

durchzuckten Gewitternacht ähnelte. Schlüpfen Maden in Leichenflüssigkeit, hinterlassen sie Spuren an der Wand und zeichnen so ein skurriles Bild des Todes.

Die oberste Matratze des Stapels war bereits durchgelegen, was darauf schließen ließ, dass der Leichnam über ein enormes Körpergewicht verfügt haben musste. Als ich die Bettdecke beiseite nahm und eine Matratze anheben wollte, war dies kaum möglich, sie war komplett mit Flüssigkeit durchtränkt, nass, stinkend und schwer. Beim näheren Hinsehen wurde deutlich, dass die Matratzen bereits ein Eigenleben hatten, Tausende kleine Maden fraßen sich genüsslich durch das Gewebe. Nach der ersten Bestandsaufnahme sah ich mir den Raum etwas genauer an. Ich ließ meinen Blick durch das Zimmer schweifen, vorbei am Schrank, hinauf zur Decke. Dort erkannte ich, dass neben den vielen feinen Spinnweben viele Gewebereste hingen. Die rundlichen Fleischlappen der Gehirnmasse, die an der Decke klebten, waren von dunkelroter Farbe und bereits angetrocknet. Für mich eine klare Sache: Kopfschuss. Es gab einfach keinen anderen Weg, wie menschliches Gewebe sonst an die Decke spritzen könnte. In einem solchen Augenblick hat es Priorität, noch einmal beim Auftraggeber nachzufragen. Wir hatten überhaupt keine Informationen zum Tatort und wussten nicht, ob und was hier eventuell von den zuständigen Behörden noch sichergestellt werden musste.

Erweiterter Suizid

Endlich bekamen wir am Telefon die traurige Gewissheit: In diesem Haus hatte ein erweiterter Suizid eines Ehepaars stattgefunden. Es wurde vermutet, dass der Mann zunächst seine Frau umgebracht und anschließend sich selbst erschossen hat. Dass die beiden Messies waren, war mehr als ersichtlich. Darüber hinaus hatten noch fünfzehn Katzen und zwanzig Hunde im Horrorhaus gelebt. In ihrem Überlebenstrieb hatten die Tiere bereits angefangen, sich von den Leichen zu ernähren. Doch das hatte nicht allen das Überleben gesichert. Wir wurden auch darüber unterrichtet, dass die Leichen wohl mehrere Monate verwesend im Haus gelegen hatten, bevor jemand die Polizei rief. Und das war auch eher dem Zufall zu verdanken, denn das Ehepaar lebte extrem zurückgezogen. Die Nachbarn waren aufgrund des Mülls und der Tierhaltung ja schon an einige Gerüche gewohnt, doch als es nicht mehr zumutbar war, wurden endlich Schritte eingeleitet.

Während des Telefonats haben wir dem Auftraggeber angeboten, auch über die Entsorgung der Überreste der Leichenfunde hinaus, das ganze Haus zu reinigen und zu entrümpeln. Denn alleine den Leichenfund zu bereinigen, löste hier definitiv nicht das Problem einer möglichen Infektions- oder Ansteckungsgefahr – besonders in Anbetracht des verwahrlosten Zustands des alten Hauses und der Holzfußböden. Ich empfahl, das Haus gesamteinheitlich zu räumen. Nachdem diese Frage sofort telefonisch mit dem Amtsgericht geklärt worden war, erhielten wir eine dementsprechende Auftragsweiterung. Endlich gab es auch weitere Neuigkeiten zum Verbleib der Haustiere. Einige Katzen waren wohl noch im Haus. Da sie sich nicht herauslocken ließen, mussten wir bei unserem weiteren Vorgehen also damit rechnen,

noch auf einige Katzen zu stoßen. Wir riefen das ortsansässige Tierheim und berichteten diesem, dass wohl noch lebende Tiere im Haus sind. Wenig später rückten die Mitarbeiter des Tierheims mit Transportkisten an, um die scheuen Tiere zu bergen. Die Hunde wurden alle geborgen, einige davon aber leider bereits Tod, da sie verhungert waren.

