



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ANGELIKA ROHWETTER

Nur Mut!

Vom Umgang mit Ängsten

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum / Weiß-Freiburg

unter Verwendung eines Fotos von © Alex Koch – stock.adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86125-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
1. Alle Menschen sind mutig	17
Wie Ängste entstehen	21
2. Übungen für den Notfall	26
Unterwegs	27
3. Womit wir es zu tun haben – Etymologie	35
Die dunkle Seite	35
Hier wird es heller	37
4. Die Angst umarmen – mit Achtsamkeit	41
Erläuterungen zur Achtsamkeit	41
Achtsamkeit und Angst	43
Die Angst kennenlernen	46
Das Problem mit der Ablenkung	48
Meditation	51
Falls Sie regelmäßig meditieren möchten	53
5. Erscheinungsformen der Angst	54
Drohende Ereignisse und Scheinriesen	55
Ängste aus der Vergangenheit	59
Trigger	62
Trauma und Angst	64
Trauma erkennen	65
Ererbte Ängste	67
Zukunftsängste	71

Sinnfragen und Ängste	73
Manchmal macht das Leben Angst	73
Viktor Frankl und die Frage nach dem Sinn	76
Angst vor Einsamkeit, Alter, Krankheit und Tod	78
Immer wieder die gleiche Angst	79
6. Dauerhaft beruhigende Übungen	87
Stabilisieren und Selbstwirksamkeit stärken	87
Zuflucht nehmen	89
Gefühlsregulationen	97
Kleiner Exkurs: Verdrängung	101
Weitere Möglichkeiten der Gefühlsregulation	102
Realitätsprüfung	104
Irrationale Ängste	108
7. Irrational, rational, moralisch – die Ängste der »Drei Fragezeichen«	110
Peters irrationale Angst	110
Justus' rationale Angst	112
Bob und die moralische Angst	114
8. Angstlust	117
9. Ängste und ihre Hintergründe	125
Die Angst vor der Abhängigkeit	126
Die Angst vor dem Alleinsein	130
Die Angst vor allem Neuen	135
Die Angst vor der Erstarrung	139
10. Neurobiologie, Philosophie und Spiritualität	144
Gedanken über das Denken in der Philosophie	149
Spiritualität	150

11. Wie werde ich mutig?	153
Mut	154
Träume	157
Auf das Leid verzichten	158
Ressourcen und Resilienz	160
Resilienz	160
Ressourcen	162
12. Aufgaben der Angst	166
Nachwort – zum Weitemachen	170
Anhang	172
Verzeichnis wichtiger Übungen und ihrer Anwendungsgebiete	172
Literatur	174

Vorwort

»Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko, zu erblühen.«

Anaïs Nin

Noch ein Buch über Ängste? Ja, dies ist ein Buch über Ängste. Ängste sind sehr verbreitet, und sie können sich fast auf alles richten. Vielleicht leiden Sie unter der Angst, das Haus zu verlassen, oder Sie befürchten schwerwiegende Verluste, ohne dass es einen konkreten Anlass dafür gibt. Es gibt soziale Ängste, reale oder auf die Zukunft bezogene Ängste, Ängste vor allgemeinen Bedrohungen und *getriggerte* Ängste. Klassische psychologische Theorien unterscheiden zwischen psychopathologischen und sozialen Ängsten. Ich mache diesen Unterschied nicht, weil die unterschiedlichen Ängste sich gegenseitig bedingen und verstärken – und schließlich in einer großen *Angst vor der Angst* münden können. Mögen auch alle Ängste unterschiedliche Ursachen und Dynamiken haben, sie haben eines gemeinsam: Es handelt sich um *ein* Gefühl.

