

«Der Krieg findet innerlich statt»

Die Journalistin Silvia Aeschbach hat gelernt, Panik über sich ergehen zu lassen – und darüber ein Buch geschrieben

Von Sarah Ganzmann-Kuhni

BaZ: Silvia Aeschbach, Ihr Buch beginnt mit dem Satz «Das erste Mal starb ich mit 17». Mittlerweile sind Sie 54. Wie viele «Tode» haben Sie bis heute überlebt?

Silvia Aeschbach: Es waren Hunderte. Als junge Frau hatte ich bis zu 15 Panikattacken monatlich.

Wie fühlt sich so eine Attacke an?

Sie kommt aus heiterem Himmel. Es gibt stärkere und schwächere. Zu Beginn zeigen sich bei mir körperliche Symptome wie Herzklopfen, Schwindel, Atemnot und Übelkeit. Die Panik gipfelt in Fluchtgedanken und im Gefühl «ich halte das nicht mehr aus».

Ich wusste plötzlich nicht mehr, wo ich war und, noch schlimmer, wer ich war. Ich fühlte mich wie in einem schwerelosen Raum. (...) Ich rannte wie eine Verrückte. Mir war kotzübel. In meinen Ohren dröhnte es. Mein ganzes Sein war von Todesangst erfüllt.

Jeder hat Angst. Zum Beispiel vor Spinnen oder jemanden zu verlieren. Ab wann muss man in die Therapie?

Die Grenze zwischen normaler Angst und Panik verläuft fließend. Die Wissenschaftler sagen, sobald die Angst einen einschränkt und man beginnt, alltägliche Dinge nicht mehr zu tun, ist professionelle Hilfe nötig. Ich zum Beispiel ging nicht mehr einkaufen, seit ich im Laden eine Attacke erlebte.

Ein einziger Gedanke dominiert: Nur weg von hier! Bloss: Wohin denn? Zumal mich meine Beine trotz des Adrenalins nicht tragen. Inzwischen weiss ich, dass Flucht keine Lösung ist. Ich muss die Panik kommen lassen, dann geht sie von selbst vorbei.

Was haben Sie gegen Panikattacken unternommen?

Ich habe eine Verhaltenstherapie gemacht, kombiniert mit niedrigdosierten Antidepressiva, weil diese einen angstlösenden Effekt haben. Ich habe gelernt, nicht gegen die Angst anzukämpfen, sondern sie auszusitzen. Aber das ist schwierig, denn der ganze Organismus ist auf Flucht programmiert. Mir halfen unter anderem auch Atemübungen und Muskelentspannung.

Kann man sich vor solchen Attacken schützen?



«Wie ein wildes Tier, das einen auffrisst.» Silvia Aeschbach wusste 15 Jahre lang nicht, was mit ihr passiert. Foto Rita Palanikumar

Nein, präventiv kann ich nichts dagegen tun.

Noch immer wusste mein Umfeld, ausser meiner Familie, den Ärzten und meiner besten Freundin, nichts von meiner «Störung», wie Mutter meine Attacken inzwischen nannte. «Das geht niemanden etwas an», pflegte sie zu sagen, «andere Familien haben andere Probleme.»

Nicht einmal die Eltern nahmen Sie ernst. Ernst nahmen Sie mein Leiden schon, aber sie waren damit überfordert. Später fand man zwar heraus, dass meine Mutter auch unter Panikattacken gelitten hat, aber auch sie wusste nicht, was es war und so wurde uns Kindern einfach gesagt, Mami habe ein schwaches Herz. Was rückblickend nicht stimmte, denn sie wurde 93 Jahre alt.

Warum haben Aussenstehende Ihnen die Attacken nie angemerkt?

Normalerweise findet der Krieg innerlich statt. Äusserlich fällt die Angst höchstens durch Blässe oder leichtes Zittern auf. Ausserdem habe ich mit den Jahren gelernt, sie zu überspielen.

Aber während eines Interviews oder beim Moderieren kann man sich doch nicht mehr konzentrieren...?

Während keiner meiner Sendungen erlebte ich eine Attacke. Die Panik kam meist erst, wenn ich mich erholte. Etwa in den Ferien oder vor dem Einschlafen.

Ich erinnere mich, wie ich als kleines Mädchen einmal Vater fragte: «Papa, was ist das für ein wildes Tier, das in meinem Herzen wohnt?» Eine bessere Erklärung für Angstzustände habe ich bis heute nicht. Die Panik ist ein wildes Tier, das einen bei lebendigem Leib auffrisst.

Einmal sagten Sie «mein Körper spinnt». Verurteilen Sie Ihren Körper dafür, was er Ihnen antut?

Als ich noch jünger war, hatte ich grosse Mühe, diese Angstzustände zu akzeptieren. Ich hatte das Gefühl, mein Körper lässt mich im Stich. Ich habe einen sehr starken Willen, aber nicht einmal damit konnte ich die Panikattacken beeinflussen. Heute bin ich mit der Krankheit versöhnt. Sie gehört zu mir wie meine blonden Haare, aber sie hat durch die Therapie ihren Schrecken verloren.

Sie fragten sich lange, «warum gerade ich?» Haben Sie eine Antwort darauf gefunden?

Nein, ich suche auch nicht mehr danach. Das könnte man sich bei jeder Krankheit fragen. Aber man sollte sich überlegen, ob der eigene Lebensstil der richtige ist. Ich achte nun darauf, dass der Stress nicht überhand nimmt, da er eine Attacke begünstigen kann.

