

LEONIE JOCKUSCH

DRINNEN *ist* BESSER

AGORAPHOBIE

Wenn die Angst den Weg nach draußen versperrt

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Leonie Jockusch

DRINNEN IST BESSER

AGORAPHOBIE:
Wenn die Angst den Weg
nach draußen versperrt

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

Momentaufnahme 1: Nur ein paar Schritte	9
<i>Skizze eines Anfalls</i>	
»Warum denn bloß Agoraphobie?«	11
<i>Vorwort</i>	
Definition: Agoraphobie	13

KAPITEL 1: DIE ANFÄNGE

Momentaufnahme 2: Die Welt durch den Türspion	16
<i>Vom schwierigen Verlassen der Wohnung</i>	
»Im Grunde habe ich Angst, eingesperrt zu sein, nicht wegzukönnen. Ich fürchte mich auch vor zu vielen Eindrücken.«	19
<i>Interview mit einer Betroffenen</i>	
Leibhaftige Angst: Glibber	23
<i>Lillian, 19</i>	
Porträt 1: »Ich wollte verschwinden, mich verhüllen, nie wieder von irgendwem angeguckt werden.«	29
<i>Mira, 34</i>	
»Beate schaut sich ständig um, als ob sie sich ausrechnet, welcher Weg der ungefährlichste ist.«	36
<i>Interview mit der Freundin zweier Betroffener</i>	
Erzählung: Agoraphobische Grüße - Jellas Reise	40
<i>Teil 1: Freunde-Recycling</i>	

KAPITEL 2: MITTENDRIN

Momentaufnahme 3: Flucht aus der Weite	48
<i>Von dem Gefühl, verschlungen zu werden</i>	
Porträt 2: »Die Schmerzen in meiner Brust waren so heftig, dass ich entsetzliche Angst bekam.«	51
<i>Svenja, 34</i>	
»Vor allem habe ich Angst, die Kontrolle zu verlieren und durchzudrehen«	57
<i>Interview mit einer Betroffenen</i>	
Leibhaftige Angst: Helena	63
<i>Sanne, 26</i>	
Porträt 3: »Irgendwann mochte ich keinen Laden mehr betreten.«	71
<i>Frank, 33</i>	
Erzählung: Agoraphobische Grüße – Jellas Reise	75
<i>Teil 2: (Ver-)Fahrenheit</i>	

KAPITEL 3: DER WEG NACH DRAUSSEN

Momentaufnahme 4: Sicherheit	82
<i>Die Angst ebbt ab</i>	
»Und dann kam der Punkt, an dem ich die Wohnung gar nicht mehr verlassen konnte.«	84
<i>Interview mit einer Betroffenen</i>	
EXPERIMENT: Rollentausch	91
<i>Charlotte & Nina</i>	
Porträt 4: »Mein ungutes Gefühl wuchs, als ich in einen großen Raum geschoben wurde, der meiner Vorstellung von einem Labor entsprach.«	107
<i>Noemie, 29</i>	

Leibhaftige Angst: Vernetzt	115
<i>Timo, 27</i>	
»Man hält sich irgendwann für verrückt, weil es keine organische Ursache gibt.«	121
<i>Interview mit einem Betroffenen</i>	
Erzählung: Agoraphobische Grüße – Jellas Reise	124
<i>Teil 3: Wunderphasen, Seifenblasen</i>	

KAPITEL 4: UMWEGE – Eine Angst kommt selten allein

Definition: Soziale Phobie	132
Definition: Depression	132
»Man darf nicht erwarten, dass es mit einer Therapie für immer getan ist. Man ist, wer man ist, das verändert sich nicht vollständig.«	134
<i>Interview mit einer Betroffenen</i>	
Porträt 5: »Mit jedem Meter, den Gitte geht und nichts wirklich spürt, glaubt sie sich mehr und mehr ausgehöhlt.«	141
<i>Gitte, 60</i>	
»Die meiste Zeit liege ich im Bett mit der Decke über dem Kopf, die Vorhänge sind zugezogen, und das Licht ist aus.«	145
<i>Interview mit einer Betroffenen</i>	
Appell: Ihr seid nicht verrückt!	150
<i>Yasmin, 33</i>	
»Ich würde mir wünschen, dass meine Mutter auch mal Interesse zeigt.« . .	153
<i>Interview mit der Tochter einer Frau mit Panikattacken und Depressionen</i>	
Erzählung: Agoraphobische Grüße – Jellas Reise	158
<i>Teil 4: Turm rückt vor, und Springer flieht</i>	

KAPITEL 5: RATGEBER – »ENDSTATION HEILUNG«

Psychiatrie und Psychotherapie	167
Verhaltenstherapie	178
Hypnose	192
Klassische Homöopathie	202
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	208
Kreativtherapien	212
<i>Musiktherapie · Kunsttherapie · Tanztherapie · Dramatherapie/ Theater- therapie</i>	
Entspannungstechniken	223
<i>Autogenes Training · Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen · Feldenkrais · Qi Gong · Tai-Chi · Yoga</i>	
Yoga-Übungsteil	226
<i>Zum Einstimmen oder auch zum Beruhigen bei aufkommender Angst · Kräftigende Atemfolge · Meditation im Sitzen · Rückenübung im Vier- füßlerstand</i>	
Erzählung: Agoraphobische Grüße – Jellas Reise	234
<i>Teil 5: Die Suche nach dem Schalter</i>	
Tipps & Tricks	241
<i>Die Angst an der Nase herumführen · Im akuten Anfall · Vorsorglich · Regelmäßig · Grundsätzlich</i>	
Adressenverzeichnis	244
Danksagung	247

