

KÄTHE LACHMANN



# KEINE PANIK, LIEBE ANGST

Wie die Angst in mir wuchs  
und ich an ihr

**G|U**

# INHALT

Vorwort	4
<b>Ankunft im Meisenheim</b>	<b>6</b>
Nichts geht mehr: Die psychosomatische Klinik	
<b>Therapien, Therapeuten, Theologen</b>	<b>17</b>
Ich hatte sie alle ...	
<b>Warum gerade jetzt?</b>	<b>36</b>
Und warum ich?	
<b>Angst. Essen.</b>	<b>45</b>
Eine Angst? Reicht mir nicht.	
<b>Flutlichtfieber</b>	<b>67</b>
Hilfe, ich liebe sie doch, die Bühne!	
<b>Ich weiß keine Lösung, bewundere aber das Problem</b>	<b>78</b>
Wer therapiert hier wen?	
<b>Everyday-Panic</b>	<b>92</b>
Langweilig wird's nicht	
<b>Ich will nicht nach Brühl!</b>	<b>106</b>
Must the show go on?	
<b>Panikforschung: Teil 27b</b>	<b>125</b>
Gründe, Ursachen und warum eigentlich	

<b>Hallo! Können Sie mich verstehen?</b>	<b>140</b>
Meine Angst, ich und die anderen	
<b>Mother's Little Helper</b>	<b>158</b>
Tabletten, Beipackzettel und das Internet	
<b>Bühnenwelten</b>	<b>166</b>
Es ist kompliziert	
<b>Gar nix muss ich!</b>	<b>183</b>
Was mich meine Ängste gelehrt haben	
<b>Sie heißt übrigens Eleonore, oder: Mein Weg ins Freie</b>	<b>192</b>
Die Angst beim Namen nennen	
<b>Service</b>	
Bücher, die weiterhelfen	204
Adressen, die weiterhelfen	205
Impressum	208

# VORWORT

---

*»Angst klopfte an.  
Vertrauen öffnete.  
Keiner war draußen.«*

AUS CHINA

Es ist geschafft. Dieses Buch zu schreiben, hat mich einige Überwindung gekostet. Schließlich habe ich mich sehr lange schon für meine Ängste geschämt, schäme mich heute noch manchmal dafür. Und jetzt – mache ich mich nackig!

Aber nicht einfach so. Ich hoffe, dass ich Menschen erreiche, die meine oder ähnliche Ängste kennen und die sich im Buch wiederfinden und merken: Ich bin nicht allein. Die während oder nach der Lektüre den Mut finden, sich jemandem anzuvertrauen, sich Hilfe zu holen. Es gibt so bescheuerte Ängste, doch keine ist so bescheuert, dass man sich dafür zu schämen braucht und sich keine Hilfe holen kann.

Angehörige möchte ich erreichen, Menschen, die sich fragen, was genau ist eigentlich mit meiner Mutter, der Nachbarin, meinem Bruder, der Kollegin – wie fühlt sie oder er sich?

Manchmal habe ich mich während des Schreibens gefragt: »Nehme ich mich nicht zu wichtig? Wen interessiert das denn, wie es mir geht?«

Aber eigentlich wusste ich die Antwort schon. Denn mir hat zu Beginn meiner Angstkarriere auch ein Buch gutgetan, ein reines Sachbuch über Ängste, durch das ich merkte: Ich bin nicht verrückt. Was ich habe, das ist eine Krankheit. Und es gibt sehr,

sehr viele Menschen, die auch darunter leiden. Und: Man kann etwas tun, damit man besser mit ihr leben kann.

»Wo Lachen ist, ist keine Angst« heißt es, ich bin eigentlich Komikerin und kann das so nicht ganz unterschreiben. Anderen Menschen unbeschwerte Stunden mit meinem Humor zu bescheren, bedeutete in der Vergangenheit oft eine nahezu übermenschliche Arbeit für mich mit dicker, fetter Angst im Nacken.

