

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

**Bangel, Sabine:**

Für ein bißchen Leben : Agoraphobie - Ausschnitte aus einem Leben  
mit der Angst / Sabine Bangel. -

Münster/Westf. : Principal-Verl., 1998

ISBN 3-932293-30-4

Gedichte von Juan Ramón Jiménez aus: „Herz, stirb oder singe“,  
Diogenes-Verlag, Zürich; Übersetzung: Hans Leopold Davi

**ISBN 3-932293-30-4**

Copyright © 1998 by PRINCIPAL Verlag, Münster/Westf.

Alle Rechte vorbehalten

Grafik: Edda Buß

Titelbild: Jörg Kempken

Printed in Germany

**Sabine Bangel**

# **Für ein bißchen Leben**

Agoraphobie -  
Ausschnitte aus einem Leben mit  
der Angst



**PRINCIPAL VERLAG**



## Vorwort

SABINE BANGEL leidet seit fast zwanzig Jahren unter Agoraphobie, einer der wohl belächeltsten Krankheiten unserer Gesellschaft. Trotz einer geschätzten Zahl von sechs Millionen Agoraphobikern in Deutschland ist das Öffentlichkeitsbewußtsein gering - teils weil Betroffene ihr Leiden verheimlichen, teils weil Agoraphobiker immer noch als „verrückt“ abgestempelt werden.

Sie erzählt von ihrem Leben mit der Angst, einem Leben, das mit den Jahren immer enger wurde, einem Leben ohne Handlungsfreiheit. In anschaulicher Weise werden der Rückzug aus der Gesellschaft, die Problematik innerhalb von Beziehungen, verschiedene Einflüsse, die die Panikattacken immer wieder hervorrufen, Isolation, Einsamkeit, Stigmatisierungen und die durch Unwissenheit geprägten, mangelhaften Hilfsmöglichkeiten durch Ärzte und Therapeuten dargestellt.

Ihre Schilderungen haben sich so oder ähnlich ereignet. Sie beruhen zum Teil auf eigenen Erlebnissen, zum Teil auf Recherchen im Rahmen ihrer Doktorarbeit und auf Erfahrungsberichten anderer betroffener Personen. Die in dem Buch genannten Namen wurden derart geändert, daß dem Leserpublikum Rückschlüsse auf noch lebende Personen nicht möglich sind.

Der Verlag

Münster, im August 1998



*Für Herrn Dr. L., Hans und natürlich Dieter*



## Prolog

In kleinen Kreisen umspült das grünlich trübe Wasser der Elbe meine Waden, während die Sonne auf meinen nackten Rücken brennt. Es ist heiß, der Schweiß rinnt mir aus allen Poren, und die Stimmen, die aus den Nachbargärten herüberdringen, vermischen sich mit der Musik aus meinem Rekorder und dem knatternden Motorenlärm der vorbeiziehenden Boote. Untentwirrbar, enervierend, beängstigend. Nichts ist mehr klar zu unterscheiden; alles verschwimmt und dröhnt in meinem Kopf.

Ich habe Angst!

Mein Blick fällt auf das Schild „Privatgrundstück“. Dem Himmel sei Dank, daß ich nicht den Blicken neugieriger Spaziergänger ausgesetzt bin! Vorsichtig schwanke ich auf Schaumgummibeinen durch den großen Garten zurück zum Haus, japse hektisch nach Luft und halte mich an jedem Baum fest, um nicht umzukippen. Im kühlen Schlafzimmer werfe ich mich aufs Bett und vergrabe mein Gesicht weinend in Dennis' Kopfkissen. Es riecht so beruhigend nach ihm - tröstend, vertraut.

Ich möchte Lebensmittel einkaufen, ein köstliches Abendessen vorbereiten und Dennis später vom Flughafen abholen. Nur wie? Wie soll ich das schaffen, solange mich mein ärgster Feind gefangen hält, meine Glieder fesselt und lähmt und mir langsam die Luft abschnürt? Wieder einmal hat die Angst mich in ihre Zwangsjacke gesteckt, hält mich fest im Griff, bestimmt mein Denken, mein Fühlen und mein Handeln.

Zu schnell ist zu viel Neues auf mich eingestürmt und hat mich überrannt. Unverhofft und ohne Vorbereitung. Liebe, ein neues Leben, eine fremde Welt - Unbekanntes, das ich erst verdauen muß, das mich verunsichert. „Glück pur“ - und dennoch habe ich Angst. Sollte die unglückli-

che, einsame „Pechmarie“ einmal im Leben den richtigen Frosch geküßt haben? Ich zweifle nicht daran, aber ich zweifle an mir selbst. Kann ich denn meinem Prinzen eine kranke Frau zumuten?

Wie soll ich Dennis erklären, daß es unmöglich ist, mit mir ein normales Leben zu führen? Wie soll er verstehen, daß jeder Tag ein aussichtsloser Kampf gegen die Angst ist? Und auf die Angst ist Verlaß! Sie ist immer zur Stelle, allgegenwärtig, stets bereit, zuzuschlagen. Aber sie läßt mich im Ungewissen, treibt ihr Spiel mit mir - ein grausames, unfaires Spiel, bei dem ich keine Chance habe, sie letztlich immer die Siegerin bleibt. Manchmal läßt sie mich zappeln, und nichts von dem, was ich befürchte, tritt ein, und dann, plötzlich und unverhofft, hat sie mich fest in ihren Klauen, nimmt mir die Luft zum Atmen, bis blinde Todesangst mich fast um den Verstand bringt.

Wie soll ein solches Miteinander funktionieren? Hat mich nicht die Vergangenheit gelehrt, daß jede Beziehung von vornherein zum Scheitern verurteilt ist? Unser Leben wäre fremdbestimmt, unserem Einfluß entzogen - der Boss wird immer die Angst sein. Die Angst, mein feiger, unsichtbarer Diktator, gegen den ich mich seit Jahren erfolglos zu wehren versuche. Haben Dennis und ich denn nur die winzigste Aussicht auf ein bißchen gemeinsames Glück?

Wie winzige, flatternde Kolibris schwirren die Gedanken pieksend durch meinen Kopf, spitze Schnäbelchen pochen gegen meine Stirn. Ich atme tief durch, ziehe mich an und will den Wagen aus der Garage holen. Ich zittere wie Espenlaub, mein Magen krampft sich zusammen, und ein eiserner Panzer legt sich um meine Brust. Ob ich jemanden bitte, mir zu helfen? Aber alle, die mir vertraut sind, die mich lieben trotz meiner immer wieder auftretenden Panikattacken, die für mich da sind und mich so akzeptieren, wie ich bin, gehören zur Band und kommen erst später mit Dennis nach Hause. Ein Benefiz-Konzert in Lon-

don. Alle sind mitgeflogen, auch die Ehefrauen und Freundinnen der Musiker, die mich herzlich in ihren Kreis aufgenommen haben, nur ich hatte - wie immer - zuviel Angst. Vielleicht das nächste mal... vielleicht, wenn es mir besser geht... vielleicht wenn ich mich an Dennis, die neue Umgebung und das neue Leben gewöhnt habe... Ich bin also auf mich allein gestellt und muß mir selber helfen, wenn ich heute alles schaffen will, was ich mir vorgenommen habe.

