



„ICH WÜRD E ANGSTPATIENTEN NICHT EMPFEHLEN, SICH ZU OUTEN“

Menschen mit Ängsten und Depressionen haben in Deutschland keine Lobby.

Das jedenfalls ist die Erfahrung von Michaela Sinzinger. Seit 28 Jahren ist sie selbst von dieser Krankheit betroffen. Als sie daraus keinen Hehl mehr macht, wird sie von ihrem Chef systematisch aus dem Job gemobbt. Heute engagiert sie sich in der von ihr gegründeten Selbsthilfegruppe „Fünfseenland Angsthilfe“.

Angstpatientin Michaela Sinzinger gründete eine Selbsthilfegruppe, um anderen etwas von ihrer Kraft zu geben. Informationen und Kontakt unter www.fuenfseenland-angsthilfe.de.



Ich treffe Michaela Sinzinger an einem nebelverhangenen Novembertag am idyllischen Wörthsee vor den Toren Münchens. Hier hat sie es sich mit ihrem Lebenspartner, seinen zwei erwachsenen Töchtern und ihrer eigenen Tochter seit vier Jahren auf einem alten Bauernhof gemütlich gemacht. Mitten in der Natur – das ist der 49-Jährigen sehr wichtig. Kaum vorstellbar, dass dieses gemütliche Zuhause für Michaela Sinzinger lange Zeit das Gefäng-

nis ihrer eigenen Ängste war. Dass sie hier keine Minute allein sein konnte, ohne in Panik zu geraten. Dass sie aber auf der anderen Seite auch nicht in der Lage war, das Haus zu verlassen, geschweige denn unter Menschen zu gehen. Dass sie nachts oft zitternd, schweißgebadet und mit Herzrasen aufwachte, im sicheren Glauben, jede Sekunde sterben zu müssen. All dies ist nur schwer vorstellbar, wenn man dieser vor Aktivismus sprühenden Powerfrau gegenüber sitzt. Und doch hat Michaela Sinzinger ein langes Angstmartryrium hinter sich, das 2010 in der Aufhebung ihres Arbeitsvertrags gipfelte.

Nach Klinikaufenthalt unerwünscht

So weit kommt es, weil sie nach einem längeren Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik nicht länger bereit ist, ihre Krankheit vor ihrem Arbeitgeber geheim zu halten. Als Eventmanagerin in einem amerikanischen Dentalpharmaunternehmen hatte sie jahrelang versucht, je-

den Tag zehn bis zwölf Stunden zu funktionieren, den Dauerstress auszuhalten und dabei ihre immer wiederkehrenden Angstattacken vor den Kollegen zu verstecken. „Ich hab mich dann auf der Toilette eingeschlossen und am Waschbecken festgehalten bis die Panikattacke vorbei war.“ Nach ihrer Rückkehr aus der Klinik soll alles anders werden. Michaela Sinzinger geht in die Offensive und spricht offen über ihren Zusammenbruch und die anschließende Therapie. „Mein Chef und einige Kollegen haben mich sofort spüren lassen, dass ich mit dieser Krankheit für sie nicht mehr tragbar bin. Mein Chef hat sogar offen gesagt, dass er eine, die in der Klappe war, nicht gebrauchen kann.“ Fortan wird sie von wichtigen Meetings ausgeschlossen und nur noch für einfachste Bürotätigkeiten eingesetzt. Ihr Chef lässt sie heimlich beobachten und jede ihrer Kaffeepausen oder Toilettengänge protokollieren. Die Situation spitzt sich zu. Seltsamerweise hat Michaela Sinzinger in dieser bedrückenden Si-



tuation über Monate hinweg die Kraft, ihrem Chef und den Kollegen Paroli zu bieten. Mit Hilfe einer überaus engagierten Betriebsrätin pocht sie auf ihre Rechte. Doch die sind wenig wert, weil das Arbeitsklima inzwischen längst vergiftet ist. Im April 2010 schließen die Anwälte endlich einen Aufhebungsvertrag – und erlösen die ehemalige Eventmanagerin von ihrem einstigen Traumjob. Der Spießrutenlauf durch die Büros, Flure und Kaffeeküchen des Unternehmens hat ein Ende. Michaela Sinzinger ist erleichtert. Doch die Angst vor der Angst bleibt. „Das ist wie bei einem Alkoholiker. Der muss auch immer mit einem Rückfall rechnen und dagegen ankämpfen.“