MOMENTAUFNAHME 1

Nur ein paar Schritte

Skizze eines Anfalls

ICH ZUCKE ZUSAMMEN, so, als hätte mich jemand mit Eiswasser übergossen. Die plötzliche Kälte sticht in meine Haut, lässt meinen Atem gefrieren. Dabei war eben gerade noch alles gut. Vor zwei oder drei Schritten oder davor, als mich der Fahrstuhl schützte, als ich mich in ihn eingehüllt fühlte, wie in einen warmen Mantel der Geborgenheit. Doch das ist Vergangenheit. Jetzt tut mir auf einmal alles weh. Wie auf Knopfdruck sind meine Sinne geschärft, oder zumindest nehmen sie mehr auf, als ich verkraften kann. Ich sehe klar und detailliert, als schaute ich durch eine Lupe. Meine Augen beginnen zu brennen, meine Ohren ebenfalls, denn ich höre laut wie durch einen hundertfachen Verstärker. Grell und blinkend flammt meine Umgebung auf, für einen kurzen Moment der absoluten Bewegungslosigkeit. Dann schnappe ich nach Luft. Es folgt der nächste Knopfdruck, und schlagartig wird alles taub und dumpf. Mein Bewusstsein stülpt dem Hier und Jetzt eine hauchdünne Glasglocke über. Zum Glück, denn anders würde ich die Eindrücke gar nicht verkraften, sondern in die Ohnmacht flüchten. Und ich darf auf keinen Fall noch mehr die Kontrolle verlieren.

Hat mein Herz gerade aufgehört zu schlagen? Erschrocken schiebe ich den Ärmel meiner Jacke hoch und taste nach meinem Puls, doch finde ich ihn nicht. Wo ist er? Was passiert hier? Ich kann nicht weiter danach suchen, denn auf einmal drückt es quälend auf meinen Magen und die Blase. Nein, bitte nicht! Ich schaffe es nicht nach oben! Die Toilette ist im ersten Stock – ich bin verloren! Es pikst in meiner Lunge. Was, wenn sie jetzt schlappmacht? Hilfe,

ich bekomme keine Luft mehr! Angestrengt atme ich, dabei kralle ich mich mit beiden Händen an meiner Tasche fest, als wäre sie der einzige Haltegriff weit und breit, der mich vor dem Sturz in die bodenlose Tiefe bewahrt.

Mein Körper zittert wie verrückt, versucht, sich gegen die Lähmung aufzubauen, die sich immer weiter in alle Richtungen ausbreitet. Meine Augen wandern wild umher, trauen sich kaum zu blinzeln. Ich muss mich konzentrieren. Was soll ich nur tun? Hier sind so viele Menschen, viel zu viele Menschen! Es fällt schwer, hier klar zu denken! Raus! Nur raus! Die Enge in meinem Brustkorb schnürt mir die Luft ab, ich kann es keine Sekunde mehr aushalten. Nach Hause! Ich will einfach nur nach Hause! Bald hast du es geschafft, mache ich mir Mut, habe aber keine Ahnung, wie ich überhaupt vorwärtskommen soll. Überall vor mir sind Leute. Zurücksehen kann ich auch nicht. Denn hinter mir ist ein endloser Flur, der mich mit seiner kalten Weite zu verschlingen droht. Meine Muskeln wollen sich kaum in irgendeine Richtung steuern lassen. Plötzlich wackelt das Bild vor meinen Augen. Es verzerrt sich immer wieder, wird von Mustern durchzogen, erfüllt mich mit Schwindelgefühlen. Und dennoch zwingen mich weiter. Die ersten Schritte taumele ich nur. Dann, sobald es geht, renne ich los. Schnell, sage ich laut heraus, ich brauche Deckung. Ich brauche Hilfe.

»Warum denn bloß Agoraphobie?«

Vorwort

ES HABEN MICH VIELE GEFRAGT, warum ich nach meinen beiden Romanen ein Buch über die Agoraphobie schreiben würde. Ob ich denn überhaupt etwas darüber wisse? Auch Menschen, die ich von früher kenne, als ich noch selbst darunter gelitten habe, reagierten mit Verwirrung. Das hat mir gezeigt, wie wenig einem diese Phobie anzusehen ist, und es hat mich daran erinnert, dass ich damals, als ich damit zu kämpfen hatte, fast niemandem davon erzählt habe. Wer mag schon offen und frei über seine Ängste sprechen? In den Augen der Allgemeinheit ist jemand, der nicht einwandfrei funktioniert, defekt. Dabei leiden erschreckend viele Menschen unter Angststörungen. Ich erfuhr durch Zufall von der Agoraphobie, und zwar erst, als ich sie schon besiegt hatte.

Dieses Buch widmet sich hauptsächlich denen, die selbst Schwierigkeiten mit diesem belastenden Thema haben, und denen, die etwas darüber erfahren wollen. Es zeigt Betroffenen viele Möglichkeiten der Heilung auf und Angehörigen, was die Agoraphobie mit ihren Lieben macht. Für das Schreiben dieses Buches habe ich mich nicht nur mit meiner Vergangenheit beschäftigt, sondern auch mit den Leidens- und Erfolgsgeschichten anderer Betroffener.

