

„Manchmal habe ich mir selbst Angst gemacht“

Erfahrungsbericht einer Betroffenen (29 Jahre)

46

angewandte
Forschung

Gespräch und Text von Vibeke Walter

In Zusammenarbeit mit der Ligue

Ich bin bereits seit einigen Jahren wegen einer sozialen Angststörung und Depressionen in therapeutischer Behandlung. Zum ersten Mal habe ich ungefähr mit zwölf Jahren gemerkt, dass ich große Probleme im Kontakt und in der Kommunikation mit anderen Menschen habe und mich oft zurückziehe. An meine Schulzeit habe ich schlechte Erinnerungen. Ich wurde seit dem 6. Schuljahr gemobbt und hatte auch später im Gymnasium Schwierigkeiten, Anschluss zu finden und mit dem schulischen und sozialen Leistungsdruck zurechtzukommen. Mit sechzehn habe ich die Schule dann abgebrochen. Meine Ängste waren so stark, dass ich sogar Angst hatte, darüber zu sprechen. Damals hatte ich auch das erste Mal ganz konkrete Suizidgedanken. Ich hatte immer das Gefühl, es liegt an mir, mit mir stimmt etwas nicht. Deshalb habe ich auch nie Hilfe bei Lehrern oder dem psychologischen Dienst der Schule gesucht. Von den Erwachsenen ist allerdings auch nie jemand auf mich zugekommen, um zu fragen, wie es mir geht und ob ich Hilfe brauche. Auch zu Hause gab es nur wenig Unterstützung bzw. Verständnis. Ich habe nie gelernt, dass es ok ist, über meine Gefühle oder Probleme zu sprechen, und mich immer mehr zurückgezogen. Nach dem Schulabbruch habe ich eine Ausbildung im Handelsbereich angefangen, aber nicht beenden können, weil die Ängste zu extrem wurden und die Suizidgedanken phasenweise wiederkehrten. Danach habe ich ehrenamtlich in einer *maison relais* gearbeitet, das war eigentlich ohnehin immer das, was ich machen wollte. Eine Ausbildung zur Erzieherin, die ich absolvieren wollte, musste ich wegen meiner Angstattacken jedoch ebenfalls abbrechen.

Damals war mir noch nicht bewusst, dass es sich um eine Angststörung handelt. Dass ich an einer psychischen Krankheit leide, weiß ich erst seit 2016. Ich habe damals gespürt, dass mehr hinter meinen Problemen steckt und habe meine Reaktionen als nicht mehr normal empfunden. Schließlich ging es so weit, dass ich, wie schon gesagt, meine Ausbildung abbrechen musste und auch finanziell in Schwierigkeiten geriet. Ich fing

“

In solchen Momenten hilft es, wenn andere einem mit Verständnis begegnen, zuhören und ernst nehmen, dass es einem schlecht geht. Es ist sehr entlastend, wenn sie einem die Hand reichen und fragen: Brauchst du Hilfe?

an, mich nach psychologischer Hilfe umzuhören und bin so auf die Angebote der *Ligue* aufmerksam geworden. Aber erst nach ein paar Tagen habe ich mich überwunden und dort angerufen. Das ist mir nicht leichtgefallen, aber ich war an einem Punkt angekommen, an dem ich gemerkt habe, dass es so nicht weitergeht. Ich wurde von meiner Angst derart überwältigt, dass es für

mich nicht mehr zu ertragen war. Alleine kam ich aus dieser Situation nicht heraus. Mein Mann hat gesehen, wie schlecht es mir ging und meinte, ich bräuchte Hilfe. Aber er war mit der Situation überfordert, genau wie auch meine beste Freundin. Das waren die beiden einzigen Menschen, mit denen ich darüber gesprochen habe. Im Verlauf meiner Erkrankung war es oft so, dass ich mit mir, meinen Gefühlen und Gedanken überfordert war, mich selbst nicht mehr verstanden habe. In solchen Momenten hilft es, wenn andere einem mit Verständnis begegnen, zuhören und ernst nehmen, dass es einem schlecht geht. Es ist sehr entlastend, wenn sie einem die Hand reichen und fragen: Brauchst du Hilfe?