Ohne Dennis bin ich verloren, darauf angewiesen, auf die vertrauten, bewährten „Krücken“, die gewohnten „Angst-Bewältigungsstrategien“ zurückzugreifen. Der zuckende rechte Fuß mit den sich schmerzhaft verkrampfenden Zehen, der, wenn ich Angst habe, ein Eigenleben führt, wird in einen engen Cowboystiefel gezwängt, damit ich sicher auftreten kann. Das lahme rechte Bein, in das ich hineinkneifen kann, ohne etwas zu spüren, muß ich in Kauf nehmen, bis der Angstanfall abgeflaut ist. Da dies aber nie von allein passieren wird, wenn ich nicht nachhelfe, wühle ich hektisch in meiner Handtasche, krame mit flatternden Händen meine Pillendose hervor und spüle schnell zwei Tranquilizer mit einem Glas Bier herunter.

„Was schluckst du denn da?“ fragt der Mann, den ich liebe. Er lehnt strahlend in der Terrassentür, vier Stunden früher zurück als erwartet. Sein blondes Haar funkelt in der Sonne, und er frotzelt übermütig: „Ist das für deinen Vitaminhaushalt, oder spielen deine Hormone mal wieder verrückt?“

Ich zucke zusammen. Erwischt! Ich erwidere seine Umarmung nicht, kann mich nicht freuen, gucke beschämt zu Boden. „Weder noch“, sage ich leise. „Das ist nur für ein ‚bißchen Leben‘.“

Während der folgenden Tage und Nächte reden wir, und ich erzähle von meiner Vergangenheit, meinem Leben mit der Angst.



# Teil I

*ICH WEISS NICHT, WIE ICH  
vom heutigen Ufer  
ans Ufer von morgen gelangen soll.*

*Der Fluß entführt inzwischen  
die Wirklichkeit dieses Abends  
in Meere ohne Hoffnung.*

*Ich blicke nach Osten, nach Westen.  
Ich blicke nach Süden und nach Norden . . .  
Die ganze goldene Wahrheit,  
die meine Seele umgab -  
gleich einem vollendeten Himmel -  
fällt, zerbrochen und falsch.*

*. . . Ich weiß nicht, wie ich  
vom heutigen Ufer  
ans Ufer von morgen gelangen soll.*

*Juan Ramón Jiménez*

Ich bin zwanzig Jahre alt, und die Welt liegt mir zu Füßen. Selbstbewußt und lebenshungrig warte ich auf meinen Studienbeginn zum Sommersemester 1978. Jura, nur ein „Parkstudium“ zwar, bis ich den ersehnten Platz für Germanistik ergattere - aber dennoch, der Anfang eines neuen Lebens! Ich bin optimistisch; ich kann mir Vorfreude erlauben. Vorfreude auf etwas Neues, aufbauend auf dem sicheren Hintergrund der Partnerschaft. Ich bade in Sicherheit und Geborgenheit, der Sicherheit unserer großen Liebe und der Geborgenheit unseres gemeinsamen Nestes - ein luftleerer Kokon, in dem es nur uns beide gibt. Außeninflüsse verboten! Kann es etwas Schöneres geben?

Jochen und ich leben seit drei Jahren zusammen. Gegen herkömmliche Konventionen verstoßend, sind wir während unserer Schulzeit zusammengezogen und haben uns viel Ärger und Kritik eingehandelt - ja, und wohl auch den Neid der immer und allzeits „Angepaßten“. Jedoch, allen Kasandrarufen zum Trotz, haben wir gemeinsam die Steine aus unserem Weg geräumt und Hand in Hand die Hürden der Kleinstadtkonventionen übersprungen. Nun gilt es, unseren Platz im Leben zu finden, die richtige Ausbildung zu wählen und zu verwirklichen, was in uns steckt. Und da muß jeder allein durch, ohne den anderen...

An diese - zumindest teilweise - unvermeidliche Loslösung vom Partner denke ich nicht gern. Die Zeit des Spielens ist vorbei, und irgend etwas erschreckt mich an dieser Erkenntnis. Liegt es daran, daß ich bereit bin, unsere kleine Welt zu erweitern, indem ich ins Leben hinaustrete und Jochen immer noch spielt...?

Jochen studiert seit einem Jahr Pädagogik - um es ehrlicher auszudrücken: er ist seit einem Jahr an der Pädagogischen Hochschule in Lüneburg immatrikuliert. Was Jochen macht, ist halbherzig. Er steht nicht dahinter. Er weiß es - ich weiß es, aber wir reden nicht darüber. Er besucht kaum Vorlesungen und Seminare, betont aber immer wieder, daß es sein Traum sei, Lehrer zu werden.

Jochen ist halt lieber zu Hause, rede ich mir ein, bei mir und unserer Hündin, bastelt an unserem gemieteten Lebkuchenhäuschen herum, baut einen „Bonanzazaun“ oder konstruiert eine Alarmanlage. Im Moment ist er damit beschäftigt, sich ein Fotolabor einzurichten. Ich bin glücklich, daß er fast immer bei mir ist - zeigt das nicht, wie sehr er mich liebt? -, denke mir, ihm liegt das Studieren nun mal nicht, er ist halt mehr ein Handwerker. Über meine Zulassung zur Universität Hamburg freut er sich nicht so, wie ich es erwartet habe. Es scheint fast, als wolle er sie am liebsten ignorieren. Ist er unglücklich, weil ich bald jeden Tag unterwegs sein werde? Eifersüchtig auf meine künftigen Kontakte, an denen er nicht teilhaben kann? Ich frage nicht, kein Wehrmutstropfen soll meine Freude trüben!

Angespannt und kribbelig versuche ich, meinen Alltagskram zu verrichten, aber meine Gedanken kehren immer wieder zum Universitätsleben zurück. Ich stehe wie unter Strom, bin aufgeregt, ein bißchen ängstlich. Der Tag der Immatrikulation rückt näher.

Ich frage Jochen, ob wir gemeinsam nach Hamburg fahren wollen. Wenn ich mich eingeschrieben habe, könnten wir ja noch bummeln gehen und abends etwas Schönes unternehmen oder so... Nein. Einfach „nein“. Ich bitte, ich bettele und erkläre, wie unsicher ich sei und wie froh ich wäre, wenn er mitkäme und... und... und... Jochen sieht mich nur lange Zeit an und sagt ruhig: „Du hast dich entschieden, diesen Weg zu gehen, nun mußt du ihn auch allein bewältigen.“

Ich stehe vor ihm wie erstarrt. Irgend etwas ist kaputtgegangen. Ich habe mit einem Fremden gesprochen. Ich bin so allein, fühle mich so verlassen. Nicht weinen, ruhig Sabine, du mußt nachdenken. Mein Herz flattert, was ist das? Nein, es stolpert... immer schlimmer... es hört nicht auf... Ich habe Angst, atme schneller, noch schneller, alles dreht sich. Ich rufe Jochen, lege mich vorsichtig aufs Sofa. Oh Gott, ich bekomme einen Herzinfarkt, komm' schnell... komm' schnell... Jochen kommt aus dem Keller gerannt, die Säge noch in der Hand, ist besorgt und hilflos.

Wir fahren in die nächstgelegene Kleinstadt - Lüneburg ist zu weit entfernt von dem kleinen Dorf, in dem wir uns verschanzt haben - zu einem Arzt für „Allgemeine Medizin“. Dieser gütig aussehende alte Herr untersucht mich nur kurz und hat - zu meiner Beruhigung - sogleich die Diagnose parat: Die Mandeln sind vereitert!

