



Foto: Pixabay

DAS deutsche Wort, welches man mit uns Deutschen in Verbindung bringt: Angst.

Angst ist die Eigenschaft, die man uns Deutschen als so „typisch“ nachsagt, dass man sogar das Wort selbst ohne Übersetzung übernommen hat. *German Angst*. Peinlich finde ich das. Als ob es keine schöneren Attribute gäbe, um die man sich verdient machen könnte. Aber so weit hergeholt ist das ja wohl nicht, denn wenn man sich so umschaute im Lande, findet man haufenweise Beweise.

Was ist nur aus uns geworden?

Das Land der Dichter und Denker, der technischen Innovateure, der Forscher, Seeleute, Handwerker und Händler, der stolzen Germanen, Teutonen und wie sie alle hießen, verkommen zu einem Land voller Schisshasen, Bedenkenträger und politisch korrekter Haar-in-der-Suppe-Suchender. Überängstlich, sicherheitsbedürftig und risikoscheu wird alles auf mögliche Schwachpunkte durchleuchtet, werden mit erhobenem Zeigefinger Horrorszenarien herbeigeredet und das Ende von Glück und Wohlstand an den schwarzen Horizont gemalt. So verschreckt und humorlos vor sich hinnölend wird also der Deutsche im Ausland wahrgenommen? Es wird immer peinlicher, finde ich.

Angst ist ja generell keine schlechte Erfindung und ab und an für das eigene Überleben recht nützlich, aber unsachgemäß benutzt vernebelt sie das Gehirn und den Blick auf das Leben.

Die Angst ist kein guter Ratgeber

Sie schleicht sich durch die Hintertür ins Leben und nistet sich irgendwo in einer Ecke ein, wo sie ungestört bleibt. Zum Überleben braucht sie nicht viel. Das eine oder andere Vorurteil, ein paar gut gemeinte, aber angst-infizierte Ratschläge, Sprichworte oder Verhaltensmaßregeln, einige medial gekonnt inszenierte Gruselgeschichten - und schon wird sie immer dicker und größer. Die Angst klammert sich an einen mickrigen, überschaubaren Vorrat an Lösungsmöglichkeiten. Sie

argumentiert mit „Was ich hab', das hab' ich, was ich bekomme, weiß ich nicht“-Parolen. Diese Pseudo-Argumente können ziemlich bekannt klingen, zum Beispiel:

„Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach“
„Man wird eben nicht auf Rosen gebettet“
„Es gibt Menschen, denen geht es viel schlechter als mir“
„Bescheidenheit ist eine Zier“
„Wenn ich das mache, und das klappt nicht, verliere ich womöglich *alles*“
„Sooo schlecht ist mein Partner ja nun auch wieder nicht ...“
„Der nächste Chef wird auch nicht besser, da kann ich auch hierbleiben“
„Dann verliere ich meine Pensionsansprüche“
„Was sollen die anderen von mir denken?“
„Ich bin ja nur Durchschnitt, andere sind viel besser als ich“
„Das ist mir zu gefährlich!“
„Ach, ich weiß nicht...“
„Und dann?“

Die Angst will nicht, dass sich etwas ändert, denn dann muss sie sich zeigen und jeder kann erkennen, dass sie da ist. Dann wird sie womöglich mundtot gemacht, ignoriert oder ausgelacht. Das ist ihr Tod. Deshalb arbeitet sie subtil, leise, unerkant. Sie verkleidet sich als rationales Argument, als die gute Charaktereigenschaft Bescheidenheit oder als bessere Alternative.

Woran erkenne ich, ob ich ein Sklave meiner Angst geworden bin?

Erstens: Indem ich nicht zu meiner Angst stehe, sie nicht klar benenne.

Sich zu sagen „Ich habe Angst davor“ erfordert Mut und ist der erste Schritt aus beengenden Lebensumständen, egal welcher Art. Angst vor einer Trennung und vor dem unbekanntem Leben alleine. Angst vor einem Jobwechsel, ohne die vertrauten Kollegen und den morgendlichen Schwatz am Kopierer. Angst davor, alleine eine Reise zu unternehmen, sich die Haare abzuschneiden oder „nein“ zu sagen. Angst davor, seine Talente auszuleben. Angst vor der Freiberuflichkeit. Angst vor Veränderung. Angst vor einem Umzug. Angst vor einem Outing. Angst vor Milch, Katzenhaaren oder Hunden. Die Angst hat viele Gesichter und kommt in vielen Verkleidungen. Ehrlich zu seiner Angst zu stehen und sie klar zu benennen ist der erste Schritt in die eigene Freiheit. Angst erkannt – Angst gebannt.

Zweitens: Indem ich ständig über das gleiche Thema klage.

Willkommen in der Opferhaltung! Ist es nicht herrlich, keine Verantwortung zu übernehmen? Immer findet sich jemand, der einem ein paar Minuten seiner Zeit schenkt, mehr oder weniger mitfühlend zuhört (anfangs mehr, später weniger...), Ratschläge gibt, Hilfe anbietet, Verantwortung übernimmt. Genauer gesagt, opfert man sein eigenes Leben, um die Verantwortung dafür auf andere zu übertragen und sich dann zu beschweren, wenn es blöd läuft. Was fehlt, ist der nötige Arschtritt von außen. Meist erhalten wir den dann in Form von Kündigungen, Krankheiten, Unfällen, Trennungen, Schicksals“schlägen“ und vermeintlichen Ungerechtigkeiten.

Alles Geschenke, die uns helfen sollen, endlich selbst darüber nachzudenken, wie wir mit uns und unserem Leben umgehen - und endlich etwas zu ändern!

Drittens: Indem ich einfach nicht so genau hinschaue.

Mein Chef ist ein ungehobelter Choleriker, mein Mann ein egoistischer Junggeselle mit Familienanschluss / meine Frau eine selbstsüchtige Schnorrerin und meine Freunde haben nie Zeit für mich. Wenn ich Angst habe, lächle ich, bleibe nett, freundlich, mache unbezahlte Überstunden, ignoriere die verletzenden Bemerkungen, stelle keine Ansprüche, verzeihe alles, sehe das Gute im Menschen, schiebe deren Probleme als Grund für ihr mieses Verhalten vor, argumentiere religiös, rufe immer wieder an, komme mit Kuchen, repariere, helfe, organisiere und, ganz wichtig, ignoriere dieses traurige Gefühl in mir. Am Ende meines nicht sehr langen Lebens liest man in meiner Todesanzeige mit der Überschrift „Die Besten sterben zuerst“, dass ich immer für andere da war, immer so lieb, immer so nett. Immer so blöd.

Viertens: Ich traue mich nicht(s)

Das könnte auch auf vielen Grabsteinen stehen: Ich habe mich nicht getraut. Meist geht das ja ein paar Jahre recht reibungslos. Oft verdreht das Schicksal aber irgendwann die Augen und lässt uns mit Schwung abstürzen. Siehe oben. Da verlieren wir unseren Partner, weil der sich anderweitig orientiert hat. Der Job wird uns gekündigt oder die Wohnung oder beides. Mancher bekommt nach einer weiteren 70-Stundenwoche einen hübschen Herzinfarkt oder baut einen schweren Unfall.

Alles nicht das, was man so haben will, aber genau das, was man bekommt, wenn man es braucht. Nach dem ersten Schock können wir nämlich nun in Ruhe darüber nachdenken, ob wir uns jetzt wieder einen neuen gleichen Job suchen, nur in einer anderen Firma. Oder ob wir eigentlich immer schon was ganz anderes machen wollten und, wenn wir einfach mal ehrlich sind, unseren bisherigen Job mittlerweile total doof finden. Wir stellen vielleicht fest, dass wir gar keine Hobbys mehr haben, dass wir immer schon mal Salsa tanzen, tauchen lernen oder durch Nepal wandern wollten. Dass wir beim Chinesen immer „die 187“ bestellen und beim Italiener immer die Salami-Pizza mit viel Knoblauch und nie etwas anderes probieren. Wir wollen einen Hund und auf dem Land leben, Gemüse anbauen und abends vor dem Kamin sitzen. Stattdessen wohnen wir in der Stadt und blicken auf Beton, weil es für unseren Partner praktischer ist. Wir wollten so vieles erleben, reisen, handwerken, indisch kochen. Aber immer hatte irgendjemand etwas dagegen und deshalb haben wir es gelassen. Wir trauen uns nicht, zu sagen: „Wir passen gar nicht zusammen, ich gehe“, weil wir uns irgendwann mal (falsch) entschieden und „ja“ zu jemandem gesagt haben. Wir dürfen unseren Fehler nicht korrigieren, da müssen wir jetzt durch, auch wenn die Liebe längst tot ist. Müssen wir wirklich?

Fünftens: Ich rechne immer mit dem Schlimmsten

Ja, ich kann mich trennen. Ja, ich kann mir eine neue Wohnung, einen neuen Job suchen, von der Stadt auf's Land ziehen. Ja, ich kann auch Salsa tanzen lernen, Aquarellmalen oder Horoskope erstellen. Ich kann alles machen. Theoretisch.

Aber da höre ich gleich wieder diese leise Stimme, die sagt: Das ändert doch nichts. Da ist sicher auch wieder was, was dir nicht gefällt. Auf dem Land brauchst du ein Auto, du musst pendeln und ständig irgendwas im Garten machen oder mit dem Hund raus und du hast doch jetzt schon keine Zeit. Im neuen Job warten ganz sicher total bescheuerte Kollegen. Mein Partner will nicht Salsa- oder sonstwas tanzen und was nutzt es mir dann, wenn ich alleine tanzen soll? Für's Aquarellmalen brauche ich Farben und Pinsel und Zubehör und wo soll ich das alles hinstellen? Da räume ich ja nur hin und her. Ach ja, und Reisen ist ja heute auch so gefährlich geworden, überall die Terroristen, der Baggersee hier um die Ecke ist doch auch nett. Da können wir dann abends schön grillen und das ist auch viel günstiger. Leben im Miniaturformat.

Jeder hat mal Angst. Schön, wenn es sich lohnt...

Bei echter Gefahr zum Beispiel lohnt es sich richtig. Dann ist die Angst dazu da, beherzt das Leben zu retten. Sonst nicht.

Ist ein Jobwechsel, eine neue Frisur oder ein Tanzkurs wirklich etwas, das uns in Gefahr bringt? Eher nicht. Muss ich eine Staffelei abends wegräumen, und wenn ja, warum? Vielleicht ist indisches Kochen der Einstieg in ein neues Hobby, mit neuen Freunden und ganz anderen Aktivitäten, die ich heute noch gar nicht abschätzen kann. Natürlich kann es sein, dass die neue Wohnung, das neue Hobby oder der neue Arbeitsplatz auch nur Zwischenschritte sind und wir alles nochmal wechseln, weil wir uns weiterentwickeln. Und nochmal, und nochmal. Wie schön! Wie schön, wenn wir in unserem Leben immer mal wieder Neues erleben dürfen, neue Kollegen kennenlernen, neues Wissen erwerben, neue Wohnungen einrichten, andere Länder bereisen oder statt am Baggersee auch mal am Strand grillen, in der Wüste oder in Nepal. Oder wenn wir einen neuen Partner finden, mit dem wir freiwillig und immer wieder gerne zusammen sein wollen.

Es kommt immer etwas Besseres nach.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass unsere Entwicklung stetig nach oben verläuft. Das, was wir als Rückschritte ansehen, liegt nur in unserer negativen Bewertung. Vielleicht müssen wir tatsächlich mal einen Schritt zurückgehen, aber nur, um erneut Anlauf zu nehmen und dabei ein wenig die Richtung zu korrigieren. Ich habe Job- und Berufswechsel, Beziehungen und Wohnorte hinter mir, aber ich trauere keinem der Männer, keiner Arbeit und keiner Wohnung nach. Nichts davon würde heute noch zu mir passen. Alles geschah zu seiner Zeit und war wichtig. Der Liebeskummer von einst ist heute nicht mal mehr eine Erinnerung, die launische Chefin oder die spießigen Nachbarn von damals eine Fußnote in meinem Lebenslauf. Alles findet ein Ende, weil etwas Besseres auf uns wartet. Das Bessere können wir aber nur finden, wenn wir mutig genug sind, unsere Sicht auf die Dinge zu verändern und unsere Angst für echte Notfälle aufzubewahren.