



Raus in den Wald!  
Roswitha Vögeli holt  
sich hier Stärkung für  
ihr Selbstwertgefühl.



# «Die Angst riss mir den Boden unter den Füßen weg»

Ein neues Buch über Panikattacken rückt das Tabuthema ins Rampenlicht einer breiten Öffentlichkeit. Die 59-jährige Roswitha Vögeli litt Jahrzehnte lang unter der Krankheit – und bekam sie schliesslich in den Griff.

Es kam wie aus heiterem Himmel: Herzrasen, Panik – «Ich glaubte, dass ich jetzt sterben müsse», sagt die 59-jährige Roswitha Vögeli. Sie versuchte, tief durchzuatmen, um die bedrohliche Beklemmung zu lösen. Nach diesem Vorfall konsultierte sie ihren Hausarzt. Doch das Herz war kerngesund, eine organische Erkrankung konnte ausgeschlossen werden. So war klar, die Symptome mussten psychischer Natur sein. Das war 1982, anderthalb Jahre nach der Geburt ihres Kindes.

Von dem Moment an steckte sie in einem Teufelskreis fest. Roswitha Vögeli hatte ständig Angst vor der nächsten Panikattacke, diese Ungewissheit wiederum drohte, die nächste Attacke auszulösen. Diese fortwährende Bedrohung beherrschte ihr Leben immer mehr. Zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten und Depressionen waren die Folge – sie konnte nicht mehr allein sein. «Die ständige Angst riss mir buchstäblich den Boden unter den Füßen weg!», erinnert sie sich.

Die Flucht in die Sucht – sie begann bis zu zwei Päckchen Zigaretten zu rauchen – half nichts: Noch im selben Jahr musste sich Roswitha Vögeli in die psychiatrische Klinik Königsfelden einweisen lassen. Mehr als starke Medikamente vermochte man ihr nicht zu geben.

Gleichwohl wusste die junge Familienmutter, das Leben geht weiter: «Mein damals 18 Monate altes Kind brauchte mich.» Zugleich hatte Roswitha Vögeli stets besorgt im Hinterkopf: «Der Kleine ist jetzt so alt, wie ich war, als meine Mutter starb.» Ihr Mann reagierte hilflos – es gab damals weder eine Anlaufstelle für Angehörige noch Selbsthilfegruppen.

Viele Jahre kämpfte sich die Mutter und Berufsfrau mehr schlecht als recht durch ihren Alltag. Die begleitende psychiatrische Behandlung beschränkte sich meist auf die Frage: «Benötigen Sie noch Medikamente?» Erst jetzt, vor einem Jahr, trat wirklich eine Wende ein, als sie die psychiatrische Behandlung durch eine psychologische ersetzte, eine Trauma-

therapie, die ihre schwere Kindheit in Kinderheimen, in der Pflegefamilie, den sexuellen Missbrauch und einen Suizidversuch aufrollt. Roswitha Vögeli nimmt zwar noch immer Psychopharmaka (Antidepressiva und Neuroleptika), aber deutlich weniger. Das Körpergewicht, das durch den jahrelangen Medikamentenkonsum förmlich explodierte, sank wieder auf ein normales Niveau. Roswitha Vögeli treibt heute viel Sport – Vitaparcours, Joggen und Biken. Sie bewegt sich fast täglich im Wald. «In der Natur finde ich wieder meine Wurzeln und übe Achtsamkeit», sagt Roswitha Vögeli.

Ihr Selbstwertgefühl stärkte sich dadurch, wobei ihr der christliche Glaube eine gute und heilende Stütze ist. Seit April besucht sie nun einen Kurs an der Fachhochschule, wo sie als Psychiatrie-Erfahrenere ihr Wissen vertiefen und dazu lernen möchte. Unterstützung erhalten Betroffene und Angehörige übrigens auch von Pro Mente Sana und der Angst- und Panikhilfe Schweiz.

Offensiver geht Renata Bleichenbacher (48) mit ihrer Erkrankung um. Sie arbeitet heute als Peer-Beraterin (links), wo sie als Selbstbetroffene anderen Betroffenen mit ihrem Wissen helfen kann.

Ein Autounfall vor rund 20 Jahren brachte Renata Bleichenbachers Leben völlig durcheinander. Sie war am Steuer, als ein entgegenkommendes Auto frontal in ihren Wagen prallte. Die körperlichen Verletzungen verheilten, aber sie trug eine schwere posttraumatische Belastungsstörung davon, eine psychische Erkrankung nach einem einschneidenden Ereignis: Sie hatte Symptome wie Ein- und Durchschlafstörungen, erhöhte Schreckhaftigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Zustand ►

## Was sind Angststörungen?

Als Angststörung (früher Angstneurose) bezeichnet man einen krankhaften Zustand, bei dem starke Ängste, Panikattacken oder soziale Phobien (Angst vor Menschen) scheinbar grundlos und unangemessen auftreten und nicht die Folge von körperlichen Erkrankungen oder Suchtmittelmissbrauch sind. Es geht also nicht um Ängste vor echten Bedrohungen wie Unfälle, Krankheit oder Arbeitsplatzverlust, sondern um unangebrachte, unrealistische oder übertriebene Ängste vor Dingen, vor denen andere Menschen normalerweise keine Angst haben. Unter Angststörungen leiden ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung.

## Betroffenen helfen

Die Peer-Ausbildung befähigt gesündete Psychiatrie-Erfahrenere, ihr Wissen für Betroffene und Fachleute nutzbar zu machen. Die Fachorganisation Pro Mente Sana bietet unter anderem solche Ausbildungen an.