Aha, hier „liegt der Hund begraben“. Den ganzen Winter habe ich mich damit herumgeplagt und nun steht's also fest: Die Mandeln müssen schleunigst 'raus, denn, so wird mir erklärt: vereiterte Mandeln können zu Herzrhythmusstörungen führen. Also fort mit ihnen, und alles kommt wieder in Ordnung. Ich bin erleichtert. So einfach ist das! Ich entschlief mich, sofort ins Krankenhaus zu gehen. Ich will die Operation so schnell wie möglich hinter mich bringen, um zum Semesteranfang wieder fit zu sein.

Weder Jochen noch ich kennen einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt, und so melde ich mich kurzerhand bei einem der drei in Lüneburg praktizierenden Ärzte an, ohne vorher Erkundigungen einzuholen oder Freunde um Rat zu fragen. Eine Mandeloperation ist schließlich eine Bagatelle, die jeder Arzt ausführen kann und die jeder Mensch überlebt. Oder nicht?

Die Nacht verbringe ich mit Selbstbeobachtung. Ich registriere jede Unregelmäßigkeit meines Herzschlags, jedes Stechen in der linken Brusthälfte. Jochen schläft. Er ist ru-

hig, weil er weiß, daß ich fähig bin, Unangenehmes zu bewältigen, daß ich immer tapfer „meinen Mann stehe“, daß ich eben - wie er zu sagen pflegt - eine „starke“ Frau sei. Was er nicht weiß: Ich habe Angst. Ich liege wie gelähmt auf meiner Bettseite, bewegungsunfähig, schweißgebadet. Und wenn ich nun sterbe, bevor die Mandeln herausoperiert werden?

\*

Am nächsten Tag suchen wir den Arzt auf. Ein lieber, alter Herr mit schlohweißem Haar, der mich gleich „Herzchen“ nennt und mir Geborgenheit vermittelt. Jochen ist skeptisch, spricht von „senil“ und ob wir nicht doch lieber einen anderen konsultieren wollen... Aber ich will nicht, will die Sache erledigt haben.

Nun geht alles sehr schnell. Ich komme noch am selben Nachmittag in die Klinik und werde abends auf die Operation vorbereitet, indem man mir eine *Tranxilium* verabreicht. Das ist alles. Niemand erklärt mir, was am nächsten Tag auf mich zukommen wird. Na, egal. Vielleicht auch besser so. Auf diese Weise bleibt mir wenigstens eine Nacht des Grübelns erspart.

Als ich am nächsten Morgen auf wackeligen Beinen, von zwei Schwestern geführt, in den Operationsraum schwanke - man hat mir noch ein Beruhigungsmittel gegeben - ist mir alles ziemlich gleichgültig. Ich habe keine Angst. Ich bin benebelt und tue vertrauensvoll, was mir gesagt wird. Mit weit geöffnetem Mund sitze ich ruhig vor dem Arzt und lasse ihn in meinem Hals herumwirtschaften, krampfhaft bemüht, mir die schönsten Erlebnisse meines Lebens ins Gedächtnis zu rufen. Und plötzlich sehe ich nur noch Blut, viel Blut und habe panische Angst. Der Arzt hat eine

Ader getroffen, sein Gesicht und sein weißer Kittel sind blutbespritzt. Endlich erwischt er auch die Mandel. Ich bin wie versteinert, habe nicht einmal mehr die Kraft, die Flucht zu ergreifen. Man stopft mir Watte in den Hals und legt mich irgendwo hin, denn mein Blutdruck ist so hoch, daß nicht weiteroperiert werden kann. Ich bekomme keine Luft. Niemand beachtet mich. Helft mir doch, ich erstickte! Ich schlage in blinder Panik mit den Fäusten gegen die Wand, bis mir endlich eine Schwester die Watte aus dem Hals nimmt.

Es geht irgendwie weiter. Wie, weiß ich nicht. Der Rest der Operation besteht in meiner Erinnerung, wie ein zerschnittener Film, der falsch wieder zusammengeklebt wurde. Chaotisch durcheinandergewühlte Puzzle-Teilchen. Die Schwester spricht von einem Schock. Ich will nach Hause...

\*

Wir fahren heim in unser Dorf, das dreißig Kilometer von Lüneburg entfernt liegt. Ich hab's überstanden; irgendwie hab' ich's überstanden. Mit Jochens Hilfe und dank der vielen Besuche von Freunden und Familie. Ich bin sehr schwach, habe fast zwanzig Pfund an Gewicht verloren und leide an den Folgen eines Kreislaufkollapses und einer katastrophalen Betreuung. Was soll's, ich lebe noch. Jochen hält mich im Arm, und ich bin glücklich.

Es ist ein herrlicher Aprilmorgen. Die Sonne scheint, über den Feldern liegt Nebel, und ein Bussard kreist über der Apfelbaumplantage, an der wir vorbeifahren. Eine traumhaft kitschige Idylle! Als ich noch klein war, habe ich in einem Kinderbuch ein gemaltes Bild gesehen, auf dem ein kleines Mädchen im hohen Gras unter blühenden Apfelbäumen sitzt. Dieses bunte Bild wird mir nie aus dem Kopf

gehen und ist für mich der Inbegriff einer heilen, friedlichen Welt. Aber ich sage nichts. Ich empfinde nichts beim Anblick unserer vertrauten Umgebung. Verdammt, ich bin doch so glücklich, warum kann ich keine Freude zeigen? Alles ist so trostlos. Ich bin so leer. Jochen sagt, ich sei noch sehr erschöpft, aber das würde sich zu Hause ändern. Er würde mich schon wieder aufpäppeln. Ich liebe ihn.

Im Garten springt unsere große Mischlingshündin - unser „Wunschkind“ - freudig an mir hoch. Ich stoße sie unsanft weg. Sie ist so wild, und ich habe Angst, daß meine frischen Narben wieder aufbrechen könnten. Jochen sieht mich einen Moment lang erstaunt und befremdet an. Dann zeigt er mir stolz alle Neuerungen in Haus und Garten. Sie sind mir egal; sie interessieren mich nicht! Nur mein Hals ist wichtig! Ich traue mich nicht, ihn zu bewegen. Es könnte wieder bluten und dann würde ich nicht atmen können...

Vor mir steht mein geliebter Partner, zu Recht enttäuscht, dennoch tut mir mein rücksichtsloses Verhalten nicht leid. Meine Gesundheit ist schließlich wichtiger als eine geflieste Terrasse und neu gestrichene Fensterrahmen. Auch das Essen, das Jochen vorbereitet hat, rühre ich nicht an. Ich kann nicht richtig schlucken und habe Angst, zu ersticken. Ich wage nicht, mich zu bewegen. Angespannt und kerzengerade wie eine Schaufensterpuppe sitze ich neben Jochen auf dem Sofa, die Hände in die Polsterkissen gekrallt. Jochen ist hilflos und unglücklich, und unsere schwarze Königin hat sich verstört unter den Schreibtisch verkrochen. Die großen, anklagenden Augen fixieren mich und scheinen sagen zu wollen: „Du bist nicht mein Frauchen. Ich kenne dich nicht!“

Nachmittags muß Jochen nach Hannover. Er hat neben seinem Studium einen Job bei einer Versicherung angenommen und muß an einem Einführungstreffen teilnehmen. Er würde lieber bei mir bleiben, aber der Termin ist wichtig. Er stellt mir eine Liege in den Garten, damit ich noch

ein bißchen die Aprilsonne genießen kann, wickelt mich liebevoll in eine Decke und überrascht mich mit einem neuen Krimi. Aber ich lese nicht, ich entspanne mich nicht. Ich erstarre, als der Wagen vom Hof fährt. Allein, ich bin ganz allein. Ich habe ein ungutes Gefühl. Wenn ich mich bewege, wird etwas Schlimmes passieren. Was? Ich weiß es nicht.

