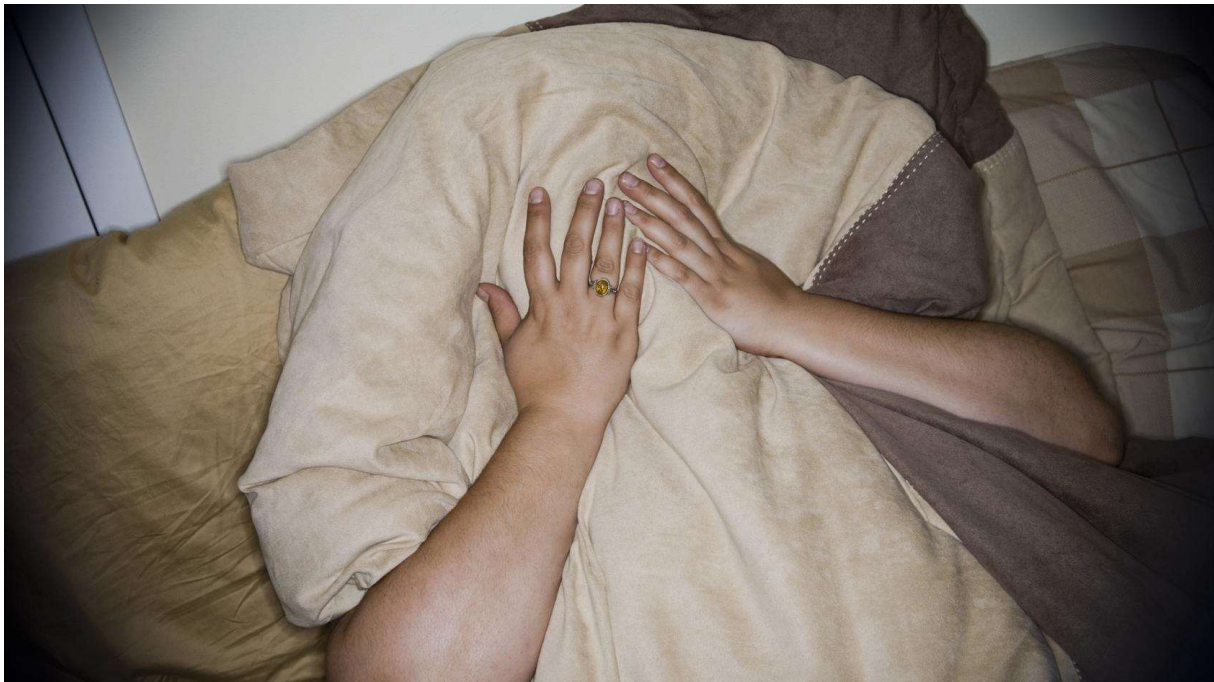


Die Panik kommt nach Feierabend

Lange führte sie ein Doppelleben: Erst die Arbeit, dann die Angst. Greta Hemke leidet unter Panikattacken. Der Stress im Job war da leider alles andere als hilfreich.

Von [Sarah Heidi Engel](#)



"Ich wollte ein normaler Mensch sein", sagt Greta Hemke. © Peter Glass/plainpicture

Es dauerte Monate, bis Greta Hemke verstand, dass es nicht mehr ging. Dass sie nicht ertrag, wenn ihre Kolleginnen über sie tuschelten. Dass sie nicht mehr leisten konnte, was sie von sich selbst erwartete. Dass sie länger brauchte, um gesund zu werden. Und deshalb informierte sie ihren Chef, dass sie sich diese Zeit jetzt nehmen würde. Doch der reagierte ablehnend, sagt Hemke: "Er meinte, ich solle mich melden, wenn ich das Arbeitsverhältnis beenden will." Dabei hatte Hemke ihren Job immer gut gemacht. Nur konnte sie das nicht mehr. Wegen der Panikattacken.

Eine Panikattacke ist ein plötzlicher Angstanfall, der sich unterschiedlich zeigen kann. Manche Betroffene leiden unter Herzrasen, anderen bricht kalter Schweiß aus. Einigen wird übel oder sie haben das Gefühl, gleich in Ohnmacht zu fallen. Sie fühlen einen Druck auf ihrer Brust und denken, sie müssten ersticken. Wenn das immer wieder passiert und es die Betroffenen sehr einschränkt, weil sie zum Beispiel das Haus nicht mehr verlassen können, spricht man von einer Panikstörung. Wie bei Greta Hemke, einer 27-jährigen Frau, die seit mehr als acht Jahren mit der Krankheit lebt.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland, schreibt die [Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde](#). Demnach leiden hierzulande rund zwölf Millionen Menschen daran, Frauen doppelt so oft wie Männer. Es ist eine Krankheit, die viele Ursachen haben kann. Auch Stress gehört dazu. Gut möglich, dass das der Grund ist, weshalb es gerade Greta Hemke erwischte.