Unter irrationalen Ängsten zu leiden, ist heute noch immer ein Tabu. Derweil Burn-

Von null auf Platz zwei in der Bestseller-Liste

Tabu. Silvia Aeschbach musste nach ihrer ersten Panikattacke auf Korsika 15 lange Jahre warten, bis ein Name für ihre Krankheit gefunden wurde: «Panic disorder». Heute lebt die 54-Jährige mit ihrem langjährigen Lebenspartner und ihren beiden Hunden in Zürich. Seit fünf Jahren arbeitet die Journalistin bei der *Sonntagszeitung* für das Gesellschafts-Ressort, seit drei Jahren betreut sie als Chefredaktorin die deutsche Ausgabe des Lifestyle-Magazins *encore!* Im Rahmen eines Artikels über Angstzustände traf sie viele Betroffene, doch niemand wollte mit Namen zu seinen Aussagen stehen. «Da merkte ich, das ist ein riesiges Tabu-Thema.» Aeschbachs Reaktion war ihr Buch, in dem sie den Verlauf ihrer Panikerkrankung schildert. Vom ersten Mal mit Herzasen, über fiese Kommentare von Partnern bis hin zum inneren Frieden. Das Buch landete nach kurzer Zeit unter den Sachbüchern auf Platz zwei der Schweizer Bestseller-Liste. «Damit hätte ich wirklich nicht gerechnet», sagt die Autorin. Aber offenbar hat sie geschafft, was sie wollte: Eine zu wenig diskutierte Krankheit ins Gespräch zu bringen und Betroffenen Mut zu machen – ohne sich dabei als Opfer darzustellen. sag

out und Depression als Begleiterscheinungen bei Workaholics quasi salonfähig geworden sind, gilt als schwach, wer unter Angst und Panik leidet. In zahlreichen Gesprächen mit Menschen, die an Panikattacken leiden, wurde mir klar: Das Verheimlichen der Angst ist das Schlimmste, was man sich antun kann.

Welche Attacke war die schlimmste?

Die ersten waren heftig, weil ich keine Ahnung hatte, was mit mir passiert. **Während eines Interviews mit Leonardo DiCaprio hatten Sie gar eine Attacke mit einem Schwächeanfall.**

Komischerweise empfand ich diese Panikattacke als gar nicht so schlimm. Leonardo war sehr nett, erkundigte sich nach meinem Befinden und das Interview verlief störungsfrei weiter.

Wie geht es Ihnen heute?

Gut. Ich habe fast keine Panikattacken mehr, wenn, dann eigentlich nur in Zeiten von sehr hoher Belastung. Die Therapie hat mir gut geholfen.

Die Panik hat mir vieles beigebracht: achtsam gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu sein und ein offenes Herz für die Sorgen und Ängste anderer zu haben. (...) Seit der denkwürdigen Begegnung mit Leonardo DiCaprio bin ich übrigens auch nie mehr ohnmächtig geworden. Das ist doch immerhin etwas.



Silvia Aeschbach: «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld. Panikattacken mit Happy End», Wörtersch Verlag, 2014, ca. Fr. 28.–

Man fühlt sich sterbenskrank, ist aber kerngesund

Jeder fünfte Schweizer leidet irgendwann einmal im Leben an Angststörungen

Von Sarah Ganzmann-Kuhni

Plötzlich spielt der Körper verrückt. Die Luft bleibt weg, der Brustkorb schmerzt, das Herz rast. Man fühlt sich sterbenskrank – aber der Arzt erklärt einen für kerngesund. «Eigentlich lautet die Diagnose für solche Menschen: Sie haben etwas ganz Schlimmes, aber gefährlich ist es nicht», sagt Josef Hättenschwiler, Chefarzt des Zürcher Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung. In der Schweiz leidet jeder Fünfte in seinem

Leben einmal an einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Dazu gehören Phobien, generalisierte Angststörungen und Panikstörungen.

Krankhaft wird die Angst, wenn sie heftig und plötzlich ohne konkrete Bedrohung auftritt. Kommt das wiederholt vor, spricht man von einer Panikstörung. Aber auch Angstzustände, die nach einer Bedrohung nicht abklingen, sollten therapiert werden. Auf jeden Fall alarmierend ist es, wenn einen die Angst im Alltag einschränkt. Das heisst etwa:

Konzentrationsstörungen, Mühe beim Ein- oder Durchschlafen sowie Vermeidungsverhalten.

Frauen sind häufiger betroffen

Angststörungen haben meist einen genetischen Anteil. Das heisst jedoch nicht, dass die Krankheit ausbrechen muss, es braucht noch zusätzliche Faktoren. Hättenschwiler nennt als möglichen Auslöser psychosozialen Stress.

Angststörungen kommen bei Frauen doppelt so oft vor wie bei Männern. Sie

treten in der Regel das erste Mal in jungen Jahren auf. Einem Drittel der Betroffenen helfen Psychotherapien und Medikamente gegen Angststörungen: sie verschwinden. Ein weiteres Drittel kann nach der Therapie mehrheitlich symptomfrei leben, nur in gewissen Stressphasen bricht die übermässige Angst wieder aus. Und bei einem Drittel bleibt die Erkrankung chronisch. «Helfen kann man aber allen», sagt Josef Hättenschwiler.

www.zadz.ch, www.sgad.ch

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



Depression im Alter

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Das Alter alleine macht nicht depressiv. Trotzdem leiden viele Menschen über 65 an ernsthaften Depressionen. Je älter man wird, desto mehr Schicksalsschläge muss man verkraften: Todesfälle von nahestehenden Menschen, Krankheiten, Behinderungen und der Verlust an Selbstständigkeit. Viele Menschen verlieren nach der Pensionierung ihre Lebensaufgabe. Andere können lange gehegte Pläne nicht realisieren. Das alles kann zu Depressionen führen.

Gesundheit heute: Samstag, 18. Oktober 2014, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 19. Oktober 2014, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch