

Die Angst vor dem SCHWARZEN LOCH

Taucht der Zug in die dunkle Röhre ein, kommt die Panik – Anna Winiger zittert, ihr Herz rast. **TUNNELPHOBIE** heisst ihr Leiden. Es gibt eine Therapie. Betroffene lernen, sich der unheimlichen Situation auszusetzen.

Text Fabienne Eichelberger Fotos Mara Truog

Anna Winiger ist 48 Jahre alt. Aber sie ist erst zweimal Zug gefahren. Will sie in einen Zug einsteigen, erstarrt sie. Es scheint ihr, als würden aus ihren Füssen Wurzeln wachsen. Ihr Herz rast, sie zittert und schwitzt. Das Gefühl, eingesperrt zu sein, löst in ihr Panik aus. Besonders die Vorstellung, mit dem Zug in einem Tunnel zu verschwinden. Dazu muss er nicht 57 Kilometer lang sein wie der neue Gotthard-Basistunnel. Sobald der Zug in die schwarze Röhre eintaucht, kriegt sie Angst.

Vielen ist es unwohl, mit dem Zug durch Tunnels zu fahren. Vermeiden sie dies gänzlich – so wie Anna Winiger –, handelt es sich um eine Tunnelphobie. «Der geschlossene Raum, die Dunkelheit – Tunnels erfüllen eine Reihe von Bedingungen, die Angst auslösen können», sagt Thomas Heinsius, Leitender Arzt der Integrierten Psychiatrie Winterthur.

Anna Winiger kommt aus Ungarn und lebt seit 23 Jahren in der Schweiz. Durch Tunnels fährt sie nur mit dem Auto. Wohl ist ihr aber auch dabei nicht: «Oft würde ich am liebsten in der Mitte aussteigen. Aber ich weiss: Rauslaufen wäre noch schwieriger.» Es kam vor, dass sie am Ende des Tunnels auf den nächsten Parkplatz fuhr und sich dort übergeben musste. «Immerhin konnte ich anhalten. Den Zug kann

ich nicht stoppen – ich habe überhaupt keine Kontrolle», sagt Anna Winiger.

Thomas Heinsius weiss von Patienten, die ihr Dorf nicht mehr verlassen, aus Angst, durch einen Tunnel fahren zu müssen. «Wenn eine Phobie das Alltags-, Sozial- und Arbeitsverhalten einschränkt, sollte sie behandelt werden», sagt der Psychiater. Und zwar sobald man ein erstes Vermeidungsverhalten wahrnehme. «Je früher Betroffene mit einer Therapie beginnen, desto einfacher ist es, die Phobie zu behandeln.» Denn je häufiger Patienten sich auf eine bestimmte Weise verhalten, desto stärker verankert sich dies im Gehirn.

Traumatisches Erlebnis

Anna Winiger entschloss sich vor fünf Jahren zu einer Therapie. Nach einem Burn-out. «Damals begann meine Fassade, die ich jahrelang aufrechterhalten hatte, zu bröckeln», erzählt sie. Neben ihrer Tunnelphobie wurden weitere Angststörungen und Depressionen diagnostiziert. «Vor dem Burn-out hat mein Körper zwar funktioniert, gelebt habe ich aber nicht.» An eine Zeit ohne beklemmende Gefühle erinnert sich Anna Winiger nicht mehr. Dafür an ein Erlebnis, das ihre Angst ausgelöst haben könnte – vermutlich das erste von vielen: Mit etwa fünf Jahren ging

Anna Winiger mit ihrer Mutter zelten. «Irgendwann habe ich mich im Schlafsack so verheddert, dass ich mich nicht mehr befreien konnte.» Schliesslich musste sie jemand aus dem Schlafsack rausschneiden. «Für mich dauerte es eine Ewigkeit, bis ich befreit war», erinnert sich Anna Winiger. Dieses Gefühl des Eingesperrtseins brannte sich in ihr Gedächtnis ein. Seither fürchtet sie sich vor engen Räumen.

Am Anfang einer Phobie steht oft ein traumatisches Erlebnis. Finden sich die Betroffenen in einer ähnlichen Situation wieder, erwachen dieselben Ängste, sagt Thomas Heinsius. «Der neutrale Reiz ‹Tunnel› wird nach einem solchen Erlebnis in unserem Gehirn mit einer Angstreaktion gekoppelt.» Fachleute nennen dies «Konditionierung».