Dennoch habe ich selbst in verzweifelten Zeiten immer mal wieder in kurzen Momenten auch das Glück, meinen Zustand aus einem anderen Blickwinkel sehen zu können und kurz darüber zu schmunzeln. Und weil mir als Angsterkrankter ein Erfahrungsbericht über Panik und Ängste auch eher Angst einjagt, habe ich versucht, meine komische Seite in diesem Buch mitreden zu lassen und es so etwas leichtfüßiger werden zu lassen.

Darüber zu reden, mit dafür zu sorgen, dass psychische Krankheiten als genauso normal angesehen werden wie körperliche, ist mir ein großes Anliegen, und ich hoffe, dass ich mit diesem Buch ein Stück dazu beitragen kann.

# ANKUNFT IM MEISENHEIM

---

»Es riecht nach Klinik.« Kein sehr schlauer Satz, wenn man gerade in einem Krankenhaus eincheckt. Das scheint auch mein Freund zu merken. Er beißt sich auf die Lippen und sieht mich an, als habe jetzt ER Angst; Angst davor, dass ich meine Notfallpillen brauche. Die kleinen blauen, die ich zwar schon lange nicht mehr genommen habe, bei denen es aber gut ist, dass ich sie nehmen könnte, wenn ich es müsste. Ohne sie verlasse ich Hamburg nicht.

Das hier ist weit weg von Hamburg. Wir haben fast drei Stunden im Auto gegessen, bevor wir an dem riesigen Klinikkomplex mitten im Wald ankamen. Ist das denn überhaupt noch Deutschland hier?

Ich hasse es, von zu Hause weg zu sein. Noch mehr hasse ich es, alleine von zu Hause weg zu sein. Deshalb hat sich meine Krankenkasse ausgedacht, dass ich genau das machen soll: Fünf (in Zahlen: 5!) Wochen in einer »Psychosomatischen Reha«, Hunderte Kilometer von Hamburg entfernt. Im herrlichen November. Und mein Freund darf nicht mit ...

Genau so muss sich ein Hummer über dem sprudelndkochenden Wasser im Topf fühlen.

Macht man eine Reha nicht eigentlich erst dann, wenn die Operation vorbei ist und der Gips wieder ab? Um das Laufen wieder zu lernen? Mein Gips ist aber noch dran, und ich brauche meine Krücke. Wie stellen die sich das hier eigentlich vor, diese Komiker?

Ach nein, die Komikerin bin ja ich.

Wenn man mich allerdings auf der Fahrt hierher gefilmt hätte, wäre dabei kein *YouTube*-taugliches Comedy-Video entstanden. Ich habe ständig versucht, nach Plan zu atmen, und gehofft, dass der Sprit ausgeht oder das Navi versagt oder wir wie von Geisterhand wieder nach Hause gelenkt werden und nie dort ankommen, wo ich gar nicht hinwollte.

War eher unkomisch. Auch für mich.

Aber jetzt sind wir hier, und – wie sonnig, wie positiv, wie aufmunternd! Die Wände in hellem Gelb gehalten, die Türrahmen türkis abgesetzt – der Architekt wusste, was uns Gestörten gefällt. Allerdings riecht es nicht nur nach Klinik, sondern es sieht auch eindrucksvoll klinisch aus. Das liegt vor allem an den vielen Leuten im Bademantel und an den Krankenschwestern und -pflegern, die in orthopädischen weißen Schuhen durch die Flure eilen. An den sonnengelben Gängen liegt es auch.

Aber was soll's – es gibt wohl viel schlimmere Orte, um die nächsten fünf Wochen durchzuheulen. Etwa an einer Autobahn-raststätte.

Die Schwester, die mit mir den Papierkram erledigt und meinen Blutdruck misst, wirkt noch sehr jung – nicht viel älter als mein Patenkind, das gerade 14 geworden ist. Allerdings scheint die Frau im weißen Kittel die Pubertät schon hinter sich zu haben. Sie merkt mir meine Aufregung an, erklärt mir alles in ruhigem Ton und lächelt verständnisvoll. Ich versuche, möglichst »normal« zu erscheinen, und labere irgendetwas von »noch nie in einer Psychoklinik gewesen« und »ja, ich nehme Tabletten, aber quasi eine homöopathische Dosis«.