Irgendwann ruft unsere Nachbarin mir zu, daß es zu kalt für mich werde und ich doch lieber hineingehen solle, aber ich schüttele nur den Kopf und wünsche mir, daß sie mich in Ruhe läßt. Dabei habe ich doch immer so gern einen kleinen Plausch am Gartenzaun mit ihr gehalten. Was ist nur mit mir los? Ich tue so, als ob ich in mein Buch vertieft sei, bis sie enttäuscht ins Haus geht.

Als Jochen gegen einundzwanzig Uhr nach Hause kommt, ist es dunkel und kalt. Ich liege immer noch im Garten und halte unsere Hündin fest umklammert. Jochen sieht mich an, als ob er eine Fremde vor sich hat - eine Verrückte, schießt es mir durch den Kopf - und fragt, warum ich nicht schon längst ins Haus gegangen sei. Ich weine, ins Fell der Hündin, an Jochens Schulter. Ich weine und weine... Ich weiß es doch nicht. Etwas ist mit mir geschehen, aber ich weiß nicht, was.

\*

Ich verbringe eine ruhige Woche im Haus, lasse mich von Jochen verwöhnen und genieße die Intensität unserer Beziehung. Unsere Freunde kommen oft vorbei, zum Kartenspielen oder auf einen kleinen Klönschnack und überhäufen mich mit Leckereien. Langsam werde ich wieder fröhlicher und kräftiger, und dennoch umgibt mich ein Gefühl der Unwirklichkeit. Die Gewißheit, daß ich mich auf dünnem Eis bewege, auf einem Fundament aus Glas, das je-

derzeit zerbrechen kann. Ich habe das Gefühl, daß mein Zustand sich stabilisiert und weiß doch gleichzeitig, daß diese Stabilität nur eine vermeintliche ist, die auf sehr wackeligen Beinen steht. Diese Ambivalenz erschreckt und verunsichert mich.

Jochen findet, ich blühe auf. Möglich. Aber irgend etwas stimmt nicht mit mir. Etwas hat sich verändert. Ich bin nicht mehr ich, nicht mehr die, die ich mal war. Jochen tröstet. Vermutlich hat er ja recht. Schließlich bin ich noch Rekonvaleszent! Noch ein paar Wochen, und ich werde wieder „ganz die Alte“ sein, versuche ich mich zu beruhigen.

Jochen schlägt vor, daß ich allmählich wieder anfangen könne, kleinere Spaziergänge zu machen. In der letzten Zeit ist er allein mit unserer „Queenie“ ausgegangen, aber nun soll ich endlich wieder mitkommen. Ich möchte eigentlich nicht - oder doch? Ich weiß nicht genau. Warum zögere ich? Das Wetter ist herrlich, und ich gehe doch leidenschaftlich gern spazieren. Unser Haus steht am Waldrand, und es gibt wunderschöne Wanderwege. Halbherzig entschliesse ich mich, mitzugehen.

Unsere Hündin freut sich, daß ich wieder dabei bin, und tobt abwechselnd von einem zum anderen. Jochen sind Freude und Erleichterung anzumerken. Unser Leben normalisiert sich wieder - für ihn. Und ich? Ich bin angespannt, habe ein merkwürdiges, undefinierbares Gefühl. Ungut. Unsicher. Unheimlich. Je weiter wir uns vom Haus entfernen, um so schneller schlägt mein Herz. Wie unter einem Zwang drehe ich mich fortwährend um und blicke zurück. Als ich das Dach unseres Hauses nicht mehr sehen kann, trifft mich etwas, wie ein Schlag aus heiterem Himmel. Mein Herz rast, ich bin schweißgebadet, zittere wie Espenlaub. Ich ringe immer heftiger nach Luft, bis ich das Gefühl habe, nicht mehr atmen zu können. Mir wird schwindelig, meine Beine geben nach und ich sacke ins Moos. Ich glaube, verzweifelt zu weinen, aber es stimmt nicht. Es sind meine

röchelnden Hilferufe, die in meinem Kopf widerhallen. Ich habe keine Kontrolle mehr über meinen Verstand und meinen Körper und schreie in panischer Todesangst.

Jochen trägt mich nach Hause. Verstört, hilflos und voller Angst um mich. Er fährt mich zu einem Allgemeinmediziner, der am schnellsten zu erreichen ist, und ich bekomme eine Beruhigungsspritze. Der Arzt erklärt, daß ich nur hysterisch sei, nichts Ernstzunehmendes, und daß so etwas nach Operationen vorkommen könne. Mit der Zeit würden solche Anfälle von allein wieder verschwinden. Jochen ist beruhigt, ich nicht. Wovon redet der Arzt? Was für Anfälle? Hysterische? Ich bin in meinem ganzen Leben nicht hysterisch gewesen! Und wenn ich jetzt hysterisch sein sollte, wieso tut der Arzt die Sache so leichtfertig ab? Ist Hysterie nicht auch eine Krankheit? Warum sagt mir niemand, was mit mir los ist?

\*

Die nächsten Tage verbringe ich im Bett, unsicher, zittrig, verängstigt, und wage nicht einmal, ein Buch zu lesen oder im Wohnzimmer mit Jochen einen Film anzusehen. Nur still liegen bleiben, sonst passiert wieder etwas! Anrufe nehme ich nicht entgegen. Wenn das Telefon klingelt, bekomme ich Herzrasen und Schweißausbrüche. Ich höre, wie Jochen hilflos immer wieder erklärt, ich habe die Grippe. Die Herzrhythmusstörungen sind wieder da, schlimmer als vor der Operation. Warum? Meine Mandeln sind doch nicht mehr da! Oder ist es bereits zu spät gewesen? Habe ich so lange mit der Vereiterung gelebt, daß mein Organismus bereits völlig vergiftet ist? Jochen und ich sind überzeugt davon, daß bei mir etwas organisch nicht in Ordnung sei und wollen der Sache auf den Grund kommen.

Also lasse ich mich gründlich von einem „Facharzt für innere Krankheiten“ in Lüneburg untersuchen. Er kann nichts feststellen. Mein EKG sei in Ordnung, ich habe nur Untergewicht, aber das würde sich mit der Zeit von selbst wieder regulieren, und wegen der Ergebnisse der Blutuntersuchungen möchte ich bitte am nächsten Tag anrufen.

Ich bin verzweifelt! Aber irgend etwas *ist* doch *nicht* mit mir in Ordnung! Ich phantasie doch nicht! Dr. B. stimmt mir zu und spricht von einem „nervösen Zustand“. Scharfsinnig stellt er fest, daß mich wohl etwas „aus der Bahn geworfen“ habe. Nun, das ist kaum zu übersehen, da ich leichenblaß, am ganzen Körper zitternd vor ihm sitze und nicht einen einzigen klaren Satz herausbringe. Aber was nun, Herr Doktor? Dr. B. verschreibt mir *Tavor*, 1 mg, einen Tranquilizer, dreimal täglich einzunehmen, solange, bis es mir besser geht.

Zu Hause werfe ich das Tablettenröhrchen achtlos in die Küchenschrankschublade. Ich habe noch nie Medikamente genommen - schlucke selbst die Pille nur mit Widerwillen - und bin außerdem nicht überzeugt davon, daß ich ein Beruhigungsmittel brauche. Ich bin krank! Irgendein Arzt wird schon herausfinden, was mir fehlt, und wenn ich die besten Spezialisten aufsuchen muß.

