

In die Stadt gehen,  
Menschen bege-  
nen: früher für Ulrike  
Parthen undenkbar.  
Heute hat sie ihre  
Ängste im Griff



## LEBEN MIT PANIK-ATTACKEN

# „Endlich kann ich wieder ausgehen“

Mehr als zehn Millionen Deutsche leiden unter Angststörungen. Auch Ulrike Parthen. Ihre Geschichte zeigt, wie man den Alltag trotzdem meistern kann

**D**ie Waffe, mit der Ulrike Parthen ihre Angst immer wieder erfolgreich bekämpft, ist leicht und unauffällig. Und klein genug für die Handtasche – überall kann man sie bei sich tragen: Es ist eine grüne Plastiktüte.

Ein trivialer Gegenstand – doch er hat enorm dazu beigetragen, dass Ulrike Parthen sich im Alltag wieder wohlfühlen kann. Die 42-Jährige aus einer Kleinstadt bei Stuttgart leidet unter Panikanfällen: Das sind Angst-Attacken, die sie in jedem Moment urplötzlich überfallen können. Dann verspürt sie wie aus heiterem Himmel die Panik, sich vor anderen Leuten übergeben zu müssen. In solchen Situationen ist das grüne Plastiksäckchen ihr Rettungsanker, ihr Beruhigungsmittel. Denn auch wenn sie es bisher nie gebraucht hat, weiß sie, dass sie es notfalls könnte.

### Frühchen sind häufiger betroffen

Neulich, auf der Fahrt zu ihrer Therapeutin, da geschah es wieder: Ihr wurde übel. Das Herz begann zu rasen. Die Hände wurden feucht. Die Panik-attacke schnürte ihr die Kehle zu. Im ersten Moment wollte sie umkehren, nach Hause fliehen, sich ins Bett verkriechen. Doch sie fuhr weiter und sagte sich: „Falls es wirklich zum Schlimmsten kommt, kannst du die Tüte jetzt wenigstens mal ausprobieren!“ Sich selbst und die eigene Angst so mit Humor zu betrachten: Das half.

Derart souverän war Ulrike Parthen lange nicht. 25 Jahre verkroch sie sich mit ihrem Problem, ließ die Furcht ihr Leben regieren. Und rätselte, warum die Panik sie immer wieder knebelte. „Ein Grund könnte sein, dass meine

Mutter stets überbesorgt um mich war“, sagt sie. „Tu dies nicht, das ist viel zu riskant! Lass das, du kannst das nicht!“ Wenn Eltern ihrem Kind vermitteln, dass die Welt ein bedrohlicher Ort ist und man sich nicht verhalten kann, wie man möchte, dann verunsichert das und macht ängstlich.

„Hinzu kommt wohl auch, dass ich ein Frühchen war.“ Die werden laut Studien häufiger von Ängsten heimgesucht – kein Wunder, wenn man so klein schon um sein Leben ringen muss. „Dazu hat man als Frühchen all diese Schläuche im Mund. Vielleicht äußert sich meine Angst daher heute, indem mir schlecht wird.“

## „Aufzufallen stört andere ja oft nur ein bisschen. Mich versetzt es in Panik“

Dass ihre Panik immer in Gegenwart anderer auftritt, mutmaßt sie, kann auch daran liegen, dass ihr ein übertrieben großes Schamgefühl anezogen wurde. „Aufzufallen stört andere Menschen ja oft nur ein bisschen. Mich jedoch versetzt es in Panik. Besonders schlimm wird es, wenn ich nicht schnell entkommen kann – etwa in einer Supermarktschlange oder im Gedränge von Straßenfesten.“ Was auch immer die tatsächliche Ursache ihrer Angst ist, als Folge hat sie es jahrelang vermieden, unter Menschen zu gehen.

Damit ist sie nicht die Einzige: Mehr als zehn Millionen Deutsche leiden unter Panikstörungen. Frauen doppelt so häufig wie Männer. Dieses Wissen trös-

tet sie wenig: „Ich war eigentlich in meinem Leben immer eingeschränkt.“

Den Realschulabschluss schaffte sie so gerade. Das Wirtschaftsgymnasium musste sie abbrechen. Und ihre Ausbildung schloss sie nur ab, weil sie mit einer Sondergenehmigung von zu Hause aus lernen durfte. Den Job als Beamtin in der Stadtverwaltung musste sie schließlich aufgeben.

