
Wir haben Angst, dass uns der Mut fehlt

Angst – die Gabe, die niemand will

Angst wird nicht von allein weggehen. Schon gar nicht heutzutage; und ehrlich gesagt, auch sonst niemals. Aber in letzter Zeit fällt es uns viel schwerer zu sagen: »Alles wird wieder gut« – das Mantra guter Mütter. Aber wir sind Mamas. Von uns wird erwartet, dass wir dieses »Alles wird wieder gut« vertreten.

Erleben Sie auch, dass es nicht nur die großen, berechtigten Ängste sind, die uns Mütter fordern, sondern dass es auch einen unablässigen Ansturm kleiner und gar-nicht-so-kleiner Ängste gibt, die uns aus dem Gleichgewicht werfen? Drogenaufklärung. Ultraschalluntersuchungen. Feuerwerkskörper, Rapmusik, Förderunterricht. Abschlusszeugnisse. Studiengebühren.

Wir brauchen hier keine komplizierte Mathematik: Elternsein = Grund zum Fürchten. Aber wie sollen wir damit umgehen?

Verlieren Sie nicht den Mut. Vielleicht ist es ja gar nicht so schlimm, wie wir meinen. Angst hat einen Zweck. Angst kann, wie der Bestsellerautor Gavin de Becker so eindrucksvoll formulierte, eine Gabe sein¹. Angst ist ein, von Gott sorgfältig durchdachter, Instinkt. Ein Instinkt, der maßgeblich dazu beiträgt uns am Leben zu erhalten. Angst erhöht das Bewusstsein und die Fähigkeit zu analysieren. Angst löst blitzschnell chemische Reaktionen aus, die unsere Kraft, unseren Mut und unsere Reaktionsfähigkeit erhöhen.

Angst bringt uns auch dazu, dass wir unsere Trägheit überwinden und an uns zu arbeiten. Nur wenige Dinge führen zu Erfolg wie Angst, Risiko und Anspannung. Gott hat viele Männer und Frauen in Situationen gebracht, die nach sicherem Untergang aussahen. Bei diesen Erfahrungen durften sie Gottes

1 Gavin de Becker: Mut zur Angst, Frankfurt 2001.

außergewöhnliche Macht und seinen Schutz erleben. Dadurch wurden sie zu furchtlosen, herausragenden Dienern Gottes. Emotional und geistlich kann Angst unser Vertrauen in unseren Gott, in unsere Fähigkeiten, in unsere Familie und unsere Belastbarkeit stärken.

Unter dem Strich heißt das: Ohne Angst gibt es keinen Mut. Wenn wir mutige Kinder haben wollen, müssen wir Mittel und Wege finden, mutige Eltern zu sein. Genauso wie gesunde Ernährung, Disziplin, Mathematik und Moral müssen wir unseren Kindern auch Mut mit auf den Weg ins Leben geben, damit sie sich gegen Angst wappnen können. Das ist weitaus besser, als so zu tun, als bräuchte man überhaupt keine Angst zu haben.

Wir sollten Angst haben, aber nicht zu viel. Unkontrollierte Angst kann furchtbare Folgen haben. Sie kann uns lähmen, unsere Freiheit einschränken und uns daran hindern, Risiken einzugehen und Herausforderungen anzunehmen. Sie kann uns verleiten, überzogen zu reagieren und unsinnige Entscheidungen zu treffen. Angst kann uns unvernünftig, ja sogar gefährlich machen.

Wo liegt also die goldene Mitte? Was ist gesunde Vorsicht, und wo beginnt übertriebene Besorgnis? Wann wird Vorsicht lähmend? Es scheint ein Ding der Unmöglichkeit zu sein, ein Gleichgewicht zwischen den Vor- und Nachteilen der Angst zu finden.

Aus diesem Grund hat man als Mutter oft das Gefühl, man bewege sich auf einem Hochseil. Es ist wichtig zu wissen, wie hoch wir über dem Boden sind. Wie tief können wir fallen? Wenn wir nach unten schauen, kann es passieren, dass wir vor Angst erstarren und nie auf die andere Seite kommen. Trotzdem ist es möglich – mit den richtigen Mitteln und dem richtigen Training sogar wahrscheinlich –, dass wir es schaffen. Und zwar immer wieder.

Der Vergleich zwischen einer Mutter und einem Hochseilakrobaten gibt mir Kraft. Dieses Bild führt mir vor Augen, dass

es möglich ist, die Aufgabe zu bewältigen. Es ist Furcht einflößend, riskant, aber trotzdem möglich.