Es ist mir unangenehm, hier einzuchecken. Dabei ist das ja kein Erotikshop. Und außerdem – das hat eine Klinik wiederum mit selbigem gemeinsam – ist der Umgang mit Leuten wie mir für das Personal ja Alltag. Vermutlich sogar selbst gewählt.

Ich mache mir mal wieder zu viele Gedanken.

Aber wie soll ich mir denn keine machen? Das geht ja schlecht, so wie man bekanntlich auch nicht auf Befehl nicht an einen rosa Elefanten denken kann. Und die Frage, wie es wohl werden wird, fünf Wochen lang mit lauter Bekloppten in einer Klinik, die wird ja wohl erlaubt sein. Hoffentlich sind auch ein paar Normale dabei. Solche wie ich. Und schon fange ich an, bitterlich zu heulen.

Schließlich bin ich noch nie so lange alleine von zu Hause weg gewesen. Um auf alle Eventualitäten eingestellt zu sein, habe ich sämtliche Gepäckstücke, die wir besitzen, beschlagnahmt und randvoll gestopft, und zwar mit allem, was mir in den Sinn kam, von Wattestäbchen und Kuschtieren über Notfallkekse, Wanderschuhe und ein eigenes Kopfkissen bis hin zu Radio und Plätzchenausstechern. Schließlich werde ich die Adventszeit hier verbringen. Hätte mein Freund mir nicht beim Hochtragen der vielen Taschen geholfen, so wären die fünf Wochen vorbei gewesen, bevor ich jemand anderen außer dem freundlichen Portier zu Gesicht bekommen hätte.

Was denken bloß die anderen, wenn ich hier mit einer Containerladung Klamotten ankomme? Schnell versuche ich, den Gedanken wieder wegzuschieben. Zum einen meint mein Therapeut ja, ich müsse mir nicht ständig überlegen, was andere von mir denken (ach so?), und das will ich hier und jetzt verinnerlichen. Zum anderen weiß ich ja nicht, ob nicht doch gleich noch einer mit einem Tieflader anrückt und sechshundertzwanzig Seemannskisten nach oben schleppt.

Der liebe Gott lässt an diesem Novembertag die Sonne noch mal Vollgas geben, als wolle er mir den Start erleichtern. Sie scheint durch die verglaste Front meines – natürlich – in zartem Gelb gestrichenen Zimmers und spielt mit den bunten Blättern des spätherbstlichen Walds gegenüber. Danke dafür. Es erscheint mir nicht mehr vollkommen unmöglich, dass ich mich hier vielleicht auch so was wie wohlfühlen kann.



Ich entscheide mich dafür, nur kurz zu weinen, als mein Freund sich verabschiedet. Vermutlich ist es ja kein Abschied für immer, und er versichert mir mehrmals, dass er mich rausholen würde, sollte es gar nicht gehen. Ich frage das sicherheitshalber etwa zweiundsechzigmal, und er gibt jedes Mal dieselbe Antwort. Könnte also stimmen. Ich nehme mir vor, meine »richtige« Trauer auf später zu verschieben. Schließlich bin ich erwachsen. Ich kann es schaffen. Ich kann ja heute Abend noch ein wenig in mein Kissen weinen, das soll sowieso gut sein zum Einschlafen.

Trotzdem – als er weg ist, wird mir meine Situation schlagartig klar: Ich bin in der kanadischen Wildnis abgesetzt worden. Von einem Helikopter. Nur mit einem Gewehr, etwas Brot, Wasser und dem Schlüssel für eine zwei Meilen entfernte Blockhütte. Okay, die Hütte hier hat Fußbodenheizung und WLAN; das Badezimmer ist viel größer als unseres zu Hause; die Krankenschwestern sind freundlich, und ich werde bestimmt auch die eine oder andere Mitinsassin finden, mit der ich Karten spielen, handarbeiten oder was man noch so machen kann in einer Psychoklinik.

