

# Wenn Angst das Leben bestimmt

Psychologin Klara Hanstein erlitt vor fünf Jahren zum ersten Mal eine **Panikattacke**. Jahrelang konnte sie das Haus kaum verlassen. Nun beschreibt sie in einem Buch, wie es ihr gelungen ist, die Ängste in den Griff zu bekommen, und will damit anderen Betroffenen helfen

Von Christine Lugmayr



**E**s war eine Mischung aus Burn-out und Trauma wegen einer problematisch verlaufenden Zahn-OP, die bei Klara Hanstein zur ersten Panikattacke führte, die nicht ihre letzte bleiben sollte. Denn ihre Angst wurde immer stärker: „Nach der ersten sehr heftigen Panikattacke war mein Leben nicht mehr dasselbe. Bei jeder klitzekleinen Veränderung in meinem Körper vermutete ich wieder einen Angstanfall.“

Hanstein begann, ununterbrochen in sich hineinzuhören, um einer Panikattacke zuvorzukommen. Doch das funktionierte nicht. Im Gegenteil: Durch den ständigen Stress wurden die Panikattacken noch weiter begünstigt.

Zwei Jahre lang litt Hanstein daran, und die Krankheit wurde von Tag zu Tag schlimmer. Sie hatte Panikattacken beim Autofahren, im Supermarkt und sogar beim Telefonieren. Zu den Panikattacken kam die Angst: Angst vor der Zukunft, vor Krankheiten und Angst, zu sterben. „Ich fühlte mich dauernd bedroht, obwohl ich objektiv in Sicherheit war“, erinnert sich Hanstein zurück.

## Mehr Angsterkrankungen

16 Prozent der Menschen in Österreich leiden laut Expertinnen und Experten an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung. Seit der Coronapandemie, dem Ukraine-Krieg und der Inflation ist die Zahl jener Menschen, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind, noch weiter gestiegen.

Hanstein ist selbst klinische und Gesundheitspsychologin sowie Psychotherapeutin. Daher war ihr natürlich bewusst, woran sie litt. Aber, erklärt sie: „Das Wissen nutzt nichts, um die Schwere der Symptome so abzulindern, dass man die Erkrankung unter Kontrolle bekommt.“

Eigentlich ist Angst etwas Wichtiges. „Jeder hat einmal Angst. Es ist unser inneres Alarmsystem und schützt uns vor Gefahren“, so Hanstein. Die Angst wirkt sich unmittelbar auf den Körper aus: Der Herzschlag beschleunigt sich, der Atem wird flacher, und man beginnt zu schwitzen.

Bei einer Angsterkrankung sind diese Ängste übersteigert, und der Körper ist dauerhaft in einen Stresszustand versetzt. Betroffene verlieren die Kontrolle über ihre Gedanken und Gefühle, sie können sich nicht mehr davon distanzieren. „Das beschäftigt einen den ganzen Tag, und man fühlt sich unruhig. Das wirkt sich schließlich auch auf das soziale und berufliche Leben aus“, weiß Hanstein aus eigener Erfahrung.

## Nichts ging mehr

Wie stark das Leben beeinträchtigt ist, hängt von der Schwere der Erkrankung ab. Sind die Symptome nur leicht ausgeprägt, sind viele Menschen nach wie vor aktiv. Hanstein: „Bei schwerer Angsterkrankung sind gewisse Dinge nicht mehr möglich. Man kann nicht mehr Auto fahren, nicht mehr in einen Aufzug steigen oder in einem Meeting sitzen.“

Auch bei Klara Hanstein kam irgendwann der Punkt, an dem nichts mehr ging. Sie konnte das Haus praktisch nicht mehr verlassen und musste ihren Beruf aufgeben.

Hanstein war in verschiedenen Behandlungen: „Ich habe es so erlebt, dass dabei vor allem die Gedankenebene betrachtete wurde. Doch die Angstgedanken sind für rationale Erklärungen nicht empfänglich.“

Es trat keine Besserung ein. Erst eine Traumaexpertin, zu der sie per Zufall kam, konnte ihr helfen. Sie arbeitete mit Atem- und Beruhigungstechniken, bezog also den Körper mit ein. Da, sagt Hanstein, habe sie erstmals gemerkt, dass es ihr wieder etwas besser ging.

Es folgten drei Jahre mit „sehr viel Arbeit an mir selbst und meinem Körpergefühl“, so die Psychologin. Aber letztlich ist es ihr geglückt, die Ängste zu bewältigen.

## Richtige Atemtechnik

Sie begann, ihre Gedanken und ihre Methoden auf Social Media zu teilen. Einerseits um Betroffenen zu helfen, andererseits sei es gleichzeitig eine Verarbeitung der vergangenen Jahre für sie gewesen. Innerhalb kürzester Zeit hatte Hanstein Tausende Follower. Nun schrieb sie ein Buch, um jene Methoden, die ihr schließlich geholfen haben, zu erklären.

Das Wichtigste ist für Hanstein dabei der Atem: „Der Atem ist zum Unterschied zum Herzschlag oder dem Schwitzen, das Einzige, das wir bei einer Angstreaktion aktiv regulieren können. Für mich war eines der wichtigsten Dinge, durch die Nase ein- und lange durch den Mund auszuatmen.“ Damit werde dem Gehirn signalisiert, es gebe keine Gefahr und es sei Zeit, sich zu beruhigen.

Die Atemtechnik funktionierte bei Hanstein nicht gleich beim ersten Mal, sondern erforderte Übung. Aber die Psychologin merkte sofort, wie sich das bewusste Atmen unmittelbar auf ihren Körper auswirkte: „Ich spürte, dass der Körper wieder ruhig wurde und in Folge auch die Gedanken.“

## Tools gegen die Angst

Insgesamt stellt Hanstein 24 Tools vor, die Betroffenen helfen sollen, ihre Angst zu überwinden. „Es ist mir wichtig, aufzuzeigen, dass es einen Weg gibt, den man gehen kann“, sagt sie. „Es ist ein langer Weg. Aber man kann sich immer auf den nächsten Schritt fokussieren.“

Hanstein, die selbst das Haus ohne starke Ängste und Panikattacken einige Jahre lang nicht mehr verlassen konnte, will anderen Menschen mit dem Buch auch Mut machen. Sie ist überzeugt: „Es kann gelingen, egal, wie tief man in den Ängsten steckt.“

# 16

## Prozent

der Menschen in Österreich leiden laut Expertinnen und Experten an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung



**Nach der ersten sehr heftigen Panikattacke war mein Leben nicht mehr dasselbe“**

## Klara Hanstein

Klinische und Gesundheitspsychologin, systemische Psychotherapeutin



## Neuer Ratgeber

Klara Hanstein beschreibt anhand von **24 Tools** Methoden, wie es ihr schließlich gelungen ist, ihre Angst in den Griff zu bekommen. GU Verlag, 20,90 Euro