Jochen hat das Ärzteverzeichnis aufgeschlagen - unmutig, weil ich die medikamentöse Behandlung nicht mitmachen will - und möchte, daß ich gleich einen neuen Termin mit einem anderen Internisten vereinbare. Aber für heute kann ich nicht mehr. Ich bin ausgelaugt und erschöpft und denke mit Schrecken an den nächsten Tag. Morgen ist Semesteranfang. Der Einführungstag für Studienanfänger. Immatrikuliert habe ich mich inzwischen schriftlich, so wie ich es mir angewöhnt habe, alles, was möglich ist, schriftlich oder telefonisch zu erledigen, um das Haus nicht verlassen zu müssen. Und nun steht mein großer Tag vor der Tür, auf den ich mich so gefreut habe, und es graut mir davor!

Abends kommen Freunde, um mir Glück zu wünschen. Sie sind fröhlich, wollen mir Mut machen und mich ein bißchen von mir selbst ablenken. Jochen holt die Spielkarten hervor und stellt, wie immer, Getränke und Knabberzeug auf den Tisch. Ich mag keinen Alkohol, doch zur Verwunderung aller reiße ich hektisch eine Flasche Bier auf. Heißt es nicht, daß Hopfen beruhigt? Ich bin so fahrig und nervös, daß ich mich nicht mehr an die Doppelkopf-Spielregeln erinnern kann, und habe Angst, mich vor unseren Freunden zu blamieren. Also trinke ich mit. Ex und hopp! Ganz allmählich kann ich mich wieder auf das Kartenspiel konzentrieren und sehe sogar die Strapazen des kommenden Tages in einem rosigen Licht.

\*

Am nächsten Morgen bin ich verkatert und noch zittriger und ängstlicher als sonst. Aber was soll schon passieren? Jochen wird mich zum Bahnhof fahren, wo mich meine beste Freundin erwartet, die bereits ein Semester Germanistik an der Hamburger Uni absolviert hat. Die Zugfahrt wird mit Sicherheit lustig werden, wenn wir herumalbern und über unbeliebte Bekannte tratschen, wie so oft, wenn wir zusammen sind. Um elf Uhr dreißig werde ich dann unseren guten Freund Peter treffen, Jurastudent im dritten Semester, und wir werden durchs Univiertel bummeln und dann gemeinsam mit Peters Auto nach Hause fahren. Ich bin also rund um die Uhr abgesichert.

Meine Gedanken erschrecken mich. Seit wann habe ich mein Leben nicht mehr ohne fremde Hilfe im Griff? Seit wann brauche ich Sicherheitsmaßnahmen, um meinen Tag zu bewältigen? Sicherheitsmaßnahmen zur Vorbeugung... ja, aber wogegen? Was befürchte ich denn so Schlimmes?

Während wir zum Bahnhof fahren, versuche ich, mit Jochen über meine Gefühle zu reden. Er spricht von der ganz normalen Aufregung eines Studienanfängers, die sich mit der Zeit schon legen würde, und davon, daß ich halt immer noch nicht so ganz „auf dem Damm“ sei. Zögernd und mir selbst nicht ganz sicher, sage ich leise, daß ich glaube, Angst davor zu haben, daß sich das - was immer es auch war - wiederholen könnte, was im Wald passiert sei. Ein neuer Anfall könnte mich erwischen, und ich würde ihm hilflos ausgeliefert sein. Ich könnte wieder in Panik geraten und die Kontrolle über meinen Verstand und meinen Körper verlieren. Ich könnte sterben und würde weit weg sein. Weit weg von Jochen und meinem Zuhause.

Schlagartig wird mir klar, wovor ich solche Angst habe: Ich habe Angst vor der Angst!

\*

Die Bahnfahrt verläuft stumm und verkrampft. Meine Freundin ist schläfrig und mundfaul und führt meine Unruhe und Angespanntheit auf meinen ersten Studientag zurück. Und wieder bin ich mit mir und meinen Gefühlen allein. Wie sollte ich auch meine Befürchtungen, die ich ja selber nicht verstehe, in Worte kleiden? Bei Jochen habe ich ja auch kein Glück gehabt, sondern nur befremdete Blicke geerntet. Also schweige ich, wie immer. Während Katrin döst, frage ich mich, ob wohl bis elf Uhr dreißig alles gutgehen wird.

Der Tag beginnt mit einer Besichtigung der Hörsäle und Seminare. Ich trabe hinter den anderen her, ohne etwas aufzunehmen oder zu verstehen. Etwa eine Stunde halte ich durch, unruhig, mich selbst beobachtend, die Katastrophe erwartend. Dann stürze ich zitternd, mit starkem Herzklop-

fen, in die nächste Toilette. Es passiert nichts weiter, Gott sei Dank! Dennoch verstecke ich mich weinend in der Toilette, bis es Zeit ist, den verabredeten Treffpunkt aufzusuchen. Unser Freund Peter ist bestürzt, als ich blaß und verweint mit weichen Knien auf ihn zuschwanke - ein zitterndes, verängstigtes Häufchen Elend, wie er meint - und ist einverstanden, mich sofort nach Hause zu fahren.

Im Auto ist es unangenehm. Die Heizung in Peters altem Käfer ist defekt und läuft auf vollen Touren, was an diesem sonnigen Apriltag eine Tortur ist. Außerdem bin ich sowieso vor Angst schon wassernaß geschwitzt. Ich kurbele das Fenster herunter und ziehe meinen Pullover aus, aber es nützt nichts. Die Sonne knallt mir ins Gesicht, und die brütende Hitze im Auto macht mich wahnsinnig.

Die Luft ist schlecht, und ich atme immer schneller, immer hektischer. Alles dreht sich... ich bekomme keine Luft mehr... ich werde ersticken, bevor wir Lüneburg erreicht haben, und niemand kann mir helfen. Peter kurbelt meine Rückenlehne etwas herunter und fährt wie der Teufel, mich dabei anflehend, durchzuhalten und bitte nicht zu sterben. Ich winde mich auf dem Sitz, halte meinen Hals umklammert und schreie röchelnd und würgend nach Luft. Peter laufen Tränen über die Wangen.

In Lüneburg trägt er mich in die Praxis von Dr. L., einem ihm bekannten Internisten. Ich schreie, daß ich sterben werde, aber Dr. L. antwortet nur gelassen, daß wir wohl alle mal sterben müßten, das sei der Lauf der Dinge. Diese Rohheit verschlägt mir die Sprache. Am liebsten würde ich ihm eine scheuern. Aus meiner Angst ist Wut geworden!

Zu Peters Verblüffung - der mich immer noch auf seinen Armen trägt - springe ich wutentbrannt auf den Fußboden und suche krampfhaft nach Worten, um Dr. L. Paroli zu bieten. Allerdings komme ich mir etwas idiotisch vor, wie ich da giftsprühend wie eine Natter vor ihm stehe, nur mit Jeans und einem BH bekleidet. Aber Dr. L. schmun-

zelt nur, murmelt etwas vom „wiederauferstandenen Schwan“ und führt mich in sein Behandlungszimmer. Mein Blutdruck ist sehr hoch, und ich bekomme eine Beruhigungsspritze. Dr. L. checked mich gründlich durch und ruft den Kollegen Dr. B. an, um die Ergebnisse meiner Blutuntersuchungen zu erfahren. Dann teilt er mir mit, daß ich organisch völlig in Ordnung sei! Auch die Schilddrüse, auf die Herr Dr. B. getippt hatte, sei okay.