Das Muster durchbrechen

In all den Jahren hat die heute 49-Jährige jede Menge über ihre Krankheit gelernt. Zum Beispiel, dass sie mit ihren Symptomen nicht alleine ist. Rund 18 Prozent der Deutschen sind davon betroffen. Frauen leiden doppelt so häufig an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung wie Männer. Nur ein Bruchteil dieser Menschen erhält eine optimale Therapie. Die Gründe hierfür sind vielschichtig: Manche Patienten bringen für eine Behandlung nicht die nötige Energie auf, andere werden von ihren Ärzten nicht richtig diagnostiziert. Michaela Sinzinger dagegen hat Glück. Ihr Hausarzt ist besonders in den Akutjahren rund um die Uhr für sie da, sie kann ihn im Notfall auch am Wochenende anrufen. Auch während ihres Klinik-

aufenthalts trifft sie auf die richtigen Ansprechpartner und lernt, dass es in ihrem Leben offensichtlich immer jemanden gab, der versucht hat, sie zu dominieren und klein zu halten. Zuerst die Mutter, dann der Ehemann, zum Schluss der Chef. „Als mir dieses Muster klar wurde, hatte ich schließlich auch die Kraft, mich daraus zu befreien.“

Viel zu wenig Anlaufstellen

Nach einem langjährigen Rosenkrieg wird ihre Ehe 2006 geschieden. Sie zieht mit ihrem neuen Partner zusammen. Er ist es auch, der sie in ihrem Vorhaben bestärkt, im März 2010 eine Selbsthilfegruppe für Angstpatienten zu gründen. Zuvor hatte Michaela Sinzinger selbst über einen längeren Zeitraum hinweg an den Treffen von Selbsthilfegruppen teilgenommen. Aber, so erzählt sie, es besteht ein gewisser Unterschied zwischen den Ängsten von Frauen und Männern. „Männliche Angstpatienten können oft mit den Ängsten von Frauen nicht adäquat umgehen. Für eine Frau, die in einer überwiegend von Männern besuchten Selbsthilfegruppe sitzt, kann es schwierig sein, hier Gehör und Verständnis zu finden.“ Anfang 2010 entschließt sich Michaela Sinzinger deshalb eine eigene Gruppe zu gründen, auch, weil in Herrsching und Umgebung ein Mangel an solchen Anlaufstellen herrscht. Sie nennt ihre Selbsthilfe „Fünfseenland Angsthilfe“. Inzwischen hat die Gruppe 14 Mitglieder, zwei Männer und zwölf Frauen. Unter den Teilnehmern sind sowohl Patienten

mit sozialen Ängsten, als auch ehemalige Suchtkranke, deren Ängste sich in Folge der konsumierten Suchtmittel manifestiert haben. Auch eine altersdepressive Teilnehmerin gehört zum „Kernteam“. „Ich schicke niemanden weg. Für viele aus unserer Gruppe ist der Termin der schönste und wichtigste der ganzen Woche.“

„Hier wird ein ungeheures Potential verschenkt“

Die Arbeit in der Selbsthilfe besteht für Michaela Sinzinger nicht nur aus den wöchentlichen Gesprächsrunden, für die sie sich regelmäßig fortbildet. Ein wesentlicher Teil ihrer Tätigkeit besteht auch aus gemeinsamen Aktionen, die sie organisiert und die die Teilnehmer aus ihrer Isolation befreien sollen.

Was wünscht sie sich für die Zukunft? „Dass Menschen mit Angst-erkrankung eine Lobby haben. Noch würde ich niemandem empfehlen, sich am Arbeitsplatz zu outen. Aber es wäre so einfach, mit diesen Menschen umzugehen. In jeder Firma sollte bekannt sein, wie man betroffenen Mitarbeitern helfen kann. Dann geht eine Panikattacke auch schnell wieder vorbei. Einen Diabetiker wirft man ja auch nicht einfach raus, nur weil er ein Handicap hat. Angstpatienten so wie mich vorzeitig in die Vollerwerbsrente zu schicken, ist ein Wahnsinn, weil unserem Land damit so unglaublich viel Potential verloren geht.“

Marion Munke (KVB)