Aber es ist doch eine Wildnis – die brandenburgische eben.

Übrigens: Meine letzte Handarbeit bestand aus einer Makramee-Blumenampel. Das war in der siebten Klasse. Und mit Spielkarten kann ich normalerweise auch nicht viel anfangen. Aber das hier, das ist nicht normalerweise, sondern ein anderer Planet. Vielleicht werde ich hier sogar zum Äußersten schreiten und mal wieder ein Brettspiel spielen.

Warum ich hier bin? Wegen meines ganz persönlichen Dachschadens. Seit über dreißig Jahren kennen meine Angst und ich uns schon – und dennoch kann ich mich nicht so richtig an sie gewöhnen. Ach so, ich muss sie vielleicht erst einmal vorstellen. Gestatten: Panikstörung mit Agoraphobie. Man könnte jetzt denken, dreißig Jahre lang dieselbe Psychomacke, wird das nicht langweilig? Weit gefehlt! Mit der Angst ist es wie mit ei-

bindung zu meiner Mutter, dieses Gefühl der absoluten Sicherheit und Geschütztheit.

Die Gewissheit, wenn alles den Bach runtergeht – man kann nach Hause, man wird aufgefangen. Vielleicht braucht man das als Erwachsener gar nicht mehr, vielleicht sucht man sich das in seiner eigenen Familie. Für mich war dieses unsichtbare Band zu meiner Mutter immer unabdingbar, um mich geborgen zu fühlen, sicher und beschützt, auch wenn sie die meiste Zeit 800 Kilometer entfernt war. Mit ihrem Tod ist es durchgeschnitten. Eigentlich schon davor, so seltsam das klingen mag, ich war manchmal fast ein bisschen eingeschnappt, wie sie sich durch ihre Krankheit von mir abgewendet hat. Sie hat mit diesem Gesterbe ihr eigenes Ding durchgezogen und mich, ihr Kind, einfach alleingelassen und meine Wurzeln gekappt.

So fühle ich mich. Voll die Ego-Nummer, ich weiß, aber ich fühle mich mutterseelenallein – bin ich das nicht auch?

Es war zu früh, aber ist der Tod der Mutter nicht immer zu früh? Egal, wann er eintritt? Oder kann man irgendwann erwachsen genug sein, um ihn zu verkraften?

Ich leide und irrlichtere ungeerdert durch mein Leben. Kein Wunder, dass sich wieder Panikattacken eingestellt haben. Und sie haben noch jemanden mitgebracht.

# ANGST. ESSEN.

---

Jemanden, der meinen Alltag ab sofort noch komplizierter macht. Denn er macht meine Ernährungsweise zu einem echten Aufreger. Wie das? Es gibt, und damit erzähle ich nichts Neues, Vegetarier, Veganer, Flexitarier, Frutarier – habe ich jemanden vergessen? Ach ja, und die Normalen.

Ich gehöre nun zur Gruppe der (von mir) so genannten Solo-Vegetarier, die sich zwar vegetarisch ernähren, dies aber nur können, wenn ja niemand dabei is(s)t. Alleine.

Ich esse gerne.

Alleine.

Es schmeckt mir nach wie vor. Und man kann sich vorstellen, dass ich zu Hause, etwa alleine vor dem Fernseher, ganz gut nachessen kann, was ich unter Leuten nicht geschafft habe. Ich habe also nicht abgenommen und kann Solo-Vegetarismus nicht als Diät empfehlen. Leider. Außerdem gehen Süßigkeiten ja sogar manchmal auch in Gesellschaft. Ein Stück Nougattorte, langsam, Stückchen für Stückchen am Gaumen zerdrückt, ist meist relativ unproblematisch.