Die »Animal-Abteilung«

Mit den neugewonnenen Erkenntnissen und aufflammendem Enthusiasmus, soweit man hier davon sprechen konnte, machte ich mich daran, den Rest des Hauses zu erkunden. Schließlich gab es noch das obere Stockwerk. Schon auf dem Treppenabsatz ekelte ich mich – es war abartig und für mich absolut unbegreiflich, wie Menschen über Jahrzehnte so leben konnten. Vorsichtig erklomm ich die Stufen in die »Animal-Abteilung« des Hauses. Sowohl eingetrockneter als auch relativ frischer Kot und Lebensmittelreste pflasterten die Treppe, manches davon war bereits so sehr mit den einzelnen Stufen verklebt, dass es fester Bestandteil geworden war. Mit jedem Schritt knirschte der Unrat unter meinen Schuhen. Die Tapeten waren überall heruntergekratzt, hingen in Fetzen von der Wand und der Geruch wurde von Sekunde zu Sekunde unerträglicher. Oben an der Treppe erwartete mich ein kleiner Flur, von dem drei Räume abgingen. Wieder war alles stockdunkel – ich lauschte in das Schwarz hinein. Ich ging davon aus, dass sich die Tiere weitestgehend in diesem Stockwerk aufhielten. Ich konnte mir nur ausmalen, wie unglaublich ängstlich die armen Tiere sein würden, falls hier welche überlebt hätten. In einem der Räume habe ich tatsächlich neben vielen Kadavern noch eine lebende Katze gefunden, die allerdings erbärmlich aussah. Es musste einst ein Tier mit sehr schönem, flauschigem Fell gewesen sein, doch die Katze sah so aus, als wäre sie gerade in einen Fluss gefallen. Sie war total abgemagert, mit entzündeten Augen und sie sah aus wie ein kleiner, wandelnder Fäkalienhaufen. Nach einigen Bemühungen gelang es uns, das arme Ding in einen Karton zu bugsieren und letztendlich aus diesem Haus, ihrem persönlichen Gefängnis, zu befreien. Sie hatte wahrscheinlich mehr Angst, als wir jemals hätten haben können.

Nachdem wir das gesamte Haus in Augenschein genommen hatten, konnten wir uns noch weniger vorstellen, wie Menschen unter diesen Umständen hatten hausen können. Es war nicht so, als wäre das Haus einfach nur unordentlich oder schmutzig, hier muss über viele Jahre hinweg stetig mehr Müll angehäuft worden sein. Warum sich die beiden Bewohner des Horrorhauses das Leben nahmen, blieb nach wie vor unbeantwortet. Lag es nur daran, dass sie es nicht mehr ertrugen, so zu leben?

Der Weg ins Ungewisse

Um den Überblick zu vervollständigen, fehlte nur noch die Küche im unteren Stockwerk. Ungeziefer, Dreck, Müll – auch hier das gewohnte Bild. Dass jemand hier

essen und leben konnte, war mir schleierhaft. In der Küche gab es eine Holztür, die der eines Toilettenhäuschens aus vergangenen Zeiten ähnelte – typisch für diese Art Altbau. Dahinter verbarg sich eine Treppe in den Keller. Ich trat den Weg ins Ungewisse an, denn ich musste wenigstens eine grobe Übersicht über die Zustände im Keller gewinnen. Hochkonzentriert, um nicht über einen der zahlreichen Müllsäcke zu stolpern, nahm ich vorsichtig Stufe für Stufe. Ich habe mit allem gerechnet – weiteren Katzen, Dreck, Kadavern. Im Augenwinkel nahm ich einen dunklen Schatten wahr, der durch die Luft sauste und auf meiner Schulter landete. Ich unterdrückte einen Schrei, wollte mich wegducken und spürte, wie mich die Angst übermannt. Da saß eine Ratte auf meiner Schulter – ja, eine scheiß Ratte. Und ich meine nicht die putzige Sorte, die sich Menschen als Haustiere halten, sondern eine echt große, fiese Kanalaratte. Mit ihren schwarzen Augen starrte sie mich an, als wollte sie mich für meine Angst auslachen. Der Keller war voll mit Dutzenden von Ratten. In mir kam Panik auf. Ich wollte nur noch weg, hastete los und stolperte in meiner Eile über den Müll, konnte mich nicht mehr halten und schlug mir mein Schienbein beim Hinfallen auf. Keuchend rappelte ich mich auf und hastete im Turbogang die Treppe nach oben. Am liebsten wäre ich dort Diana in den Schoß gesprungen, so wie man es aus Comics kennt, aber das konnte ich natürlich nicht. Mein Herz schlug so heftig in meiner Brust, dass ich der festen Überzeugung war, dass es gleich herauspringen würde. Jetzt hatte ich endgültig genug von diesem Haus und brauchte dringend frische Luft.

