

Alle kennen sie, keiner will sie. Manche umfängt sie ein Leben lang.

Geschichte einer Angst von Gabriele Vasak

Du hast sie, du kennst sie, du hast sie und du kennst sie seit ewigen Zeiten, vielleicht seit du denken kannst, vielleicht aber auch noch länger, vielleicht seit Zeiten, da du noch im Uterus schwammst oder noch länger davor – wer weiß, und da ist sie wieder.

Was heißt wieder? Ist sie nicht immer da, ist sie nicht deine ständige Begleiterin, deine bestgehasste Freundin, die dich nie, nie und nimmer loslassen wird solange du lebst, bis du den letzten Atemzug tun wirst und vielleicht darüber hinaus – wer weiß?

Da ist sie also jedenfalls, und sie ist wie immer in deinen Bauch und deinen Schlaf gekrochen, deinen Schlaf, in dem du dich eigentlich sicher vor ihr fühlst, und ja, sie lässt dir ja auch vier bis fünf Stunden deines kleinen nächtlichen Todes, einer Zeit, in der sie dich nicht behelligt, und du huldigst dieser Zeit wie einer Göttin – deiner Göttin der stundenweisen Bewusstlosigkeit.

Darum liebst du die Nacht, nur mehr die Nacht, ja, du kannst nur mehr die Nacht ertragen, und den hellen, den sonnigen, den pulsierenden Tag hasst und verachtest du, denn dann, wenn du bei Bewusstsein bist, bist du nicht mehr alleine, nicht mehr ohne deine Freundin, nicht mehr ohne deine Begleiterin, die dir alles verunmöglicht, was dir lieb wäre und dir alles bereitet, was deinen Körper in jenen unsäglichen Aufruhr versetzt, der dir nun schon zur Gewohnheit geworden ist.

Aufruhr, Körperaufruhr, Geistaufuhr, Seelenaufuhr – Aufruhr, der bei dir im Bauch beginnt, graumorgens, dann, wenn du noch lange nicht ausgeschlafen bist, dein Sein aber schon bereit ist für die Geschenke, die deine Freundin für dich bereit hält.

Im Bauch also beginnt es bei dir, mit diesem allumfassenden Lebensgrimmen, das dich nicht weiter schlafen lässt, das deine Gedanken in Kaskaden zwingt, die von allem handeln, das du fürchtest und dem du nicht entkommen kannst so sehr du es auch willst und versuchst.

Das also, was mit dem Bauch seinen Anfang findet, ist es, was dich zwingt, deinen oft noch todmüden Körper zu Unzeiten aus dem Bett zu reißen, denn tust es nicht, so wird die Umarmung deiner Begleiterin über mehrere Schritte

hinweg schließlich zum Eisenring, der dir das Herz abschnürt.

Das Herz: Andere sagen, es ist ihr Herz, mit dessen rasendem Schlag alles beginnt. Wieder andere erfasst ein espenlaubgleiches Zittern am ganzen Leib, wenn die ihnen eigene Freundin sie morgens mit einer zärtlich gemeinten Umarmung weckt, und jene, die in der glücklichen Lage sind, nur manchmal, vielleicht erst abends zart bedacht zu werden, meinen, es sei nur eine kurzfristige Absonderung von leichtem Schweiß an den Händen, die sie daran erinnert, dass auch sie nicht gefeit sind vor den Annäherungen einer Begleiterin, die keiner kennen will.

Gefeit – wie gern wärst du gefeit, nicht nur vor dem Grimmen in deinem Bauch, dem Zittern wie Espenlaub, dem abwechselnden Schwitzen und Frieren, dem Schwindel, der Müdigkeit, den Atembeschwerden, der Trockenheit im Mund und dem Kloß im Hals, sondern vor allem auch vor deinen eigenen Gedanken, die sich im Kreis nur darum drehen, was alles passieren könnte, was alles du nicht kannst, was alles du nicht erträgst und doch ertragen musst, willst du dein schnödes Leben retten.

Und ja, es geht ums schnöde Leben, ums tägliche Überleben, im Kampf mit dem Kaffeeautomaten, den Computern, den Telefonen, den Autobussen und Straßenbahnen, den engen Räumen, den offenen Plätzen, den Menschen, vor allem den Menschen, die du fürchtest wie nichts anderes außer deinen eigenen Gedanken, die dir sagen, dass du nichts bist, nichts kannst, keinen Wert hast, kein Recht hast, auf dieser Welt zu leben, denn – was auch immer du tust oder nicht tust – deine ständige Begleiterin lässt dich nicht leben, nicht atmen, sie lässt keinen Gedanken zu außer jenen an sie und nur sie und ihre Macht.

Gedanken und die Macht der Gedanken – wie oft hast du gehört und gelesen, dass man damit alles bezwingen kann, und du hast dir gedacht, ja du hast dir gedacht, auch dir wäre die Macht eigen, so deine Freundin in die Knie zwingen zu können wie man so sagt, und du hast den Rat kluger Bücher und kluger Menschen angenommen, hast dich beschäftigt mit der Wurzel des Übels, wie es hieß, hast in deiner Kindheit gewählt bis du selbst nicht mehr wusstest, was gut und was schlecht, was richtig und was falsch

Bis zum



daran war, du hast unzählige Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre damit verbracht, regelmäßig mehr oder weniger sterile Räume, belebt mit mehr oder weniger einfühlsamen Fachleuten aufzusuchen und dort und mit ihnen nach ebenjener Wurzel des Übels zu suchen, doch du hast sie nicht gefunden.

