

Wenn die Welt am Gartenzaun zu Ende ist

In der Selbsthilfegruppe stoßen Angst-Gestörte auf Verständnis

Von MARKUS MICHALAK

„Ohne Angst zu haben könnte keiner von uns überleben“, weiß Dagmar Klein, Sozialpädagogin von der Oberbergischen Gesellschaft zur Hilfe für psychisch Behinderte (OGB). Aber sie weiß eben auch: Manche von uns übermannt völlig unerwartet eine solche Todesangst, dass sie denken, sie überleben keine 30 Sekunden mehr.

OVZ SERIE

SELBSTHILFE



Alle Frauen, die sich in der Selbsthilfegruppe Angst treffen, kennen dieses Gefühl, wenn die Sicherungen durchzubrennen scheinen: Herzrasen, Atemnot, Schweißausbrüche... und immer das Gefühl: „Das ist jetzt so schrecklich, das halte ich nicht mehr aus.“

Anna Maria (44) übermannete die Panik am Autosteuer,

mitten auf der Autobahn. Mit knapper Not gelang es ihr noch, an den Straßenrand zu fahren. Was jetzt? Hilflos, ratlos, völlig überfordert stand sie lange neben ihrem Fahrzeug. Dann schaffte sie es mit aller Willenskraft, den Wagen im Zeitlupentempo nach Hause zu steuern.

Doch es blieb die „Angst vor der Angst“, die Sorge, dass diese Beklemmung wiederkommen könnte. Deshalb suchen sich die „Angsthasen“ wie sich die Betroffenen scherzhaft selbst nennen, Rückzugsnischen, von denen aus sie sich Schritt für Schritt wieder zurück ins Leben tasten.

Eva (46) hatte solche Angstzustände, dass sie eineinhalb Jahre ihr Haus nicht verlassen konnte. Trotz mehrfacher Versuche blieb der Gartenzaun lange die unüberwindbare Grenze ihrer Welt. Erst als sie dringend zum Arzt musste, überwand sie ihre Furcht vor dem, was draußen auf sie lauern könnte.

Heute lebt Eva selbstbestimmt, ist ganztags berufstätig und steht mitten im Leben.



Jessica Weber und Dagmar Klein (r.) von der OGB helfen den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe mit ihrer Angst umgehen zu lernen. (Foto: Hillenbach)

Dazu trug auch die Wipperfürther Selbsthilfegruppe bei, die sie mit Dagmar Klein ins Leben gerufen hatte.

Das erste Mal ist für viele der Besuch schwer, aber es gibt etwas, was sie nur hier finden können: „Das kenne ich“, hören sie auf einmal, wenn sie ihre für Freunde und Angehörige oft befremdlichen Angstzu-

stände schildern. „Du bist nicht allein“ lautet das Signal der Gruppe, und das gibt Selbstbewusstsein.

„Ich habe mich lange versteckt, aus Angst, zurückgewiesen zu werden, wenn ich mein Problem zugebe“, erinnert sich Anna Maria. „Heute wissen alle meine Freunde, was mit mir los ist.“ Und reagieren überwiegend verständ-

nisvoll. „Warum hast Du das denn nicht eher gesagt?“ hat sie oft gehört. Vielen wurde nun klar, warum sie immer allein fahren wollte oder an weiten Ausflügen nie teilnahm. „Ich muss einfach immer wissen, dass ich sofort zurück kann“, sagt die 44-Jährige.

Angst vor Kontrollverlust ist typisch für die Störung – deshalb können die Betroffenen

DIE SYMPTOME

Die Betroffenen leiden unter **plötzlichen Angstanfällen**, ohne jede reale Bedrohung. Häufig sind sie davon überzeugt, dass ihre körperliche Gesundheit durch diese extreme Körperreaktion erheblich gefährdet ist.

Typische Reaktionen sind Atemnot, Enge in der Brust, Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche. Meist **bessern sich die Symptome** nach 15 bis 20 Minuten.

Es ist **nicht bekannt**, dass die Panikattacke für einen körperlich gesunden Menschen **lebensbedrohliche Folgen** hätte. Kontakt: ☎ (0 22 61) 88 53 45. (mm)

nur noch mit großen Schwierigkeiten die einfachsten Dinge bewältigen. Der Kinobesuch, die Busfahrt, all das birgt aus Sicht der Betroffenen ein hohes Risiko. Für die meisten völlig undenkbar: eine Flugreise. Denn hier gibt es keinen schnellen Rückweg.

Sie kennen das Gefühl panischer Angstattacken und würden gerne darüber reden? Dagmar Klein und Jessica Weber von der OGB freuen sich auf Ihren Anruf. Jessica Weber möchte eine neue Angst-Selbsthilfegruppe in Gummersbach gründen. Natürlich können auch Angehörige oder Freunde anrufen und in einem Erstgespräch herausbekommen, wie dem Betroffenen geholfen werden kann.

NÄCHSTE FOLGE

Blinde und Sehbehinderte