Das Puzzle fügt sich zusammen

Die Tatortreinigung und das Entrümpeln des Hauses war eine Mammutaufgabe. Auch das Rätsel um die Menschen, die hier wohnten, klärte sich Stück für Stück. Ein Frührentner und seine wohl geistig behinderte Ehefrau hatten seit Jahrzehnten im Müll des Horrorhauses gelebt. Zum Zeitpunkt des Todes hatte der Mann nicht nur ein Gewicht von rund 200 Kilo, sondern auch Krebs im Endstadium. So wollte er nicht mehr weiterleben, aber seine Frau auch nicht zurücklassen. Sie waren beide sehr krank und hatten keine Hilfe von anderen Menschen. Nachbarn beschrieben das Ehepaar als zurückgezogen – weder hat man sie gesehen noch gehört. Wochen- sogar monatelang waren die Rollläden zu und das einzig wahrnehmbare Lebenszeichen waren die Tiere draußen und ein Kopf, der sich hin und wieder durch die Tür reckte, um nach ihnen zu rufen.

Mit diesem Tatort bringe ich nur ein Gefühl in Verbindung: Angst. Dafür ausschlaggebend waren nicht die traurigen Umstände des Todes, sondern mein Gefühl von Ungewissheit, Angst, was hinter der nächsten Tür lauert, Situationen, auf die ich mich nicht einstellen konnte und denen ich hilflos ausgeliefert war. Egal wie stark und furchtlos ich mich bis dahin fühlte, hier wurde mir klar, dass Angst jeden treffen kann.

Angst nimmt Lebensqualität

Es gibt nichts, wovor man nicht Angst haben kann – vor Spinnen und anderen Tieren über Angst vor Gegenständen und bestimmten Situationen bis hin zur Angst vorm Zahnarzt ist alles dabei.

In diesem Kapitel möchte ich allerdings nicht auf das Krankheitsbild der Angststörungen eingehen, sondern auf Ängste, die im Alltag jederzeit auf uns zukommen können. Vor allem möchte ich darauf eingehen, wie man mit Angst umgehen kann, damit es zu keinen schwerwiegenden Folgen kommt.

Viele Menschen hatten zum Beispiel Angst vor Corona. Nicht nur der Möglichkeit einer Erkrankung wegen, sondern es ist die Angst vor dieser unbekanntem Größe, die uns alle betrifft und bei vielen von uns Existenzangst auslöst. Wir werden durch die Medien und äußere Einflüsse verunsichert. Selbst Menschen, die positiv denken, hinterfragen im Moment sehr viel. Denken wir nur mal an die Toilettenpapierproblematik zu Anfang der Pandemie, als es vielfach keines mehr in den Supermarktregalen gab. Dass es eine Ware plötzlich nicht mehr gibt, sind wir in Deutschland seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr gewöhnt. Plötzlich schwankt unser Sicherheitsgefühl und Angst verbreitet sich wie ein Lauffeuer.

Angst entsteht immer dann, wenn wir die Kontrolle über die Situation verlieren. Wie in meinem Beispiel mit dem Horrorhaus. Die Krankheit nahm dem Ehemann die Kontrolle über sein Leben, es entstand die Angst vor der Zukunft und ließ ihn schlussendlich seinem Leben ein Ende setzen.

