

### Fallbeispiel Phobie:

Frau B. ist aufgeschlossen, ausgesprochen aktiv und geht auf die Menschen zu. Wer sie sieht, kommt nicht auf die Idee, dass sie unter einer Agoraphobie leidet. Viele ihrer Freunde und sogar die Familie reagierten deshalb auch mit Argwohn auf ihre Angst, sich auf öffentlichen Plätzen oder in Menschenmengen aufzuhalten.

“Ich war schon immer sehr agil und extrovertiert. Doch plötzlich konnte ich von heute auf morgen nichts mehr”, so die 49-Jährige. “Ich habe nur noch innerhalb der Wohnung funktioniert. Mein Mann konnte das nicht verstehen. Denn körperlich war ich schließlich vollkommen gesund. Aus dem Familien- und Bekanntenkreis kamen dann Bemerkungen wie ‚Die kann schon, wenn sie will, die macht sich nur interessant‘.”

Ihren ersten Panikanfall hatte Frau B. 1977 – mitten im Supermarkt: heftiges Herzrasen, Schweißausbrüche. Der nächste Anfall kam in der U-Bahn. “Ich dachte, ich werde ohnmächtig. Das Ganze wurde immer schlimmer und hat sich dann so zugespitzt, dass ich gar nicht mehr aus dem Haus gegangen bin.”

Ihr Hausarzt diagnostizierte zu niedrigen Blutdruck. Über Phobien und Panikattacken war damals wenig bekannt. Kurzerhand nahm die junge Frau ihr Schicksal selbst in die Hand – sie stellte sich ihrer Angst. “In winzigen Schritten fing ich an, mich wieder aus der Wohnung zu bewegen. Nach vier Monaten war alles wieder in Ordnung.”

Die folgenden zehn Jahre traten keine Beschwerden auf. Dann jedoch kam es erneut zu einem Panikanfall – und wieder im Supermarkt. Schon wenn ich vor die Tür ging, hatte ich das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen und ohnmächtig zu werden.” Erst in der ambulanten Verhaltenstherapie, die insgesamt nur 14 Tage dauerte, besserten sich die Beschwerden. “Ich habe mir dann wieder Einiges zugetraut. Die Angst war zwar immer noch vorhanden, aber ich wusste, wie ich

mit dem Panikgefühl umgehen muss. Also: Nicht sofort den Raum verlassen und flüchten, sondern versuchen, sich der Angst zu stellen.“

Diagnose: Agoraphobie

Quelle: DAK