"Ich wollte etwas in meinem Leben erreichen, vielleicht habe ich mich zu sehr unter Druck gesetzt", sagt sie.

Greta Hemke hat um ein Pseudonym gebeten, um zu erzählen, wie die Panik ihr Leben prägte – und wie sie versuchte, trotzdem zu funktionieren. Wie sie sich mit ihrem Job ablenkte und zugleich merkte, wie sehr Stress die Panikattacken förderte. Bis ihr Alltag irgendwann nur noch aus zwei Bereichen bestand: der Arbeit und der Angst.

An ihre erste Panikattacke erinnert sich Hemke gut, es war das Jahr 2014. Sie war damals 19 Jahre alt und ging noch zur Schule. Hemke saß im Unterricht, als sie spürte, wie sich eine unkontrollierbare Angst in ihrem Körper ausbreitete, ihre Beine zitterten, sie immer schneller atmete. Instinktiv rannte sie aus dem Klassenzimmer, raus auf den Schulhof, weinte. "Ich konnte nicht einordnen, was mit mir passiert", sagt sie.

Sie ging zu ihrem Hausarzt, dann zu einem Neurologen, sie wollte abklären lassen, was ihr fehlte. Am Ende erkannte eine Psychiaterin, dass hinter den Symptomen der Schülerin eine Panikattacke steckte. Sie empfahl ihr ein Antidepressivum und eine Verhaltenstherapie.

Krank zu sein, war nicht vorgesehen in Hemkes Leben. Schon lange hatte sie ein Ziel, auf das sie hinarbeitete: Sie wollte Zahntechnikerin werden, weil sie selbst als Schülerin Veneers bekommen hatte, Keramikschalen, mit denen man Zahnfehlstellungen korrigiert. "Danach fühlte ich mich selbstbewusster. Dieses Glücksgefühl wollte ich auch anderen geben", sagt sie. Für Hemke war klar: Sie wollte keine Pause nach dem Abitur machen. Eine Lücke im Lebenslauf wollte sie nicht riskieren. Im Jahr 2016 begann sie ihre Ausbildung.

Ihrem Vorgesetzten von der Angststörung zu erzählen, traute sich Hemke damals nicht. "Ich wollte ein normaler Mensch, eine normale Auszubildende sein", sagt sie. Und weil sie das so sehr wollte, setzte sie die Therapie aus, die sie nach der Panikattacke begonnen hatte. Sie wusste nicht, wie sie den wöchentlichen Termin während ihrer Arbeitszeit hätte rechtfertigen sollen. Hemke wollte funktionieren – unbedingt.

Christian Zottl, der Geschäftsführer des Vereins Deutsche Angst-Hilfe, kennt viele solcher Geschichten. Er versteht, wenn Betroffene ihren Kolleginnen und Kollegen nicht von der Erkrankung erzählen. "Das Label einer psychischen Erkrankung kann eine unangenehme Dynamik auslösen", sagt er. Es komme vor, dass Kolleginnen und Kollegen dann untereinander diskutieren, wie belastbar der oder die Betroffene ist. Die Erkrankten spürten das oft, was sie zusätzlich stresse. "Wer unter einer Angststörung leidet und besonders verletzlich ist, tut sich umso schwerer, offen mit seiner Diagnose umzugehen."

Um das zu vermeiden, müssten Arbeitgeber laut Zottl ihre Führungskräfte schulen, damit diese wissen, wie sie kranke Mitarbeitende unterstützen können. "Leider fehlt dafür bei vielen Unternehmen Zeit und Geld", sagt er. Dabei würde es sich für viele Betriebe auszahlen, in die psychische Gesundheit von Beschäftigten zu investieren. In den vergangenen Jahren stiegen die Krankheitstage von Beschäftigten aufgrund von psychischen Erkrankungen an. 2021 lagen sie [laut einem Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK](#) bei durchschnittlich 39 Tagen.

Ihr wurde schlecht, kalt und heiß zugleich

Während ihrer Ausbildung und ihrer ersten Berufsjahre lebte Hemke eine Art Doppelleben. Sie war die vorbildliche Auszubildende, die gute Mitarbeiterin, die gern zur Arbeit ging: "Ich liebe es, handwerklich zu arbeiten – und es hat mich davon abgelenkt, über meine Angst

nachzudenken." Nach ihrer Ausbildung fand sie eine Stelle in einem Zahnlabor. Doch die Panikattacken waren nicht weg. Sie wurden mehr.