Wir alle wissen sofort, was gemeint ist, wenn jemand sagt: »Ich habe Angst.« Genau das ist der Grund dafür, warum dieses Buch für alle Angstsituationen geeignet ist: Es behandelt den Umgang mit dem *Angstgefühl*. So gibt es zwar manche Übungen für besondere Angstsituationen, aber alle Übungen sind für alle Menschen mit Ängsten geeignet. Sie vermindern Ängste und stärken Gefühle wie Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

Tatsächlich habe ich gleichzeitig ein Buch über Mut geschrieben. Es geht um den Mut, sein Leben in die Hand zu nehmen, den Weg zu gehen, den man gehen möchte, Entscheidungen zu treffen, sich dem Leben hinzugeben. Sich von alldem nicht von Ängsten abhalten zu lassen. Mut und Angst sind die beiden Seiten derselben Medaille. Das zu

erkennen, zu erleben und dadurch freier zu werden, ist die Intention dieses Buches. Auf dem Weg dahin gilt es, die Angst zu entdämonisieren. Sie ist kein Gespenst, kein Ungeheuer, sie ist nicht schrecklich, furchtbar oder gar bedrohlich. Sie ist ein Gefühl. Zugegebenermaßen nicht das Gefühl, das wir am liebsten haben, aber in erster Linie eben einfach ein Gefühl. Angst macht sich, wie alle anderen Gefühle, auch körperlich bemerkbar. Mit Angst besetzte Situationen lösen allerdings eher unangenehme Körperempfindungen aus: Herzklopfen, feuchte Hände, Atemnot und andere: Dieses Gemenge deutet auf Angst hin. Wenn Sie sich die Symptome genau ansehen – und andere, die Ihnen bekannt sind –, stellen Sie fest, dass sich Frischverliebtsein durchaus ähnlich anfühlt. Viele Menschen nehmen auch das nicht gern in Kauf, wünschen sich, dass rasch Ruhe einkehrt und eine gewisse Sicherheit in der Beziehung. Sich bei Ängsten oder gar Panikattacken sagen zu können: »Es ist nur ein Gefühl«, kann der erste Schritt sein zur Sicherheit im Umgang mit der Angst.

Beim Lesen und beim Arbeiten mit diesem Buch werden Sie vielleicht manchmal das Gefühl haben, nicht ernst genommen zu werden. Ich nehme Sie ernst! Und ich nehme die Angst ernst, das Leid, das dieses Gefühl verursachen kann, die Einschränkungen im Leben. Was ich mich weigere, ernst zu nehmen, ist das, was dieses Gefühl uns einzureden versucht, nämlich, wie gefährlich das Leben sei und dass man am besten so vieles nicht tun solle. Man kann es auch so ausdrücken: Ich nehme die Angst ernst, aber nicht wörtlich!

So ist es mein Wunsch, mit diesem Buch meine Leserinnen und Leser darin zu unterstützen, die Angst vor der Angst zu verlieren – und mit dem, was dann übrig bleibt, achtsam umzugehen, immer wissend: Die Angst hat einen Sinn in unserem Leben, und wir sind mehr als unsere Angst.

Zum Gebrauch dieses Buches ist noch zu sagen, dass es nicht notwendig ist, chronologisch vorzugehen. Einen Vorschlag kann ich Ihnen machen zur schnelleren Wirksamkeit: Lesen Sie Ihnen angenehme Stellen – Stellen, an denen Sie denken, das will ich mir merken, abends

vor dem Einschlafen. So kann das Gehirn über Nacht sortieren und speichern. Suchen Sie sich also positive Gedanken aus.

Ich habe die Kapitel dieses Buches nicht in der Reihenfolge geschrieben, in der Sie jetzt vor Ihnen liegen. Es ist eher assoziativ entstanden, weil ich viele Ideen gleichzeitig hatte. Für das Erstellen einer sinnvollen Reihenfolge der Ausführung dieser Ideen danke ich meiner Lektorin Frau Dr. Treml-Begemann, für die geduldige Korrekturarbeit wie immer meinem Ehemann Jens Hager. Außerdem gilt in diesem Fall mein besonderer Dank meinem Sohn David, der den Impuls zum Tenor dieses Buches gab, nämlich, dass Angst kein zu bekämpfendes Ungeheuer sei, sondern eine zu bewältigende und bewältigbare Aufgabe.

Einleitung

Um das Programm und die Intention, die ich im Vorwort vorgestellt habe, besser nachzufühlen zu können, habe ich im Folgenden einige Grundlagen zusammengefasst. Manches davon sind theoretische Überlegungen. Auf diese Seiten können Sie im Laufe des Arbeitens mit dem Buch immer mal wieder zurückgreifen.