Um dieses Bild noch besser ergründen zu können, habe ich Trainingsstunden genommen, um zu lernen, tatsächlich über ein Drahtseil zu gehen. Ja, das habe ich wirklich getan. Ich muss natürlich zugeben, dass es nur einen halben Meter über dem Boden war. Aber es war trotzdem eine einmalige Erfahrung. Ich lernte interessante Menschen kennen, erlebte jede Menge Überraschungen und lernte viel für mein Leben. So ungefährlich mein Training auch aussah, war es trotzdem nicht leicht. Es dauerte viel länger als ich erwartet hatte. Und es tat weh. Trotzdem war es unglaublich cool. Ich hatte das herrliche Gefühl, etwas geschafft zu haben, als ich den Weg über mein niedriges Drahtseil zurückgelegt hatte. Erstaunlich und begeisternd. Allie Pleiter, eine unscheinbare Hausfrau, geht über ein Drahtseil. Selbst meine Kinder waren beeindruckt (und das will was heißen!).

Außer meiner Würde stand nicht viel auf dem Spiel. Es machte Spaß und war interessant, aber es reichte natürlich noch lange nicht für einen Zirkusauftritt. Zirkusauftritte definieren sich – ganz ähnlich wie das Muttersein – dadurch, dass die Dimensionen immer größer werden. Eine einfache Schaukel wird zum Trapez, sobald man sie hoch genug hängt. Das überschaubare Risiko des niedrigen Drahtseils wird zum todesmutigen Hochseilakt, sobald das Seil zehn bis fünfzehn Meter über dem Boden gespannt ist.

Selbst wenn der Alltag als Mutter normalerweise keine Frage auf Leben oder Tod ist, kommt man sich oft so vor. Deshalb erinnert das Muttersein an vielen Tagen stark an einen kleinen Zirkus. Was rede ich denn da? An einen großen Zirkus!

Deshalb ist es in meinen Augen ein Hochseilakt, mich meinen Ängsten als Mutter zu stellen. Ich zittere, aber ich werde es auf die andere Seite schaffen. Diese wagemutige Leistung möchte ich nun in ihre einzelnen Bestandteile aufteilen und

herausfinden, was wir daraus lernen können. Jeder Schritt auf dem Hochseil hat eine Parallele im Leben einer Mutter.

◆ *Sich seinen Ängsten stellen*

Was erscheint Ihnen als Mutter besonders riskant, aber trotzdem möglich? Warum? Wie würde sich Ihre Erziehung in diesem Bereich ändern, wenn Sie Ihre Angst zügeln könnten?

● *Sich gegen die Angst wappnen*

Lassen Sie nicht zu, dass Sie sich mit irgendeiner Angst allein fühlen. Sprechen Sie mit guten Freundinnen und anderen Müttern darüber. Das Bewusstsein, dass Sie bei keiner Sorge allein sind, wird Ihnen helfen, Trost zu finden und den Mut aufzubringen, diese Angst zu bekämpfen.

■ Vertrauensvers:

Der Herr ist mein Licht, er befreit mich und hilft mir; darum habe ich keine Angst. Bei ihm bin ich sicher wie in einer Burg; darum zittere ich vor niemand.

Psalm 27,1 (GN)

(...)

Emotionaler Ballast nährt unsere Ängste

Warum Sahnebonbons nicht tödlich sind

Als ich Frauen nach ihren Ängsten als Mütter befragte, hörte ich oft: »Ich habe Angst, dass sie so werden wie ich.« Das ist ziemlich schwerer Ballast, den wir mit uns herumschleppen. Kindererziehung ist eine beängstigende Aufgabe für ein schwaches Selbstwertgefühl.

Die Familientherapeutin Dr. E. Maurlea Babb erklärte mir, dass Menschen über tausend Botschaften am Tag empfangen – aus den Medien, von anderen Menschen, über Gefühle und innere und äußere Faktoren. Aufgrund dieser tausend täglichen Botschaften – von denen viele negativ sind, ob sie nun wahr sind oder nicht – haben viele von uns Angst, dass sie ihren Kindern ein schlechtes Vorbild sind.

Warum? Weil Frauen Geschöpfe sind, die viel vergleichen. Frauen sind von Natur aus selbstkritisch. Wir sezieren ständig unseren Charakter, unser Wesen, unsere Beziehungen. Wir analysieren alles. Die ganze Zeit. Dies entspringt vielleicht dem Wunsch, uns weiterzuentwickeln, aber viel zu oft hinterlässt es lediglich ein angeknackstes Selbstbewusstsein. Bitten Sie eine Frau, Ihnen ihre Fehler zu nennen, und sie fragt wahrscheinlich zurück, wie viel Zeit Sie haben.

