

Ida Wagner

Am Anfang war es ein Gefühl

*Die Sache mit den Angstzuständen
und Panikattacken*

Von Fremdbestimmung und Selbstbestimmung
Von Ohnmacht und Lebendigkeit
Von Lebenslügen und Wahrheit
Von Falschheit und Echtheit

Engelsdorfer Verlag
2009

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

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

ISBN 978-3-86901-426-5
Copyright (2009) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte bei der Autorin

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de
16,00 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Einleitung

Vor einigen Monaten fiel mir ein Buch in die Hände, ein Erfahrungsbericht über Angstzustände und Panikattacken. Nachdem ich es gelesen hatte, fand ich es doch etwas unbefriedigend, darin nicht detailliertere Informationen und Aufschlüsse über die Symptome, Begleiterscheinungen, Ursachen, den Umgang mit der Angst und die Behandlungsmethoden zu finden.

Vor 25 Jahren hätte ich Lektüre zu diesem Thema gebraucht, in der Hoffnung, Erklärungen, mögliche Ursachen, Verständnis und – damals für mich am Allerwichtigsten – eine schnelle Hilfe zu finden. Aber alles, was ich fand, waren psychologische Fachbücher, zu deren Verständnis ich gleichzeitig ein Lexikon benötigt hätte. Vielleicht suchte ich aber auch am falschen Ort. Die Buchhandlungen in den Städten verfügen ja doch über ein weitaus vielfältigeres Angebot, als hier auf dem Lande üblich, nur kam ich gar nicht auf die Idee, in die Stadt zu fahren. Ich hätte es höchst wahrscheinlich auch gar nicht bis dorthin geschafft – vor lauter Angst.

Internet gab es damals noch nicht, also auch keine Foren, in denen ich zumindest Betroffene zum Austausch hätte finden können. Nachdem ich dann obengenannte Selbsterfahrung gelesen hatte, habe ich mir erst kürzlich, zum ersten Mal überhaupt, die Mühe gemacht, in diesen Foren nachzulesen, wie es anderen mit ihren Ängsten geht. Und da scheint mir, habe ich tatsächlich das große Los gezogen. Was ich hier fand, waren vorwiegend Erfahrungen mit gelegentlichen und situationsabhängigen Angstzuständen und Panikattacken.

Meine Panik war über die ersten Jahre hinweg keine Attacke, die situationsbedingt kam und ging. Sie war den ganzen Tag da, ohne Unterbrechung stand ich unter Strom. Von morgens an, wenn ich aus dem Bett kroch, bis abends, wenn ich wieder zu Bett ging. Ich hatte damals sogar in meinen eigenen vier Wänden Angst. Angst, es könnte irgendjemand an der Tür klingeln, irgendjemand könnte etwas von mir brauchen oder einfach nur einmal 'Hallo' sagen wollen. Ich wäre nicht fähig gewesen,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

auch nur eine Bewegung in Gegenwart eines anderen Menschen zu machen – ich hätte die Türe erst gar nicht geöffnet. Als ich meinen psychischen Zusammenbruch schließlich annähernd zu begreifen glaubte, sah ich das Problem in der Findung der Ursache und dann in der Lösung, in für mich brauchbaren und umsetzbaren Schritten, die mich langsam aber stetig immer weiter aus meiner Misere herausgebracht hätten. Langsam ist gut, meine Angst hat mich über 20 Jahre hinweg begleitet. Natürlich habe ich mich, noch ziemlich am Anfang meiner Krankheit und mit unheimlich viel Angst verbunden, zu einer Gesprächstherapie durchgerungen, aber im Grunde genommen, fand ich keinen Psychologen oder Therapeuten, der mir bei meiner Heilung hätte helfen können. Ich fand keinen fähig, richtig auf mich einzugehen, wirklich zu begreifen, was ich da erlebte und mir endlich den wahren Weg in ein angstfreies Leben zu zeigen.

Der Grund für meine Panikentwicklung wurde während meiner kurzen Therapie ansatzweise herausgefunden. Irgendwann hieß es: „Das kommt aus der Kindheit, das kann mit der Erziehung zusammenhängen“. Aber entweder war die Psychologie vor 25 Jahren noch nicht so weit, meinem Problem genauer auf den Grund gehen zu können, oder ich war einfach beim falschen Therapeuten gelandet, ich weiß es nicht.

Die Blamage, so habe ich es in meinen Situationen immer empfunden, war das Schlimmste für mich. Wenn andere Menschen sahen, wie ich die Krise bekam, wie ich anfang zu zittern und nicht einfach so aufhören konnte und vor lauter Angst nicht wusste, ob ich aus dem Geschäft rennen soll, ohne zu bezahlen und die Lebensmittel einfach auf dem Laufband liegen lasse Ich wäre sehr oft am liebsten einfach umgefallen, nichts mehr fühlen, nichts mehr spüren müssen. Aber nicht einmal eine Ohnmacht kam mir zu Hilfe. Wer diese Angstzustände nicht selbst erlebt hat, kann sich unmöglich in diese Situationen hineinendenken oder -fühlen. Ein *normaler* Mensch kann sich nicht annähernd vorstellen, was sich da manchmal in meinem Kopf abspielte, welche Kämpfe ich mit mir selbst ausfechten musste, wie ich mich selbst überlisten musste, um mit teilweise

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

für mich wirklich lebensbedrohlichen Situationen fertig werden zu können, nur um des blanken Überlebens willen.

Obwohl ich vor vielen Jahren schon, sogar während solcher Angst machender Begebenheiten, über mich selbst lachen konnte und mir die unsinnigen Gedanken in meinem Kopf vollkommen klar waren, so konnte ich die Angst immer noch nicht einfach ignorieren und mich normal verhalten. Das Leben da draußen ist mir auch heute noch nicht immer ganz geheuer. Ich lebe aber heute sehr bewusst mit und in mir und finde es lustig, wenn ich mich selbst beobachte und merke, dass ich am liebsten doch wieder kneifen und mich aus einer Situation schleichen will. Ich tue es nur nicht mehr, ich sehe solche Situationen heute als ein Spiel an, als eine Herausforderung, die mir *Spaß* macht. Heute will ich leben, ich will *erleben*, was um mich herum geschieht, ich will *mein* Leben *selbst* leben und nicht leben *lassen*.

Meine Angstzustände glaubten manche Menschen, mit ihren alltäglichen Ängsten vergleichen zu können. Sie schienen der Ansicht zu sein, dies sei gleichzusetzen mit einer durchschwitzten Nacht vor einer Prüfung oder einem wichtigen Termin. „Ja, ja, das kenne ich. Ich weiß, was du meinst. Ich habe das auch immer ...“.

Dies ist eine völlig falsche Auffassung von Angstzuständen und Panikattacken. In solchen vergleichsweise harmlosen Situationen haben die Menschen ja immer noch ihre gesunde Kontrolle über sich selbst und können noch klare Gedanken fassen. Ich aber konnte nicht einmal mehr 'pieps' sagen, ich funktionierte einfach nicht mehr. Ich war manchmal starr und unbeweglich vor Angst. Ich hatte keinen Gedanken mehr. In meinem Kopf war eine einzige Leere. Mir wurde schwindelig, ich war wie benommen, innerhalb einer Zehntelsekunde brach mir der Schweiß aus, ich zitterte ganz fürchterlich von oben bis unten und hatte keinen Einfluss mehr auf mein Denken und Tun. Ich fühlte mein Herz in meinem Halse schlagen, gleich würde es sich überschlagen. Ich war manchmal gar nicht mehr da, nicht mehr ich selbst. Ich nahm mein Umfeld gar nicht mehr wahr. Ich wandelte umher wie in Trance. Ich war einfach nicht da, ich

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

existierte überhaupt nicht. Ich fühlte nur die Symptome der Angst und die Reaktionen meines Körpers darauf. *Fühlen* ist hier auch nicht der richtige Ausdruck, ich befand mich einfach in einem Zustand. Keine Empfindungen, nur Panik. Es schien alles so übermächtig, mich völlig beherrschend. Hier war kein Platz mehr für einen einzigen halbwegs vernünftigen Gedankengang. Ich weiß nicht, wie ich das beschreiben soll. Wer diese tiefe, innere Panik kennt, versteht, was ich hier auszudrücken versuche. Meine Rettung war jedes Mal einfach nur die Flucht in das Nicht-fühlen-müssen, Nicht-wahrnehmen-müssen. Anders hätte ich meine Angst bzw. die jeweilige Situation ja gar nicht aushalten können.

Im Grunde genommen habe ich über die letzten 25 Jahre hinweg alleine gelernt, meine Angstzustände zu akzeptieren, mit ihnen zu leben und sie letztendlich auch so gut wie vollständig zu verlernen. Immer wieder bin ich dankbar für diese Erfahrung, da sie mir zu Einfühlungsvermögen, Geduld, Mitgefühl, Verstehen, bedingungslose Annahme und einem sehr viel tieferen Ichbewusstsein verholfen hat. Ich begann, meine Mitmenschen, mein Umfeld ganz anders wahrzunehmen.

Heute im Nachhinein, glaube ich, wir Angsthasen sollten mit unseren Ängsten nicht allzu ernst umgehen. Etwas Humor dabei, auch einmal über sich selbst lachen und wenn die Situation noch so bedrohlich erscheint, kann mit der Zeit helfen und lockert uns innerlich auf. Denn, wenn wir ganz ehrlich sind, wissen wir doch sehr genau, dass sich diese ganze Tragödie nur in unserem Kopf abspielt, dass sie mit der Realität, mit der jeweiligen Situation, in der wir Angst bekommen, in überhaupt keinem Zusammenhang steht. Alles, was wir im täglichen Leben erleben, ist doch tatsächlich nur normal. Andere erleben die gleichen Situationen und geraten nicht in Panik darüber. Unsere Angst existiert nur in unserem Kopf und ergibt in diesen Momenten absolut keinen Sinn. Sie hat ihren Ursprung in früheren schmerzlichen Erlebnissen, die wir nicht aushalten konnten. Und diese Erfahrungen gehen oftmals bis weit in die Kindheit zurück, als wir uns verunsichert und verängstigt empfunden haben und uns nicht wehren

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

konnten, weil wir zu klein waren, weil keiner da war, der unsere Angst wahrgenommen hat und uns Trost und Schutz geboten hätte.

Fragen Sie sich doch einmal ganz ernsthaft: „Was kann Ihnen passieren? Was?“ Nichts, aber auch gar nichts! Ich bin nicht ein einziges Mal in Ohnmacht gefallen, ich war aufgrund meiner Angstzustände nie körperlich krank und bin immer noch nicht gestorben. Ihr Körper und Ihre Psyche arbeiten wunderbar zusammen und beide wissen, was in diesen Momenten in Ihnen passiert und beide sind 100% gewappnet.

Ich möchte jedem raten, von Anbeginn der Entwicklung dieser Panikstörungen, sich so früh wie möglich darauf zu konzentrieren, seinen Verstand schon vor der bedrohlichen Situation einzuschalten. Für uns Angsthasen gibt es selten Überraschungen. Wir wissen zu 95% immer schon im Vorfeld, auf welche Situationen wir uns einlassen und malen uns dementsprechend schon die schlimmsten Horrorgeschichten aus, was da so alles schief gehen könnte. Wir sind allzeit erstaunlich gut vorbereitet. Folglich können wir auch frühestmöglich lernen, unseren Verstand, unsere *Gedanken*, auf *positive* Weise zu Hilfe zu holen.

Wenn es Ihnen so geht, wie es mir erging, dass Sie sich zum Beispiel nicht alleine in ein Geschäft trauen, könnten Sie zumindest versuchen es einmal zu üben, *ohne* den Zwang im Hinterkopf zu haben, etwas kaufen zu müssen. Nehmen Sie einen/e Freund/in mit, den Nachbarn, jemanden dem Sie vertrauen. Dann suchen Sie sich bewusst eine Zeit aus, in der nicht viel Betrieb sein wird und Sie somit, falls Sie *doch* etwas kaufen möchten, nicht lange an der Kasse warten müssen. Dazu eignet sich natürlich die Mittagszeit, weil dann viele Frauen und Mütter mit der Zubereitung des Essens beschäftigt sind. Günstig wäre auch der unmittelbare Zeitpunkt der Geschäftsöffnung am Morgen, oder am Abend kurz vor Ladenschluss, wenn allgemein weniger Betrieb herrscht. Bevor Sie in das Geschäft gehen, könnten Sie erst einmal draußen stehen bleiben und sich das Geschehen durch das Fenster betrachten (sofern eines vorhanden ist). Schauen Sie genau hin und nehmen Sie bewusst mit aller Ruhe, alles wahr, was Sie sehen. Machen Sie sich bitte ganz klar, dass Sie keinen Druck haben, nichts

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

kaufen *müssen* und jederzeit umdrehen und wieder nach Hause gehen können. Sie können also wirklich in aller Gelassenheit an diese Aufgabe herangehen.