Ihre Ehe scheiterte: Ihr Mann zeigte Mitgefühl, wollte helfen und nahm ihr ständig alles ab. Doch dadurch fühlte sie sich erst recht schwach. Und die Panik bekam noch mehr Raum, sich zu entfalten. „Ich begriff, dass ich sie so nie überwinden würde.“ Verzweifelt suchte

Ulrike Parthen in dieser Zeit Rat in allen möglichen Praxen. Konsultierte Psychiater, Psychologen, Heilpraktiker, Ärzte. Bekam Medikamente verschrieben. Doch nichts fruchtete: Die Tabletten vertrug sie schlecht. Die Behandlungen empfand sie als Zwang, Fremdsteuerung – kein hilfreiches Gefühl für einen Menschen, der ohnehin schon mit Panik kämpft. Der Erfolg der Therapien war gleich null; immer stärker empfand sie sich als Versagerin.

### Für Schwächere stark sein müssen – ein Weg aus der Angstfalle

Durch die vielen Fehlversuche wurde ihr klar, dass sie sich nur selbst helfen konnte. Irgendwann raffte sie >>>



„Mein Mann  
bemitleidet  
mich nicht.  
Und er spielt  
auch nicht  
den Retter.  
Das tut gut“

ULRIKE  
PARTHEN

sich auf und orientierte sich beruflich um. Fing an, als Lektorin und Buchautorin von zu Hause aus zu arbeiten, das ging in fast jeder psychischen Verfassung. Dazu lernte sie ihren zweiten Mann Olaf kennen, der sie zwar liebt, aber deshalb nicht den Retter spielt. „Er lässt mich eigenständig sein und bemitleidet mich nicht. Das tut gut.“

Da Olaf im Tierschutz aktiv ist, beginnt auch Ulrike, sich da zu engagieren: Mit ihm holt sie heute Hunde aus einem Tierheim auf Mallorca – sonst würden die Tiere dort getötet. In Deutschland vermittelt sie die Tiere an neue Besitzer. Sich für Wesen einzusetzen, deren Not sie als noch größer

# „Ich habe mich mit meinen Ängsten ausgesöhnt“

empfindet als die eigene, das gibt ihr Kraft. Dafür setzt sie sich sogar immer wieder ins Flugzeug: „Ich habe eine Art Angstskala: Die Hunde Gassi führen, das schaffe ich fast immer. In einen Supermarkt zu gehen ist schon härter. Und Flüge, die sind wirklich ganz oben auf der Skala: In der Kabine ist es eng, viele Leute sind um mich herum, und ich komme nicht raus.“

## Heute schreibt sie Mutmach-Bücher

Zu guter Letzt ist da auch noch ihre jetzige Therapeutin. Die Frau, die ihr dann doch ein bisschen weiterhelfen konnte – ohne Fremdzwang. Mit der grünen Tüte nämlich. Mit dem Ansatz, die Angst auch mal mit Humor zu nehmen, lockerer mit ihr umzugehen und sich notfalls einen Tag zu gönnen, an dem man sich unter der Bettdecke versteckt.

„Heute bin ich glücklich mit meinem Leben“, sagt Ulrike Parthen. „Ich habe mich mit meinen Ängsten ausgesöhnt.“ Inzwischen hilft sie sogar anderen Betroffenen; schreibt Bücher über ihren Alltag, um ihnen Mut zu machen. Und manchmal versucht sie sogar ganz bewusst, aufzufallen: „Bei einer Lesung für mein neues Angst-Buch (siehe Buchtipps) habe ich mir eine rosa Spange ins Haar gesteckt. Für andere ist das vielleicht keine große Sache – für mich schon.“

BRUNTJE THIELKE

---

## BUCHTIPPS & ADRESSEN

„Zwei Angsthasen auf sechs Beinen“ von Ulrike Parthen (Books on Demand, 7,95 Euro).

„Angstfrei leben: Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik“ von Lucinda Bassett, die selbst unter Angststörungen litt (Beltz Verlag, 280 Seiten, 16,95 Euro).

„Wenn plötzlich die Angst kommt: Panikattacken verstehen und überwinden“ von Roger Baker (SCM R. Brockhaus Verlag, 192 Seiten, 9,95 Euro).

[www.paniknetz.de](http://www.paniknetz.de): Das Portal wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt. Man findet dort Hintergrundinformationen und Kontakte zu Panik-Ambulanzen.

[www.paniker.de](http://www.paniker.de): Selbsthilfe-Portal für Betroffene von Angst- und Panikstörungen sowie deren Freunde und Angehörige.

---