(Im Laufe der Zeit soll ich noch erfahren, daß bei Angstattacken immer zuerst eine Schilddrüsenerkrankung auf den Plan gerufen und fälschlicherweise manchmal jahrelang behandelt wird, ohne daß jemand die zugrunde liegende Angststörung entdeckt!)

Und wieder einmal ist „alles in Ordnung“. Aber ich bin doch *nicht* in Ordnung! Ich resigniere, bin verzweifelt und weine hemmungslos.

Dr. L. spricht von einer „Panikattacke“ - was ist eine Panikattacke? - und möchte wissen, was mir in letzter Zeit so Erschreckendes widerfahren sei. Aber ich kann nicht reden, denn ich weiß doch selbst nicht, was los ist. Außerdem bin ich verstört, völlig erschöpft und möchte nur noch nach Hause, zurück in die Sicherheit. Dr. L. verschreibt mir *Frisium*, 1 mg, dreimal eine halbe Tablette täglich, gibt mir einen neuen Termin und den Rat, einen Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, der in einem Kurort in unserer Nähe praktiziert, dringend aufzusuchen.

Zu Hause werfe ich das Medikament, ohne ihm weitere Beachtung zu schenken, auf den Küchentisch.

„Wirf es doch gleich in den Mülleimer“, murmelt Jochen erbost. Ich verkrieche mich ins Bett. Jochen ruft sofort den empfohlenen Arzt an und verabredet einen Termin für den nächsten Tag. Ich frage mich, was ich da soll.

Bin ich ein Fall für den Psychiater?

Am nächsten Morgen bin ich unfähig, das Haus zu verlassen. Mein Herz jagt, und ich zittere so stark, daß ich meine große, mit heißem Tee gefüllte „Mug“ - ein Andenken aus Schottland - nicht mehr halten kann und auf dem Fußboden zerschellen lasse. Meine Bewegungen sind unsicher und kraftlos.

Mit schwankenden Schritten taste ich mich vorsichtig an der Wand entlang, behutsam einen Fuß vor den anderen setzend, als schritte ich über rohe Eier, die ich nicht zertreten darf. Ich bücke mich, um Kehrblech und Feger aus dem Schrank zu holen und merke, wie die Wände bedrohlich langsam auf mich niederfallen, um mich zu erdrücken. Die bunten Äpfel auf der Tapete tanzen vor meinen Augen, und mit letzter Kraft schleppe ich mich an den Tisch zurück. Ein Balanceakt auf dem Drahtseil, schießt es mir durch den Kopf, und ich kann jeden Moment stürzen!

Nein, ich möchte mein Bett - mein schützendes, warmes Nest - heute keinesfalls verlassen, denn ich bin mir sicher, daß die Gefahr irgendwo dort draußen auf mich lauert. Und sie wird mich in ihren Klauen haben, sobald ich die Haustür hinter mir geschlossen habe! Aber da ist schließlich der Arzttermin, und wir müssen Lebensmittel einholen. Jochen will noch schnell zum Friseur, die Hündin braucht eine Spritze und... und... und...

Ich überlege fieberhaft. Ich muß funktionieren, bis jemand herausfindet, was mir fehlt. Aber wie? Ich krame das Tablettenröhrchen mit der Aufschrift „TAVOR“ hervor und lese aufmerksam den Beipackzettel. Aha, das ist es! *Tavor* ist unter anderem therapeutisch wirksam, wenn

**Angst als komplizierender Faktor bei organischen Erkrankungen**

auftritt. Ich bin also organisch krank, und die Symptome dieser Krankheit versetzen mich in Angst. Oder habe ich den Satz falsch verstanden? Ich denke nicht.

Ruhigen Gewissens schiebe ich meine Prinzipien hinsichtlich der mir verhaßten Medikamenteneinnahme beiseite und schlucke eine 1 mg *Tavor*. Nur für heute, schwöre ich mir, um den Tag zu überstehen.

Ich trödele noch eine Weile herum, um den unvermeidlichen Aufbruch hinauszuzögern, während Jochen mir eine komische Episode von einem Kommilitonen erzählt. Nur zögernd stimme ich in sein Gelächter ein, denn ich habe überhaupt nicht verstanden, worum es eigentlich geht. Was redet Jochen nur für unzusammenhängendes Zeug daher? Außerdem scheint er so weit weg zu sein - obwohl er im Türrahmen lehnt und mir beim Schminken zusieht. Seine aneinandergereihten Sätze verschwimmen und werden zu einem unentwirrbaren Knoten gurgelnder, blubbernder Laute. Nur noch die Sprechblase über seinem Kopf fehlt. Ich muß kichern. Alles ist so unwirklich, was erzählt er eigentlich? Ach, ist ja egal. Alles ist mir völlig egal, ob wir nun losfahren oder nicht, was kümmert's mich?

Ich torkele mit Jochen nach draußen und falle gegen das Garagentor. Völlig normal, meint er, ich sei eben Medikamente nicht gewohnt. Das Wartezimmer des Psychiaters ist zum Bersten voll. Lauter Menschen, die sich nicht anschauen, nicht wagen, mit ihren Zeitschriften zu rascheln oder sich gar zu räuspern. Wie ich solch eine verklemmte Atmosphäre hasse!

Jochen geht einkaufen, während ich warte. Es dauert eine Weile, bis ich mir einen Stuhl ergattern kann. Eine Stunde ist vergangen, niemand achtet auf mich, es ist so heiß, und Jochen ist immer noch nicht zurück. Meine Tablette scheint nicht mehr zu wirken, denn plötzlich ist mir gar nichts mehr egal. Ich umklammere die Stuhllehnen und spüre, wie das mir nun schon bekannte Gefühl der Gefahr von mir Besitz

ergreift. Ein Gefühl, das ich immer noch nicht verstehen, nicht in mein Leben einordnen kann, und von dem ich nicht weiß, wodurch es ausgelöst wird. Ein Gefühl, das nur eines für mich symbolisiert: eine akute Bedrohung meines Lebens! Ich habe Todesangst!

Mein Herz rast, die leichte Bluse klebt an mir, Angstschweiß läuft aus allen Poren. Ich atme immer schneller und heftiger und stoße würgend hervor, daß ich keine Luft mehr bekomme. Zwei Sprechstundenhilfen bringen mich nach draußen an die frische Luft. Was soll das? Das hilft doch nichts... versteht mich denn keiner... ich kann nicht mehr atmen... mein Hals ist zu! In meinem Hals ist ein Kloß... nein kein Kloß... was ist das bloß?... Meine Zunge... oh Gott, es ist meine Zunge... helft mir doch... bitte helft mir doch...

Aber ich kann nicht mehr sprechen und auch nicht mehr atmen und kippe aufs Straßenpflaster. Doktor D. ist plötzlich da, gibt mir eine Spritze, und undeutlich nehme ich auf, daß er etwas von „krampflosend“ sagt. Dr. D. schleppt mich in sein Sprechzimmer und redet in hartem Ton auf mich ein. Er stellt Fragen über Fragen und schreit mich an, daß ich mich *konzentrieren* solle, und daß ich ihm *antworten müsse!*

„... Ihr Name... antworten Sie!... Sagen Sie mir, wie Sie heißen... Wie *heißen* Sie?“

Wie Peitschenschläge knallen die Worte in mein Gehirn, überlaut, dröhnen in meinem Kopf, um sich dann wieder aufzulösen und weit weg im Nebel zu verschwimmen. Ich versuche zu antworten, stoße aber nur unartikulierte Laute hervor. Ich kann wieder atmen, aber meine Zunge ist dick und schwer und nicht unter meiner Kontrolle.