Schauen Sie sich die Regale mit den verschiedenen Artikeln an, beobachten Sie die Frauen und Männer, die eifrig aussuchen oder an der Kasse stehen, ihre Gestik, ihre Mimik, unterhalten sie sich, lachen sie miteinander, sind sie fröhlich oder schauen sie mürrisch vor sich hin, ihre Kleidung, die Farben, die Frisuren, vielleicht sind Kinder da und betteln um Süßigkeiten, die Kassiererin, die in aller Seelenruhe einen nach dem anderen abrechnet ... (die Kassierer/innen habe ich jahrelang bewundert!). Dann gehen Sie durch die Tür, bleiben wieder stehen und lassen das Ganze noch einmal, diesmal von innen, ganz bewusst auf sich wirken. Und jetzt fragen Sie sich: Wovon haben Sie eigentlich Angst?

Wenn Sie mutig sind, gehen Sie weiter durch die Regale, schauen Sie die Menschen an, *lächeln* Sie die Menschen an. Sprechen Sie einen Kunden an, den Sie sympathisch finden und bitten Sie ihn um Rat (auch wenn Sie keinen benötigen) oder fragen Sie einfach, ob er weiß, wo die Gewürze stehen – das lenkt Sie für diesen Moment von Ihrer eigenen Unsicherheit ab und Sie werden merken, wie Sie innerlich, wenn auch nur für ein paar Sekunden/Minuten, freier werden, sich nicht mehr so verkrampfen und mehr zu Ihrer inneren Ruhe finden.

Unser Kopf hat in der Tat überhaupt keinen Anlass, uns in diesem Moment Angst machen zu wollen. Jeder in diesem Geschäft ist aus dem gleichen Grunde hier, wie Sie auch – seinen Hunger und Durst zu befriedigen. Vor wem und hauptsächlich warum wollen Sie jetzt Angst bekommen? Es gibt auch keinen Grund, warum Ihnen in dieser Situation irgendetwas peinlich sein müsste.

Wie ich bereits erwähnt habe, war bei mir die Peinlichkeit das größte Thema. Ganz schnell entwickelte ich auch die Angst vor der Angst, wie es immer heißt. Wenn ich vor einer Situation noch, dank meines Verstandes, verhältnismäßig ruhig war, aber unterschwellig doch schon meine Attacke *erwartete*. Nur glaube ich, dass die Angst in ihrem Ursprung nur einmal da ist.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Und diese Angst hat eine Ursache. Und was diese Ursache antrieb, diesen Mechanismus, galt es für mich herauszufinden und zu bearbeiten. Für mich persönlich war das ganz wichtig.

Heute, im Alter von 47 Jahren, habe ich mich jedenfalls endgültig dazu entschlossen, meine ganz persönlichen Erfahrungen mit meinen Ängsten und Panikattacken, doch noch niederzuschreiben. Mein innigster Wunsch dabei ist, anderen Betroffenen aufzuzeigen, dass alles im Leben einfach nur normal ist – auch die Angst, ob sie einen Mann beherrscht oder eine Frau. Viel wichtiger aber ist, dass wir endlich erkennen, dass wir uns diese Form der Angst *selbst* angelehrt haben, dass wir begreifen, *warum* wir sie uns angelehrt haben und dass wir sie auch wieder *verlernen* können und sollen. Es geht darum, wieder in unsere eigene und ursprüngliche Gefühlswahrnehmung zu kommen und dadurch einerseits uns selbst, andererseits aber gerade unseren Kindern, die ja noch am Anfang ihres Wachstums stehen, von Anbeginn ein bewussteres Leben zu ermöglichen, damit nicht auch sie in diese Spirale der Angst hineingeraten.