Alle diese Menschen haben ihre tragischen, traurigen, mitunter fast amüsanten Geschichten mit mir geteilt. Sie sind so unterschiedlich wie das Leben selbst. Ich habe sie hier nach den Wünschen der Betroffenen in Form von Kurzporträts, Erlebnisberichten oder Interviews aufgeschrieben.

Der Hauptteil gliedert sich in drei Kapitel: die **Anfänge**, das **Mitdrin**, und schließlich **der Weg nach draußen**. Und obwohl es diese

Reihenfolge gibt, ist *Drinnen ist besser* so strukturiert, dass man es an einer beliebigen Stelle aufschlagen und eine der Sequenzen lesen kann. Ganz nach Lust, Zeit und Laune.

Das zusätzliche Kapitel **Umwege** behandelt häufige Begleiterscheinungen der Angststörung, wie die soziale Phobie, Panikattacken und Depressionen.

Schließlich folgt der Ratgeberteil **Endstation Heilung**, für den ich diverse Fachleute interviewt habe. Er enthält jede Menge Informationen und Empfehlungen zum Thema Agoraphobie. Zusätzlich stelle ich unterschiedlichste Therapieformen vor, von denen ich einige im Selbstversuch erlebt habe. Im Anschluss daran befindet sich ein Abschnitt mit kreativen und hilfreichen Tipps von Betroffenen für Betroffene. Mit dabei sind Atem- und Entspannungsübungen, die ich aus meinem Yoga-Unterricht habe einfließen lassen, sowie Assoziationen, mit denen es mir und anderen gelingt, die Angst auszutricksen, wenn sie mal wieder versucht, sich heimlich anzuschleichen.

Auch für Angehörige und Freunde von Agoraphobikern gibt es den ein oder anderen Rat, während Leser, die noch gar keine Berührung mit der Angststörung hatten, sie hier einmal aus Perspektive der Betroffenen kennenlernen können.

Um die Persönlichkeitsrechte der Betroffenen zu wahren, habe ich, je nach Wunsch, einige der Namen geändert. Wenn ich verallgemeinere, habe ich mich der Einfachheit halber für die Form »der Patient« oder »der Therapeut« entschieden, auch wenn die weiblichen Vertreter beider Gruppen scheinbar in der Überzahl sind.

Leonie Jockusch

Definition: Agoraphobie

Die Agoraphobie ist eine Angststörung. Sie bezeichnet die übertriebene Angst vor bestimmten Situationen, denen man im Notfall nur schwer entfliehen könnte. Der Begriff »Agoraphobie« enthält das griechische Wort »agora« (»Marktplatz«). Deshalb wird diese Phobie auch als »Platzangst« bezeichnet. Dies führt aber oft zu einer Verwechslung mit der Klaustrophobie, der Angst vor engen, kleinen, abgeschlossenen Räumen (Raumangst). Die Agoraphobie beginnt oft im Alter zwischen 20 und 30 Jahren, dabei sind Frauen im Allgemeinen häufiger betroffen als Männer.

Bei einer Agoraphobie (Platzangst) fürchten sich die Betroffenen vorwiegend

- ⇒ **vor Menschenmengen**
- ⇒ **vor öffentlichen Plätzen**
- ⇒ **davor, allein zu reisen und weit weg von zu Hause zu sein**

Die Angst tritt in mindestens zwei der oben genannten Situationen auf (häufig in Zusammenhang mit einer Panikstörung) und bezieht sich hauptsächlich auf die vermeintlich fehlende Fluchtmöglichkeit bei eventuell auftretenden körperlichen Symptomen. Sie kann sich auch auf peinliche Situationen beziehen. Die Angst vor diesen Situationen und den damit verbundenen Orten sowie dem Kontrollverlust führt mehr und mehr zur Vermeidung derselben. Dies kann sich so weit steigern, dass Betroffene im Extremfall ihr Zuhause gar nicht mehr verlassen können. Dadurch wiederum entsteht eine starke emotionale Belastung. Die Erinnerungen an körperliche oder geistige Symptome, die irgendwo außerhalb der eigenen vier Wände aufgetreten sind, entfachen eine Erwartungsangst, die sogenannte »Angst vor der Angst«.

Diese kann zwar durch die Begleitung einer Vertrauensperson gemildert werden. Die zunehmende Abhängigkeit von dieser Bezugsperson

aber macht den Betroffenen schließlich unfähig, die einfachsten Alltagsaufgaben wie den Einkauf, die Fahrt zur Arbeit oder außerhäusliche Freizeitunternehmungen zu bewältigen. Es folgt ein sozialer Rückzug, oft in Zusammenhang mit der Ausprägung einer Depression. Zudem besteht eine Gefährdung für Alkohol- und Substanzabhängigkeit, da häufig Selbstbehandlungsversuche mit Beruhigungsmitteln und Alkohol unternommen werden.