Lass mich in diesem Kapitel die Angst mit all ihren Facetten einmal näher betrachten. Was ist Angst? Was macht sie mit unserem Körper? Was macht sie mit unserer Seele? Wie können wir mit ihr umgehen?

Angst als natürliche Reaktion auf bedrohliche Situationen

Die in meinen Augen beste Definition von Angst geben Nossrat Peseschkian und Udo Boessmann in ihrem Buch *Angst und Depression im Alltag* unter der Überschrift: »Die existentielle Funktion der Angst«: »Angst ist neben den Grundbedürfnissen eine mächtige, wenn nicht gar die stärkste Antriebskraft für das menschliche Verhalten überhaupt. Sie ist ein archaisches, tief in der tierischen und menschlichen Natur verwurzeltes Reaktionsmuster, das im Dienst des Überlebens steht.«¹

Angst ist also grundsätzlich erstmal als positiv einzustufen und nichts anderes als eine natürliche Reaktion des Körpers auf eine reale Gefahr. Der Steinzeitpapa ist auf der Suche nach Essen, der Säbelzahn tiger taucht auf und von der einen Sekunde auf die andere stellt sich der Körper auf die Situation ein.

Angstreaktionen werden vom Stammhirn gesteuert. Völlig unterbewusst läuft die Verbindung von Reiz (die Bedrohung) und der Reaktion (Kampf, Flucht oder

Schockstarre) ab. Sehr anschaulich beschreibt diesen rein vegetativen Ablauf Klaus Bernhardt in seinem Buch *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden*.² In dem Moment, in dem wir den Reiz einer Bedrohung unterbewusst wahrnehmen, aktiviert unser Gehirn Neurotransmitter. Neurotransmitter sind körpereigene Botenstoffe, durch die unser Gehirn nahezu jede körperliche Reaktion hervorruft. Im Fall von Angst werden hauptsächlich zwei Neurotransmitter ausgeschüttet:

- Unser Hirn gibt den Befehl an die Nebennieren, **Adrenalin** auszuschütten. Adrenalin beschleunigt den Herzschlag, so dass deutlich schneller Nährstoffe und Sauerstoff durch den Körper transportiert werden. Vor allem Arme und Beine werden reichlich versorgt, um entweder im Falle der Reaktion »Flucht« schnell weglaufen oder sich im Kampf ausreichend wehren zu können.
- Daneben wird der Neurotransmitter **Histamin** ausgeschüttet. Histamin steuert unter anderen die Funktionen des Magens, Darms und der Bronchien. Dieser Botenstoff sorgt dafür, dass sich bei Angst schlagartig unser Magen verkrampft. Die Verdauung wird gestoppt. Damit wird sehr viel Energie eingespart, die nun benötigt wird, um zu fliehen oder zu kämpfen. Histamin sorgt weiterhin dafür, dass wir unnötigen Ballast abwerfen. Tiere auf der Flucht verlieren Urin und Kot. Sie erleichtern sich, um noch schneller weglaufen zu können.

In unserem Sprachgebrauch spiegeln sich diese uralten Reaktionen auf Angst: »Sich vor Angst in die Hosen machen«, »Schiss haben«, »Das schlägt mir auf den Magen«.

Bis hierhin ist Angst als positiv zu bewerten. Angst ist sinnvoll und notwendig zum Überleben:

- Der Reiz erfolgt in Form eines Alarmsignals.
- Das Stammhirn schickt die Nachricht an die Nebennieren, Botenstoffe werden ausgeschüttet und der Körper auf schnelles Handeln vorbereitet.
- Die Reaktionen wie Kampf, Flucht oder Schockstarre laufen automatisch und schnell ab.

Kompliziert wird das Thema Angst jedoch, wenn sich zwischen Reiz und Reaktion eine dritte Komponente drängt – nämlich Denkprozesse (Kognitionen) und damit einhergehend eine Bewertung der Situation. Damit schaltet sich das Großhirn ein und Angst wird zu einer Kopfsache.

Lähmende Angst entsteht im Kopf

»Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.«