

# Die Panik überfiel sie jede Nacht – dann suchte sie Hilfe

**Aufenthalt in Meilemer Psychiatrie** Eine Betroffene erzählt von der Behandlung ihrer Panikattacken und ihrer Zwangsstörung in der Klinik Hoheneegg. Corona hatte ihre Krankheit noch viel schlimmer gemacht.

Irina Kisseloff

Als sie am Ende war, machte sie sich auf den Weg. Wenige Tage zuvor hatte sie in einem Restaurant eine der schwersten Panikattacken ihres Lebens erlitten. Es waren so viele in den vergangenen Monaten, sie kamen jeweils scheinbar aus dem Nichts, ohne unmittelbaren äusserlichen Anlass, verbunden mit enormer Atemnot.

Am nächsten Morgen fühlte sie es: So konnte es nicht weitergehen. Ihr bisheriger Weg mit ambulanten Therapien genügte nicht. Ihr Mann sprach es aus: «Vielleicht könnte dir ein Aufenthalt in einer Klinik helfen.» Eine der Kliniken, die bei psychischen Problemen einen mehrwöchigen stationären Aufenthalt anbieten, liegt hoch über dem Zürichsee: die Klinik Hoheneegg am Rande von Meilen, die von einer privaten gemeinnützigen Stiftung geführt wird. Dort stand Karin Müller (Name geändert) wenige Tage später.

Ein Jahr nach ihrer Ankunft in der Hoheneegg ist sie für das Gespräch vor Ort und erzählt, wie sie die achteinhalb Wochen hoch über dem Zürichsee erlebt hat. Mitte Dezember 2021 trat sie in die Hohenegg ein. Corona war damals immer noch ein grosses Thema. Auch bei Karin Müller, denn Corona hatte sie ans Ende ihrer Kräfte gebracht.

## Es war ihr nie sauber genug

«Als ich mich Ende 2020 mit dem Coronavirus infizierte, überfielen mich die Panikattacken, die ich viele Jahre kaum gehabt hatte, plötzlich jede Nacht.» Müller ist in ihrer Kindheit durch sexuellen Missbrauch schwer traumatisiert worden. Sie litt deshalb bereits mit zwölf Jahren ein Jahr lang an Panikattacken und entwickelte daraufhin eine Zwangsstörung. «Ich habe als Jugendliche jeweils das Haus unserer Nachbarn, die vier Kinder hatten, blitzblank geputzt. Für mein Gefühl war es immer überall dreckig und nie genug sauber.»

Mit ihren beiden Kindern und ihrem Mann in einem Einfamilienhaus war es deshalb für sie nicht einfach. Das Säubern bestimmte Müllers Alltag und nahm neben ihrem Beruf als Pflegefachfrau viel Raum ein. Zeit für sich oder Hobbys? Kaum. Als nach ihrer Corona-Erkrankung die nächtlichen Panikattacken wieder zurückkamen, drehte sich die Spirale abwärts. «Zum Glück war unsere Familie immer voller Liebe, das fing mich auf. Mein Mann sass nächtelang mit mir am Küchentisch. Und wir haben viele Freunde und entsprechend viel Besuch.» Dabei sei es oft vorgekommen, dass sie alles schon wieder aufräumte, während die Gäste noch da waren.

## «Sie sind schwer krank»

Aufräumen, putzen, aufräumen, putzen. Jeden Tag brachte sie Ordnung ins Haus, oft mehrmals täglich. Ihr Schlaf war zu jener Zeit sehr schlecht, unterbrochen



«Ich bin viel spaziert»: Karin Müller (Name geändert) Mitte Dezember auf dem Gelände der Klinik Hohenegg am Rande von Meilen. Foto: Michael Rost



Die auf Psychiatrie und Psychotherapie spezialisierte Klinik Hohenegg in Meilen – ganz rechts im Bild das Empfangsgebäude. Foto: Manuela Matt

von den Panikattacken. Das Hamsterrad drehte sich. Bis zu dem Restaurantabend mit ihrem Mann im Dezember 2021 – es hätte eigentlich ein schöner Abend werden sollen –, als sie jene Panikattacke erlitt, die der Wendepunkt war.

Dennoch wäre sie einige Tage später im Empfangsgebäude der Klinik beinahe umgekehrt. Irgendwie schaffte sie es dann aber doch, zum Eintrittsgespräch zu gehen. Und war endlich angekommen. «Meine Ärztin in der Hohenegg war der erste Mensch, der zu mir sagte: Sie sind schwer krank. Da konnte ich zum ersten Mal loslassen. Und beginnen, daran zu arbeiten.»