In meiner Familie wurden solche Probleme, wie ich sie hatte, meist unter den Teppich gekehrt. Oft wurde mir gesagt, „ach, komm“, das geht schon, wir sind doch da, du brauchst doch keine psychologische Hilfe“. Ich glaube, meine Eltern waren damals überfordert. In meinem Umfeld gibt es eigentlich zwei Kategorien von Menschen: die einen, die versuchen, meine Probleme zu verstehen und für mich da zu sein und mir Raum und Unterstützung geben. Es gibt aber auch welche, die entweder gar nicht darüber sprechen wollen oder mich für mein Verhalten kritisieren, weil sie gar nicht nachvollziehen können, warum ich manchmal anders reagiere als sie es tun würden. Wenn es mir schlecht geht, ich mich von einer Situation oder meinen Gefühlen überfordert fühle, ziehe ich mich zurück und brauche Distanz. Das versteht nicht jeder. Ich habe viel Glück, dass mein Mann – im Gegensatz zu mir – gut mit Stresssituationen umgehen kann und auch ein paar Mal bereit war, mit mir zusammen zur Psychologin zu gehen. Das hilft ihm, meine Krankheit besser zu verstehen. Wir sprechen auch viel miteinander. Es hat aber dennoch eine ganze Zeit lang gedauert, bis wir alle beide realisiert haben, wie er mir zuhören und für mich da sein kann. Jetzt haben wir einen Weg gefunden, wie wir alle beide damit zurechtkommen, wenn es mir z.B. sehr schlecht geht und er mit der Situation überfordert ist. Am meisten hilft es, dass ich ihm mittlerweile konkret sagen kann, wie ich mich fühle und was mit mir los ist.

Momentan kann ich krankheitsbedingt nur fünf Stunden die Woche arbeiten. Letztes Jahr wollte ich gerne wieder anfangen mehr zu arbeiten, weil das auch wichtig für mein Selbstbewusstsein ist. Deshalb habe ich mich für verschiede-

“

Mir hat in dieser schweren Zeit geholfen, dass ich mir bewusst gemacht habe, welche Möglichkeiten ich habe, selbst aus dieser schweren Phase herauszufinden.

ne Stellen beworben und hatte verschiedene Vorstellungsgespräche. Das hat mich allerdings wieder extrem mit meiner Angst konfrontiert, bis ich gemerkt habe, es geht einfach noch nicht, mehr Stunden in einem neuen Job zu arbeiten. Es hat mich sehr belastet, dies zu akzeptieren und hat dazu geführt, dass ich letzten Herbst wieder in eine schwere Krise geraten bin und auch die Suizidgedanken wieder sehr konkret wurden. Ich habe daraufhin mit meinem Mann und meiner besten Freundin geredet. Als es mir trotzdem immer schlechter ging und die negativen Gefühle und Gedanken so übermächtig wurden, dass ich sie nicht mehr ertragen habe, habe ich *en urgence* meinen Hausarzt kontaktiert. Er hat mich eine Woche lang krankgeschrieben und mir Medikamente verschrieben, damit ich überhaupt wieder ein bisschen funktionieren konnte. Schließlich habe ich mit meiner Psychologin von der *Ligue* gesprochen, die mich dann zu einer Psychiaterin geschickt hat. Damals habe ich mich zu dem Schritt entschlossen, in nächster Zeit in eine psychosomatische Klinik zu gehen und mich dort acht Wochen stationär behandeln zu lassen.

Mir hat in dieser schweren Zeit geholfen, dass ich mir bewusst gemacht habe, welche Möglichkeiten ich habe, selbst aus dieser schweren Phase herauszufinden und wo ich mir Hilfe holen kann. Ich erfahre sehr viel Unterstützung in der Gesprächsgruppe „Affirmation de soi“ von der *Ligue* sowie der Selbsthilfegruppe der LASH („Lëtzebuergesch AngschtStéierungen Hëllef“ *asbl*, *Anm.d.Red*). Wo diese Ressource herkommt, mir selbst helfen zu können, weiß ich ehrlich gesagt nicht. Seit meiner Jugend plagen mich Suizidgedanken, Ängste und das Gefühl, ich will das alles nicht, ich ertrage das nicht mehr, ich will nicht mehr existieren. Gleichzeitig war da aber auch immer der Gedanke, ich will eigentlich nicht sterben. Und ich hatte immer Menschen in meinem Leben, die für mich da waren und für die ich da sein wollte. Auch wenn das nicht viele sind,

bin ich dankbar dafür. Genau wie für meine Fähigkeit, immer noch ein bisschen rational denken zu können, auch wenn mir das hin und wieder im Weg steht. Manchmal habe ich mir allerdings selbst Angst gemacht, weil man sich nicht mehr einschätzen kann, wenn es einem so schlecht geht.