Die neue Angst schleicht sich ganz behutsam an: Schon seit einiger Zeit habe ich mehr als nur Lämpchenfieber auf der Bühne. Oft stehe ich da oben und bekomme plötzlich Panik. Ausgerechnet auf der Bühne! Dem Ort, an dem ich mich bislang stets mutiger und selbstbewusster erlebt habe als im Alltag! Jetzt kämpfe ich mich Szene für Szene durch mein Programm, immer im Hinterkopf die einzelnen Nummern abhakend: »Noch vier bis zur Pause; das Lied kann ich abkürzen, noch drei, nur noch

zwei, jetzt ist gleich Pause, dann hab ich's erst mal geschafft, mal gucken, wie es dann weitergeht.« Das heißt aber nicht, dass ich deswegen schludere. Oh nein, ich möchte natürlich trotzdem mein Bestes geben, und meistens klappt das auch.

Zu der Zeit gehe ich also in etwa so locker durchs Leben, als hätte ich jeden Tag eine Abiturprüfung und mich noch auf kein einziges Fach vorbereitet. Mein Leben ist eine einzige Fahrt durch die Geisterbahn, nur bin ich zu Fuß unterwegs. Ich brauche Hilfe und melde mich wieder bei Herrn Wiersch.

Und in dieser Zeit lerne ich bei einem Gala-Auftritt bei einer Firmenfeier meinen zukünftigen Freund kennen. Wie es meine Art ist, scanne ich während der Show mein Publikum. Bei ihm bleibt mein Blick hängen, und ich werfe ihm nach der Show meinen Hotelschlüssel zu. Da der Auftritt im Übernachtungshotel stattfindet, dessen Name auch auf dem Schlüssel steht, steht nichts im Wege, den tollen Typen zu vernaschen.

Wer findet den Fehler? Richtig, die meisten Hotels haben keine Schlüssel mehr, und die kleinen Plastikkarten lassen sich schlecht werfen. Außerdem haben wir Komikerinnen (im Gegensatz zu unseren männlichen Kollegen) praktisch nie Groupies. Und wenn, dann meist gruselige. Ich erinnere mich an die gepflegte Dame, die mir eines Abends in einem Theater irgendwo in der Provinz ihren Mitte 30-jährigen Sohn entgegenschob mit den Worten: »Der René hat alles von Ihnen! Ihre CDs und Bücher, und er war auch schon ganz oft in ihrem Programm, jetzt will er noch ein Autogramm, gell, René?« Ich war froh, dass seine Mutter dabei war. Vielleicht hätte er mich ohne sie abgeleckt oder versucht, mir die Haare zu flechten.

Tolle Groupies also? Fehlanzeige!

Aber wie ist das eigentlich überhaupt bei berühmten weiblichen Künstlern? Haben sie Groupies? Oder machen die sich für eine Taylor Swift nicht zum Obst? Wenn ich mich mit Kolleginnen unterhalte, bemängeln alle, dass sie kaum mal von in-

teressanten Männern nach der Show angesprochen werden. Außer vom Veranstalter. Und ich glaube, dass wir auch einfach froh sind, wenn wir unsere Ruhe haben und nach zweieinhalb Stunden Bühne ins Hotel können. Alleine. Mir geht es jedenfalls so. Auch bei dieser Veranstaltung.

Ich hatte mich nach dem Auftritt auf die Ruhe im Hotelzimmer gefreut. Weil aber zufällig eine gemeinsame Bekannte an dem Abend auch da ist, werden mein designierter Lebensgefährte und ich einander vorgestellt und kommen ins Gespräch. Ich finde ihn toll, lustig, lieb, und er gefällt mir. Leider lebt er in Nürnberg und ich in Hamburg. Wochenlang mailen wir uns lange Briefe und verabreden uns schließlich in Nürnberg, wo ich im wunderbaren Burgtheater spiele.