"Im Labor habe ich mich bemüht, mich zu kontrollieren", sagt Hemke, "doch sobald ich nach Feierabend im Bus nach Hause saß, ging es los." Sie beschreibt, wie die Angst sich auf diesen Fahrten in ihrem Körper ausbreitete. Wie ihr schlecht wurde, kalt und heiß zugleich, ihre Beine zitterten, sie plötzlich nicht mehr richtig sehen konnte. Wie abgetrennt von der Außenwelt habe sie sich gefühlt, nicht mehr richtig anwesend. "Ich lächelte den anderen Fahrgästen zu, obwohl ich dachte, ich würde sterben", sagt sie. Niemand im Bus habe etwas bemerkt.

Für diese Notfälle hatte Hemke immer Wasser und eine Sonnenbrille dabei. Es habe sie beruhigt, aus der Flasche zu trinken, sagt sie. Hinter der Brille schirmte sie ihre Augen ab – so habe sie besser ertragen, dass sie nur eingeschränkt sehen konnte. Mit dem Handy schrieb sie ihrem Freund, um sich abzulenken. Er stellte ihr Fragen, erzählte von seinem Tag: "Das half für den Moment."

Wie oft Hemke in dieser Zeit solche Angstattacken hatte, kann sie nicht mehr sagen, sie schätzt: Hunderte Male. Besonders, wenn es im Labor stressig war. Ihr Team sei wegen Krankheitsfällen oft unterbesetzt gewesen. Dann habe sie Überstunden gemacht, sei manchmal selbst krank ins Labor gegangen. "Ich wollte die anderen nicht hängen lassen." Das klappte vorerst – aber nur bis zum Feierabend.

Stress kann eine Panikstörung auslösen

Als Direktor der Poliklinik für Psychosomatische Medizin und [Psychotherapie](#) in Mainz hat Manfred Beutel täglich mit Menschen zu tun, die Panikattacken bekommen. "Die Krankheit kann bei Veränderungen im Leben entstehen, etwa wenn man nach der Schule von zu Hause auszieht, ein Studium oder eine Berufsausbildung beginnt", sagt er. Ein neuer Job? Eine Aufgabe, die überfordert? Eine übel gelaunte Chefin? Die Betroffenen fühlten sich unsicher wegen des Umbruchs, schwach und schutzlos angesichts der erforderlichen Selbstständigkeit.

Sie beruhigte sich mit Alkohol

Der Stress an ihrer Arbeitsstelle setzte auch Greta Hemke zu. Ihr Zustand verschlechterte sich zunehmend. Irgendwann fing sie an, mehr zu trinken, manchmal schenkte sie sich am Wochenende schon um zwölf Uhr mittags ein Bier oder einen Schnaps ein. Der Alkohol wirkte auf sie wie ein Beruhigungsmittel. Zu Hause nahm ihr Mann ihr viel ab. Er kochte, kaufte ein, versuchte, sie zu unterstützen. Ihr machte das ein schlechtes Gewissen: "Ich habe mich ständig bei ihm entschuldigt. Ich wollte ihm nicht zur Last fallen."

Im Frühling 2022 ging es nicht mehr. "Ich war an meinem Tiefpunkt angekommen", sagt Hemke. Ihr Körper habe von Woche zu Woche mehr Kraft verloren, sie habe irgendwann nur noch geweint. Ihr Mann brachte sie in dieser Zeit fast jeden Tag zur Arbeit, abends holte er sie ab. Im Job funktionierte Hemke noch immer, doch zu Hause hatte sie heftige Panikattacken. Manchmal habe sie eine halbe Stunde regungslos auf ihrer Couch gesessen, sei nicht ansprechbar gewesen, weil sie sich wie gelähmt fühlte. Gemeinsam mit ihrem Mann suchte sie sich einen neuen Psychiater, meldete sich krank und ließ sich ein Beruhigungsmittel verschreiben. Das half – ein bisschen. Die Attacken wurden weniger, aber die Angst davor verschwand nicht ganz.

Als sie sich krankschreiben ließ, informierte Hemke ihren Vorgesetzten zum ersten Mal über ihre Erkrankung. Sie erinnert sich, dass er anfangs verständnisvoll reagiert habe. Doch als sie nach sechs Wochen wieder zurück ins Labor kam, merkte sie schnell, dass sie sich noch nicht stabil fühlte: "Gerade deshalb wollte ich den anderen zeigen, wie stark ich bin. Dass ich eine Mitarbeiterin bin, auf die sich alle verlassen können."