Von professioneller Seite hat mir neben dem regelmäßigen Kontakt zu meiner Psychologin geholfen, dass ich in einer anderen geleiteten Gesprächsgruppe der *Ligue* gelernt habe, über meine Gefühle zu sprechen, zu wissen, wo sie herkommen, wie sie sich entwickeln und wie man damit umgehen kann. Das war sehr konkret und ich habe Dinge erfahren, die ich für mich und in bestimmten Situationen umsetzen kann. Ich verstehe mich jetzt selber besser. In der Selbsthilfegruppe sind der Austausch und das Gespräch mit anderen Betroffenen sehr wichtig für mich.

“

Ich versuche mir immer zu sagen, dass es bei einer Heilung nicht nur bergauf geht und dass es ok ist, wenn ich auch mal wieder schlechte Phasen erlebe.

Ich lerne von ihnen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen und kann von ihren Erfahrungen profitieren. Als ich das erste Mal dort war und meine Geschichte erzählt habe, war ich einfach erleichtert zu hören, dass es anderen auch so geht, dass sie verstehen, was ich fühle und was manchmal in meinem Kopf vorgeht, das andere gar nicht nachvollziehen können. Ich finde es tröstlich zu erleben, dass es Menschen gibt, die es geschafft und das Schlimmste überwunden haben. Das gibt mir die Hoffnung, dass es Wege gibt, mit der Krankheit umzugehen und es einem wieder besser gehen kann, auch wenn es manchmal nicht so scheint.

Nachdem ich 2016 meine Therapie angefangen hatte, konnte ich mich schließlich auch zur *aide socio-éducatrice* ausbilden lassen. Ich versuche mir immer zu sagen, dass es bei einer Heilung nicht nur bergauf geht und dass es ok ist, wenn ich auch mal wieder schlechte Phasen erlebe. Mittlerweile habe ich das Gefühl, dass ich mich

“

Generell würde ich sagen, ist es wichtig, in sich selbst hineinzuhören und zu spüren, was man gerade braucht: mit jemand zu sprechen oder eher für sich zu sein.

und meine Bedürfnisse besser kenne, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Ich erfahre Unterstützung von außen, aber auch in mir hat sich einiges positiv verändert. Für mich war es schlimm, wieder auf Medikamente zurückgreifen zu müssen, ich wollte es immer ohne schaffen. Sie helfen mir aber, mit meinen extremen Gefühlen, die ich zum Teil auch körperlich nicht mehr ausgehalten habe, besser umzugehen. Ich hoffe, dass ich sie nach meinem Klinikaufenthalt nach und nach absetzen kann. Vor der Klinik und dem ungewohnten neuen Umfeld habe ich natürlich auch Angst, aber ich denke, dass mir die verschiedenen Angebote dort und die Zeit, die ich für mich habe, helfen, mich noch besser mit mir, meinen Gefühlen und auch meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen.

Es gibt nicht *den* richtigen Weg. Was bei mir geholfen hat, hilft anderen vielleicht nicht und umgekehrt. Das ist wirklich ganz individuell. Generell würde ich sagen, ist es wichtig, in sich selbst hineinzuhören und zu spüren, was man gerade braucht: mit jemand zu sprechen oder eher für sich zu sein. *D’Ligue* ist eine sehr gute Anlaufstelle, um das zu lernen. Ich finde es auch wichtig, anderen mitzuteilen, was ich erlebt habe und wie ich mit der Krankheit umgehe. Wenn ich schon früher die Hilfe bekommen hätte, die ich gebraucht habe, wäre vielleicht einiges anders verlaufen. Da ist schon noch Wut in mir, aber ich versuche, sie zu verstehen und loszulassen, denn die Wut hilft mir nicht weiter. Die Verarbeitung von dem, was gewesen ist, ist ein wichtiger Schritt für mich, um weiter gesund zu werden.