Frauen leiden doppelt so oft an Phobien wie Männer. Das könnte evolutionsbedingt sein. Während für Männer, deren Aufgabe in der Steinzeit das Jagen war, zu viel Angst hinderlich war, mussten sich die Frauen um den Nachwuchs kümmern. Für sie war es also wichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Der Mensch reagiert bei Angst auf drei Ebenen: körperlich, emotional und gedanklich. Der Körper schüttet Adrenalin aus, und es kommt zu Herzklopfen, Schwindel und Zittern. Das Gefühl der Unruhe und Panik macht sich breit. Gedanken wie «ich drehe durch» oder «ich mache mich lächerlich» verstärken den sogenannten Angstkreislauf.

«In der Therapie erklären wir den Patienten, dass diese Reaktionen ungefährlich, aber real sind – also, dass sie sich diese nicht einbilden», sagt Thomas Heinsius. ➤



«Je früher Betroffene mit einer Therapie beginnen, desto einfacher ist es, die Phobie zu behandeln.»

Thomas Heinsius, Leitender Arzt,
Psychiatrie Winterthur

Durch Tunnels fährt Anna Winiger nur mit dem Auto: Weil sie im Notfall anhalten könnte. Den Zug aber kann sie nicht stoppen.





«Das Schwierigste ist immer, gegen sich selbst anzukämpfen.»

Anna Winiger

Noch gibt es ein angstfreies Leben nur in ihren Träumen: Doch Schritt für Schritt tastet sich Anna Winiger daran heran.

sus. Zudem wird die Angst genau eingeordnet. Der Therapeut hilft dem Patienten, die Symptome besser zu verstehen und alternative Verhaltensweisen zu erarbeiten. Überwunden wird eine Angst schliesslich, indem Betroffene bewusst in die phobische Situation gehen.

Anna Winiger ist mittlerweile nach längerer Therapie zweimal mit ihrer Psychologin Bus gefahren. «Zuvor musste ich mein Hirn umprogrammieren wie einen Computer», sagt sie. Das hiess etwa: Selbstsicherheit und positives Denken lernen, nicht nur Gefahren sehen und vom Schlimmsten ausgehen. Dazu musste sie ihr altes Verhaltensmuster aufbrechen. Etwas, was nicht von einem Tag auf den an-

deren umsetzbar ist. «Das Schwierigste ist immer, gegen sich selber anzukämpfen.» Sie weiss: In einen Zug hätte sie noch nicht einsteigen können, da er längere Strecken ohne Halt zurücklegt. Auch als sie in den Bus einstieg, meldete ihr Hirn trotz langer Vorbereitung sofort: «Das ist eine Gefahrensituation.» Sie war damit überfordert, dass weitere Passagiere im Bus waren, und hatte sich das Innenleben des Busses kleiner vorgestellt. Trotzdem: Zusammen mit ihrer Therapeutin stellte sie sich während zehn Minuten ihrer Angst. «Gehen wir mit den Patienten erstmals in die phobische Situation, kriegen sie häufig Panikanfälle», sagt Thomas Heinsius. Dann sei es wichtig, so lange in der Situation zu bleiben, bis

sich der Körper beruhigt. «Bei der Mehrzahl der Betroffenen führt das dazu, dass sie ihre Phobie überwinden können.»

Die Prognosen sind gut

Handelt es sich um eine einfache Phobie, die nicht im Zusammenhang mit weiteren psychischen Problemen steht, werden acht bis fünfzehn Sitzungen benötigt. Die Chance, dass sich Patienten danach nicht mehr von der Phobie einschränken lassen, liegt gemäss Thomas Heinsius bei neunzig Prozent. Ist die Phobie jedoch mit einer komplexen Vorgeschichte verbunden, kann die Therapie Jahre dauern. Etwa, weil andere psychische Krankheiten zuerst angegangen werden müssen.

Anna Winiger weiss, dass sie noch einen weiten Weg vor sich hat. Momentan existiert ein angstfreies Leben nur in ihren Träumen. Aber sie versucht, sich Schritt für Schritt daran ranzutasten. «Ich brauche viel Geduld. Aber mittlerweile habe ich akzeptiert, dass ich einen Baustein nach dem anderen angehen muss», sagt sie und hofft, dass auch sie irgendwann durch den neuen Gotthard-Basistunnel fahren kann. ●

ANZEIGE

Gib alles.

CYCLING FOR CHILDREN
18. JUNI 2016, CRANS-MONTANA

Jetzt anmelden auf gib-alles.ch



© CMT/Cluceno

Du fährst Velo. Deine Freunde unterstützen dich mit einer Spende. Gemeinsam geben wir alles für eine bessere Welt für Kinder.

unicef 