Mutig werden

Von der Angst zum Mut ist es kein leichter Weg, aber ein einfacher. Es ist, wie einen schweren Stein hochzuheben. Der ist nicht leicht, das will ich Ihnen auch nicht einreden, aber es ist einfach, ihn hochzuheben. Es braucht eine gewisse Menge an Kraft, vielleicht einen Hebel, einen hilfreichen Freund oder sogar einen Kran.

Wie bei dem Bild vom Stein, der hochzuheben ist, ist es auch bei der Angst: Sie stellt uns Aufgaben, und wir suchen nach Lösungen. Der Weg aus der Angst ist der Weg der Fantasie, der Kreativität, der Klugheit, des Mutes. Ich möchte die Angst allerdings nicht zu sehr in den Mittelpunkt stellen. Sie ist kein Feind, den wir zu bekämpfen haben, kein Gegner, von dem wir uns abwenden müssen, dem zu entkommen wir die Aufgabe haben. Ich habe einen anderen Weg gesucht und Angst ein wenig neu definiert. Bei den üblichen Beschreibungen dieses Gefühls wird die Angst oft in zu negativer Weise dargestellt, fast dämonisierend. In einer solchen Sichtweise hat die Angst die Fähigkeit, sich zu verdoppeln, die bekannte *Angst vor der Angst* wird gestärkt.

In meiner Jugend gab es einen Spruch, der hieß: »Wo die Angst ist, da geht es lang.« Dieser Satz wird dem Begründer der dynamischen (tiefenpsychologischen) Psychotherapie, Günter Ammon, zugeschrieben. Darin versteckt sich ein guter Hinweis. Es geht darum, sich die Angst zum Freund zu machen. Das klingt absurd, aber es funktioniert so ähnlich wie die Zähmung des inneren Kritikers: Die Angst ist ein Teil von uns und eine Energie. Sie hat gute Gründe und kann die Auf-

gabe beinhalten, etwas sehr Schweres zu bewältigen. Sie zeigt uns den Aspekt unserer Persönlichkeit, der noch nicht entwickelt ist. Das Buch *Grundformen der Angst* von Fritz Riemann, das ich zur Darstellung der möglichen Hintergründe von Ängsten benutzen werde, folgt genau diesem Grundgedanken.

Es gibt verschiedene Aufgaben oder scheinbare Aufgaben, die uns in die Irre locken und noch weiter in Ängste verstricken. Wenn wir Angst bekämpfen, haben wir wiederum die Angst, diesen Kampf zu verlieren. Wenn wir weglaufen, können wir stolpern oder zu langsam sein. Wenn wir die Angst ignorieren, geben wir ihr die Chance, uns von hinten zu überwältigen. Wenn wir zu viele Bilder von der Angst haben, haben wir keine Aufmerksamkeit für die Bilder von dem, was schön, richtig und leicht ist, von uns und von der Welt außerhalb der Angst.

Was also ist der Weg? Bei der Auseinandersetzung mit der Angst soll es nicht um Sieg oder Niederlage gehen, nicht darum, sie zu beseitigen. Die Angst ist ein Teil von uns, und sie ist ein Freund von uns. Sie schützt uns auch vor realen Gefahren, Unvernünftigkeiten und Selbstüberforderungen. Der Gedanke, die Angst könnte ein Freund sein, mag Ihnen im Augenblick noch kompliziert und schwierig, ja absurd erscheinen und Ihren Widerstand hervorrufen. Gerade Letzteres finde ich wunderbar, weil dort ein Teil Ihrer Kraft steckt, in Ihrer Möglichkeit, innezuhalten und NEIN zu sagen. Das soll nicht bedeuten, NEIN zur Angst zu sagen, sondern NEIN dazu, sich von der Angst beherrschen und einschränken zu lassen.

Unbewusstes, Gedanken und Gefühle

Mancher Einfall in diesem Buch fußt auf der These, dass die Gedanken die Gefühle *machen*, dass wir zumindest über Gedanken unsere Gefühle beeinflussen können. Dies ist ein Ergebnis der Neuropsychologie. Und es ist außerdem eine These, die für ein Selbsthilfebuch günstig ist. Trotzdem ist die Idee eine verkürzte Zusammenfassung der Vorgänge im Gehirn. Es fehlt für eine umfassende Erklärung aller Gefühle der Begriff des Unbewussten.

Keine Erklärung menschlicher Neurosen, Konflikte oder auch nur alltäglicher Fehlleistungen sind wirklich erhellend ohne den Blick auf das Unbewusste. Dieser Satz lässt auch das Problem erkennen. Man kann das Unbewusste nicht sehen. Erst recht kann ich als Autorin nichts über das Unbewusste meiner Leser wissen. Und überhaupt können wir wenig von dem Verborgenen ohne Hilfe erkennen, weil wir da *betriebsblind* sind. Das Verdrängte und Vergessene müsste ja dann nicht erst verdrängt und vergessen sein, wenn es so leicht zu finden wäre. Das heißt nicht, dass wir gar nichts sehen können: Unsere Fehlleitungen, Ängste, Vorlieben und Abneigungen geben uns Hinweise.

Wie hängen die Dinge also zusammen? Können wir mit unseren Gedanken unsere Gefühle beeinflussen? Und kann es nicht auch umgekehrt sein? Das ist tatsächlich möglich. Gefühle entstehen auf jeden Fall vor den ersten Gedanken. Gefühle sind am Anfang unseres Lebens noch sehr diffus, es handelt sich zuerst um Lust und Unlust, um Begegnungen oder Unbehagen. Die ersten Gefühle sind Reaktionen auf Körperempfindungen und Sinneseindrücken. Wenn das Kind Hunger oder Schmerzen hat, fühlt es sich unbehaglich. Kommt dann keine Abhilfe, fühlt es Angst – und oft auch schon Zorn. Letzteres gibt ihm die Kraft zu schreien, das ist ein Ausdruck des Lebenswillens.

Auch die erste Freude und Lust, das Vertrauen in sich selbst, entstehen durch Körpererfahrungen, nämlich durch liebevolle Berührungen, die sanften Stimmen der Bezugspersonen. Besonders groß ist die Lust – und wichtig für spätere Gefühle wie ein positives Selbstbild –, die eigene Wirksamkeit zu erleben: »Ich kann die Rassel ergreifen und mit ihr ein Geräusch erzeugen.« Man könnte es Funktionslust nennen. Diese Freude kennen wir auch später, als erfahrene Selbstwirksamkeit.

In dieser Zeit drückt das Kind seine Gefühle nonverbal aus. Noch bevor es seine Gefühle versprachlichen kann, findet es Bilder. Es kommt zum Beispiel zum inneren Bild einer *bösen Mutter*, wenn die kindlichen Bedürfnisse nicht in angemessener Zeit erfüllt werden. Bildliche Darstellungen von Gefühlen sind auch später noch normal. So kann ein Gefühl, das ein älteres Kind als Angst bezeichnen würde,

als Bedrohung unter dem Bett zuerst verbildlicht und dann versprachlicht werden. Das bedrohliche Gefühl hat also den Gedanken gemacht. »Bei mir liegt ein Räuber unter dem Bett.« Mit diesem Gedanken kann das Kind die Bedrohung immer wieder lebendig werden lassen – und damit das Gefühl der Angst.

Gefühle entstehen also als Reaktion auf eine Situation, aber auch als Reaktion auf eine Vorstellung, einen Gedanken. Außerdem können Gefühle erlernt sein. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Affen, die keine Angst vor Schlangen haben, diese Angst ad hoc entwickeln, wenn sie die Angstreaktion eines anderen Affen beobachten. Dieselbe Dynamik sehen wir auch bei ängstlichen Kleinkindern. Wir sprechen bei ängstlichen Reaktionen von Babys ab dem 8. Lebensmonat vom *Fremdelen*. Dabei können wir beobachten, wie die Blicke des Kindes zwischen der Mutter und der unbekannten Person hin und her gehen. Das Kind scheint die Erlaubnis der Mutter zu suchen, diesen Kontakt aufzunehmen. Später wird noch deutlicher: Wenn sich die Mutter einem Fremden gegenüber zurückhaltend bis ängstlich verhält, zeigen auch die Kinder sich den entsprechenden Personen gegenüber ängstlich und vermeiden möglichst den Kontakt. Die gute Nachricht: Gelernte Ängste können auch wieder verlernt werden!

In diesem Buch setze ich bei dem Gedanken an, es läge ein Gespenst unter dem Bett. In der langen Kette von Unbewusstem, Bildern, Gefühlen, Spracherwerb und Gedanken ist das der Punkt, bei dem wir in der Arbeit mit uns selbst am besten beginnen können. Wir benutzen dazu Realitätsprüfungen, verschiedene Übungen und Korrekturen alter Gedanken. Es ist ein Prozess, der Geduld und Disziplin (böses Wort?) braucht und die Bereitschaft, Gefühle zu akzeptieren, sie nicht zu bewerten und nicht zu bekämpfen. Dieser Prozess ist eben kein reiner Gedankenprozess, das berücksichtigen auch die vielen Übungen in diesem Buch. Nachgewiesenermaßen sind Achtsamkeit und Meditation gute Wege dahin, Gefühle anzuerkennen und damit zu beruhigen.

An dieser Stelle scheint mir ein Hinweis wichtig: Es ist kein Versagen, nicht schnell erfolgreich zu sein mit der Veränderung seiner Ge-

fühle. Ich verstehe die Sehnsucht nach einer schnellen Lösung. Machen Sie sich aber zu sehr Druck, verstärkt sich das Problem. Gedanken machen Gefühle, das kennen wir zuerst in der negativen Variante: Denken wir nur intensiv genug an ein schmerhaftes Ereignis, so spüren wir auch die alten Gefühle von Verletzung und Trauer wieder. Vom Gehirn wird das innere Bild wie ein reales Geschehen bewertet, es schüttet die entsprechenden Neurotransmitter aus. So retrraumatisieren wir uns immer wieder selbst. Der umgekehrte Weg ist auch bekannt: Wir denken an etwas Schönes und spüren Freude. Aber wie lange hält dieses Gefühl an? Der Sog, wieder auf den Weg des Leidens zu gehen, ist sehr stark.

Deshalb hier die einzige Übung in dieser Einleitung und eine, die Sie täglich, fast ständig wiederholen können.

Übung: So bin ich

Hier geht es um die Einübung von (Selbst-)Akzeptanz, die Sie als ganze Person umfasst. Auf dieser Grundlage erst sind Veränderungen möglich, weil sie entspannt und den Leistungsdruck mildert, den Druck nämlich, schnell zu einem Ergebnis kommen zu müssen. Der Zaubersatz heißt: »So bin ich«, mit Mitgefühl gedacht und ausgesprochen. Dahinter steht das Wissen: Es gibt einen Grund, warum ich so bin.

Der Satz steht immer am Ende aller unangenehmen Selbstaussagen:

Ich bin ängstlich. So bin ich.

Ich bin ängstlich und will die Angst schnell loswerden. So bin ich.

Ich bin ängstlich, will die Angst schnell loswerden und ärgere mich, dass das nicht so schnell geht. So bin ich.

Über allem, was Sie betrifft, steht eben dieser Satz, keine Bewertung, keine Zensur. Sie sind, wie Sie sind. Punkt. Sicher ist, dass Sie Veränderungen erreichen können, wenn Sie wollen. Dazu brauchen Sie Regelmäßigkeit bei den Übungen und einen gewissen Zeitraum. Den gebe ich mit Absicht nicht an. Sie finden Ihre eigene Geschwindigkeit und genießen jeden kleinen Schritt. Jeder kleine Schritt zeigt Ihnen, dass Sie es können.

1. Alle Menschen sind mutig

Alle Kinder werden mutig geboren. Das scheint Ihnen eine gewagte These? Das ist es nicht, wenn Sie sich die Etymologie des Wortes anschauen. Es geht um die Unerschrockenheit, ein Wagnis einzugehen. Welches Wagnis wäre größer als das Leben selbst? Vielleicht glauben Sie, das Neugeborene wisse nichts von einem Wagnis. Ich glaube, es weiß darum. Deshalb bemüht es sich früh, Kontakt aufzunehmen, die Mutter oder andere Bezugspersonen mit Blicken, Gesten und Lauten an sich zu binden. Es weiß auf einer ganz tiefen, archaischen Ebene, dass es Verbündete braucht. Das Kind spürt also nicht nur die Notwendigkeit, sich mit anderen zu verbinden, sondern es bringt auch den Mut auf, es immer wieder zu versuchen, wenn es einmal – oder auch über einige Zeit hinweg – nicht klappt. Genauso zeigt es ganz schnell den Mut, die Welt zu entdecken. Ich erzähle folgende Geschichte zur Erläuterung:

Laura und das Pferd

Laura ist ein neugieriges und dabei sehr zurückhaltendes sechsjähriges Kind. Sie ist sehr zart und ängstlich und beobachtet die Welt gern vom sicheren Platz bei der Mutter aus. Bei einem Besuch bei der Schwester der Mutter, die Laura bisher nur dreimal gesehen hatte, wischte sie nicht von Mutters Seite. Tante Greta war entzückt von ihrer kleinen Nichte mit dem rotblonden Wuschelkopf. Und sie ist eine begeisterte Reiterin. So nahm sie die ganze Familie mit in den Reitstall, um ihr Pferd vorzuführen. Laura war erschrocken, ein so großes Tier hatte sie noch nie aus der Nähe gesehen. Greta streichelte das Pferd, putzte und sattelte es und ritt eine kleine Runde in der Halle. Bei allem schaute Laura neugierig zu. Als Greta zurückkam, fragte sie Laura, ob sie das Pferd streicheln wolle. Greta bejahte und strich kurz über den Bauch des Tieres. Schnell und fast erschrocken zog sie die Hand zurück. Das Pferd

schnaubte leise, und Greta erklärte, es habe »Danke« gesagt. Eine Woche blieb die Familie zu Besuch – fünf Besuche im Reitstall. Am zweiten Tag streichelte Laura auf dem Arm der Mutter den Hals des Tieres, am dritten ließ sie sich für einen Augenblick in den Sattel heben. Am vierten Tag saß sie für eine winzige Runde vor Greta im Sattel. Am fünften Tag durfte die Runde größer werden, und als sie zu Ende war, strahlte Laura und sagte: »Morgen wieder!« Als Laura am letzten Tag ihre kleine Runde ritt, sang sie dabei.

Auch Laura hatte den Mut, die Welt zu entdecken. Sie brauchte ein kleines bisschen Unterstützung dazu. Manchmal geben Erwachsene zu schnell auf in der guten Meinung, den Willen des Kindes respektieren zu müssen. Manchmal zwingen sie auch ein Kind, etwas zu tun, was es nicht will, von dem aber die Erwachsenen meinen, es müsse das können, wie zum Beispiel fremden Menschen die Hand zu geben. Laura bekam genau die richtige sanfe Unterstützung, damit sie ihren Mut entwickeln konnte, sich auf ein so großes Abenteuer einzulassen.

Bei der Entdeckung der Welt ist das Kind sehr schnell mit Frustrationen konfrontiert: Allein beim Laufenlernen fällt es unzählige Male um, stößt irgendwo an, verletzt sich sogar. Und doch gibt es kein Kind, das den Mut verliert, das Laufen zu lernen. Niemals! Es will all die fremden Dinge verstehen, begreifen, die es umgeben. Da ist es mit manchem *Nein* konfrontiert. Wenn es dann trotzdem weitemacht, ist das Mut. Später, wenn es immer wieder daran gehindert wird, das zu tun, wonach ihm der Sinn steht, reagiert es mit Trotz. Die frühe Bedeutung des Wortes Trotz ist Unerschrockenheit, Mut. Diese Bedeutung finden wir noch, wenn wir zum Beispiel sagen: »Trotz seiner schweren Erkrankung kann er herhaft lachen«, oder: »Trotz ihrer Versagensängste hat sie sich für diese Arbeitsstelle beworben.«

Immer weiter geht das Kind durch diesen Prozess: Es entdeckt etwas, stößt auf Grenzen, ist frustriert und macht dann nach einem kleinen oder größeren Weinen wieder neue Entdeckungen. Langsam lernt das Kind zu unterscheiden, was es kann und was nicht. Wichtig ist es

auch, dass es die Unterscheidung lernt, was es *darf* und was es nicht darf. Der eigentliche Erfolg dieses Prozesses ist aber nicht, diese Unterscheidung treffen zu können, noch der, gehorsam zu sein. Wunderbar für das Kind ist es, wenn es gelernt hat, mit dem, was verboten war, sachgemäß umzugehen, weil es das jetzt kann.

Auch in vielen anderen Lebensbereichen braucht und hat ein kleines Kind Mut; wenn es zum Beispiel Kontakt zu anderen Menschen aufnimmt, mit ihnen spielt, ohne dass die Mutter anwesend ist. Später wird es immer längere Zeit ohne die primären Bezugspersonen verbringen und dabei schon eine Erfahrung eines unabhängigen, eigenen Lebens machen. Innerhalb neuer Gruppen wie im Spielkreis oder im Kindergarten braucht das Kind viel Mut, verschiedene Abenteuer zu bestehen: Zusammenspiel und Konkurrenz, Freundschaft und Feindseligkeit, Leistung und Versagen. Und es gehört immer wieder Mut dazu, neu anzufangen. Glauben Sie nun, dass alle Menschen mutig zur Welt kommen?

Das gilt auch für Sie, ganz gleich, wie viele Ängste Sie jetzt plagen!

Eine andere Geschichte, wie ein Kind mutig mit seiner Angst umgeht, verdanke ich einer persönlichen Mitteilung von Theo Schoenaker, der auch das lesenswerte Buch *Mut tut gut* geschrieben hat:

Kleiner Musikant

»Ich habe eine Kindheitserinnerung: Ich stehe bei geschlossenem Vorhang auf der Bühne vor meinem Xylophon. Die Vorhänge gehen auf, jemand schiebt mich mit dem Tischchen nach vorne, die Vorhänge fallen hinter mir zu. Ich stehe im Rampenlicht und habe plötzlich große Angst. Ich bin mir dessen bewusst, dass ich weglaufen oder anfangen kann. – Dieser Moment ist der wichtigste in der Erinnerung. – Ich fange an mit meinem Spiel, mache meine Sache gut und bekomme Applaus.«

Am Ende fragt sich Theo: »War das mutig?« Meine Antwort darauf ist: »Was für ein mutiger kleiner Junge!« Blitzschnell entscheidet er sich, etwas zu tun, was ihm gerade noch Angst gemacht hat.

Nun möchte ich Sie zu einer kleinen Übung einladen.

Übung: Erinnerungen an den Mut, 1. Teil

Schließen Sie die Augen und denken Sie an so viele mutige Kinder und ihr Handeln, wie Ihnen einfallen, große und kleine Kinder, reale und fiktive. Lassen Sie die allerkleinsten Zeichen von Mut gelten. Dazu gehört es, Nein gesagt zu haben, wenn Sie etwas nicht essen wollten. Oder denken Sie an Ihren ersten Brötchenkauf im Alleingang. Fündig werden können Sie auch bei vielen Kinderbuchgestalten. Pipi Langstrumpf ist da eines der bekanntesten mutigen Kinder. Aktuell können wir auch gerade an die vielen jungen Menschen denken, die freitags *trotzig* nicht zur Schule gehen.

Erinnerungen an den Mut, 2. Teil

Gehen Sie nun einen Schritt weiter und erinnern sich an Ihre eigenen Mutgeschichten. Alles zählt, vor allem, wenn Sie etwas trotz oder mit der Angst getan haben. Diese Übung ist besonders wichtig, weil ängstliche Menschen wenig Selbstwirksamkeitserwartung haben. Sie sagen oft: »Ich kann das sowieso nicht.« Die Erinnerung an den Mut in der Vergangenheit stärkt den Mut für die Zukunft: Ich habe das gekonnt, ich war schon einmal mutig. Wieso sollte ich das nicht wieder sein?

Sie können sich an Theo Schoenakers Beispiel orientieren. Zum Mutigsein gehört es auch, zum ersten Mal etwas allein zu machen. So erzählte mir eine Patientin, sie habe schon am zweiten Tag nach ihrer Einschulung den Schulweg allein bewältigen sollen und sich auf dem Rückweg sehr verlaufen. Ein ihr zufällig begegneter Nachbar habe sie mit nach Hause genommen (gutes Ende!). Das sei ihrer Mutter sehr peinlich gewesen. Trotzdem – und mit ein wenig Angst, den Weg noch einmal zu verpassen, machte sich das kleine Mädchen am nächsten Tag wieder allein auf. Von da an hat sie sich nicht mehr verlaufen. Gleichzeitig entwickelte sie eine Sicherheit, dass, wenn es noch einmal geschähe, wohl eine Hilfe zu finden sei.