Die Wurzel des Übels – du hast sie auch nicht bei den fragwürdigen Experten und auch nicht bei den Wunderheilern gefunden, obwohl du auch dieses Volk sonderzahl aufsuchtest – immer bereit zur Hoffnung, immer bereit, dich auch auf die unsinnigsten Dinge einzulassen, bereit auch etwa, einem Mann in einer Waldhütte zu glauben, der dir versprach, dich jedenfalls von deinem Leid befreien zu können, ließest du ihn nur die zahllosen Zysten, die er auf mystische Weise in deinem Körper festzustellen gemeint hatte, mit den Händen „wegdrücken“.

Die Wurzel oder die Spitze – lag sie dort, wo deine Freundin einmal ein richtiges Fest mit dir feiern wollte und es auch tat? Heißa, war das ei-

letzten Atemzug?



© fotolia

ne Feier! Oh, wie sie dich da umarmte, auslassen dich zu Boden drückte, in deinen Ohren sauste, in deinen Venen hämmerte, das Blut in deinem Kopf zum Stocken brachte, sich daran machte, deinen Schädel sprengen zu wollen. Und sie wirbelte in einem Strudel durch deinen ganzen Körper, erfasste dich von den Füßen und drehte sich in dir aufwärts, schwoll in deinem Bauch zu einem mächtigen Sturm an und bewegte sich weiter und weiter aufwärts, bis sie sich in dem Dröhnen in deinem Kopf verding und verweilte, um zu bleiben. Und der ganze Raum um dich herum war von einem Brausen und Schreien erfüllt, das ebenso wie die Wände – so schien es dir zumindest – auf dich niederzubrechen drohte.

Ein Fest, kein Fest für eine Nacht, ein Fest für Jahre hatte sie vor, mit dir zu feiern und feierte es auch, und als die Party vom frühen Herbst bis in den späten Frühling andauerte und sich kein Ende abzeichnete, sondern alles im Gegenteil immer gewaltiger und gewaltvoller wurde, war deine Kraft zu Ende, deine Hoffnung am Boden, deine Liebe am Sterben.

Dann erst wandtest du dich an die professionellen Heiler, und sie halfen dir, ja, in gewisser Weise halfen sie dir, doch es waren nicht die ersten Pillen, die sie dir verabreichten, mit denen der unablässige Tanz deiner Freundin in deinem Körper zu Ende gebracht wurde. Es waren auch nicht die zweiten und die dritten Pillen, und auch nicht die vierten und die fünften, doch sie gaben sich Mühe, denn sie wollten dich jedenfalls zunächst nicht mit solchem vollpumpen, was – wie sie sagten – sehr leicht zur Abhängigkeit führen könnte, und also probierten sie es zunächst mit dem anderen, dem weniger Gefährlichen, dem Spezifischeren.

Doch es tat seine Wirkung nicht, jedenfalls nicht schnell genug, denn du warst am Ende und nicht mehr in der Lage dazu, das Ausmaß der rasenden Party, die deine Freundin mit dir feierte, auch nur irgendwie mit Worten oder sonstwie verständlich zu machen, und erst als du niederbrachst, wirklich vollständig niederbrachst, wurde auch den Heilern klar, welches Spiel deine Begleiterin mit dir trieb, und sie erbarmten sich und gaben dir jene Pillen, vor

denen sie dich jedoch auch eindrücklich warnen.

Das Wunder geschah. Plötzlich befandest du dich mit einem Schlag in einem wattigen Universum, in dem deine Freundin keinen Platz fand, denn die Wolken, auf denen du jetzt schwebtest, waren ihr zu weich, zu rosig, zu licht, und was dich betraf, so fühltest du dich in diesem Wattermeer so einzigartig gut, dass selbst die Erinnerung an deine Begleiterin schwand.

Doch sie verließ dich nicht, naturgemäß kehrte sie wieder und kehrt immer wieder, und du hast weder die Wurzel des Übels gefunden noch Heilung, doch du weißt immerhin: Es gibt ein Universum, in das du dich zeitweilig retten kannst, wenn deine Freundin dir das Herz abschnüren will, und: Wer weiß schon, woher die Angst kommt – die Angst, die alle gerne umarmt und umfängt, die einen mehr, die anderen weniger, die Angst, die allen immer wieder eigen ist, die Angst, die unsere Welt mehr und mehr schürt, die Angst, die kommt und geht und manchmal nicht mehr geht... ◆

Angststörungen

Bei der Angststörung steht das Gefühl der Angst dermaßen im Vordergrund, dass das alltägliche Leben in vielen Bereichen stark eingeschränkt ist. Angst wird als krankhaft bezeichnet, wenn

- die Dauer und Häufigkeit der Angstzustände mit der Zeit zunehmen,
- man unfähig ist, die Angst mit eigener Hilfe zu überwinden,
- die momentanen Lebensumstände das Ausmaß der Angst nicht erklären können.

Besteht die Angststörung schon seit längerer Zeit, so kommt es üblicherweise zu einem massiven Rückzug aus dem Alltag. Orte und Situationen, die Angst machen, werden gemieden. Häufig ist soziale Isolation die Folge.

Allgemein wird zwischen gerichteter und ungerichteter Angst unterschieden. Gerichtete Ängste treten in ganz bestimmten Situationen oder bei ganz bestimmten Objekten auf. Ungerichtete Ängste haben dagegen keinen spezifischen Auslöser.

Gerichtete Angst:

- Agoraphobie
- Soziale Phobie
- Spezifische Phobien

Ungerichtete Angst:

- Panikstörung
- Generalisierte Angststörung