen ihr bei der Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit.

„Ich arbeite intensiv an Selbsthilfebüchern, sogenannten Arbeitsbüchern. Zum Beispiel ‚Das Leben annehmen‘ von Matthias Wengenroth ist mir eine große Hilfe.“ Ihren Alltag versucht sie bewusst zu leben und ihre Werte dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Selbst wenn es ihr nicht gut geht, lässt sie sich nicht hängen. „Ich spiele sehr viel Klavier und ich lese auch sehr viel. Das sind dann so Sachen, die ich wichtig finde, und die ich durchziehe.“

Nichts anfangen kann sie mit Selbsthilfegruppen oder Gruppentherapien. „Dieses Drin-Baden tut mir nicht gut. Ich möchte auch von anderen Betroffenen nicht hören, was mir alles noch so im Magen sitzen könnte,“, erklärt sie, „also da muss ich mich besser distanzieren.“

Religion oder Spiritualität sind ebenfalls nicht so ihr Ding. Eine Weile lang hat sie Yoga gemacht, aber das war verknüpft mit Rückführung und anderen spirituellen Inhalten.

Unterstützung bekommt Paula von ihrem Mann und ihren beiden Töchtern. Wenn sie merkt, es geht los mit den Problemen, kommuniziert sie früh: „Leute, ich brauche jetzt ein bisschen Unterstützung“ und „das klappt dann auch hervorragend. Gerade mein Mann ist ein sehr guter Begleiter, der das alles mitträgt.“

Ansonsten möchte Sie ihre Krankheit lieber nicht breittreten. Sie mag es nicht, umsorgt zu werden nach dem Motto „Ach, wie geht es Dir denn heute“. Nur mit zwei sehr engen Freundinnen spricht sie relativ offen über ihre Erkrankung. „Zwar nicht über meine düstersten Gedanken, aber sie wissen, wenn es mir nicht gut geht, ich überdreht bin.“. Und können dann damit umgehen.

Gesundheitlich ordnet sich Paula heute auf einer Skala von 1 und 10 bei 7 ein. Neben der psychischen Gesundheit sorgt sie auch für ihren Körper. Dafür tut sie einiges: Sie ernährt sich bewusst, treibt viel Sport. Wenigstens vier Mal pro Woche geht sie ins Fitnessstudio. Sie wandert leidenschaftlich gern und richtet ihren Urlaub danach aus. Und sie achtet auf ihr Gewicht: In den letzten zwei Jahren hat sie über 20 Kilo abgenommen.

Anderen Menschen mit einer Angststörung rät Paula, sich professionelle Hilfe zu holen. Dabei aber ganz genau zu prüfen, was für einen selbst an welcher Stelle angesagt ist. Dafür ist ihrer Meinung nach auch Eigeninitiative nötig, Bücher lesen, googlen, an sich selbst arbeiten.

„Entscheiden, ob man tiefenpsychologisch seine ganze Vergangenheit aufarbeiten will oder ob man verhaltenstherapeutisch ein akutes Problem angehen möchte.“

Einen guten Zuhörer zu finden ist ebenfalls von Bedeutung. Jemanden, der einem uneingeschränkt Aufmerksamkeit schenkt. Viele können das gar nicht mehr, kommen gleich mit den eigenen Bewertungen und Erfahrungen. Jemand der sagt, „ich lasse mich mal außen vor und Du bist das Thema“. „Das kann ein guter Therapeut oder eine gute Freundin sein.“, meint Paula.

Sie weiß, dass die Suizidrate bei Menschen mit Angststörungen oder anderen Erkrankungen sehr hoch ist. Deshalb wünscht sie jedem mit dieser Erkrankung „dabei zu bleiben und sich bloß nicht aufzugeben“.

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