Die ersten Wochen um den Jahreswechsel herum seien hart gewesen, erinnert sich Müller. Weil ihr Mann und ihre Kinder sich mit dem Coronavirus infi-

ziert hatten, durfte sie ihre Familie nur über den Bildschirm sehen: «Das ging mir an die Substanz. Doch ich hielt durch, denn was waren die paar Wochen im Vergleich zu meinem jahrzehntelangen Leidensweg?» Heute fühle sie sich dank des stationären Aufenthalts nachhaltig geheilt. Wobei ein solcher Aufenthalt in

## Hohenegg neu mit Allgemeinstation

Ab Januar 2023 führt die Privatklinik Hohenegg eine Abteilung für allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten mit Angstzuständen, Burnouts und Depressionen. Die Klinik ist nach 17 Jahren wieder auf der Spitalliste des Kantons Zürich, nachdem ihr 2006 der Leistungsauftrag wegen eines Sparprogramms des Regierungsrats entzogen wurde. Ab Anfang Jahr

einer psychiatrischen Klinik nach wie vor ein Tabuthema sei. Nicht etwas, das man auf dieselbe Weise erzähle, wie wenn man von der Operation bei einem Beinbruch berichten würde. «Psychische Probleme sieht man den Menschen in der Regel nicht an, es ist kein Gips da», sagt Müller. Ihr ist es ein Anliegen, dass die Men-

schon zu ihren psychischen Problemen stehen können. Denn nur so könne auch der Wille wachsen, sie zu lösen. Aber wie lässt sich lösen, was jahrzehntelang Teil der eigenen Geschichte war?

## Plötzlich allein mit sich

Müller half in der Hohenegg die Gesprächstherapie mit der Psychiaterin, aber auch die Gestaltungstherapie mit Töpfen und Malen und die Bewegungstherapie. In Letzterer lernte sie, wie man den eigenen Körper besser wahrnimmt und einsetzt. Denn in einer psychischen Krise verändere sich auch die Körperwahrnehmung – man spüre sich oft nicht. Sie besuchte zudem unter anderem eine Gruppentherapie zum Thema Angst, machte Achtsamkeitsmeditationen, Makkō-Ho (fernöstliche Dehnübungen) und Shiatsu.

«Mein Wesen ist viel ruhiger geworden, und ich habe das Gefühl, dass mich nichts mehr aus der Bahn werfen kann.»

Karin Müller (Name geändert)

Nichts, was man grundsätzlich nicht auch ambulant machen könnte. Doch ein stationärer Aufenthalt sei ein Ausbrechen aus dem Hamsterrad: «Plötzlich war ich mit mir allein, das erste Mal in meinem Leben.» In den ersten beiden Wochen eines stationären Aufenthalts habe man noch nicht viele Therapien, dafür umso mehr Zeit, in sich hineinzuhorchen: «Ich bin viel spaziert.»

## Das Geschirr stehen lassen

Damit im Alltag funktionieren kann, was in der Klinik geübt wird, werde die Zeit zu Hause immer im Detail vorbesprochen. Ab der dritten Woche gehen die Patienten in der Regel am Wochenende nach Hause, bei Müller war es wegen der Corona-Erkrankung ihrer Familie erst nach der vierten Woche.

«Ich sollte zu Hause etwas bewusst anders machen als bisher. Beispielsweise das dreckige Geschirr einfach mal stehen lassen», erinnert sich Müller. «Inzwischen kann ich daheim sein und einen Film schauen, ohne mich zu verurteilen dafür. Früher war ich lieber unendlich viel auf Achse, um zu Hause ja keinen Dreck zu machen.»

Und wenn Gäste da sind? «Dann räume ich noch nichts auf. Manchmal mache ich die Küche nun erst am nächsten Morgen, wenn mein Mann mir noch nicht zugekommen ist.» Panikattacken habe sie nur noch vereinzelt gehabt. «Und wenn, waren sie nicht so heftig, und ich habe jetzt Strategien, damit umzugehen.» Zudem wisse sie nun, dass Stress und zu viele Gedanken Panikattacken auslösen können. Diese würden dann meist zeitlich versetzt auftreten, einige Tage später: «Deshalb kommen sie wie aus dem Nichts.» Nach wie vor mache Müller ambulant Shiatsu und eine Gestaltungstherapie. Sie fähre auch regelmässig in die Hohenegg für die psychotherapeutische Behandlung bei ihrer Ärztin.

Der Aufenthalt habe ihr Leber verändert: «Ich kann mit allem besser umgehen. Mein Wesen ist viel ruhiger geworden, und ich habe das Gefühl, dass mich nichts mehr aus der Bahn werfen kann.» Wenn sie nun jeweils zur Hohenegg hochfähre und das Empfangsgebäude betrete, wolle sie nicht umkehren, sondern ein bisschen bleiben und die vieler guten Erinnerungen aufleber lassen.