Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 13 (2006)
Heft: 143

Artikel: Das Vertrauen verlieren
Autor: Wollinsky, Bettina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-885173

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Vertrauen verlieren

Maria* wurde von einem Tag auf den andern von heftigen Ängsten befallen, die ihr niemand erklären kann.

Meine Sinne sind ausser Gleichgewicht, ich kann ihnen nicht mehr trauen. Habe ich eine Störung oder bin ich verrückt? Ausserhalb der Angstattacken ist alles tipptopp, dann bin ich normal und lache gerne. Wenn aber so eine Attacke kommt, ist alles um 180 Grad anders. Das Herz beginnt zu rasen, die Atmung wird schwierig, und ich muss fliehen.

Es sind wahnsinnig viele Sachen, die bei mir eine Attacke auslösen. Zum Beispiel ein Laut, das Geräusch einer Autotüre, die zugeknallt wird. Das bedeutet das Ende der Welt, es ist Krieg oder Einbrecher sind da. Ich fühle mich in Gefahr. Auch ein aussergewöhnlicher Geruch kann Attacken auslösen. Manchmal habe ich den Eindruck, es rieche nach Gas, und im nächsten Moment explodiere etwas. Oder beim Geräusch von Flugzeugmotoren habe ich Angst vor Bomben.

Therapeuten meinen, ich hätte einen Krieg erlebt, aber dem ist nicht so. Ich weiss nicht, was es ist. Es ist verrückt, ich glaube immer, dass ich bedroht werde. Es ist ein Grundgefühl. Wenn ich das Denken einschalte, bin ich hier und jetzt, und es passiert mir nichts. Mein Kopf funktioniert nämlich super. Aber wenn du mit mir redest und ich lache und die Kontrolle einen Moment lang weg ist, dann kann das schon genügen, dass mich dieses Panikgefühl ergreift.

Seit sechs Jahren lebe ich nun schon damit. Im ersten Jahr weinte ich nur, und ich konnte nicht mehr arbeiten. Damals brauchte ich ständig jemanden in meiner Nähe. Da musste sogar meine Schwester oder eine Freundin bei mir im Bett schlafen. Es war unmöglich, allein in der Wohnung zu sein. Freundinnen oder Freunde blieben sich abwechselnd zwei Stunden bei mir, ohne das hätte ich nicht überlebt.

Sechs Monate lang musste mich mein Freundeskreis so unterstützen. Dann konnte ich langsam wieder alleine leben. Nachdem diese Krankheit begonnen hatte, ging ich sofort in eine Atemtherapie, und meine Ärztin versorgte mich zusätzlich mit vielen Vitaminen. Diese haben meine Nerven gestärkt. Dann konnte ich wieder zurück zur Arbeit, zuerst 70, dann 100 Prozent. Wenn ich keine Vitamine nehme, kann ich nicht mehr essen. Diese ständigen Adrenalinausschüttungen nehmen das Hungergefühl.

Ich habe allmählich gelernt, damit zu leben. Meine Grenzen zu akzeptieren war das Erste. Lange Zeit konnte ich nicht reisen, weder alleine noch mit jemand anderem. Heute kann ich eine halbe Stunde mit dem Zug an einen bekannten Ort fahren. Aber ich schaue, dass es Regionalzüge sind und ich jederzeit aussteigen könnte. Autofahren ist nur mit jemandem möglich, dem ich absolut vertraue. Mehr als eine Stunde geht nicht und auch nicht auf der Autobahn. Das geht wirklich nicht.

Es gibt verschiedene Theorien, wie es zu dieser Krankheit kommt. Es kann irgendein Ereignis in früher Kindheit gewesen sein, an das ich mich nicht mehr erinnere. Mit sechzehn Jahren hatte ich einen Autounfall und mir dabei den Rücken gebrochen. Möglich, dass ich es nicht verarbeitet habe. Es kann etwas aus einem früheren Leben sein. Ich weiss es nicht. Ich habe alles versucht, die unterschiedlichsten Therapien. Ich habe alternative Medizin ausprobiert und im spirituellen Bereich gesucht. Denn es ist sehr schwierig, mit dem zu leben. Für mich ist es egal, was es ist. Wenn ich nur geheilt werde. Aber vielleicht bin ich auch einfach zu sensibel für diese Welt. Wenn ich gut geschlafen habe und keinen Stress hatte, bin ich stärker. Dann gibt es aber Tage, da muss ich nur eine Person sehen, die nicht so sympathisch ist, und das wars. Oder diese Hunde am Bahnhof oder diese Frau, die schreit. Das macht mich nervös. Der Trick, den ich dafür herausgefunden habe, heisst Ohropax. Wenn ich in die Stadt gehe, nehme ich Ohropax. Ich habe ein dermassen gut entwickeltes Gehör, dass ich weit Entferntes hören kann. Die Angst macht, dass die Sinne noch mehr verstärkt werden. Ohropax zählen zu meinen zahlreichen Tricks und Strategien.

