

Elisabeth Lukas
Reinhardt Wurzel

Von der **ANGST**
zum Seelenfrieden



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Ansichten über ein Gewitter

Die große Sommerhitze des Tages schwindet, der angenehm kühle Wind des Abends umweht an einem Bachlauf unser Zelt inmitten des fränkischen Meteoritenkraters, dem Nördlinger Ries, wo Jürgen und ich als hobbymäßige Sternenfotografen uns niedergelassen haben. Doch der Wind kommt nicht aus heiterem Himmel. Am Horizont türmen sich schwarze, lichtdurchzuckte Wolken hoch zum Firmament, für uns der Startschuss zu einer unplanmäßigen Fotoshow: dem Spektakel eines Sommergewitters. Schon ist das Stativ aufgebaut, die Blitze zucken in der Ferne und hinterlassen ein ums andere Mal eine spektakuläre Spur auf dem digitalen Chip der Kamera. Jeder Treffer wird von uns mit Begeisterung kommentiert, denn noch stehen wir im Trockenen, sind nicht stürmischem Regen ausgesetzt. Dazu sollte es auch nicht kommen. Uns sicherheitsbewussten Naturfreunden wäre das nahe stehende Auto zum rettenden Unterschlupf geworden, aber der regenreiche Wolkenwirbel zieht weit entfernt an uns vorüber.

Ortswechsel nach Nürnberg: Silke ist zeitgleich in ihrem Wohnzimmer, sieht das samstagsabendliche Fernsehprogramm, als sie

plötzlich zutiefst erschrickt. Der weit entfernte Donner eines nahenden Sommergewitters dringt an ihr Ohr. Panik macht sich breit. Sie kennt das, es ist die immer wiederkehrende Reaktion, der sie sich unterwirft. Es besteht keine reale Bedrohung für den Sechs-Parteien-Wohnblock, in dem sie wohnt, geschweige denn für sie. Doch wie immer, wenn ein Gewitter naht, wird ihre Wohnung zur kleinen Festung umgebaut. Alle Rollläden werden schnellstens dicht gemacht; kein Spalt darf den Lichtschein eines Blitzes durchlassen. Die Türen sind verriegelt und Silke wird sich alsbald auf ihre Toilette zurückziehen, um dem mindestens zwanzig Minuten dauernden Durchfall – eine psychosomatische Reaktion – freien Lauf zu lassen. Die Angst, sie hat Silke gepackt! Silke ist im Würgegriff dieser psychischen Macht. So geht das jedes Mal, bis sich die gesicherte, donnerfreie Stille endlich wieder einstellt, auch wenn an Entspannung noch lange nicht zu denken ist.

Das waren zwei situative, authentische Beschreibungen eines nahezu gleichen Naturereignisses und seiner Folgen: Das Erleben der Betroffenen könnte unterschiedlicher kaum sein. Vielen Menschen sind derlei Extreme aus ihrem eigenen Leben bestens bekannt: Der eine bleibt entspannt und froh, während dem anderen jegliche Kontrolle über das Geschehen entgleitet.

Leider haben sich viele Menschen geradezu „entschlossen“, sich einer Art „Opferdasein“ voller Ängste und Sorgen zu ergeben, und finden wenig Kraft und Mut, sich dem fremdartigen Zwiespalt entgegenzustemmen. Auch Bequemlichkeit, sprich die Ak-

zeptanz, im vermeintlich goldenen Käfig zu bleiben, bequem gefüttert zu werden, und sei es mit Unmengen an schwer belastenden Psychopharmaka, ist vielen recht und billig. Sich wieder frei zu machen, frei wie ein Adler seine flugbereiten Schwingen zu entfalten, braucht eben doch erste mühevollen Schritte und Ausdauer.

Jenen Betroffenen jedoch, die sich ihrer ungenutzten geistigen Ressourcen bewusst sind, die neue, wertvolle Schritte wagen möchten und sich auf ganzheitliche Erfahrungen einlassen wollen, ist dieses Buch gewidmet. Hier wird von der international bekannten Buchautorin Elisabeth Lukas ein selbsttherapeutisches „Bild“ entrollt, welches sich wie ein Puzzle aus elementaren Bausteinen zur Angstbewältigung und Angstvermeidung zusammensetzt. Angst wird hierbei nicht als jene natürliche, sinnvolle Wachsamkeit und Vorsicht verstanden, welche uns zu schützen vermag, sondern als destabilisierender, krankmachender Zustand, der häufig zu irrationalen Handlungen führt und den freien Willen unterbindet.