Ich lalle einige Sätze, und Dr. D. lobt mich, lacht und sagt, ich klänge wie eine Single, die man auf 33 abspielt. Unter Tränen muß ich grinsen, spüre, wie mein Körper sich

entkrampft, fühle Entspannung, Erleichterung und bin so ganz allmählich wieder in der Lage, normal zu sprechen.

Hurra, ich bin mit dem Leben davongekommen! Dr. D. wird bestimmt wissen, was mir fehlt!

Wir unterhalten uns lange, und aus mir bricht förmlich heraus, was mir seit meinem Krankenhausaufenthalt widerfahren ist - das Schweigen ist gebrochen, das Reden tut gut! Vor mir sitzt ein Mensch, der aufmerksam zuhört, und ich habe zum erstenmal das Gefühl, nicht mehr allein mit meinen Ängsten und Befürchtungen zu sein.

Dr. D. bietet mir eine Gesprächstherapie an und empfiehlt mir außerdem, an einem Kursus für „autogenes Training“ teilzunehmen. Eindringlich gibt er mir den Rat, alles, was ich meine, nicht bewältigen zu können, erst recht in Angriff zu nehmen, anstatt es zu vermeiden.

Ich bin empört - hat er denn nichts begriffen? - und sage, daß ich dazu nicht in der Lage sei und auch nicht beabsichtige, mein Leben aufs Spiel zu setzen. Verdammt, ich will endlich wissen, was mir fehlt!

Dr. D. antwortet nur lapidar, daß hier nichts Organisches vorliege, und daß es zu früh sei, eine Diagnose zu stellen. Er murmelt etwas von *Agoraphobie* oder *Angstneurose*, und daß wir ja schließlich nicht wollen, daß die Angst sich weiter ausbreite. Die mißglückte Operation könne ein Auslöser gewesen sein, und wir müssen darauf achten, daß die Angst sich nicht verselbständige. Ich verstehe kein Wort, bin aber viel zu erschöpft, um diese für mich undurchsichtigen Bemerkungen zu hinterfragen. Dann drückt er mir ein Rezept in die Hand und strahlt mich an: „Diese Tabletten bitte bei Bedarf einnehmen!“

Ausdrücklich fügt er hinzu, daß ich mich mit Hilfe dieser „Krücken“ den angstausslösenden Situationen auch wirklich stellen solle; für eine kurze Zeit würde das schon gehen, und bald würde mein Leben wieder seinen normalen Lauf nehmen.

Irgendwie befriedigt mich das alles nicht - ich weiß ja nicht einmal, welches denn nun eigentlich die „angstauslösenden Situationen“ sind - da aber Dr. D. mir, wovon ich fest überzeugt bin, das Leben gerettet und zudem der erste Mensch ist, der mir wirklich zugehört hat, entschieße ich mich, die Therapie bei ihm zu beginnen. Schaden kann's ja nicht, und in meiner Verzweiflung klammere ich mich an jeden Strohalm.

Draußen erwartet Jochen mich und sagt mir - krampfhaft bemüht, sein Entsetzen ins Lächerliche zu ziehen - daß ich, so wie ich aussähe, leicht die Hauptrolle in einem Horrorfilm bekommen könnte und auch den Insassen einer Klapsmühle glaubhaft verkörpern würde. Ich solle mich doch einmal mit Jack Nicholson in Verbindung setzen.

Ich betrachte mich im Außenspiegel unseres Wagens und erschrecke. Wer ist das? Ein fremdes Gesicht sieht mir entgegen: leichenblaß mit blauschwarzen Ringen unter den Augen, verschmiertem Make-up und verklebten, schweißnassen Haarsträhnen im Gesicht. Bin das wirklich ich?

Mit dünner Stimme erzähle ich, was passiert ist, und daß ich, nach Ansicht von Dr. D., organisch okay sein soll. Jochen guckt mich nur angeödet an - oder bilde ich mir das ein? - und sagt gelangweilt: „Vermutlich bis du ja auch ganz gesund, nur du selbst glaubst nicht daran und steigerst dich in irgendeinen Quatsch 'rein. Nimm endlich deine Medikamente, dann wird's dir auch besser gehen.“

Damit hält er mir triumphierend das Rezept von Dr. D. unter die Nase, das ich ihm, ohne einen Blick darauf geworfen zu haben, in die Hand gedrückt habe, und wieder einmal lese ich das Zauberwort *Tavor*. Muß ja eine echte Wunderdroge sein, denke ich mir ironisch.

Jochen nörgelt, wenn nun schon drei Ärzte Tranquilizer verschrieben haben, müsse das doch wohl seinen Sinn haben, und ich solle gefälligst endlich die Tabletten regelmäßig einnehmen und wieder *normal* werden.

Ich zucke zusammen. Ich bin also nicht normal! Das ist also die Einstellung meines geliebten Partners zu meiner Krankheit! Ich fühle mich sehr verlassen, möchte soviel sagen, aber die Kluft zwischen uns ist zu groß. Schweigend fahren wir nach Hause. Ich friere plötzlich, bekomme Schüttelfrost, und meine Zähne schlagen vor Angst aufeinander. Die Hündin, die auf dem Rücksitz thront, legt mir tröstend den Kopf auf die Schulter.

Jochen fragt beiläufig, meinen Angstanfall bewußt ignorierend, ob ich mich erkältet habe. Ich erstarre, rücke von ihm ab und fürchte seine Berührung. Die siamesischen Zwillinge sind keine mehr. Wir bilden keine Einheit mehr. Nicht mehr „Jochen und Bine gegen den Rest der Welt“, sondern „Bine allein gegen das grauenhafte Phantom ‘Angst‘“.

Ich spüre, daß ich von Jochen kein Verständnis mehr zu erwarten habe, daß er das Theater mit mir leid ist, und fühle mich hilflos und schuldig. Wie lange empfindet er schon so? Wie lange „schluckt er schon runter“? Habe ich alles zwischen uns kaputtgemacht, ohne es zu merken, weil ich ständig und ausschließlich mit mir und meinen Symptomen beschäftigt war? Habe ich in permanenter Selbstbeobachtung und Selbstbezogenheit Jochen und seine innere Not gar nicht mehr zur Kenntnis genommen? Ich beschließe, alles zu tun, um unsere Beziehung zu retten.

\*

Ich lasse mich endgültig von *Tavor* überzeugen, als ich wenige Tage später zum Gynäkologen muß. Nur die halbjährige Routineuntersuchung, nichts Besonderes. Mein Arzt, Herr Dr. W., stellt die üblichen Fragen und, wie immer, erkundigt er sich gewissenhaft, ob ich neben der Anti-Baby-Pille noch andere Medikamente einnehme. Zum ersten Mal

bejahe ich diese Frage. Ich erzähle aufgebracht, daß ich *Tavor* verschrieben bekomme, und zwar von allen Seiten, daß ich keine Beruhigungsmittel nehmen möchte, daß ich sie für gefährlich halte!

Er winkt beruhigend ab, faßt in seine Kitteltasche und zieht wie ein Zauberer ein kleines, gelb-weißes *Tavor*-Röhrchen hervor. Vor meiner Nase wirft er sich im Stehen eine Tablette in den Mund, so lässig, als ob er auf einer Party mit Erdnüssen herumspiele!

„Harmlos. Ohne die komme ich auch nicht durch den Tag!“ meint er gleichmütig, schon wieder mit anderen Dingen beschäftigt. Ich staune Bauklötze und erschrecke mich zu Tode. Hilfe, und der Mann ist auch noch Chirurg! Wenn er nun eine falsche Dosis nimmt und seine Patienten versehentlich ins Jenseits befördert... Aber dann reiße ich mich zusammen und bemühe mich, vernünftig zu denken: Ja, der Mann *ist* Chirurg und er wird ganz sicher wissen, was er tut!

Dr. W. überzeugt mich von der Harmlosigkeit des Medikamentes und, schließlich, wenn *er* es sogar einnimmt, dann wird das schon seine Richtigkeit haben. Was soll mir also großartig passieren? Wahrscheinlich habe ich viel zu viel Wind um die Sache gemacht.

Das Erlebnis mit Dr. W. nimmt mir meine letzten Hemmungen, und *Tavor* wird zu meinem ständigen Begleiter.

\*

Ich muß endlich zur Nachuntersuchung, die ich seit Wochen hinausgezögert habe, habe aber beschlossen, einen anderen Arzt aufzusuchen. Diesem Greis, der mit tatterigen Händen nicht fähig war, meine Mandel zu treffen, möchte ich nicht noch einmal begegnen!

Schon auf der Fahrt dorthin drehe ich fast durch vor Angst. Was wird er wohl mit mir anstellen? Ich würge, habe Magenkrämpfe, und mein Darm rumort so sehr, daß ich jeden Moment befürchte, vor Angst in die Hosen zu machen. Oh Gott, ich habe Angst, so furchtbare Angst! Ich spüre, wie der Schweiß mir am Körper herunterrinnt, nehme die glitschige Feuchtigkeit zwischen meinen Brüsten wahr und sehe den riesigen Schwitzfleck auf meinem T-Shirt. Mein Slip ist wassernaß, klebt an den Schamhaaren und an meiner Jeans.

Jochen stützt mich und schleppt mich ins Wartezimmer. Man weiß hier von meiner Angst, und ich werde sofort drangenommen. Dieser Arzt ist jung und sehr, sehr einfühlsam. Dennoch, ich scheine wirklich verrückt geworden zu sein, denn als er vorsichtig meine Zunge herunterdrückt und mit irgendeinem Gerät, das aussieht wie eine Häkelnadel, meinen Hals ausleuchten will, schlage ich reflexartig zu. Ich haue ihm eine 'runter wie in der schönsten Filmszene! Dann schreie ich wie am Spieß und stoße ihn mit voller Wucht von mir. Sorry, keine Kontrolle mehr - irgend etwas hat auf „Autopilot“ umgeschaltet! Ich heule wie ein Schloßhund!

Aber er kriegt die Sache in den Griff, tröstet und bittet mich, zu erzählen. Ich fasse Vertrauen, und es gelingt ihm, meine Narben anzuschauen, ohne ernsthafte Verletzungen zu erleiden. Blankes Entsetzen spiegelt sich in seinem Gesicht, als er hervorstößt: „Lieber Himmel, Sie haben ja eine wahre Kraterlandschaft in der Kehle! Mit diesem Pfuscher sollten Sie vor die Ärztekammer gehen!“

Er fragt mich, warum ich nicht zu ihm gekommen sei. Bei ihm hätte ich eine Vollnarkose bekommen, und diese ganze sinnlose Quälerei wäre mir erspart geblieben. Und vermutlich auch die grauenhaften Folgen, denke ich verzweifelt. Aber ich erwidere nur leise: „Ich wußte doch nicht, wohin ich gehen sollte.“

Noch heute frage ich mich, ob mein Leben normal verlaufen wäre, wenn das Schicksal mich gleich zu *diesem* Arzt geführt hätte. Wäre ich dann von der krankhaften Angst verschont geblieben, oder hätte sie sich doch irgendwann mit aller Macht in den Vordergrund gedrängt? War die Mandeloperation Auslöser für unterbewußte Ängste, die schon lange in mir schlummerten, oder war sie Ursache für diesen nicht enden wollenden Horror, dieses Trauma, das ich durchlebe?

Egal. Sicher ist nur, daß mein Leben sich drastisch verändert hat und nie mehr sein wird, wie es war.

\*

Die Therapie bei Dr. D. ist nur scheinbar erfolgreich, denn ich schaffe es überhaupt nur, mit dem Auto zu ihm zu fahren, wenn ich vorher eine *Tavor* geschluckt habe. Jochen fährt mich nicht mehr, denn: „Du bist ja schließlich kein Invalide.“ Außerdem schlepe ich immer meine Tabletten und eine Wasserflasche mit mir herum, für „alle Fälle“. Ich könnte ja unterwegs in Panik geraten.

Das autogene Training breche ich nach einigen Stunden ab, weil ich dabei das Gefühl habe, durchzudrehen. Die Rückenlage empfinde ich als unnatürlich, und die intensive Selbstbeobachtung meines Herzschlages und meiner Atmung lassen mich nur immer unruhiger werden. Dreimal täglich soll auf einer harten Unterlage zu Hause geübt werden.

Als Jochen mich das erste Mal auf dem Wohnzimmerteppich liegend vorfindet, permanent vor mich hinmurmeln „ich bin ganz ruhig, meine Arme sind ganz schwer“ und noch weitere dieser Sprüche, bricht er in schallendes Gelächter aus - ich kann's ihm nicht verdenken - und fragt,

ob ich nun vollends übergeschnappt sei. Auch Versuche, bei denen Jochen den sprechenden Part übernehmen und ich mich nur entspannen soll, scheitern an unserer Albernheit. Eines hat das autogene Training immerhin bewirkt: die gespannte Atmosphäre zwischen Jochen und mir hat sich ein wenig gelockert.

Ich teile Dr. D. mit, daß ich einfach nicht davon überzeugt sei, daß diese Form der Entspannung eine wirksame Maßnahme in akuten Paniksituationen sei. Das Ganze erscheint mir doch recht fragwürdig. Was soll ich denn beispielsweise machen, wenn ich in einem vollen Kaufhaus eine Panikattacke erleide? Die Menschen um Platz bitten, mich auf den Rücken werfen und mich mit Hilfe dieser eingeübten Sätze versuchen zu beruhigen? Das erscheint mir doch ziemlich unmöglich. Vermutlich würde man mich in einer Zwangsjacke abführen. Ich frage Dr. D. nach anderen Entspannungstechniken, die in der konkreten Angstsituation Linderung verschaffen können, aber davon will er nichts hören. Er hält mir einen endlosen Vortrag über die Langzeitwirkung des autogenen Trainings - was ja alles stimmen mag, mir aber nicht weiterhilft.

Die von der Krankenkasse genehmigten Therapiestunden nähern sich ihrem Ende, und an meinem Zustand hat sich nichts geändert, abgesehen davon, daß ich ohne *Tavor* einzunehmen nun nicht einmal mehr um den Häuserblock gehe.

Verbesserung oder Verschlechterung? Ich weiß es nicht!

Dr. D. spricht viel davon, daß ich Sicherheit brauche, um mein Leben zu bewältigen; die Stabilität einer Familie, die ich in meiner Kindheit nie kennengelernt habe. Ich erzähle Jochen davon und drängele, daß wir heiraten sollten. Heiraten, dann wird bestimmt wieder alles gut! Ehe, das ist die Lösung! Denn Ehe und Familie bedeuten doch Sicherheit, oder nicht?