

«Man möchte am liebsten die Scheiben einschlagen!»

Früher wäre ich sogar in einem U-Boot unter Wasser gegangen und hätte mir nie träumen lassen, dass ich einst unter Platzangst leiden werde, sogenannter Klaustrophobie. Doch heute spüre ich in engen Räumen immer die gleiche Panik. Es passiert, wenn ich irgendwo nicht raus kann, wie ich will. **Schnellzüge etwa sind mir ein Gräuel. Flugzeuge meide ich. Und ich gehe konsequent zu Fuss statt mit dem Lift, auch ins 16. Stockwerk.**

Mein Problem bemerkte ich vor neun Jahren. Kurz zuvor stand ich in einer familiären Krise. Gleichzeitig kam es in meiner langjährigen Beziehung zur Trennung. Beides nahm mich enorm mit. Ich litt an Schwindelanfällen und Übelkeit, konnte nicht mehr schlafen.

An einem heissen Sommertag wurde auf meinem Arbeitsweg ein Ersatzzug eingesetzt: Total überfüllt, ohne Klimaanlage und mit Fenstern, die sich nicht öffnen liessen. Plötzlich kroch Panik in mir hoch. Mein Herz fing an zu rasen, mein Atmung beschleunigte sich. Der Körper zitterte. Man spürt diese Enge, möchte nur schreien: Ich will hier raus! Und die Scheiben einschlagen.

Zum Glück konnte ich damals jemanden anrufen und mich ablenken. Danach belastete mich die Platzangst fast täglich. In die S12 von Winterthur nach Zürich einsteigen? Undenkbar. Die lange Fahrt ohne Halt, die geschlossenen Fenster, der Stadelhofer Tunnel: Dinge, die mir schlaflose Nächte bereiteten. Also wich ich auf Züge aus, die alle fünf Minuten hielten. **Mein Arbeitsweg verdoppelte sich von einer halben auf eine Stunde.**

Eine Weile habe ich es mit Therapie versucht. Die half minim. Immerhin weiss ich dadurch, dass man an Panik nicht ersticken oder sterben kann. In Ohnmacht zu fallen, wäre das Schlimmste, was geschehen könnte. Das ist mir noch nie passiert – aber es gab Momente, in denen ich vor Angst weinte.

Inzwischen habe ich gelernt, mit meinem Problem umzugehen. Und ich schaffe meist längere Strecken im Zug, wenn ich weiss, dass ich direkten Zugang zum Zugführer habe. Nur Tunnels sind noch unerträglich. In solchen Momenten hilft es noch heute, mit vertrauten Menschen zu telefonieren, mich



ANGST VOR ENGEN RÄUMEN

«Klaustrophobie prägt mein Leben. Ich hoffe noch immer, dass sie einfach irgendwann aufhört»

Murièle Jonglez (34),
Studentin

abzulenken. Die Ängste sind nicht immer gleich ausgeprägt. Vor ein paar Monaten konnte ich dank einer Freundin, die mich begleitete, von Zürich nach Wien fliegen. Dort absolviere ich ein Studium in Wildtierökologie. Danach ist meine Angst aber wieder schlimmer geworden. Meine letzte lange Zugreise konnte ich nur mit Medikamenten überstehen. Weitere Therapien mag ich im Moment trotzdem nicht machen. Ich hoffe noch immer, dass es einfach irgendwann aufhört. ●

Aufgezeichnet: Mirjam Oertli

Tunnels sind für sie unerträglich.