

## **Fallvignette Frau P., Agoraphobie mit Panikstörung**

Frau P. Ist Anfang 40, geschieden, lebt mit ihrem jetzigen Lebenspartner (43) und ihrem Sohn aus 1. Ehe (16) in einer kleineren Stadt im Ruhrgebiet. Sie ist katholisch und von Beruf Hauptschullehrerin. Vater und Mutter sind Anfang 70 und berentet. Ihr Vater war Postbeamter, ihre Mutter Hausfrau. Sie hat zwei 2- und 4 Jahre ältere Schwestern. Ihre Aufnahme in der Ambulanz erfolgte mit der Diagnose Agoraphobie mit Panikstörung. Bis dahin gab es nur Behandlungen beim Psychiater, bei einer Homöopathin sowie einen Behandlungsversuch mit chinesischer Akupunktur.

Die hier dargestellten Informationen beruhen auf freien diagnostischen Interviews, Explorationsgesprächen, SKID und dem in der Ambulanz verwendeten Lebensfragebogen.

Die Patientin leidet unter plötzlich auftretenden Angstanfällen. Sie hatte sich im Zentrum für Psychotherapie vorgestellt und ihr war ein Therapieplatz in Aussicht gestellt worden, den sie zunächst nicht wahrnahm. Sie meldete sich jedoch ein dreiviertel Jahr später brieflich und erklärte, dass ihr Zustand sich derartig verschlechtert hatte, dass sie das Haus gar nicht mehr verlassen konnte. Sie hätte sich nicht vorstellen können, zur Therapie in die Ambulanz zu fahren und hätte sich deswegen erst gar nicht gemeldet. Sie hatte gehofft, dass ihr Zustand sich bessern würde, aber eine Besserung war nicht eingetreten. Sie bat in diesem sehr verzweifelten Brief um die Möglichkeit, eine Therapie zunächst bei ihr Zuhause beginnen zu lassen, bis sich ihr Zustand so gebessert hätte, dass sie zur Universität kommen könne. Die Therapie wurde dann zunächst zu Hause bei der Patientin durchgeführt.

VP berichtete, dass die Angstanfälle überall auftreten können. Bei allen Aktivitäten, für die sie sich von Zuhause weg bewegen müsse, trete Angst auf. Ganz besonders schlimm sei es beim Autofahren als Fahrerin oder Beifahrerin, aber auch beim Einkaufen in großen Geschäften, in der Kirche, beim Spaziergehen oder Radfahren, im Kino oder im Theater. Die Angst sei schlimmer, wenn sie allein sei und wenn sie keine Rückzugsmöglichkeit habe. So hätte sie zum Beispiel mit ihrer Schulklasse in den Zoo fahren sollen. Dass sie aus Verantwortung immer in der Nähe der Kinder hätte bleiben müssen, wäre alleine die Vorstellung schon Angst auslösend gewesen. Sie hätte dann eine Vertretung für diesen Tag besorgt.

Frau P. Berichtete von einem typischen Angstanfall: vor einigen Wochen wäre sie mit ihrem Lebensgefährten in den nahe gelegenen Supermarkt gefahren. Schon beim Gedanken an die Autofahrt hätte sie ein mulmiges Gefühl bekommen. Da ihr der Weg aber sehr vertraut war, hätte sie die Autofahrt als Beifahrerin noch halbwegs überstanden. Auf dem Weg vom Parkplatz in den Supermarkt ist dann zu den 1. massiven Angstsymptomen gekommen. Sie hätte wackelige Beine bekommen und ihr Herz hätte gerast. Mit dem Betreten des Supermarktes wäre die Angst dann noch schlimmer geworden. Ihr Magen hätte sich zusammen geschnürt, ihr wäre schwindelig geworden und sie hätte stark geschwitzt. Sie hatte große Angst bekommen in Ohnmacht zu fallen und sei blindlings aus dem Geschäft herausgerannt. Draußen sei die Angst dann zurückgegangen und zu Hause ganz verschwunden.

Dies sei ein sehr typischer Angstanfall gewesen. Typische Symptome auf der Ebene körperliche Reaktionen waren weiterhin eiskalte Hände, Rauschen im Kopf, Veränderung der Wahrnehmung,

Magendrücken, flacher Atem, Benommenheit und Schwindel. Unter Schwindelzuständen leide sie sowieso recht häufig, da sie einen sehr schwachen Kreislauf und sehr niedrigen Blutdruck habe.

Typische Kognitionen sind: „Ich kann nicht mehr atmen“, „ich verliere die Kontrolle“, „ich werde verrückt“, „ich falle in Ohnmacht“, „das wird nie mehr weg gehen“. In einer Angstsituation versucht die Patientin sich zu beschäftigen oder zu bewegen, um sich abzulenken oder abzureagieren, wenn sie nicht flüchten oder die Situation von vornherein vermeiden. Wenn die Patientin Tabletten dabei hat, ist die Angst nicht so schlimm. Wenn sie keine Tabletten hat, wäre die Panik sofort da. Außerdem sei die Angst bei trübem Wetter oder bei Vollmond schlimmer.

Seit September sei es so schlimm, dass sie das Haus nur noch verlasse, um morgens in die Schule, die nur ungefähr 100 m vom Haus entfernt liegt, zu gehen. Ansonsten würde sie das Haus nicht mehr verlassen. Im Haus selbst würde es auch zu Panikanfällen kommen. Manchmal würde sie plötzlich feststellen, dass ihr schummrig vor Augen wird oder wenn sie sich auf das Sofa legen würde, beginne ihr Herz plötzlich zu rasen. Dann bekäme sie heftige Angst, die sich sehr schnell steigern würde.