Wie jede Erkrankung benötigt auch solche fesselnde Angst ein entsprechendes Milieu. Befreit der Betroffene sich aber, indem er diesem Milieu konsequent den Nährboden entzieht, so kann die Rückkehr aus der Angst zum Seelenfrieden gelingen.

Reinhardt Wurzel



In der Not entsteht Kreativität.

(Mobiler Haushaltswarenhändler in Hanoi, Vietnam)

Kinder in turbulenter Zeit

Sehr zu meiner Überraschung hat mein Patientenvolumen mit „nervlichen Störungen“ in den zurückliegenden zehn Jahren stark zugenommen. Außerdem wurden diese Patienten immer jünger. Habe ich früher nur vereinzelt Patienten im Alter unter 25 Jahren therapiert, hat sich ihre Zahl mindestens verzehnfacht. Wenn ich dementsprechend die „Fieberkurve“ in die Zukunft weiterzeichne, zeigt sich ein besorgniserregendes Bild.

Die Lebensbedingungen der heranwachsenden Kinder und Jugendlichen in unserer Gesellschaft haben sich signifikant verändert. Charmaine Liebertz hat eine Studie über Kinder aus deutschen Großstädten vorgestellt. Demnach leiden:

- 25% an Rechtschreib- und Leseschwäche,
- 30% an Wahrnehmungsdefiziten,
- 34% an Sprachstörungen,
- 35% an Rechenschwäche,
- 38% an psychosomatischen Erkrankungen.

Die Studie deutet Zusammenhänge mit der „neuen Kindheit“ an, die geprägt ist von:

1. zu vielen künstlichen Welten und zu wenig realen Erfahrungsräumen,
2. zu viel Passivität und zu wenig Bewegung und Eigenunternehmungen,
3. zu vielen Seh- und Hörreizen und zu wenig anderen Sinneseindrücken,
4. zu vielen Informationen aus zweiter Hand (den Medien) und zu wenig Entwicklung selbständigen Denkens,
5. zu viel Konsum und zu wenig Kreativität.

Das alles überfordert die Kinder heute und leistet körperlichen, seelischen und sozialen Störungen Vorschub. Sie zahlen einen hohen Preis für die Computerisierung und das digitale Internetzeitalter.

Auch die Mütter werden vom Strudel der rasanten Entwicklungen unserer Zeit mitgerissen. Viele wollen oder müssen Haushalt, Erziehung und Berufstätigkeit „irgendwie“ koordinieren mit der Folge, dass sie ihre Kinder bereits vor Vollendung des zweiten Lebensjahres in Kindertagesstätten abgeben. Ein Teil dieser Kinder schafft es nicht, von der Mutter getrennt in der „Wildnis“ fremder Gleichaltriger und Erzieherinnen heil zu „überleben“. Den Vätern geht es nicht viel besser. Ein Teil von ihnen kämpft Tag für Tag, um am immer brutaler werdenden Arbeitsmarkt zu „überleben“.

Dies alles belastet die familiären Beziehungen, und es wird zunehmend schwierig, das gemeinsame häusliche Leben einiger-

maßen harmonisch zu gestalten. Was meint Elisabeth Lukas dazu?

• • •

Elisabeth Lukas: Alles hat zwei Seiten. Es ist zweifelsfrei ein Fortschritt, dass den Frauen mittlerweile (fast) die gleichen Rechte eingeräumt werden wie den Männern. Im Zuge dessen wird in Wirtschaft und Politik u. a. eine Frauenquote gefordert. Das hört sich löblich an, aber in einem Nebensatz wird folgerichtig nach mehr Kinderbetreuungsplätzen gerufen. Und hierbei hakt es bereits, denn Kinderbetreuungsplätze sind kein vollgültiger Ersatz für die Mütter. Mütter sind mehr als „Betreuerinnen“.

Damit will ich nicht sagen, dass die Frauen grundsätzlich in ihre häusliche Domäne zurückkehren sollten, die sie seit Urzeiten innehatten. Allerdings gibt es für Kleinkinder kein förderlicheres „Klima“ als die Liebe ihrer Mutter – einer anwesenden Mutter. Freilich können auch Väter oder andere Bezugspersonen einspringen, sofern ihre Anwesenheit beständig ist. Doch ist das Band zwischen einem Kleinkind und seiner Mutter naturgewollt etwas ganz Außerordentliches, das von anderen Personen nicht einfach abkopiert werden kann.