Wir treffen uns zum Frühstück in meinem Hotel. Nur er, mein Mr. Right, und ich. Noch weiß ich nicht, ob er mich genauso toll findet wie ich ihn, bin aber ganz guter Dinge, schließlich verbringen wir fast das ganze Wochenende zusammen, bis auf die Nächte. Es ist noch kein Kuss gefallen, aber wir reden, lachen und irgendwie flirten wir auch. Ich bin natürlich aufgeregt, will ich doch einen guten, wenn nicht sogar überwältigenden Eindruck machen.

Mein Hotelschlaf war noch nie der beste, zu der Zeit könnte man ihn gut und gerne als miserabel bezeichnen. Meine Agentin pflegt damals nicht zu fragen, WIE ich geschlafen habe, sondern: »HAST du geschlafen?« In der Nacht vor unserem Frühstück schlafe ich praktisch gar nicht vor lauter Aufregung. Am nächsten Morgen haben meine Augenringe Augenringe. Aber meinen Tischherrn scheinen sie nicht zu stören.

Wir unterhalten uns gut, er ist sehr witzig und interessiert und erzählt mir gerade von einer Band namens *Betontod*, auf deren Konzert er kürzlich war. Mitten im Gespräch verschlucke ich mich plötzlich an einem Brötchen. Sofort werde ich panisch, und anstatt zu husten, ringe ich um Luft. Mein Freund-to-be

guckt mich freundlich an. Vielleicht denkt er, ich mache für ihn eine kleine Slapstickeinlage. Eine exquisite kleine Zugabe zum Programm am Vorabend. Todesangst bei mir: Jetzt ist es aus, ich erstickte, Hilfe! Ich reiße meine Arme hoch, weil mein Vater mir als Kind immer eingeschärft hat, dass das das Mittel der Wahl ist, wenn man zu ersticken droht, dadurch wird die Luft-röhre frei. Anscheinend nicht immer. Mein Schwarm guckt immer noch freundlich.

Irgendwie presse ich ein »Verschluckt!« heraus, und endlich kommt er um den Tisch herum und klopft mir ein paar Mal auf den Rücken, das Brötchenteil löst sich, und ich kann wieder atmen. Der Schreck sitzt tief, ich erkläre der freundlichen Kellnerin, dass ich mich verschluckt habe, und sie sagt in mildem Fränkisch: »Des kann amal bassiern.«

Natürlich kann ich zu dem Zeitpunkt dem Mann nicht erklären, was mit mir los ist. Ich drehe innerlich am Rad, zittere und sage nur: »Ich habe mich ein wenig erschreckt.« Er guckt weiterhin freundlich. Den Rest des Tages verbringen wir auch zusammen, bis ich abends auftreten muss. Ich schiebe das Erlebnis weg, aber tatsächlich hat mich diese eigentlich ja nicht riesen-ungewöhnliche Situation nachhaltig erschreckt.

In der folgenden Nacht schlafe ich wieder schlecht, rede mir zwar immerzu ein, dass so etwas tatsächlich einfach mal passiert, komme aber nicht wirklich darüber weg. Irgendwo tief in meiner Seele setzt sich Angst fest, die Angst, mich zu verschlucken und daran zu ersticken. Oder ist es nicht vielmehr die Furcht, dass ich, wenn ich mich verschlucke, so sehr in Panik gerate, dass ich nicht huste und dann erstickte? Alles andere wäre für mein verknotetes Hirn doch zu banal.

Als ich wenige Monate später mit meinem Freund richtig zusammen bin, glücklich und verliebt, merke ich, dass es manchmal schwierig ist zu essen, wenn er dabei ist. Erst beobachte ich das nur und staune, denn das war nie ein Problem für mich.

Eines Abends soll ich ein paar seiner Freunde kennenlernen – wir verabreden uns mit ihnen zum Essen. Kurz davor spreche ich aus, was ich in dem Moment empfinde, wofür ich mich aber gleichzeitig auch schäme: Ich würde sie gern kennenlernen, nur nicht beim Essen. Vielleicht hinterher, auf ein Getränk? Dass mir das Trinken nicht wesentlich leichter fällt, daran denke ich in dem Moment nicht. Mein Freund fragt nicht nach, warum. Wir gehen später hin, und ich quäle mich durch ein – wohlge-merkt wohlschmeckendes – Weizenbier, jeden Moment mit dem schlimmsten rechnend.

