LEBEN LIEBEN LASSEN-PODCAST, Transkription

“Angst und Panik sind kein Zeichen von Schwäche”

Interview mit **Klara Hanstein** Psychotherapeutin & Autorin

Claudia:
Klara, Angstzustände und Panikattacken betreffen unglaublich viele Menschen. Wer das erlebt, hat nicht nur das Problem, diesen Zuständen ausgeliefert zu sein, sondern versteht sich oft selbst nicht – weil es irrational erscheint. Dazu kommt häufig auch noch ein Schamgefühl.

Klara:
Absolut. Ich kenne das aus meiner eigenen Angst- und Panikzeit sehr gut. Die ersten Gedanken waren immer: „Oh je, das darf niemand erfahren.“ Ich habe mich geschämt und das Gefühl gehabt, funktionieren zu müssen. Heute gehe ich offen mit meiner Geschichte um und ermutige andere, das auch zu tun. Denn das vermittelt Hoffnung: Wenn jemand hört, dass ich es geschafft habe, denkt er vielleicht – das kann ich auch. Hoffnung war für mich damals in den dunkelsten Stunden das Wichtigste: dass es Wege hinaus gibt, auch wenn es dauert.

Claudia:
Diese Hoffnung hängt auch stark damit zusammen, zu verstehen, was in uns passiert. Ich habe bei dir zum ersten Mal klar gelesen, dass es einen Angstkreislauf gibt – aus Körperreaktionen, Gedanken und Emotionen, die sich gegenseitig verstärken.

Klara:
Ja, das war auch für mich eine wichtige Erkenntnis. Obwohl ich Psychologin bin, habe ich es erst wirklich verstanden, als ich selbst betroffen war. Unser Körper will uns eigentlich schützen: Herzrasen, Schwitzen, flache Atmung – alles dient dazu, uns auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Ich habe diese Reaktionen anfangs als Bedrohung erlebt, bis ich verstanden habe: Mein Körper arbeitet für mich, nicht gegen mich.

Claudia:
Warum kommt es dann zu dieser Fehlzündung in der Angstzentrale – warum reagiert unser

Körper, obwohl wir in Sicherheit sind?

Klara:
Das liegt oft am Nervensystem. Es kann durch Überlastung, Stress oder auch traumatische Erfahrungen aus der Regulation geraten. Und Trauma ist nicht nur Gewalt oder Katastrophe. Auch schwierige Beziehungen, chronischer Stress oder belastende Operationen können das Nervensystem überfordern. Wenn es seine Flexibilität verliert, kippen wir leichter in Angst und Panik.

Claudia:
Ich habe das immer so erlebt: In meiner Lebensgeschichte gab es schon eine gewisse Übererregbarkeit. Wenn dann Stress dazukam, war der Sprung in die Angst schnell da.

Klara:
Genau. Ich erkläre das gern mit einem Ampelsystem: Grün steht für Ruhe, Orange für erhöhte Wachsamkeit, Rot für maximale Angst. Viele Menschen leben dauerhaft im „Orange", immer angespannt, immer auf der Hut. Von dort ist es nur ein kleiner Schritt ins „Rot". Deshalb ist es so wichtig, grüne Bereiche zu stärken – Orte, Tätigkeiten, Menschen, die Sicherheit geben.

Claudia:
Ein Problem ist ja auch, dass man im Angstzustand rational kaum Zugriff auf gute Gedanken hat. Du sprichst von „Kopfangst" – und hast ein Fragenpaket entwickelt, um zu unterscheiden: Ist das eine reale Gefahr oder nur die Angst, die mir etwas vorgaukelt?

Klara:
Ja, das ist ein entscheidender Schritt. Meine Angstzentrale hat mir die schlimmsten Horrorszenarien geliefert. Wichtig ist, sich zu fragen: *Wie ist es jetzt, in diesem Moment?* Bin ich wirklich in Gefahr? Und wie oft ist das, wovor ich mich fürchte, schon eingetreten? Meistens nie. Allein diese Unterscheidung bringt Abstand.

Claudia:
Und wenn man versucht, die Angst wegzudrücken, wird sie oft nur stärker.

Klara:
Genau. Ich habe monatelang versucht, die Angst zu bekämpfen. Aber Druck erzeugt Gegendruck. Erst als ich begann, sie in kleinen Dosen zuzulassen und auf meinen Körper zu achten, wurde sie schwächer. Angst ist wie eine Welle – sie kommt, sie überschattet alles, aber sie geht auch wieder vorbei.

Claudia:
Viele Menschen vermeiden dann Situationen, in denen sie schon einmal Angst hatten. Aber das macht das Leben kleiner.

Klara:
Das nennt man Vermeidungsverhalten – völlig verständlich, aber langfristig verschlimmert es die Angst. Ich habe die Brechstange ausprobiert, bin gleich auf die Autobahn – und es war schrecklich. Geholfen haben mir nur winzige Schritte. Erst zum Nachbarn fahren, dann ein Stück weiter. Und ja, es dauert. Aber diese kleinen Schritte sind der Weg. Jeder Versuch ist ein Erfolg und darf gefeiert werden.

Claudia:
Du hast für dich auch Haltungen entwickelt, die dir geholfen haben – zum Beispiel die „Wurschtigkeitshaltung". Was ist das?

Klara:
Die habe ich in meiner Angstzeit erfunden. Immer wenn Angstgedanken kamen, habe ich früher

panisch reagiert. Irgendwann habe ich gesagt: „Und jetzt ist es mir Wurscht." Natürlich war es mir nicht egal – aber dieses innere So-tun-als-ob hat Distanz geschaffen. Ich habe die Angst nicht mehr sofort ernst genommen, sondern ihr weniger Macht gegeben.

Claudia:
Neben diesen mentalen Haltungen hast du auch Körper-Tools. Welches hat dir am meisten geholfen?

Klara:
Für mich waren zwei Dinge entscheidend: Atmung und Lockerung. Mit der verlängerten Ausatmung signalisiere ich meinem Nervensystem: Alles ist gut. Und wenn ich bewusst die Schultern sinken lasse oder den Nacken dehne, merkt der Körper: Es gibt keine Gefahr. Diese einfachen Übungen haben mich über Monate begleitet.

Claudia:
Und nicht zuletzt spielt Co-Regulation eine Rolle – die Beruhigung durch andere Menschen.

Klara:
Ja, das ist unglaublich wertvoll. Ein ruhiges Nervensystem kann auf uns überspringen – sei es von einem Therapeuten, einem Partner oder einem Freund. Wenn wir uns gehalten fühlen, können wir Sicherheit wieder erlernen. Und irgendwann spüren wir: Diese Fähigkeit steckt auch in uns selbst.

Claudia:
Das Wunderbare ist, dass du aus deiner eigenen Geschichte heraus heute Menschen begleitest. Authentizität, Wissen und Erfahrung – das ist eine starke Kombination.

Klara:
Das sehe ich auch so. Ich habe alles, was ich weitergebe, selbst ausprobiert. Und schon in meinen dunkelsten Stunden hatte ich den Wunsch: Wenn ich da jemals wieder herauskomme, möchte ich anderen Menschen helfen, das auch zu schaffen.