Zahllose Untersuchungen bestätigen, dass es Menschen leichter haben, mit Urvertrauen statt mit Urangst durchs Le-

ben zu gehen, wenn sie eine frühe Geborgenheit im Schoß einer intakten Familie kennengelernt haben. Das soll jene nicht entmutigen, die anderes erfahren haben. Auch in ihnen weht „der Geist, der alles neu macht“, und so manches, das Eltern einst versäumt haben, kann man sich in Eigenregie später nacherarbeiten. Nein, diese Untersuchungen sollen vielmehr die Eltern motivieren, ihren Kindern zuliebe ein paar Einschränkungen auf sich zu nehmen, zum Beispiel eine Phase lang auf Doppelgehälter zu verzichten, ein paar Sprossen der Karriereleiter auszulassen oder ein Stück Selbstverwirklichung hintanzustellen.

Zünftig philosophisch betrachtet, verwirklicht man sich sowieso auf die eine oder andere Weise: als fürsorgliche Mutter genauso wie als tüchtige Geschäftsfrau, als Ehepartnerin genauso wie als Single ... – jede Entscheidung, die man im Leben trifft, formt unser Selbst und bringt einen Aspekt unseres einmaligen und unverwechselbaren Personseins zur Wirklichkeit.

Nun ist Kindererziehung ein komplexer Prozess, und auch anwesende Mütter sind keine reinen Engel. Das müssen sie aber auch nicht sein; Kinder haben im Allgemeinen ein robustes Seelchen. Solange sie sich geliebt spüren, ist ihre Welt weithin in Ordnung. Was ihnen Angst einjagt, sind *heftige Streitigkeiten* und *extreme Ängste* ihrer Eltern. Streitigkeiten deshalb, weil die Kinder ohnmächtig zusehen müssen, wie ihr Fundament, das sie für „sicher“ gehalten haben, bröckelt.

War bislang „sicher“, dass Vater und Mutter ihnen in jedweder Not beistehen würden, immer helfend, immer tröstend, immer Lösungen wissend – so offenbart sich plötzlich in deren Streit, dass diese Wesen sich selbst weder helfen noch trösten können, geschweige denn für einander Lösungen parat haben. Ein Schock! Es ist, als flöge man im Flugzeug und entdecke, dass die Piloten bewusstlos sind.

Extreme Ängste der Eltern wiederum werden von den Kindern instinktiv übernommen. Das Gesetz des Instinktes lehrt auch Jungtiere zu flüchten, sobald das Muttertier flüchtet. Die Küken ducken sich unter ein Gebüsch, wenn sich Mutter Henne vor dem Habicht versteckt. Aus der Angst der Mutter lesen die Kleinen ab, dass Gefahr im Verzug ist, und verhalten sich entsprechend. Dasselbe Überlebenspattern steckt uns Menschen im Blut. Die Kleinen stoppen vor der roten Ampel, weil die Mutter stoppt.

Fatal ist nur, wenn die Mutter hochgradig nervös ist und bereits auf harmlose Reize panisch reagiert. Wenn sie keine Rolltreppe betritt, weil sie stürzen könnte, keinen Lift benützt, weil er stecken bleiben könnte, keinen Turm besteigt, weil sie Höhenangst hat, in keinem See badet, weil sie ertrinken könnte, und so fort. Ihre Kinder entwickeln zwangsläufig die Vorstellung, dass überall Tod und Verderben lauern, und schrecken vor allen Aktionen zurück, die ein kleines Wagnis ins Unbekannte verlangen würden. Das bremst ihre Entfaltung, und es braucht später, wenn sie älter sind, viel

Nachreifung und Selbstüberwindung, um aus dem Gestrüpp instinktiv übernommener, unnötiger Ängste freizukommen.