Et voilà, – die Phobie ist geboren! Willkommen, bienvenue, welcome! Schließlich reichte die »normale« Angst ja anscheinend nicht mehr. Sie hat nichts bewirkt, ich habe ja trotz ihr weitergemacht, so gut es ging. Eine ganze Weile hat sich meine Seele das angeguckt. Und dann hat sie sich gesagt: »Wotzefack? Ich inszeniere hier einen Weltuntergang nach dem anderen, aber Madame hüpf weiterhin fröhlich auf die Bühne! So nicht, mein Frollein, so nicht! Hm, mal sehen, was könnten wir denn noch draufsetzen? Wo habe ich denn meine Angstliste ... Ah, hier! Angst vor Australien? Hm, kommt zu selten vor. Oder lieber Angst vor dem Papst, Papaphobie? Aber mit dem hat man ja auch nicht so häufig zu tun. Vielleicht eine Alliumphobie, Angst vor Knoblauch? Das hört sich doch gut an! Und muss für sie sehr schmerzhaft sein ... Oh, Moment, was ist das? Die Angst, in Gegenwart anderer etwas zu essen oder zu trinken! Das nehme ich. Das kann schön stören. Und verwirrt auch angemessen. So, meine Liebe. Du bist zum Essen eingeladen!«

Vielen Dank. Nett gemeint, aber: Verpiss dich!

Ab jetzt wird vieles sehr, sehr kompliziert. Essen und Trinken – wenn man es nicht mehr kann, fällt einem erst so richtig auf, wie oft man es tun muss: Kaffee trinken, Essen gehen, Eis essen gehen, Geschäftsessen, Osterbrunch, Sonntagsfrühstück, Glühwein trinken, Geburtstagsfeier mit Anstoßen, Grillen, auf

# EVERYDAY-PANIC

---

Muss ich dieses scheußliche Gefühl lieben? Dieses Gefühl der äußersten Anspannung, das macht, dass ich mich zu Hause verstecke, dass ich nicht mehr am normalen Leben teilhaben kann und abends erschöpft von einem eigentlich unspektakulären, für mich aber sehr anstrengenden Tag ins Bett falle. Was, bitte, bringt es mir, wenn ich es mag? Ich mag ja auch keinen Fenchel.

Sich zu fragen, was toll daran ist, vieles nicht mehr machen zu können, ist doch schon eigentümlich. Muss ich das dennoch?

Vielleicht kann ich ja das Gemüse mit Fenchel besser essen, wenn ich mir nicht vor jedem Bissen sage: »Igitt, da ist Fenchel drin, bäh, gleich beiße ich bestimmt wieder auf ein Stück, und das verdirbt mir dann das ganze Essen, ekelhaft!« Es könnte reichen, einfach zu sagen: »Gut, dass da Fenchel im Essen ist, hab ich gemerkt, schmeckt nicht sonderlich, aber das ist jetzt eben so, und ich esse das Gemüse trotzdem. Ich kann mich ja auf die knackige Paprika, die feinen Auberginen und den süßen Mais konzentrieren. Immerhin versuchen kann ich das!«

Aber Angst ist kein Fenchel. (Schöner Buchtitel, übrigens. Den merke ich mir für das nächste Buch...) Der Vergleich hinkt. Er schleppt sich geradezu einbeinig über die Streets of No Return. Lieber Fenchel schon im Morgenmüsli als Angst in der U-Bahn.

