

April 2016: Gespräch mit der Angst



Angst - Wer will sich mit ihr schon auseinandersetzen? Angst ist unsexy und störend.

Im Umgang mit der Angst kann ich viel lernen. Dieser April war ein lehrreicher Monat. Ich bin ihr mehrfach begegnet, der [Angst](#). Mal hat sie mir nachts aufgelauert und mich im Schlaf mit der endlosen Wiederholung beunruhigender Dialoge gequält. Mal war ich ihr gar nicht gewahr, sondern bin mit Brachialgewalt über ihre Warnung hinweggefegt, um viel zu spät zu erkennen: Mein Verhalten war gesteuert von Angst.

Angst ist unsexy - wieso also dieses Thema des Monats?

Schließlich durfte ich ihr ins Auge sehen. Das war für mich die wichtigste und entscheidende Erfahrung. Wenn Sie hier jetzt eine große Beichte, eine Sensation oder ein Drama erwarten: Nein. Ganz anders und ganz banal. Ich war am Donnerstag, 28.4.2016, beim Zahnarzt. Ist das nun die Geschichte? Nein. Ganz anders und noch immer ganz banal. Doch davon später.

Jeder kennt Angst

Wir haben vielschichtige Ängste. Sie lassen sich auf unsere Kindheit und die damals vage aufgegriffenen Erfahrungen unserer Eltern zurückführen, und sie sind durch eigene Erlebnisse angelernt. Manche Ängste können wir konkret benennen und arbeiten gezielt gegen sie an. Andere schwingen diffus im Hintergrund mit und melden sich zu bestimmten Anlässen und in Situationen mit Wiederholungscharakter.

April ein Monat mit Angst

Am 30. April noch den Monat April mit einem Thema zu bedenken, ist für mich als Monatsrückschau richtig und sinnvoll.

Angst, ja. Sie war in ihren unterschiedlichen Versionen vorhanden und hat mich beschäftigt und vor allem beunruhigt. Viel krasser als den Auslöser der Angst erlebe ich letztlich meine **Angst vor der Angst**. Nun bin ich erwachsen und schon eine Weile unterwegs. Ich begegne häufig fremden Menschen, muss mich und meine Kompetenz auf professionelle Weise zur Verfügung stellen und oft auch beweisen. Ich habe in Asien, dem Osten, in den USA und in Südamerika Projekte geleitet, die mich hätten ängstigen können.

Sicher war ich angesichts der neuen Erfahrungen besonders im völlig fremden Umfeld auch angespannt oder vielleicht sogar beunruhigt. Das ist jedoch keine wirkliche Angst, denn mit ihr setze ich mich bewußt auseinander. Auch sie kann mich in die Nächte verfolgen, doch ich bekomme sie in den Griff. Viel zu viele Erklärungsmodelle und die bewusste Zuordnung meiner Zweifel und Fragen zu den gelernten systemischen Modellen haben mich häufig wieder entspannt und nach vorne auf das Abenteuer schauen lassen.

Angst kostet - Energie und Souveränität

Am letzten Abend dieses teilweise aufregenden und überwiegend spannenden April will ich es wagen, den Monat rückwirkend der Angst zu widmen. Sie hat mich verunsichert und beschäftigt. Sie kostet Energie, Gelassenheit und Souveränität. Angst hat mich schon immer fasziniert.

Eine Angst, die ich zwischendurch vergesse und ganz allgemein für banal - weil unausweichlich und völlig alltäglich - halte, ist die Angst des Älterwerdens. Im Vergleich deutlich größer ist die Angst vor dem hohen Alter, vor der damit vielleicht verbundenen Abhängigkeit von anderen, vor der vielleicht doch stattfindenden Einsamkeit, obwohl ich gut mit mir allein auskomme. Die Angst vor dem hohen Alter wird in mir dann laut, wenn ich zu lange über meine Mutter nachdenke.

Umgang mit der Angst vor dem Alter

Sie, meine Mutter, ist mit ihren 79 Jahren noch recht fit und der mutigste Mensch, den ich kenne. Sie geht völlig allein durch die größten körperlichen Belastungen und hat ohne unser Wissen und damit auch ohne unsere Unterstützung bereits einige schmerzvolle Eingriffe hinter sich gebracht.