KAPITEL 1

DIE ANFÄNGE



MOMENTAUFNAHME 2

Die Welt durch den Türspion

Vom schwierigen Verlassen der Wohnung

KÜHL UND GLATT fühlt sich das Metall an. Meine Finger haben diese Türklinke schon tausendmal ertastet. An der äußeren Kante gibt es eine scharfe Unregelmäßigkeit. Wenn mein Daumen zu oft darüberfährt, wird er irgendwann ganz wund. Meine Augen fixieren den silbernen Ring vor mir: meinen Türspion, das kleine Fenster nach draußen. Wie oft schon habe ich durch ihn hindurch die grüne Wand auf der anderen Seite des Hausflurs betrachtet und die Holzteilchen der Raufasertapete in Gedanken zu unterschiedlichsten Gebilden verbunden. Habe dabei den Kopf nach rechts und links geschoben und beobachtet, wie das gewölbte Bild sich immer mehr verzerrt. Ich muss aufpassen, denn hin und wieder wird mir davon schwindelig.

Endlich finde ich meine Stärke und wage die wenigen Handgriffe, gehe die paar Schritte. Meistens fühle ich mich gut dabei. Heute zum Beispiel muss ich dringend zur Bank, zur Post und zur Apotheke. Außerdem brauche ich frische Milch und Butter.

Die Tür hinter mir fällt ins Schloss. So laut, dass ein Echo durch das Treppenhaus hallt. Die ersten zwei Treppen sind denkbar einfach. Ich darf mich nur nicht vor mir selbst fürchten. So richtig schwierig wird es erst ab dem zweiten Stock. Meine Hand umschließt das braune Geländer, dann schiebe ich mich daran abwärts. Langsam steige ich die nächste Treppe hinunter bis zur ersten Etage. Wunderbar, auch der Rest sollte zu schaffen sein. Mutigen Schrittes gehe ich weiter, aber kurz vor dem Erdgeschoss bleibe ich dann doch stehen. Es ist nicht mehr viel und doch so weit weg. Ich zögere.

Sehnsüchtig schiele ich hinunter auf die letzten drei Stufen, die in diesem Moment unüberwindbar scheinen. Nein, ich bin noch nicht bereit aufzugeben. Vielleicht brauche ich nur eine Pause. Ich setze mich hin, um meine Kräfte neu zu sammeln. Die Minuten vergehen, und ich bleibe sitzen. Und je länger ich verweile, umso deutlicher spüre ich, dass es das war. Es ist wie vor einer Stunde, als ich denselben Weg gegangen bin. Nur dass ich da schon die Haustür erreicht habe.

Plötzlich rasselt dort unten ein Schlüssel. Das Klackern lässt mich zusammenfahren. Als Nächstes geht die Haustür auf und trägt den Lärm der Straße ins Gebäude. Wehmütig schließe ich die Augen, denn es ist nicht nur ein Mischmasch aus Motorengeräuschen, das zu mir hereinweht, sondern auch Vogelgezwitscher. Zudem riecht es nach frischer Sommerluft. Betörend. Wie gern würde ich sie atmen! Wie gern würde auch ich laut lachen, so, wie die Leute, die auf dem Bürgersteig hin und her spazieren. Unbekümmert und frei!

Endlich betritt mein Nachbar den Hausflur. Solange er noch seinen Briefkasten öffnet und seine Post herauskramt, wäre es ein Leichtes für mich, mit einem knappen Hallo an ihm vorbei nach unten zu huschen, ohne dass er überhaupt mitbekommt, wie ich hier hilflos und nutzlos herumsitze; in der Realität aber husche ich nicht einfach mal eben so zur Tür hinaus. Zu der Tür, die von den anderen Hausbewohnern kaum als eine Barriere wahrgenommen wird. Und warum auch? Für sie hält das große Stück Holz höchstens die Kälte im Winter ab, während sie für mich das große Burgtor darstellt, dessen Zugbrücke so gut wie nie heruntergelassen wird.

Ich will es trotzdem noch einmal versuchen. Mehr denn je verspüre ich den Wunsch, so zu sein wie andere Leute, die normal funktionieren, ohne Hysterie und Drama. Doch ich zögere einen winzigen Wimpernschlag zu lange, und dann ist es auch schon zu spät, denn der Nachbar dreht sich schließlich zu mir um, dabei hält er diverse Briefe und Reklamehefte in seiner Hand. Als er mich entdeckt, stutzt er kurz. Weiß er, dass ich nicht bin wie er? Sein

Schweigen verwirrt mich. Auf einmal grüßt er und lächelt mich an und macht es mir damit so viel leichter. Etwas befangen erwidere ich seinen Gruß und krame schnell wie suchend in meiner Tasche. So gebe ich oft vor, mein Portemonnaie oder etwas anderes Wichtiges in meiner Wohnung vergessen zu haben.

»Alles okay?«, fragt er freundlich, und am liebsten würde ich ihm erzählen, was mit mir los ist.

»Ja, klar, danke«, sage ich stattdessen und stehe hastig auf. »Ich habe nur oben etwas liegen gelassen.«

Und dann bin ich auf einmal wieder in meinem kleinen Flur. Allein. Die Luft hier drinnen ist stickig, keine Spur von der Sommerfrische, nach der ich mich so unendlich sehne. Keine Vogelstimmen, kein Gelächter. Es ist bedrückend still. Hier bin nur ich in meiner Jacke, in meiner Hand das leichte Halstuch, und direkt vor mir mein Spiegelbild, das mich entmutigt aus der gläsernen Schranktür mir gegenüber anstarrt.

Irgendwann habe ich es akzeptiert. Habe Tuch und Jacke abgelegt und beschäftige mich mit Dingen, die hier drinnen zwingend erledigt werden müssen. Nach zwei Stunden bin ich fest davon überzeugt, dass die Gänge zur Bank, zur Post und zur Apotheke sowie das Besorgen von Milch und Butter eigentlich auch bis morgen Zeit haben.

»Im Grunde habe ich Angst, eingesperrt zu sein,
nicht wegzukönnen. Ich fürchte mich
auch vor zu vielen Eindrücken.«

Interview mit einer Betroffenen

SASKIA, 22, studiert Gesundheitswissenschaften in Hamburg und ist heilfroh darüber, an einer Uni zu sein, in der es in ihrem Semester nur 60 Studenten gibt. Und auch das ist ihr manchmal schon zu viel. Was sie auf einem Festival vor sieben Jahren erlebt und wie das ihr Leben verändert hat, verrät sie mir in unserem Gespräch.

In welchen Situationen fühlst du dich am meisten von deiner Angst eingeschränkt?

Das fängt schon beim Bahnfahren an. Zum Beispiel vermeide ich es, am Hauptbahnhof umsteigen zu müssen. Am Hamburger Dom (Hamburgs großes Volksfest) ist es auch schlimm. Ich bin ein visueller Mensch, deshalb fühle ich mich leicht von zu vielen Eindrücken, wie dem hellen Blinken der bunten Lichter oder rasenden Wagen über eine Achterbahn, überfordert. Als ich einmal dort war, hat es mich so durcheinandergebracht, dass ich keinen Satz mehr zu Ende sprechen konnte. Meine Gedanken sind ständig hin und her gesprungen, weil ich nur noch versucht habe, in all dem Trubel den Leuten auszuweichen. Auch an einem Samstag im Einkaufscenter bekomme ich Herzrasen. Es ist mir dann viel zu voll. Fahrstuhlfahren ist noch so etwas, was ich nicht machen kann, denn dort fühle ich mich eingesperrt.

Hast du manchmal Schwierigkeiten, die Wohnung zu verlassen?

Das ist tatsächlich zwei- oder dreimal vorgekommen, aber wirklich nur in sehr schlechten Phasen. Normalerweise beschränkt sich das bei mir auf die Angst an vollen Orten und darauf, von dort nicht fliehen zu können.

Weißt du noch, wann die Angst das erste Mal aufgetreten ist?

Das ist sieben Jahre her. Damals war ich mit Freunden auf einem riesigen Festival. Irgendwann verlor ich meine Freunde allerdings und konnte sie nicht mehr wiederfinden. Es klingt zwar nicht so schlimm, aber ich bin trotzdem total in Panik geraten. Zumal ich mich außerdem auch noch verletzt habe.

Kannst du konkret beschreiben, wovor du dich fürchtest?

Im Grunde habe ich Angst, eingesperrt zu sein, nicht wegzukönnen. Ich fürchte mich auch vor zu vielen Eindrücken.

Welche körperlichen Symptome bekommst du während eines Panikanfalls?

Herzrasen, Konzentrationsprobleme, Atemnot, ich habe auch schon hyperventiliert. Mein Arm zittert dann plötzlich, und ich bin unheimlich unruhig, habe Angstschweiß.

Gibt es etwas, was dir hilft, aus den Anfällen herauszufinden?

Ich habe gemerkt, dass es sich etwas besser aushalten lässt, wenn ich meinen Atem kontrolliere. Also möglichst lang und ruhig atme. Ganz bewusst.

Inwiefern bessert sich dein Zustand, wenn du in Begleitung vertrauter Personen bist?

Dann fällt es mir etwas leichter, diese Situationen durchzustehen. Ich kann ein bisschen länger bleiben. Das sind dann aber trotzdem nur ein paar Minuten. Ich bin mal mit einer Freundin auf den Hamburger Dom gegangen, sozusagen als Experiment. Ich wollte

probieren, ob ich es schaffe, dort zu bleiben. Doch nach zehn Minuten mussten wir das Gelände wieder verlassen, weil ich es nicht mehr ausgehalten habe.

Inwiefern hat sich die Angst über die Jahre verändert?

Damals nach dem Festival wurde es erst mal stetig schlimmer. Es ist zwar jetzt auch nicht besonders gut, aber inzwischen habe ich zumindest ein paar kleine Werkzeuge, mit denen ich die Angst positiv beeinflussen kann. Ich achte ganz bewusst auf meine Atmung und versuche, mich von allem anderen abzuschotten. Dazu lenke ich meinen Fokus möglichst nur auf eine einzige Sache und lasse alles andere wegschwimmen. Meist funktioniert das. Insofern ist es jetzt besser als damals. Aber das gelingt eben nicht immer. Manchmal reicht dann schon ein winziges Geräusch, um mich wieder rauszureißen.

Würdest du sagen, dass Stress die Angst verstärkt?

Auf jeden Fall, ja. Das Ganze sinkt und steigt mit Stress und Belastung. Wenn ich zum Beispiel viel Stress habe oder unter Druck stehe, dann bin ich sogar mit den paar Leuten in der Uni schon überfordert.

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dir therapeutische Hilfe zu holen?

Nein, noch nie. Ich habe meine Angst nie als wirkliche Phobie angesehen und will sie auch nicht als solche anerkennen. Ich glaube, unterbewusst fürchte ich mich davor, das Kind beim Namen zu nennen.

Welche Frage würdest du einem Therapeuten gern einmal stellen?

Ich würde ihn fragen, ob er einen Tipp für mich hat. Ob er mir irgendeine Übung verraten kann, mit der man es besser schafft, diese Angstsituationen und allgemein Panikattacken zu bewältigen und seine Gedanken zu fokussieren.

Wie gehen deine Freunde mit deiner Angst und deinen Panikattacken um?

Meine Freunde wissen davon und unterstützen mich. Sie merken es, wenn es so weit ist. Dann helfen sie mir, bestimmte Situationen zu vermeiden. Manchmal ermuntern sie mich auch, sie auszuhalten, und beruhigen mich währenddessen. Auf jeden Fall ist da Verständnis. Mein Glück ist auch, dass ich mehrere Leute kennengelernt habe, die unter ähnlichen Problemen leiden wie ich. Hin und wieder tauschen wir uns sogar aus, was sehr hilfreich ist. Zum Beispiel habe ich eine Freundin, die ganz stark auf Gerüche reagiert. Außerdem überfordert es sie total, wenn mehr als zehn Leute um sie herum sind. Bei ihr ist das durch eine Therapie besser geworden.

Was planst du für die Zukunft?

Ich habe nicht vor, zum Therapeuten zu gehen. Stattdessen versuche ich, mich immer wieder in Begleitung von Vertrauenspersonen den Situationen, die mir Angst machen, auszusetzen. Vielleicht wird es ja irgendwann weniger.

Dein Leben wäre leichter, wenn ...

... es nicht immer überall so voll wäre und wenn sich die Menschenmassen, auch die in der Bahn, über den ganzen Tag besser verteilen würden. Und vielleicht auch, wenn ich irgendwie abgestumpfter wäre.

Hast du ein Motto, nach dem du lebst?

Jeder Tag bringt neue Überraschungen, gute und schlechte. Was auch immer kommt, man sollte sich darauf einlassen.

LEIBHAFTIGE ANGST

Glibber

Lillian, 19

DER WASSERHAHN TROPFT. Das dumpfe Geräusch wiederholt sich derart gleichmäßig, dass Lillian direkt weiterschlafen könnte. Darum dreht sie sich auf ihre andere Seite und hebt den Kopf an, um das Kissen darunter neu zu organisieren. Auf einmal hört sich das Tropfen ganz anders an, und Lillian vermutet, dass es doch nicht aus Richtung der Küche kommt. Aber ebenso wenig tropft es im Bad. Einen Moment lang hält sie den Atem an, um das Geräusch genau orten zu können. Wie merkwürdig! Es klingt, als schallte es aus dem Wohnzimmer herüber! Blitzschnell lässt Lillian in Gedanken einen Film mit dem gesamten Inventar ihrer neuen Wohnung abspielen. Nein, da gibt es nichts, was tropfen könnte. Wäre sie noch in ihrem alten Zuhause, hätte sie dieses Rätsel einfach ihrem Papa überlassen und wäre getrost wieder eingnickt. Doch nun ist Lillian 19 und hat ihr Abitur in der Tasche, und ihre Eltern wollen, dass sie selbstständig ist. Deshalb haben sie ihr diese kleine Bleibe ermöglicht, die sie irgendwann selbst wird finanzieren müssen. Also liegt es ganz allein an ihr, zu prüfen, ob irgendetwas kaputt ist. Und da liegt auch schon das Hauptproblem: Lillian hat noch keine Ahnung, wie »ganz allein« funktioniert. Was weiß sie schon von defekten Waschmaschinen oder gar Wasserrohrbrüchen!

Mühevoll öffnet sie die Augen und setzt sich auf. Ihr Wecker zeigt vier Uhr an. So ein Mist! Dabei hat sie viel Schlaf nötig, weil ein ganz furchtbarer Tag vor ihr liegt, für den sie all ihre Kraft braucht. Besorgt steht sie auf und schlurft mit ihrer zu langen Pyjamahose hinüber ins Wohnzimmer, da hört das Geräusch urplötzlich auf.

Verwundert schaltet sie das Licht an und sieht sich um. Alle Möbel stehen an ihrem Platz. Kein Buch, keine DVD ist umgefallen. Vielleicht sondern die Pflanzen irgendwelche giftigen oder gar heilenden Flüssigkeiten ab? Nein, die Blätter wirken eher zu trocken als zu nass. Normalerweise hat ihre Mama sich immer um das Grünzeug gekümmert. Auch daran wird Lillian dringend arbeiten müssen. Jetzt erst mal dreht sie die Vase auf der Fensterbank in ihren Händen. Sie scheint dicht zu sein, genauso wie das Fenster, und im Übrigen regnet es auch gar nicht. Mit einem Schulterzucken knipst Lillian das Licht aus und geht zurück in ihr Schlafzimmer, entschlossen, sich wieder hinzulegen. Doch auf einmal kehrt das Geräusch zurück.

Tropf – tropf.