Natürlich geht es mir besser, wenn ich mich nicht auch noch dafür geißele, Angst zu haben. Mich nicht jedes Mal wie ein Fußballverein nach der verlorenen Relegation fühle, weil ich auf halber Strecke in die Stadt schweißgebadet umgekehrt bin. Wenn



ich nicht verzweifle, weil ich beim Eisessen mit einer Freundin nach einem Löffelchen genug habe, weil selbst das Eis ja geschluckt werden muss (wenn man es denn genießen und nicht direkt auf den Boden kippen möchte).

Mir götig in die Augen zu sehen (im Spiegel natürlich!) und zu sagen: »Es ist jetzt eben so. Zurzeit kann ich manches nicht«, würde wahre Größe mir gegenüber bedeuten. Die scheine ich mir aber lieber für andere Leute aufzuheben. Ich schäme mich. Ich verzweifle. Bin ungeduldig. Will das nicht. Möchte normal sein. Und stresse mich dadurch natürlich nur noch mehr. Dabei wäre es so enorm wichtig, zwischen dem ganzen Stress auch mal Ruhepausen zu haben. Und einfach auf dem Sofa zu liegen und einen Film zu gucken. Oder mit meinem Freund in den Wald zu gehen, nicht zu weit weg von zu Hause und mit Wasser, Tabletten und Halsbonbons in der Tasche, versteht sich. Wasser, falls ich mich verschlucke, Bonbons, falls ich ein Kratzen im Hals habe, was mich manchmal auch schon panisch werden lässt, und Tabletten, falls ich eine Panikattacke bekomme.

Die Angst annehmen, ihr dankbar sein klingt arg nach esoterischem, wenig hilfreichen Gefasel. Wieso sollte ich für etwas dankbar sein, das mich streckenweise lähmt, mich erschöpft und traurig macht, meinen Bewegungsradius einschränkt und mich unfrei werden lässt?

Doch, dafür gibt es genügend Gründe: Weil meine Seele anscheinend nicht aus einem schier unerschöpflichen Füllhorn an Möglichkeiten auswählen kann, wie sie mir einen Missstand mitteilt, bedient sie sich eben der Angst. Es muss einen ja auch stören, damit man etwas merkt. Ein feineres Hautbild, das Verschwinden überschüssigen Bauchfetts oder plötzlich unfallfrei in High Heels laufen zu können – das würde wohl niemanden zum Umdenken bringen. Meine Seele will mir etwas Bestimmtes sagen, sie schreit mich an, über Jahre, ich bemerke zwar, dass etwas nicht in Ordnung ist, mache aber einfach so weiter. Dann

**»Ich bin ja über zwei Jahre auch mit Angst auf die Bühne gegangen, aber sie ging einfach nicht weg...«**  
**»Na und? Ein bisschen Lampenfieber ist doch nur gut für die Konzentration!«**

Millionen Fernsehzuschauer haben Tränen gelacht, wenn Käthe Lachmann alias Synchronsprecherin Elke Schmidt, „der deutschen Stimme fast aller amerikanischen Filmschauspielerinnen“, auf ihre unnachahmliche Art über Kuchenbacken nachgedacht hat. Auch als Erfinderin der Nasengitarre ging die Königin des skurrilen Humors in die Comedy-Geschichte ein - und das, obwohl es in ihr oft so ganz anders aussah.

Seit ihrer Jugend leidet die Komikerin an Panikattacken und Ängsten, die sich im Lauf ihres Lebens so steigerten, dass sie ihren geliebten Beruf 2015 aufgeben musste.

In dieser – wie könnte es anders sein – humorvoll erzählten Biografie ihrer Angst macht sich Käthe Lachmann auf eine intensive und bisweilen schmerzhaft Spurensuche nach dem Woher und zeigt zugleich, wie man mit seiner Angst leben und an ihr wachsen kann. Und sie plädiert für einen normalen Umgang mit psychischen Krankheiten, denn:

*»Es gibt so bescheuerte Ängste, doch keine ist so bescheuert, dass man sich dafür zu schämen braucht und sich keine Hilfe holen kann.«*

Käthe Lachmann

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6384-4



9 783833 863844

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**