In meiner - angstbesetzten - Fantasie lebe ich noch sehr lange. Unser Umfeld ändert sich so rasant und grundlegend, dass ich vielleicht mit weit über 80 in einer neuen Welt lebe. Putze ich mir heute die Zähne, drehe ich dabei das Wasser ab: Wasser ist kostbar. Ich spüre ein vages Gefühl von Unwohlsein angesichts dieser Ressourcenverschwendung. Die Angst, eines Tages in einer rigiden, völlig mittellosen, ressourcenarmen oder rücksichtslos-gleichgültigen Umgebung zu leben, kommt kurz hoch - und wird von mir wieder weggeschoben. Wie kann sich davor jemand schützen? Doch nur durch zukunftsfrohe Bilder.

Die andere Angst - konkret, direkt in mir

Der Zahnarzt. Fast ein Routinetermin, wäre ich nicht so ein Schisser. Vor 12 Jahren hatte ich über Monate eine Sitzung nach der anderen. Der Zahnarzt kennt mich und weiß: Ohne Spritze geht nichts. Selbst mit Spritze zittere ich am ganzen Körper so stark, dass ich mich kaum ruhig halten kann. Da war sie dann auch, die Angst. Die scheinbare Routineuntersuchung mündete in der Diagnose: Zwei Wurzelbehandlungen. Die machen wir jetzt gleich.

Panik. Jetzt wird es wirklich schlimm.

Hilfreicher Umweg

In der Woche vor dem Zahnarzt hatte ich zwei Deutschlandtermine, von denen einer englischsprachig bei einem neuen Kunden stattfinden sollte. Nun sprechen wir heute alle mehr oder weniger Englisch. Doch vor einer fremden Zielgruppe mit Native Speakers wollte ich wenigstens aufgewärmt auftauchen.

Die lange Autofahrt war sehr willkommen. Ein gutes Audiobook musste her. Statt mir die vielen Management-Audiobooks anzuhören, die mich schon am Anfang langweilen, bin ich auf meinem iPod unverhofft auf "[Tuesdays with Morrie](#)" von Mitch Albom gestoßen. Das Buch hatte ich vor 10 Jahren schon nicht hören wollen, als ich gerade mit "Five People You Meet in Heaven" fertig war. Zu viel amerikanisch-heile Welt, zu viel Rührseligkeit, zu viel Moral.

Dieses Mal kam es mir gerade richtig. Also habe ich mir angehört, wie Mitch seinen alten Professor in den letzten 14 Wochen seines Lebens jeden Dienstag begleitet. Der alte Professor, Morrie Schwartz, liegt im Sterben und lehrt Mitch Albom das Leben.

In einer Lektion sagt Morrie sehr klar: Nachts spüre ich manchmal meine Angst und breche in Panik aus. Dann lasse ich sie zu und stelle mich ihr und erkenne, sie ist nur ein Gefühl. Dieses Gefühl lasse ich zu, und dann distanzieren mich ich zu ihm und kann mit ihr, der Angst, umgehen.

Kurz und gut: Ich sitze auf dem Zahnarztstuhl und meine Beine zittern sichtbar. Niemand ist im Raum, sie lassen mich nach der Spritze auf die Wirkung warten. Morrie fällt mir ein. Ich frage mich, was das große Lernen war und was ich seit dem Audiobook schon in mein Leben integriert habe. Mir fällt diese Sequenz ein: Morrie stellt sich seiner Angst. Damit er sich von ihr distanzieren und sie gehen lassen kann.

Der Zahnarzt beginnt mit der Arbeit an meinen "Wurzelzähnen". Ich schließe die Augen und spreche in Gedanken die Angst an, als sei sie eine Person. Ich duze sie. Ich erkläre ihr, wie es mir mit ihr geht, dass ich sie als Warnung vor Gefahren schätze, dass sie jetzt nicht zwingend bei mir sein muss. Kein wirklicher Raum mehr für die Fantasie, was jetzt gerade in meinem Mund passiert. Der Dialog nimmt mich immer wieder ein, braucht Wiederholungen und neue Formulierungen, damit er wirkt, und ist der Ausweg aus meiner Visualisierung des zahnärztlichen Terrors.

So schräg es klingt: Ich wurde ruhiger und schließlich wirklich ruhig.

Ob mir das ein zweites Mal gelingt, weiß ich noch nicht. Ich finde diesen Weg einen Versuch wert.

P.S.: Als "Tuesdays with Morrie" im letzten Kapitel war und es um Morries Sterben und Beisetzung ging, näherte ich mich auf dem Rückweg der Salzburger Grenze. 20-Uhr-Nachrichten im Radio. Prince war gestorben. Meine Ikone, der ich schon sehr, sehr früh gefolgt war, den ich live gesehen hatte.

Kitschig. Amerikanisch. Fühlig. Für mich diesen Monat wirksam.

P.P.S: Der Mai wird pragmatischer: Zwei Umzüge wollen bewältigt werden.