

Kirche in 1Live | 03.01.2020 floatend Uhr | Sebastian Richter

## Angst

Max steht mit mir und hunderten Menschen in der Schlange vor einem Konzert. Plötzlich pocht sein Herz wie wild. Max schwitzt, bekommt kaum Luft. Mit zitterigen Händen öffnet er seinen Mantel. fasst sich an die Brust, sein Mund ist ausgetrocknet.

Hektisch suche ich einen Ordner. Ein Krankenwagen fährt ihn mit Blaulicht ins Krankenhaus - doch die Ärzte finden nichts, keine Hinweise auf Probleme mit dem Herzen. Glück gehabt! Da hat er uns einen ordentlichen Schrecken eingejagt.

Als ich ein paar Tage später mit Max in der WG sitze und Serien gucke, fängt sein Herz erneut an, wie wild zu hämmern. Er hat Todesangst. Nach einigen Untersuchungen und vielen Gesprächen mit Ärzten ist klar: Max leidet an einer Panikstörung. Das ist eine der häufigsten Angsterkrankungen. Bis das heraus kam, hatte er noch viele Panikattacken – manchmal sogar mehrere am Tag.

"Angst ist sowas wie der Rest eines urzeitlichen Fluchtinstinkts." sagt sein Psychologe. Sie gehört zum Leben, warnt uns vor Gefahren. Doch bei rund 12 Millionen Deutschen wird das krankhaft und zu einem echten Problem. Viele werden in Menschenmengen, engen Räumen oder Fahrstühlen überwältigt. Andere trifft es aus heiterem Himmel, wenn sie mit ihrem Hund spazieren gehen.

Ich habe gelernt, dass Worte Max kaum helfen können. Denn Angst sitzt tief: "Das Stammhirn versteht keine Worte" erklärt der Psychologe: "Es muss durch Handlungen lernen, dass keine Gefahr droht." Mit professioneller Hilfe hat es Max schließlich geschafft. Es wird nicht so einfach: aber demnächst gehen wir wieder auf ein Konzert.

Sprecher: Daniel Schneider

DASH – Deutsche Angsthilfe e.V. <https://www.angstselbsthilfe.de/>

<https://mut-und-angst.de/tipps-mut-und-angst0.html>

<https://www.telefonseelsorge.de/>