Hemke kehrte mit dem Hamburger Modell an den Arbeitsplatz zurück, einer stufenweisen Wiedereingliederung nach einer längeren Krankschreibung. Doch auf ihre Bedürfnisse sei wenig Rücksicht genommen worden, sagt sie. Sie habe zwar weniger Stunden gearbeitet, aber dabei selten Pausen machen können und sich wie in einem regulären Vollzeitjob gefühlt. Und sie habe mitbekommen, dass andere Mitarbeiterinnen über sie sprachen. Das habe ihr eine Kollegin erzählt, die von einer anderen gefragt worden sei: "Wie kann man nach sechs Wochen nicht ausgeruht sein?"

Eine Woche arbeitete Hemke, dann gab sie auf. Auch weil ihr Mann und ihr Psychiater auf sie eingewirkt hatten. Hemke merkte, dass sie ihre Panikattacken grundlegend angehen musste. "Ich konnte damals nicht einmal mehr allein den Briefkasten leeren. Wie sollte ich noch arbeiten?"

Der Zeitpunkt der Behandlung ist entscheidend

Hemke begann zu den Symptomen ihrer Panikstörung zu recherchieren, dazu gehört auch die Derealisation: Das Gefühl, die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren, von der eigenen Umgebung losgelöst zu sein. Hemke las ein Buch zu dem Symptom und kontaktierte das Krankenhaus, das der Psychiater Manfred Beutel leitet. "Je früher Patientinnen und Patienten sich therapeutische Unterstützung suchen, desto höher sind die Heilungschancen", sagt er. Wenn ein Mensch hingegen seine Angst vermeidet und sich zurückzieht, wird es irgendwann schwer, das zu ändern. "Stationär behandeln wir nur Menschen, die es wegen der Panikattacken nicht mehr schaffen, regelmäßig zur ambulanten Therapie zu gehen", sagt Beutel. Oder bei denen die ambulante Therapie nichts mehr bringt. So wie bei Hemke.

"Ich lasse die Angst zu"

Zwei Monate blieb sie in der Klinik, sprach mit Psychologinnen und Psychologen, allein und in der Gruppe, ging zur Tanz- und Kunsttherapie, spazieren. Die Zeit in der Station habe ihr gutgetan, sagt sie: "Ich habe viel über mich selbst gelernt. Vor allem habe ich verstanden, wie wichtig es ist, auf meine Bedürfnisse zu hören."

Inzwischen ist Hemke wieder zu Hause. Seitdem sie entlassen worden ist, hatte sie keine Panikattacken mehr. Trotzdem weiß Hemke, dass die Angst zurückkehren kann. Dass sie dazu neigt, sich zu viel vorzunehmen, zu viel leisten zu wollen, sobald es ihr besser geht. Die Prognosen sind gut. [Laut den Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen](#) geht aus einigen Studien hervor, dass ein Teil der Betroffenen etwa nach einer kognitiven Verhaltenstherapie für einige Zeit wenige bis gar keine Symptome zeigt.

Hemke weiß inzwischen, dass es ein Fehler war, die Panik vermeiden zu wollen. "Jetzt stelle ich mich bewusst meiner Angst – und merke, dass sie nachlässt, je öfter ich sie zulasse", sagt sie. Wenn ihre Beine anfangen zu kribbeln, beruhigt sie der Gedanke, dass die Angst ihr nicht schaden kann. Ihr Mantra jetzt: "Ich werde nicht daran sterben, sondern lasse es einfach geschehen."

Noch ist die 27-Jährige krankgeschrieben, sie nimmt an einer ambulanten Gruppentherapie teil und will im Frühling an ihren Arbeitsplatz zurückzukehren – aber unter anderen Bedingungen. Sie möchte nur noch 30 Stunden tätig sein, verstärkt auf Pausen achten und Stress nicht länger zulassen. Hemke hofft, dass ihr das gelingt. Ein Vorteil sei, dass ihre Kolleginnen und Kollegen Bescheid wissen, sie sich hier nicht zu erklären braucht. Sollte sie sich eines Tages doch bei einem anderen Arbeitgeber bewerben, würde sie ihre Krankheit bei einer Bewerbung nicht erwähnen. "Ich befürchte, dass man mich deshalb ablehnen könnte." Vielmehr würde sie im Moment einer Attacke das Team einweihen: "Wenn ich während der Arbeit merken sollte, dass die Panik wiederkommt, würde ich das heute einfach erklären."

Hemke sagt, dass sie früher hinterfragt habe, ob Zahntechnikerin der richtige Beruf für sie ist. "Oder ob es überhaupt einen Job für jemanden wie mich gibt." Das sei heute anders: "Ich weiß jetzt, dass ich auch mal Nein sagen darf. Ich bin eine gute Mitarbeiterin, aber keine Maschine."