Meine Nerven sind inzwischen so strapaziert, dass der Körper darunter zu leiden beginnt. Vor einem Monat habe ich mich entschieden, Psychopharmaka zu nehmen. Seitdem bin ich ruhiger, draussen und auch in der Wohnung, und ich muss nicht mehr ständig alles überwachen.

Ich lebe allein in einer Zwei-Zimmer-Wohnung, wo ich die Räume überblicken kann. Wenn es kräftig regnet, habe ich zusätzlich zu den Ohropax Kopfhörer auf. Ich höre dann leise Musik, die mich beruhigt. Musik übt eine Magie auf mich aus und ist sehr wichtig für mich. Ich singe auch selbst, und wenn ich singe, ist alles weg. Das ist phantastisch. Solange ich Kopfhörer anhabe, bin ich also ruhig. Ich bitte die Leute deshalb, mich auf dem Handy anzurufen, weil ich über Funk im Kopfhörer mitkriege, wenn mich jemand anruft. Das Problem ist dabei aber, dass ich um so mehr beobachten muss, ob nicht irgendwo eine gefährliche Situation ist.

Da gibt es diesen Zug nach Appenzell, der geht ganz in der Nähe bei mir vorbei. Ich bin diesem Zug total dankbar. Solange er fährt, ist die Welt in Ordnung. Er ist einer der vielen Referenzpunkte in meinem Leben. Wie der Hauswart. Wenn ich durchs Fenster schaue und ihn im Garten sehe, fühle ich mich sicher. Er weiss gar nicht, was für eine wichtige Person er für mich ist. Dann gibt es einen Laden in der Nähe, der schliesst immer um 18 Uhr. Auch diese Regelmässigkeit vermittelt mir Sicherheit. Am Abend schliesslich ist es schwierig, eine Referenz zu haben. Dann mache ich alles dicht, ziehe meine Kopfhörer an und bete.

Ich musste aufhören, Zeitung zu lesen, Fernsehen zu schauen oder Nachrichten zu hören. Das schränkt die Kommunikation massiv ein, und auch der Freundeskreis leidet mit der Zeit darunter. Natürlich verstehen mich meine Freunde und sind für mich da, laden mich beispielsweise zum Essen ein. Aber sonst machen wir nichts mehr zusammen. Denn an viele Orte, wie zum Beispiel in die Grabenhalle oder ein Fussballstadion, kann ich nicht gehen. Das schränkt die Möglichkeiten enorm ein, und die Freunde können sich auch nicht dauernd an meine Situation anpassen. Mit einem Gipsbein kannst du auch nicht überall hin. Das ist normal. Das Mühsame ist, dass man meine Krankheit nicht sehen kann. So wird mein Leben einsamer, und je einsamer, desto schlimmer, weil ich so allmählich meine Referenzen verliere.

Sollte wirklich mal etwas passieren, kann ich nicht mehr für mein Herz garantieren. Ich habe das Gefühl, dann sterbe ich. Das ist für mich logisch. Aber es gibt auch die andere Seite dieser Krankheit: Anscheinend habe ich das Urvertrauen ins Leben verloren. Die Leute, die das haben, wissen gar nicht, was für einen Schatz sie haben, was für ein Geschenk sie besitzen, weil es dermassen selbstverständlich ist. Niemand merkt, wenn du am Tag eine Kerze anzündest. Erst wenn es Nacht wird, siehst du sie. Ich sehe jetzt, wie wertvoll dieses Urvertrauen ist. Oder wie kannst du in einem Haus mit acht Wohnungen sicher sein, dass kein Unfall passiert? Wie kann man sicher sein und einfach schlafen gehen?

