

Angst verleiht Flügel

Ein Essay

Als unser Sohn Georg mit anderthalb Jahren schon gut laufen konnte, waren wir zusammen in einem Park. Mit erhobener Schaufel machte er sich auf in die Welt. Ich ließ ihn gehen und fragte mich, wie weit er alleine laufen würde. Dummerweise führte sein Weg in Richtung einer stark befahrenen Straße. Als nicht mehr damit zu rechnen war, dass er umkehren würde, rief ich ihn zurück. Er hörte nicht, lachend lief er weiter. Nun eilte ich ihm nach, aber statt stehen zu bleiben, legte er einen Zahn zu. Es wurde brenzlich. Ich musste rennen und bekam ihn im letzten Moment am Kragen zu packen. Die Angst hatte mir Flügel verliehen, er hingegen glückte vor Freude und fand dieses Abenteuer großartig. Ich begriff, dass ich meinem Kind mehr über die Gefahren der Welt beibringen müsste.

Als er drei, vier Jahre alt war, hatte sich die Situation verändert. Seine Welt war von magischen Wesen bevölkert. Manche waren Freunde, wie Latten, sein unsichtbarer Begleiter. Latten lebte mit der Lattenfrau in Fintad und hatte einen Freund, Pälson. Besonders gern aßen sie Spandenfleisch. Georg erzählte so anschaulich aus seiner imaginativen Welt, dass die Kinderladen-Betreuer glaubten, wir hätten in Finnland Urlaub gemacht. Aber hinter Vorhängen und unter dem Bett lauerten auch Monster, die besonders abends aktiv wurden. Es begann die Zeit der Bilderbücher vor dem Einschlafen, es ist kein Zufall, dass viele Gute-Nacht-Geschichten vom klugen Umgang mit der Angst erzählen. Einige dieser Bücher nutze ich heute in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. Die Einfachheit und Anschaulichkeit der Bilder und der Sprache haben eine direkte Wirkung, wo rationale Erklärungen Widerstand erzeugen.

Ein gutes Beispiel ist das Bilderbuch *Selina, Pumpernickel und die Katze Flora*.¹ Das Mädchen Selina freundet sich mit dem Mäuserich Pumpernickel an, doch auch die Katze Flora interessiert sich für Pumpernickel. Als Flora den Mäuserich fängt, kann Selina ihn im letzten Augenblick aus den Fängen der Katze retten. Die Katze wird zornig und wild, das Mädchen bekommt Angst und rennt mit Pumpernickel in der Schürzentasche davon, Flora nimmt die Verfolgung auf. Selinas Angst wächst und je mehr sie sich fürchtet, desto größer wird die Katze. Als die Situation ausweglos erscheint, hat Pumpernickel die rettende Idee: „Du musst Flora wieder klein machen! ... Nur deine Angst macht Flora so groß! Du musst gegen sie laufen und ihr fest in die Augen sehen!“ Und als Selina mutig auf die Katze zuläuft, kehrt das den Prozess um. Die Katze Flora schrumpft und beschließt schließlich, Pumpernickel für immer in Ruhe zu lassen.

Scharfsinnig schildert die Autorin Susi Bohdal den Entstehungsmechanismus einer Phobie. Furcht beflügelt die Vorstellungskraft, Vermeidung macht kleinmütig und das angsteinflößende Bild gewinnt an Macht. Wie bei einem Dia wird die Projektion größer, je mehr Abstand zwischen Vorführgerät und Wand liegt. Die beherzte Begegnung mit dem auslösenden Objekt – ob Zahnarzt, Spinnen oder Migranten – kann die Befürchtungen relativieren. Das ist das Grundprinzip der verhaltenstherapeutischen Konfrontation.

Eine ähnliche Szene gibt es in dem Buch *Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer*ⁱⁱ. Im 16. Kapitel, „in dem Jim Knopf eine wesentliche Erfahrung macht“, haben sich Lukas und Jim in einer Wüste verirrt, wo sie plötzlich einen Riesen sehen, der größer als das naheliegende Gebirge ist. Jim fürchtet sich und möchte fliehen, aber Lukas schaut genau hin und sagt Erstaunliches: „Immer mit der Ruhe! ... Ich finde, außer seiner Größe sieht der Riese ganz manierlich aus. ... bloß weil er groß ist, braucht er ja kein Ungeheuer zu sein. ... Wenn er uns etwas hätte tun wollen, hätte er es längst gekonnt. Er scheint gutartig zu sein. Ob er sich am Ende vor uns fürchtet?“ Das überzeugt Jim nicht. Nur weil er nicht alleine bleiben will, begleitet er Lukas, als sich dieser dem Giganten nähert. Und es geht wie bei Selina und der Katze Flora: Je näher die Freunde dem Riesen kommen, desto kleiner wird er, bis er sich als freundlicher älterer Herr mit dem schönen Namen Tur Tur entpuppt. Wie normale Menschen von weitem klein ausschauen, also Scheinzwerge sind, erscheint er von weitem groß: Er ist nur ein *Scheinriese*. Herr Tur Tur wird für Jim und Lukas zu einer großen Hilfe: er lebt in einer Oase, wo sich die Freunde ausruhen und mit Proviant versorgen können, dann weist ihnen der gutmütige Herr den weiteren Weg.