Eine meiner Patientinnen war eine solche überängstliche und überbehütende Mutter. Als ich ihr die Folgen für ihre Tochter beschrieb, erschrak sie und beschloss, ihre Ängste zu besiegen, um dem Mädchen die Chance zu einem Leben in Frohsinn zu gewähren. An jedem Morgen nach dem Aufstehen sagte sie sich vor: „Heute eine kleine Mutprobe für meinen Liebling. Ein Sternchen in meinen Kalender!“ Dann wartete sie auf das erste Anklopfen ihrer Angst. Nahm zum Beispiel das Mädchen den Kakaotopf in die Hand, um sich beim Frühstück nachzugießen, begann das Herz der Mutter zu klopfen. „Sie wird sich die Finger verbrühen“, säuselte ihre Angst. Doch die Mutter zwang sich, sitzen zu bleiben. „Es wird schon gut gehen, nur Mut, nur Mut!“, entgegnete sie innerlich ihrer Angst – und es ging gut. Wollte das Mädchen am Nachmittag Rad fahren, fiel wiederum die Panik über die Mutter her, aber sie zwang sich, dem Wunsch des Kindes zuzustimmen. „Es wird schon gut gehen, nur Mut, nur Mut!“ Die Kleine jauchzte und sauste davon. Nach ihrer heilen Rückkehr nahm die noch etwas bleiche und zitternde Mutter ihren Notizkalender zur Hand und trug für diesen Tag zwei Sternchen ein: sie hatte sogar zweimal ihre Angst besiegt! So füllte sich ihr Kalender mit Siegesymbolen, und das Leben ihres Kindes mit bestandenen Abenteuern, die es

an Selbstsicherheit und Geschicklichkeit gewinnen ließen. Obwohl nicht ausblieb, dass gelegentlich ein Malheur passierte, wovon kein Entwicklungsprozess verschont bleibt, hielt das Motto: „Nur Mut, nur Mut!“ selbst diesen Situationen stand. Einmal schnitt sich die Kleine beim Obstschälen in den Daumen. Einmal verirrte sie sich nach einer Kinderparty in der Dunkelheit und wurde von Passanten aufgegriffen. Aus all dem lernte sie etwas für ihre Zukunft, und die Mutter lernte, dass auch Malheurs nicht gleich den Weltuntergang bedeuten. Mutter und Kind sind „sternenbegleitet“ ins Urvertrauen hineingewachsen.

Das Beste, was Eltern ihren Kindern mitgeben können, ist die Botschaft: „Du bist eine wertvolle Person! Und zwar bedingungslos. Ob du aus der Schule gute oder schlechte Noten heimbringst, ob du Erfolg hast oder versagst, ob du gesund bist oder krank, hübsch bist oder weniger hübsch ...“ Diese Botschaft vermittelt man nicht hauptsächlich durch Worte, sondern durch das elterliche Verhalten. Dadurch, dass man sich Zeit nimmt für die Kinder. Dass man mit ihnen geduldig und liebevoll spricht. Dass man für sie da ist, wenn sie einen brauchen, und sie nicht gängelt, wenn sie einen nicht brauchen. Es ist stets das Selbst-nach-einer-Überzeugung-Leben, das überzeugt! Kinder, die eine solch „überzeugende“ Botschaft erhalten, werden immer wieder von sich aus den Kontakt mit ihren Eltern dem Kontakt mit dem Bildschirm vorziehen und folglich weniger verführbar

und anfällig sein für die Abstrusitäten virtueller Welten. Können Eltern ihnen noch dazu die Anschlussbotschaft vermitteln: „Du bist eine wertvolle Person ... *Und jedes Du ist eine wertvolle Person!*“, dann werden ihre Kinder Respekt vor ihren Mitmenschen haben und selbst dann, wenn sie sich sehr ärgern, eher davor zurückschrecken, jemanden böse zu attackieren. Dafür müssen die Eltern jedoch ihre eigenen Konflikte auf friedliche Weise beilegen und auf gegenseitige Kränkungen und Abwertungen grundsätzlich verzichten, ansonsten enthüllt sich schon den Kleinsten diese Anschlussbotschaft als ein Lügengespinst.

Kinder haben ein feines Sensorium. Sie erfühlen weitaus mehr, als sie kognitiv begreifen. Sie wissen genau, wann sie gestressten und zappeligen Eltern „im Wege sind“ und zu deren Entlastung vor dem Fernseher deponiert werden. Sie wissen, wann überlastete Eltern ungefiltert ihren Frust an ihnen auslassen. Sie wissen, wann sie mit Geschenken statt mit Liebe abgefüttert werden. Man täusche sich nicht! In die Kinderseele schreibt sich allerlei hinein, was eigentlich ins Tagebuch ihrer Mütter und Väter gehört. Und man radiert es nicht mehr heraus. Deswegen ist die Erziehung unseres Nachwuchses eine anspruchsvolle, facettenreiche Aufgabe, voller beglückender Momente und voller – Verantwortung.



Lachen und Humor sind die größten Feinde der Angst.

(Jakutische Mädchen aus dem sibirischen Oimjakon, Russland)