Ich habe für mich gelernt, vielmehr Wert auf Kleinigkeiten zu legen. Vielleicht ist diese Krankheit eine Lektion des Lebens, um mich zu lehren, was wirklich wichtig ist. Ich habe vor dieser Krankheit bezüglich der Werte anders gelebt. Heutzutage finde ich es komisch, wenn eine Person traurig ist, weil sie sich beispielsweise bezüglich Geld einschränken muss. Oder sagen wir: Es ist einfacher, mich heute glücklich zu machen. Ich hoffe, das bleibt, auch wenn diese Krankheit einmal wieder weggehen sollte. Dann werde ich eine privilegierte Person sein. Jetzt mit den Medikamenten habe ich den Eindruck, dass es besser wird, und ich hoffe, dass ich viele Beziehungen zu Freunden wieder aufnehmen kann.

Notiert von Bettina Wollinsky

* Name von der Redaktion geändert.

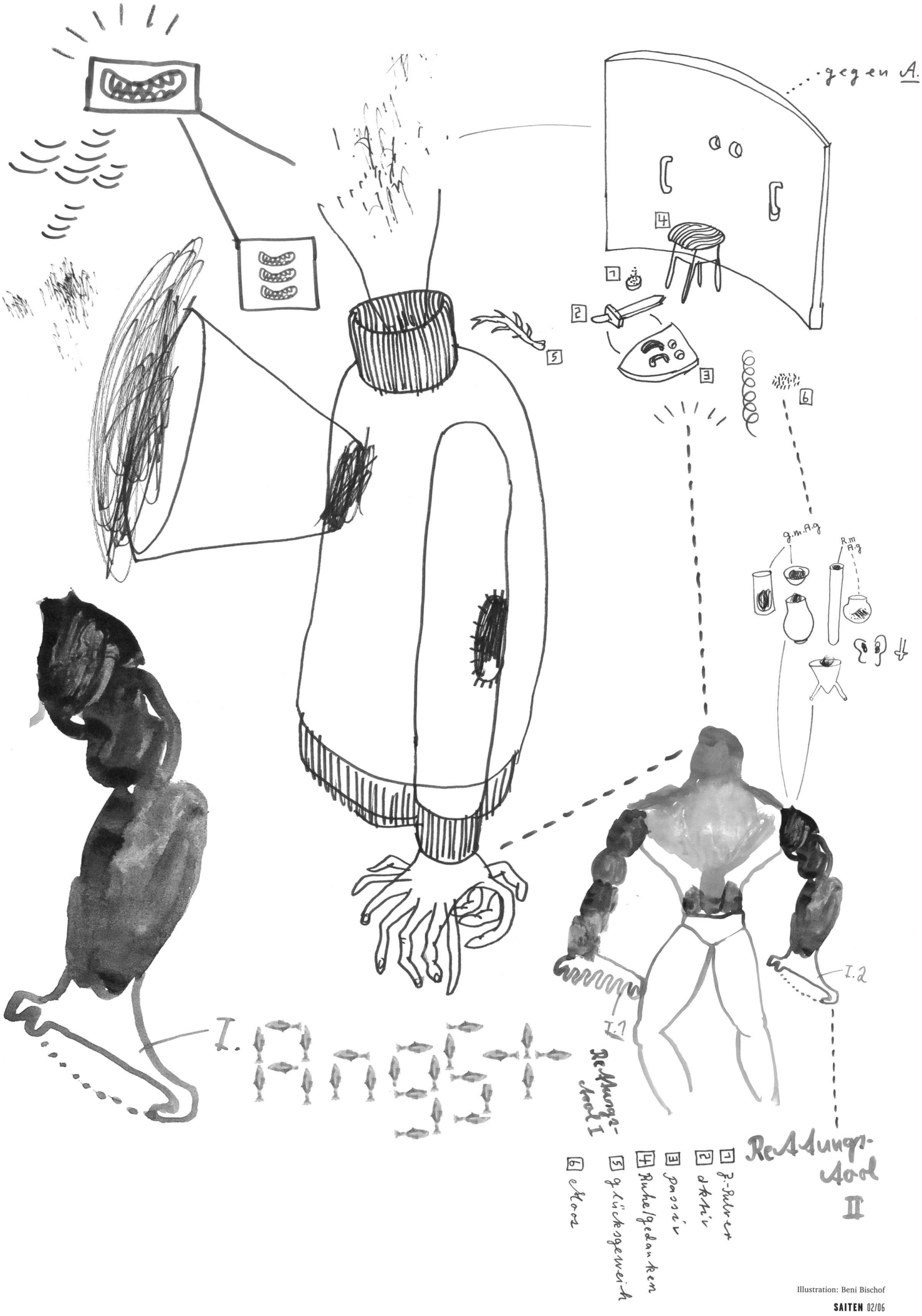

Illustration: Beni Bischof