Diese Wendung ist anders als bei Bodhal: Dort bleibt die Katze die gefährliche, Mäuse fressende Katze. Nur frisst sie jetzt andere Mäuse und lässt Pumpernickel in Ruhe. Michael Ende hingegen weiß, dass vieles, wovor wir uns fürchten, im Kontakt ein liebenswürdiges Gesicht zeigen kann. Die wahre Gestalt zeigt sich erst in der Nähe und im miteinander. Was ist also die Ressource der Angst?

In *Pauline bildet sich Riesen aus*ⁱⁱⁱ soll Pauline das erste Mal in ihrem neuen Zimmer schlafen, und sie fürchtet, es könnten allerlei Gespenster auftauchen ... und so geschieht es dann auch. Die Eltern kommen, als Pauline um Hilfe schreit, und sagen einen interessanten Satz zu ihr: „Wenn du sie dir *einbilden* kannst, dann kannst du sie dir auch wieder *ausbilden*.“ Die Lösung überlassen sie dem Kind und gehen wieder raus. Aber der Satz alleine reicht nicht. Als wieder Ungeheuer erscheinen, empfiehlt die Mutter, vor dem *Ausbilden* tief Luft zu holen. Jetzt weiß Pauline, was zu tun ist. Beim nächsten Mal nimmt sie einen tiefen Atemzug und ruft: „STOP! Wenn ich mir euch *einbilden* kann, dann kann ich mir euch auch *ausbilden*!“ ... und natürlich gelingt das. Hier könnte die Geschichte zu Ende sein, doch sie nimmt eine weitere charmante Wendung. Als Pauline die Macht ihrer Phantasie entdeckt hat, denkt sie dies konsequent weiter: „Ich könnte mir vorstellen,... daß auch freundliche Sachen durch die Tür kommen.“ Und so geschieht dann auch, denn was man *ausbilden* kann, kann man sich auch *einbilden*: Riesen als herzensgute und wohlwollende Geschöpfe.

Beklemmende Gefühle treten oft an den Übergängen von Lebensabschnitten auf, aber auch abends, am Wechsel vom Tag in die Nacht. Doch Zeiten, in denen einschneidend Neues auf uns zukommt, sind auch von Hoffnung begleitet. Zuversicht und Sorge sind zwei Seiten einer Medaille. Beide richten sich auf die Zukunft aus, sie regen unsere Phantasie an und führen zu Vorstellungen von dem, was noch fremd ist. Valiska Gregory und Virginia Austin lassen Pauline die von der Furcht beflügelte Phantasie nutzen: Wenn die Angst zeigt, dass Unbekanntes vorstellbar wird: Warum malen wir uns nicht das Kommende auch erfreulich aus?

Aber eben nur *auch*! Wenn wir in eine neue Phase eintreten, sind wir noch unerfahren. Wer sich nur Gutes vorstellt, wird leichtsinnig und kann böse Überraschungen erleben. Lukas, der Lokomotivführer schaut genau hin, bevor er auf Herrn Tur Tur zugeht. Und Pauline braucht mehr als einen abstrakten Gedanken. Ihre Mutter sagt, was sie tun kann. Der anderthalbjährige Georg, der lachend auf die befahrene Straße laufen wollte, wusste weniger über die Welt, als der Vierjährige, der am Abend hinter Vorhängen Monster sah. Besorgnis ist ein lebenssicherndes Gefühl und zeigt, dass etwas für uns von Bedeutung ist. Als der Held des Hollywood-Films *Bodyguard* gefragt wird, wovor er sich fürchte, antwortete er, er habe Angst, im entscheidenden Moment nicht am richtigen Ort zu sein. Am Ende des Films ist er zur rechten Zeit am rechten Ort, so wie ich, als meine Angst mir Flügel verlieh.

ⁱ Susi Bohdal, Selina, Pumpernickel und die Katze Flora, Carl Auer Verlag 2014, Erstausgabe 1981 NordSüdVerlag

ⁱⁱ Michael Ende, Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Thienemann Verlag 2015

ⁱⁱⁱ Valiska Gregory, Virginia Austin, Pauline bildet sich Riesen aus, aare-Verlag 1996