

Bombe im Kopf

Psychiatrie Wozu es führen kann, wenn die Angst zur Krankheit wird

Laut einer Umfrage der „Stiftung für Zukunftsfragen“ aus Hamburg blicken 55 Prozent der Deutschen „angstvoll in die Zukunft“. Der wissenschaftliche Leiter der Stiftung sagt: Die „gegenwärtige humanitäre Krise und die zunehmende Angst vor Terroranschlägen“ hätten die Bürger tief verunsichert.

Angst ist eine ambivalente Macht, sie kann die Sinne schärfen und den Geist beflügeln, sie kann aber auch lähmen und krank machen. Wer sich intensiv vor Krieg oder Schulden fürchtet, muss nicht unbedingt krank sein. Auch gesunde Menschen können Angst in extremer Form empfinden. Krankhafte Angst unterscheidet sich von der normalen in erster Linie darin, dass sie übersteigert und unrealistisch ist. Pathologisch ist Angst erst dann, wie der Psychiater Frank Schneider sagt, „wenn sie das Verhalten eines Menschen bestimmt, wenn sie seinen Alltag kontrolliert“. Schneider ist Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Universitätsklinikum in Aachen. Er behandelt Hausfrauen, Piloten, Managerinnen und Busfahrer. Sie sind Borderliner oder Bulimiker, sind süchtig, leiden an einer Zwangskrankheit oder Panikstörung. „Psychiatrie ist immer ein Spiegel der Gesellschaft“, sagt Schneider. In Deutschland leiden im Verlauf eines Jahres, zumindest zeitweise, gut ein Viertel aller 18- bis 79-Jährigen an einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten tritt die Angststörung auf, noch vor der Depression. Betroffen sind etwa 15 Prozent der Erwachsenen, das sind rund zehn Millionen Menschen. Die Zahl ist seit geraumer Zeit fast konstant. Frauen erkranken etwa doppelt so oft daran wie Männer. Besonders häufig quälen spezifische Phobien die Patienten: die Angst vor Spinnen, vor dem Fliegen, vor Höhe oder Spritzen. Die Psychiatrie kennt aber auch die Generalisierte Angststörung. Dann lebten die Menschen in ständiger Sorge, mal um dieses und mal um jenes, sie hätten „frei flottierende Ängste“, sagt Schneider. Die Angst schwelle an und ab, ohne dass man sich jemals ganz aus ihrem Zugriff lösen könne. Schneider sagt: „Angst sucht sich ihr Thema.“ In den Siebzigerjahren seien Menschen zum Psychiater oder Psychologen gegangen, weil sie Angst vor dem Terror der Roten Armee Fraktion gehabt hätten, nun sei es der „Islamische

Staat“, den sie fürchteten. Schneider hat Patienten, die krankhaft Angst vor einem Terrorangriff haben, vor Migranten oder vor dem Tod des eigenen Kindes.

Er erzählt von einer älteren Dame, die er behandelt hat. Sie war schwer depressiv und hatte „Angst vor Pegida“. Als sie in die Klinik kam, war sie äußerst aufgeregt, schwitzte, ihr Herz schlug mehr als hundertmal pro Minute. Die Frau war im Zweiten Weltkrieg aus Schlesien geflohen, und jetzt fürchtete sie, der Nationalsozialismus werde sich wieder in Deutschland ausbreiten.

Er erzählt auch von einem jungen Mann, der Anfang Dezember vergangenen Jahres ins Universitätsklinikum kam, gut drei Wochen nach den Terroranschlägen in Paris, bei denen 130 Menschen gestorben waren. Der Mann war nervös, als er mit den Ärzten sprach. Er



sagte, er habe Angst, Opfer eines Terrorangriffs zu werden.

Der Mann studierte noch, ein ruhiger, zurückhaltender Mensch. Er war nicht in Paris, als die Attentäter rund um das Stade de France und im Bataclan mordeten, keiner seiner Freunde ist an dem Abend ums Leben gekommen, kein Bekannter, niemand aus seiner Familie. Er kannte noch nicht einmal jemanden, der jemanden kennt, dem etwas zugestoßen ist. Trotzdem fühlte er sich bedroht. Er glaubte, dass eine Attacke wie in Paris auch in seiner Heimatstadt passieren werde; er war sich sicher, Krieger des IS würden den Hauptbahnhof in die Luft jagen; er war überzeugt, die ganze Stadt werde untergehen.

Auf den ersten Blick sah der Mann gesund aus. Die Ärzte ließen ein Elektrokardiogramm machen und sein Blut untersuchen. Sie stellten vegetative Begleitscheinungen einer Angststörung

fest: Herzrasen, hoher Blutdruck, flacher Atem. Sie wussten nun auch, dass weder eine Schilddrüsenunterfunktion noch eine Lungenschwäche die Angstattacken ausgelöst hatten. Sie konnten auch eine Schizophrenie und Verfolgungswahn ausschließen. Nach den Anschlägen in Paris hatte der Student nur noch selten seine Wohnung verlassen, und wenn er es doch tat, dann mit kaltem Schweiß auf der Stirn. Er traute sich nicht mehr unter Menschen, mied öffentliche Plätze. Irgendwann ging er so gut wie gar nicht mehr außer Haus. Er rechnete damit, von einer Bombe zerrissen zu werden, wenn er eine Vorlesung oder ein Seminar besuchen würde. Seine Freundin musste für ihn im Supermarkt einkaufen. Bei Twitter und Facebook meldete er sich ab. Seine Gedanken rasten hin und her, sie schaukelten sich auf, überlagerten sich.

Während der Anamnese in der Klinik notierten die Ärzte, er sei verzweifelt und hoffnungslos. Als Auslöser der Angststörung ermittelten sie die Berichterstattung über den Pariser Terrorangriff in den Medien. Sie erklärten die Angst mit der „Theorie der erlernten Hilflosigkeit“: Nach einer negativen Erfahrung entwickelt der Mensch die Einstellung, bestimmte Situationen oder Sachverhalte nicht mehr kontrollieren zu können; er fühlt sich machtlos, resigniert, wird depressiv und ängstlich. Die Ärzte schlugen dem Studenten eine kognitive Verhaltenstherapie vor, zehn bis zwölf Sitzungen, die jeweils 20 bis 40 Minuten dauern. Darin sollte er sich seiner Angst stellen: Begleitet von einem Arzt, sollte sich der Mann am Bahnhof unter die Reisenden mischen, um dort die Erfahrung zu machen, dass nicht geschieht, wovon er selbstverständlich ausgeht: dass eine Bombe explodiert.

Der Mann lehnte die Therapie ab. Er kam nur zweimal in die Klinik. Er wollte sich doch nicht behandeln lassen, weil er meinte, die Angst auch ohne medizinische Hilfe besiegen zu können. Vor zwei Wochen hat einer der Ärzte mit ihm telefoniert: Der Mann fürchtet sich noch immer vor einem Anschlag. Frank Schneider sagt, möglicherweise habe der Mann in fünf Jahren keine Angst mehr vor Terrorismus, sondern davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen. „Der Organismus sucht sich eine Nische, in der die Angst überleben kann.“

Maik Großekathöfer