Mit wenigen Schritten steht Lillian im Flur und schiebt nur eben den Kopf ins Wohnzimmer. Im Dunkeln lässt sich jedoch nichts Ungewöhnliches erkennen. Sie streckt den Arm in Richtung Lichtschalter, betätigt ihn und schreit auf. In der Ecke zwischen ihrem Sofa und der Wand, auf dem kleinen Beistelltisch neben der Schale mit Erdnüssen, sitzt ein pampelmusengroßes, glibberiges Etwas. In Panik taumelt Lillian rückwärts, ihr wird speiübel von dem widerwärtigen Anblick und dem faulen Gestank, den das Objekt abgibt. Sein Leib scheint aus dunkelbraunem Gelee zu bestehen, von dem ein zäher Schleim herab auf den Teppich tropft. Lillian hat noch nie so etwas Grauenhaftes gesehen. Schnell rennt sie zurück in ihr Bett und zieht sich die Decke über den Kopf. Wie ist dieses Ding nur in ihre Wohnung gekommen? Was will es von ihr, und wie soll sie es wieder loswerden? Eine fast schmerzende Gänsehaut übersät ihren Körper.

Oh Gott, so etwas kann es natürlich gar nicht geben, sagt sich Lillian. Sie ist ganz offenbar wahnsinnig geworden. Oder einfach nur übermüdet und die Nerven überreizt? Viele Minuten liegt sie mit offenen Augen im Bett, bis sie ihr doch wieder zufallen und die Müdigkeit siegt. Als knapp zwei Stunden später der Wecker

klingselt, dauert es eine Weile, bis Lillian richtig zu sich kommt. Sie erinnert sich an ihr eigenartiges Erlebnis und kann sich nur schwer vorstellen, dass es real gewesen sein soll. Bestimmt hat sie nur geträumt. Ohne lange zu überlegen, geht sie duschen und zieht sich an, die ganze Zeit mit diesem mulmigen Gefühl im Magen. Sie ist erwachsen, und sie wird dieses Praktikum schon überstehen. Bestimmt ist es nur die Furcht vor dem ersten Tag, die auf so unheimliche Weise über ihr schwebt, weil das Neue für jeden etwas Einschüchterndes hat. Doch halt! Ihre Freunde haben ihr geraten, nicht zu viel darüber nachzudenken, wie es werden würde. Und Lillian will sich an den Tipp ihrer Freunde halten. Alles wird gut, und ihr geht es ja auch gut. Aber egal, in welche positive Bahnen sie ihre Gedanken zu lenken versucht, aus irgendeinem Grund muss sie immerzu an diesen Schleimball aus ihrem Traum denken. Das geht so weit, dass sie sich nicht einmal traut, ihr Wohnzimmer zu betreten. Lieber macht sie sich gleich auf den Weg, denn zu spät zu kommen wäre ihr furchtbar peinlich.

Als Lillian den Flur betritt, stolpert sie vor Schreck zurück und kreischt auf, denn der Schleimkörper, der seit der Nacht um die Hälfte an Größe zugenommen hat und dessen Geruch jetzt noch intensiver geworden ist, sitzt direkt vor ihrer Wohnungstür und versperrt ihr den Weg. Hilfe, wie soll sie jetzt nach draußen gelangen? Wie aufgezogen saust sie los und läuft zwischen ihrem Schlaf- und Wohnzimmer hin und her, weil sie hofft, dadurch einen klaren Kopf zu bekommen. Doch wann immer sie den Flur durchquert, sitzt der Schleim noch an seinem Platz.

Lillians Handyweckton läutet. Das bedeutet, es ist höchste Zeit, zu gehen, damit sie den Bus nicht verpasst. Sie muss das hier schaffen, also holt sie sich kurzerhand den Wischmopp aus dem Bad und schiebt damit das eklige Etwas von der Tür weg und in die nächste Ecke. Es gibt ein schmatzendes Geräusch, und da, wo das Ding gelegen hat, ist der Boden völlig verschmiert. Am liebsten möchte Lillian sich sofort übergeben. Angewidert schmeißt sie den Stiel

ihres Mopps von sich, dass es nur so scheppert, dann flitzt sie aus der Tür und zieht sie hinter sich zu, ohne sich noch einmal umzusehen oder abzuschließen. Den ganzen Weg bis zum Bus kann sie nicht aufhören, sich zu schütteln. Ein Schauer jagt den nächsten. Also war es doch kein Traum, sondern eine Halluzination. Oder sollte das Ding etwa echt gewesen sein? Erschrocken sieht Lillian sich um, reckt sich, bückt sich, schielt in jeden Hauseingang, unter die Autos und in das Bushäuschen. Nein, hier gibt es so etwas nicht. Selbstverständlich nicht.

Im Bus muss Lillian sich nun doppelt ablenken. Zum einen von der Schleimkugel in ihrer Wohnung, zum anderen von der Angst vor dem Praktikum. Doch egal, wie sehr sie versucht, sich auf schönere Dinge zu konzentrieren, es will ihr nie lange gelingen. Irgendwann spürt sie es. Im ersten Moment denkt sie, ihr Mineralwasser wäre ihr über die Schuhe gekippt, doch sie sehen überhaupt nicht nass aus. Schnell wird ihr klar, dass es sich um einen zarten, unsichtbaren Film handelt, der sich langsam über ihre Füße legt. Er lässt ihre Haut in den Socken feucht und kalt werden. Irritiert wippt Lillian mit den Fersen auf und ab und versucht, das unangenehme Gefühl loszuwerden. Doch anstatt dass es sich verflüchtigt, wird es nur noch stärker und kriecht allmählich an ihren Waden empor. Sie schaut hinab, was ist das bloß? Der Film ist nach wie vor nicht zu sehen, aber je höher er steigt, desto mehr schimmert es auf ihrer Hose. Man könnte meinen, es seien Glitzerfäden in die Jeans gewebt. Nein, es ist dieser Schleim, nur hauchdünn und vor Feuchtigkeit glänzend. Lillian unterbricht ihren Atem, zuckt mit den Armen hoch, darf ihre Oberschenkel keinesfalls berühren. Sie krallt ihre Finger in die Seiten ihrer Jacke. In wenigen Minuten wird sie vollständig eingehüllt sein. Die Masse wird sich um sie legen wie eine zweite Haut und keine Luft mehr an sie lassen. Plötzlich fährt der Bus eine scharfe Kurve und lässt die stehenden Passagiere durch den Mittelgang purzeln. Ein Junge von zehn oder elf Jahren fällt dabei rückwärts auf Lillians Schoß. Sein Ranzen haut gegen ihr Kinn,