Jede Mutter windet sich bei der Vorstellung, dass ihre Kinder ihre schlechten Gewohnheiten übernehmen. Zucken Sie auch zusammen bei dem Satz: »Du bist genauso wie deine Mutter« (den wir oft zum unmöglichsten Zeitpunkt von unserem Mann oder Geschwistern an den Kopf geworfen bekommen)? Wahrscheinlich ist Ihnen nur zu bewusst, wie leicht negative Eigenarten auf die Kinder abfärben. Ich habe mehrere Schwächen, bei denen ich mich ziemlich hilflos fühle. Natürlich bin ich nicht wirklich ohnmächtig, aber ich fühle mich so.

Ein ausgezeichnetes Beispiel ist mein Gewicht. Wie bei vielen Frauen ist mein Gewicht schon den größten Teil meines Erwachsenenlebens ein Problem, seit jemand im Alter von ungefähr sechsundzwanzig Jahren diesen gemeinen Hormonschalter umlegte und alles anfang, in die Breite zu gehen und nach unten zu hängen. Meine Kinder sagten, ich hätte eine (und das ist ein wörtliches Zitat) »Mamafigur«. Weich und füllig. Kuscheliger. Ich war anderer Meinung. In meinen Augen waren es dreißig Pfund Übergewicht und keine wandelnde Einladung zu kuscheln. Ja, ich hatte immer noch ein akzeptables Gewicht für

meine Größe (zugegebenermaßen im oberen Grenzbereich). Ich war schlanker als viele Mütter in meinem Alter. Aber hab ich das gesehen? Nein, ich war viel zu sehr damit beschäftigt, auf die anderen Frauen zu schauen. Auf die Frau, die für ihr Alter großartig aussieht. Auf die Frau, die immer noch eine Taille hat. Auf die Frau, die einen Bikini anziehen kann, ohne sich zu schämen.

Warum? Ich glaube, ich habe den Grund erkannt. Meine Mutter hatte starkes Übergewicht und bekam deshalb Probleme mit der Gesundheit. Darum bringen mich diese dreißig Pfund in meinen Augen (im buchstäblichen Sinn) den Problemen näher, die meine Mutter hatte, und das macht mich wahnsinnig. Sobald ich auch nur eine Spur davon bei meinen Kindern entdecke (die übrigens ziemlich schlank sind), schaltet sich sofort der innere Angst- und Schuldgeföhlemechanismus ein.

Man könnte jetzt annehmen, dass ich deshalb ein Ernährungsfanatiker wäre. Das wäre die logische Konsequenz. Aber nein, ich schlage den emotionalen Weg ein. Ich ziehe verrückte absurde, größtenteils sinnlose Schlussfolgerungen. Ich bin bei meinen Ernährungsregeln vielleicht zu lasch. Warum? Weil ich überzeugt bin, dass die rigorose Strenge meiner Mutter (sie hatte immer nur sehr wenig Süßes im Haus, weil sie anscheinend auch nicht mehr Willenskraft als ich hatte) mich so zuckersüchtig gemacht hat, wie ich es heute bin. Ich erinnere mich sehr gut daran, dass ich bei anderen Kindern Süßigkeiten stibitzte, weil es bei uns keine gab.

Wenn ich meinen Kindern Sahnebonbons nicht verbiete, werden sie nicht nach Sahnebonbons lechzen und werden auch nicht sahnebonbonsüchtig, aber trotzdem essen sie viel zu viele Sahnebonbons. Verstehen Sie? Ich habe Angst um ihr Gewicht, nicht weil sie ein Problem damit hätten (glauben Sie mir, sie haben keines), sondern weil ich glaube, dass ich ein Problem hätte, das sie geerbt haben könnten. Ergibt das irgendeinen Sinn?