Renata Bleichenbacher lernte im Expositionstraining, sich ihren Ängsten zu stellen. Das hat sie zwar nicht geheilt, aber sie kann damit umgehen.

► von Renata Bleichenbacher verschlimmerte sich in den folgenden Monaten und Jahren zusehends. Sie litt unter Kreislaufschwäche, Kribbeln, Schweissausbrüchen, Atemnot und Hyperventilieren. Der Arzt erkannte aber die typischen Symptome für eine Angststörung nicht, sondern behandelte lediglich die Depression und die Magersucht. Rund 10 Jahre nach dem Unfall erlitt sie einen psychischen Zusammenbruch und musste hospitalisiert werden: Endlich wurde die Angststörung diagnostiziert.

### Wenn der Stress gering ist, kommt die Angst nicht

Erst jetzt sah Renata Bleichenbacher ein: Ich brauche Hilfe! Keine Therapie helfe, wenn man nicht dazu bereit sei, betont sie. Mit einem Expositionstraining schaffte sie es, eine nachhaltige Verbesserung zu erzielen. Das Ziel dieses Trainings: Statt die Angst zu meiden, setzt man sich mit fachlicher Begleitung der Angst aus. Auf diese Weise lernen die Betroffenen, mit der Angst besser umzugehen.

So auch Renata Bleichenbacher. Geheilt ist sie nicht, aber es geht ihr deutlich besser – zusätzlich gewappnet mit Antidepressiva als Langzeittherapie und einem Notfallmedikament in der Tasche, das sie jedoch noch nie benötigt hat.

Die Mutter zweier schulpflichtiger Kinder kann ihren gut durchorganisierten Alltag wieder bewältigen. «Wichtig sind klare Strukturen, ein Tages- und Wochenplan», hält sie fest. «Ich kann meinen Zustand steuern, indem ich den Stress, der Angst auslöst, tief halte und genügend schlafe.»

Trotz allem macht die gelernte Primarlehrerin Stellvertretungen in der Schule, arbeitet als «Peer» in der psychiatrischen Klinik in Pfäfers SZ und wird ihrer Aufgabe als Familienmutter gerecht.

Texte: Stefan Müller  
Bilder: Gabi Vogt

Mehr Informationen unter:

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana, Telefon: 044 563 86 00, oder Beratungstelefon: 0848 800 858, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Panikhilfe Schweiz, Hotline: 0848 801 109, E-Mail: [hotline@aphs.ch](mailto:hotline@aphs.ch); [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)

[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

LESEN SIE ONLINE



**Panikattacken – was nun?**  
Facharzt Thomas Ihde erklärt im Interview, wie Betroffene richtig reagieren.

## «Ein grosses Tabuthema»

Sie ist bekannt und steht in der Öffentlichkeit: Lifestyle-Journalistin Silvia Aeschbach. In ihrem neuen Buch bekennt sie sich zu Panikattacken.

Silvia Aeschbach, seit über 20 Jahren stehen Sie beruflich in der Öffentlichkeit: Wie geht das, wenn Sie unter Panikattacken leiden?

Inzwischen habe ich die Panikattacken zum Glück überwunden, denn ich lernte, damit umzugehen. Lange Jahre litt ich darunter. Es begann mit 17 Jahren. Während der Ferien hatte ich die erste Panikattacke, mit Herzrasen, Schweissausbrüchen, Übelkeit und Todesängsten. Man gab mir ein Glas Wein und eine Beruhigungstablette – und die Symptome vergingen. Erst später fand ich heraus, dass es eine Panikattacke war.

Was haben Sie unternommen?

Ich machte eine Verhaltenstherapie und erhielt Medikamente: niedrig dosierte Antidepressiva und Notfallmedikamente. Die ich vor allem fürs Fliegen brauchte.

Wie gingen Sie in der Öffentlichkeit damit um?

Die Panikattacken waren für mich wie eine Motivation, Dinge zu tun, welche die Panik herausgefordert hatten. Ich moderierte beim TV und beim Radio, ich stand in der



Silvia Aeschbach (53) ist Gesellschaftsredaktorin bei der «SonntagsZeitung».

Öffentlichkeit. Das kostete mich Überwindung. Ich schaffte es, diese Herausforderungen gut zu meistern. Und wenn ich einmal Panik hatte, war es ein innerer Kampf, den keiner bemerkte.

Sie haben soeben ein Buch über Panikattacken veröffentlicht. Warum treten Sie mit einem so persönlichen Thema an die Öffentlichkeit?

Weil es ein grosses Tabuthema ist. Über Burn-out, über Depressionen redet man, nicht aber über Panikattacken. Nachdem ich einmal über das Thema geschrieben hatte, offenbarten sich immer wieder Personen, auch bekannte Konzernchefs, dass sie ebenfalls darunter litten. Ich habe inzwischen einen Umgang gefunden mit der Krankheit. Mit dem Buch möchte ich betroffene Menschen ermutigen, sich Hilfe zu holen, wenn es nötig ist. Die Erkrankung ist heute behandelbar.



Silvia Aeschbach, «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld – Panikattacken mit Happy End», Wörterseh Verlag, 2014, Fr. 19.90 bei Ex Libris.

Anzeige

Ob Bodenheizung oder Wasserleitung:

die Rohrexperthen sanieren's.



Tel. 044 787 51 51  
[rohrexperthen.ch](http://rohrexperthen.ch)