sodass sie aufquiekt. Der Junge entschuldigt sich und schwingt sich wieder in den Stand. Sein verschämtes Lächeln ist niedlich, findet Lillian, ansteckend. Als er es eilig hat, in den vorderen Bereich des Busses zu gelangen, schaut Lillian zurück auf ihre Beine und ist unendlich dankbar für den kleinen Zwischenfall. Dieser nämlich hat Wunder bewirkt: Der unheimliche Film auf ihren Beinen ist verschwunden.

Dennoch kostet Lillian jeder Schritt, den sie anschließend zu Fuß auf dem Weg zur Speditionsfirma macht, entsetzlich große Mühe. Nicht nur, weil sie ihre viel zu lebendige Angst verachtet und die Wut ihre Gelenke steif macht, sondern auch, weil sie sich so sehr vor der Angst und ihren Konsequenzen fürchtet. Es ist nicht echt. Das alles mache ich mir selber, und ich muss damit aufhören, sagt sie sich. Jedoch ist das lange nicht so einfach, wie es klingt. Lillian darf den Mut nicht verlieren. Sie sollte zumindest probieren, ob sie dem heutigen Tag und seinen Herausforderungen standhalten kann.

Als sie endlich am Ziel ankommt, ist sie erleichtert. Das Gebäude, in dem die Firma sitzt, ist kleiner, als sie es sich ausgemalt hatte. Es gibt nicht die befürchtete riesige Eingangshalle, keine breiten Treppen zu offenen Emporen, auf denen Leute stehen und zu ihr herunterschauen. Alles wirkt positiv, wahrscheinlich ist die Atmosphäre im Kollegium freundlich und familiär. Eine Frau in den Fünfigern kommt auf sie zu. Sie stellt sich als ihre Chefin vor und heißt sie herzlich willkommen. Bevor es an die Arbeit geht, bittet die Frau sie bei einer Tasse Kaffee zum Gespräch an einen Bistrotisch, der seitlich an der Wand steht. Sie wird es schaffen, weiß Lillian bald, ganz sicher sogar. Schließlich führt die Frau sie zu einer Tür, die von der Eingangshalle abgeht, und ab diesem Moment verändert sich alles. Die Tür wird geöffnet und gibt den Blick auf das Büro frei, in dem Lillian arbeiten wird. Es ist ein riesiges, neonbeleuchtetes Großraumbüro! Mehrere einzelne Schreibtische stehen dort herum. Es gibt weder Pflanzen noch Trennwände, die dazwischen als Sichtschutz dienen. Schlagartig kriecht wieder etwas

über ihre Haut. Etwas, was da nicht hingehört. Kalt und glibberig. Etwas, was ihr spontan Schwindel verursacht, Atemnot und Übelkeit. Das darf nicht wahr sein, bitte nicht! Lillians Hände werden taub und zittern. Es wird so heftig, dass sie sich kaum noch auf den Füßen halten kann. Auch ihr Atem lässt sich nicht mehr kontrollieren, denn wie eine Schlange legt der Schleim sich um ihren Nacken, breitet sich immer mehr aus und drückt dabei fester zu. Langsam tropft er an ihrem Rücken hinab. Haspelnd fragt Lillian ihre Chefin nach den Toiletten, verzweifelt und in Panik, nicht rechtzeitig dorthin zu gelangen. Kaum dass sie die Antwort erhält, rennt sie los, blind für alles, was um sie herum geschieht. Gerade noch rechtzeitig kommt sie an. Und als die widerwärtige Masse sich an der Vorderseite ihrer Halspartie zu einem Ring formt und ihr von allen Seiten die Luft abschnürt, erbricht sie sich direkt in das Kloblecken. Immer und immer wieder. Hinterher sinkt sie weinend auf den Boden und bleibt dort so lange sitzen, bis ihre Chefin kommt, um nach ihr zu sehen.

Etwas später ist Lillian wieder zu Hause. Die neue Chefin hat ihr den Magen-Darm-Infekt angedichtet, der überall in der Stadt herumgehen soll, und ihr dann ein Taxi gerufen. Lillians Hals ist jetzt wieder frei, da sind keine bedrohlichen Fremdkörper mehr. Die Haut ist wieder trocken. Keine Spur von der gallertartigen Masse, die sie strangulieren wollte. Zum Glück ist auch ihre Wohnung wieder sauber. Weder Schleimreste noch das geringste Glitzern sind zu finden. Alles, was Lillian jetzt noch ertragen muss, ist das Gefühl, versagt zu haben. Doch sie wird eine neue Chance bekommen, früher oder später. Und bis dahin ist sie erst mal krankgemeldet.