Ich begriff das alles erst, nachdem mir bewusst geworden war, dass ich im Grunde keine Angst vor schlechter Ernährung oder Fettleibigkeit hatte. Wovor ich wirklich Angst hatte, war das Gefühl der Hilflosigkeit – eine genetische Veranlagung, die mich gegenüber den Problemen, die meine Mutter gehabt hatte, ohnmächtig macht. Ich hatte ein Aha-Erlebnis, als ich meine Angst als das identifizieren konnte, was sie in Wirklichkeit war: eine Täuschung. Selbst wenn ich die Veranlagung zu einer »Mamafigur« habe und dazu auch noch eine gefährliche Neigung zu Herzbeschwerden, kann ich die meisten anderen großen Risikofaktoren kontrollieren. Ich bin nicht hilflos. Sobald ich das kapiert hatte, passierte etwas Erstaunliches. Den wahren Grund meiner Angst zu kennen, gab mir neues Selbstvertrauen und den Antrieb, das Problem anzugehen. Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich nicht hilflos bin. Ich schloss mich einer Gruppe an, um abzunehmen. Seitdem habe ich schon zwanzig Pfund abgenommen. So viel kann die Erkenntnis dessen bewirken, wovor man wirklich Angst hat.

Das ist nur ein Beispiel. In unserem Leben gibt es viele Ängste, viele Täuschungen. Deshalb müssen wir unserer Angst ins Gesicht schauen. Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie herauszufinden, wovor Sie Angst haben. Sprechen Sie darüber mit Menschen, denen Sie wichtig sind. Können Sie klar benennen, wovor Sie wirklich Angst haben? Sie werden es tief in Ihrem Inneren merken, wenn Sie Ihren wunden Punkt gefunden haben. Zu wissen, worum es wirklich geht, setzt Kräfte frei, die Sie sich zunutze machen können. Die Mühe lohnt sich.

Allerdings sind solche tiefen Wahrheiten nicht leicht hervorzulocken. Wenn Sie schon eine Weile auf der Suche sind und immer noch nichts heraus gefunden haben, oder wenn Sie nur eine vage, unbestimmte Angst fühlen, können Ihnen eine Strategien helfen, den wahren Kern Ihrer Angst herauszufinden.

Dr. Burns empfiehlt eine ziemlich alberne, aber wirkungs-

volle Übung: Ein Strichmännchen zeichnen². Sie haben richtig gelesen: Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie eine kleine Strichmännchen-Mama. Malen Sie ihr ein Runzeln auf die Stirn. Ihre Frisur ist heute zum Fürchten. Sie hat Angst. Geben Sie Ihr eine »Mamafigur«, wenn Ihnen das hilft (in meinem Fall würde ich mich bei einem Strich in der Landschaft nur noch schlechter fühlen). Fragen Sie sie, wovor sie wirklich Angst hat. Zeichnen Sie dann eine kleine Sprechblase neben ihr Gesicht und füllen Sie sie aus. Schreiben Sie hinein, was Ihnen spontan in den Sinn kommt. Lassen Sie sich von ihr sagen, wovor sie Angst hat. Ja, ich weiß, das klingt lächerlich, und selbst Dr. Burns versteht nicht, warum diese Übung so hilfreich ist, aber sie funktioniert tatsächlich. Zeichnen Sie mehrere Strichmännchen, stellen Sie immer wieder die dieselbe Frage. Sie werden staunen, was der Papiermama über die Lippen kommt. Ein Satz wird wie von allein aus Ihrem Bleistift fließen, und Sie wissen, was das eigentliche Problem ist. Erst dann können Sie eine wirkliche Lösung entwickeln.

Ich weiß, dass diese absurd klingende Übung funktioniert, denn mit ihrer Hilfe habe ich erkannt, was in Wirklichkeit hinter meinem Gewichtsproblem steht. Sie würden staunen, wie viel Kraft mir das gegeben hat. Zum ersten Mal seit Jahren wiege ich tatsächlich so viel, wie in meinem Pass steht!

◆ *Sich der Angst stellen*

Wo fühlen Sie sich als Mutter hilflos? Als Ehefrau? Als Frau? Nehmen Sie sich viel Zeit und finden Sie heraus, welcher emotionale Ballast hinter diesen Ängsten steckt.

2 Burns: Fühl dich gut.

● *Sich gegen die Angst wappnen*

Zeichnen Sie sich als albernes Strichmännchen und fragen Sie es, warum es Angst hat. Machen Sie das immer wieder, ohne Ihre Antworten gleich zu analysieren, bis Sie auf den wahren Grund Ihrer Angst stoßen. Falls dieser Grund nur eine Täuschung ist, kommen Sie ihm auf die Schliche. Lassen Sie sich durch diese Erkenntnis motivieren, eine Lösung zu finden.

■ Vertrauensvers

Ihr werdet die Wahrheit erkennen. Und die Wahrheit wird euch befreien.

Johannes 8,32 (Hfa)