

Im Sog der Angst

Wenn die Panik das Leben beherrscht

Mehr als 30% der EU-Bürger (inkl. Schweiz; Europa) erkranken einmal im Jahr an einer psychischen oder neurologischen Störung, wie Angst, Depression oder Schlaflosigkeit.

61,5 Millionen europäische Menschen leiden einer neuesten Studie zufolge an einer Angststörung; rund 30 Millionen unter Depressionen; 6,3 Millionen an Demenzstörungen; 14,6 Millionen an einer Alkoholsucht und/ oder 1,5 Millionen Betroffene an einer Essproblematik.

Eine Geschichte: Kurze Auszeit

Er sitzt einsam auf der Schwelle der Tür zum Balkon und klammert sich an seine Zigarette. Sie ist der letzte Strohalm, der Retter vorm Ertrinken, etwas zum Ablenken. Es ist die dritte Zigarette heute, aus der zweiten Schachtel. Zuviel – der Husten wird schlimmer werden, die Schmerzen im Hals und in der Brust, er weiß es eigentlich, dass es nicht gut ist.

Ohne Befund

Niemand weiß, dass er sterbenskrank ist. Die Ärzte sagen er sei gesund, das Herz, die Lunge, das Blut, der Magen – alles kerngesund. Dann vielleicht Lymphdrüsenkrebs oder Gehirntumore? Die Ärzte lächeln nur. Er lässt alles überprüfen, doch ohne Befund.

Doch dann - ein kleiner Schmerz. Und wieder geht es los; das Herzrasen, die Starre, Schweißausbrüche, Atemnot... Panik! Danach die Angst vor der nächsten Attacke.

Das Glück ist im Urlaub

Er kann die Außenwelt nicht mehr wahrnehmen. Weil er nicht mehr essen kann, hat er rapide abgenommen. Er kann die Wohnung nicht mehr verlassen, denn draußen fühlt er sich beschissen.

Sie, sie kämpft wohl noch für ihn. Doch er kann nur nach innen horchen. Familie, Freunde alles egal, die Angst füllt ihn total aus. Er kann kaum schlafen.

Es gibt nix, was ihm Kraft oder Glück geben kann, alles meilenweit weg, auf Urlaub wahrscheinlich.

So kann es nicht weitergehen

Die Einsamkeit, der Zigarettenrauch, langsam vergisst er einen Moment die Angst. Er denkt in diesem Augenblick: so kann es doch nicht weitergehen. Er will wieder lieben, leben, genießen – ohne Schmerz, Pein und Angst. Er schnippt die Zigarette weg.

Als er herein geht, merkt er sofort den Kloß im Hals. Der Stich – ein Schmerz erstreckt sich bis in den rechten Arm:

Er hatte Angst.

Angst und Panikstörungen

Wenn Panikattacken und unbegründete Angst immer wiederkehren, sprechen Ärzte von 3 Arten der Angst- und Panikstörung:

- bei der Phobie, leiden Betroffene an einer Angst vor Gegenständen oder Situationen
- bei der Panikstörung, kommen die Angstanfälle ohne erklärbare Ursache
- bei der generalisierten Angststörung, leiden die Patienten ständig unter unbegründeten Sorgen.

Ges.: „jetzt.de“ 7.6.06, KT 1/2012