Die Patientin berichtet, dass ihr Partner ihrer Angst schwankend gegenübersteht. Eigentlich sei er sehr verständnisvoll, manchmal aber auch ungehalten, wenn er auf irgendetwas verzichten müsste oder für sie einspringen müsse. Generell sei er aber akzeptierend und unterstützend. Sie glaubt, dass er sich große Sorgen um sie mache, wenn er allein aus dem Haus geht. Er geht dann aber trotzdem und das finde sie auch gut so. Er würde jedoch auch auf einiges verzichten, was er nicht allein machen will. Manchmal würde sie ihren Freund beneiden, wenn er sich zum Beispiel abends mit Freunden trifft, weil sie das nicht können. Sie würde dann manchmal durch ihren Neid sehr gereizt und es käme zum Streit.

Unterstützung findet sie vor allem bei ihrer Schwester. Andere Bekannte und Freunde würden ihre Probleme akzeptieren, aber verstehen könnten sie das wohl alles nicht. Auch ihren Kollegen fehle es an Verständnis. Ihre Eltern, die ungefähr 150 km entfernt leben, wüssten zwar von ihren Problemen, würden sich aber nicht sehr viel damit beschäftigen.

Die Patientin wünscht sich sehr, mit der Angst besser klarzukommen. Sie hat große Angst, dass ihre Angstsymptome erste Symptome auf dem Wege zum totalen Verrücktsein sind. Früher sei sie ein sehr aktiver Mensch gewesen. Sie würde sich sehr wünschen, dass dies weder so würde. Es gebe auch heute noch viele Dinge, die Sie interessieren würden.

## **Genese**

Die ersten Angstanfälle hatte die Patientin im Alter von 24 Jahren direkt nach der Beendigung des Referendariats und mit Beginn der Tätigkeit an einer Hauptschule. Sie erzählt, dass sie damals ein sehr lebhaftes Leben geführt habe. Sie wäre sehr viel ausgegangen, hätte sehr viel getrunken und sehr wenig geschlafen. Ihr damaliger Freund hätte in Bremen gelebt, weshalb sie jedes Wochenende von ihrem Heimatort nach Bremen gefahren wäre. Sie hätte zu dieser Zeit auch einige Nebenbeziehungen zu anderen Männern gehabt.

An einem Freitag fuhr sie nach der Schule nach Bremen. Am Abend vorher hätte sie recht viel getrunken. Auf der Autobahn wäre sehr viel Verkehr gewesen und sie hätte ständig im Stau gestanden. Sie habe sich sehr erschöpft und unwohl gefühlt, zudem wäre es heiß gewesen.

Nachdem sie endlich die Staus überwunden hatte kam es nach ungefähr 1 Stunde freier Fahrt zu einem intensiven Angstgefühl. Sie wäre sofort auf einen Parkplatz gefahren und nach 10 Minuten wäre alles wieder vorbei gewesen.

Am folgenden Wochenende hätte sie sehr viel mit ihrem Freund über den Vorfall gesprochen. Ansonsten hätten sie ein sehr schwieriges Wochenende gehabt, weil es mit ihrer Beziehung nicht mehr zum Besten gestanden hätte. Der Freund hätte verlangt, dass sie nach Bremen zieht, wozu sie aber gar keine Lust gehabt hätte. Am Sonntag kam es deshalb kurz vor ihrer Rückfahrt zu einem heftigen Streit.

Die Rückfahrt wäre dann eine einzige Katastrophe gewesen. Sie hätte schon beim Auffahren auf die Autobahn massive Angst bekommen und sofort den nächsten Parkplatz angesteuert. Sie hätte sich dann von Parkplatz zu Parkplatz über die Autobahn bis nach Hause „gehangelt“ und eigentlich die ganze Zeit Angst gehabt.

Die Zeit damals sei auch noch aus anderen Gründen als ihrer Beziehung schwierig gewesen. Ihre Mutter sei Alkoholikerin und der Vater wäre damit nicht mehr zurechtgekommen. Er hätte damals von ihr verlangt, dass sie in die Stadt ziehen, wo die Eltern lebten, um ihm bei der Betreuung der Mutter zu helfen. Außerdem wäre ihr der Berufseinstieg sehr schwer gefallen.

Sie sei dann bis zur Trennung von ihrem Freund nur noch mit dem Zug nach Bremen gefahren und hätte auch ansonsten vermieden, auf der Autobahn zu fahren.

Die Ängste wären dann vor 6 Jahren sehr viel schlimmer geworden, als sie aufhörte, Alkohol zu trinken. Damals hätte sie auch das erste Mal Angst in einem Geschäft erlebt. Eine weitere Verschlechterung sei eingetreten, als sich der Vater ihres Kindes vor 5 Jahren von ihr getrennt habe. Die Angst sich dann immer weiter ausgebreitet - mit zwischenzeitlichen Besserungen - bis zu dem heutigen Zustand. Dabei treten die Angstanfälle regelmäßig in erwarteten Situationen wie im Auto, beim Einkaufen, etc.auf, können aber auch in allen möglichen Situationen für die Patientin völlig unerwartet auftreten. Die einzige regelmäßige Aktivität, die sie noch schafft, ist der Unterricht in der nahe ihrer Wohnung gelegenen Hauptschule. Dabei eile sie morgens nach dem Motto „Augen zu und durch“ zur Schule und genauso am Feierabend zurück nach Hause.