Ebenfalls möchte ich an dieser Stelle betonen, dass ich meine Geschichte natürlich nur aus meinem eigenen Erleben heraus erzählen kann. Meine Familie, Verwandte und Bekannte oder Nachbarn, die damals hier und da zugegen waren, mögen manches anders empfunden haben und würden es dementsprechend auch anders wiedergeben. Schließlich erleben wir Menschen die ein und selbe Situation ja alle unterschiedlich. Einige Dinge habe ich sicherlich auch aus meinem Bewusstsein verdrängt, sei es aus früherer Scham, Verletztheit, Selbstschutz oder welche Gründe es da noch geben mag. Jedenfalls bin ich bemüht, zu meinem besten Erinnerungsvermögen, ehrlich zu erzählen.

Manche Begebenheiten innerhalb meiner Familie beschreibe ich bewusst sehr eindrücklich, da ich es wichtig finde, dass wir uns auch die Art und Weise, wie wir unsere Familienmitglieder erleben einmal vor Augen führen. Ich denke, dass jeder Familienangehörige seinen ganz individuellen und besonderen Platz mit seinem eigenen Aufgabenbereich innerhalb dieser Gemeinschaft innehat.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Meine Geschichte wird fast meinen gesamten Lebenslauf enthalten, nicht nur meine Panik- und Angstsituationen, da ich persönlich der Ansicht bin, dass verschiedene Ereignisse und Erfahrungen in meinem Leben, von Kind an, im Hinblick auf die (fortwährende) Entwicklung meiner Angstzustände und Panikattacken, eine gravierende Rolle spielten.

Ebenso widme ich meine Zeilen nicht ausschließlich den Angsthasen und Panikerkranken. Einen gewissen Mangel an Selbstwert und Selbstachtung tragen wir alle in uns und wir leiden auch alle an der einen oder anderen Stelle bewusst oder unbewusst darunter. Sobald wir unsere Verhaltensmuster, ihren Ursprung und unsere heutige Lebenseinstellung ehrlich anschauen, können wir alle jederzeit in ein wesentlich zufriedeneres Leben finden.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

I

Meine Kindheit/Jugend

Mein Vater war als Vermessungstechniker für das hiesige Kulturamt tätig und hatte sich damals ziemlich schnell zu einem sehr geschätzten Mitarbeiter innerhalb seines Amtes hochgearbeitet. Er hinterließ allerorts und am liebsten einen überaus korrekten, perfekten Eindruck und war, dank meiner Mutter, allzeit tadellos gekleidet. Er war äußerst geradlinig, kühl bis distanziert, vorbildliches Benehmen, bei ihm gab es kein entweder/oder. In meiner Mutter, Tochter einer gutsituierten Bauernfamilie, habe ich lange Zeit eine Frau gesehen, die sich ganz offensichtlich ihr Leben lang schon zu etwas Höherem berufen fühlte, sie schien stets bessere Zeiten anzustreben. Mein Vater wollte Kinder haben. Meine Mutter erzählte mir später einmal, dass sie selbst ein Leben ohne Kinder bevorzugt hätte. Dann wurde mein Bruder geboren. Meine Schwester folgte 2 Jahre später und wieder 2 Jahre später war ich, völlig ungeplant, unterwegs. Während ich mich noch auf meiner Reise zu dieser Erde befand, hatten meine Eltern die stille Hoffnung, ich würde – wenn schon, denn schon – wenigstens ein Junge werden, und sollte Peter heißen. Somit stellte ich, allerdings erst viel später, fest, dass ich erstens gar nicht willkommen gewesen war und zweitens auch noch das Geschlecht verfehlt hatte. Wie mir etliche Jahre später meine Schwägerin mitteilte und meine Mutter schließlich auch bestätigte, fristete ich meine ersten zwei Lebensjahre vorwiegend in einem Laufstall. Seither bezeichne ich dieses Gittergestell als meinen 'Käfig' was aber keineswegs vorwurfsvoll klingen soll. Meine Mutter fand sich damals, mit drei Kindern, vollends überfordert und damit ich aus den Füßen war und sie ihre Hausarbeit ungehindert verrichten konnte, steckte sie mich also in diesen Käfig. Hier verbrachte ich nun den größten Teil des Tages, hier durfte ich essen, spielen und schlafen. Mit herumkrabbeln, mich bewegen und austoben, die Umgebung erkunden, war nicht viel drin. Ging meine Mutter einkaufen, nahm sie meinen Bruder und meine

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Schwester mit. Wie meine Mutter mir ebenfalls bestätigte und ich den Kommentaren meines Vaters in meinem Kinderphotoalbum entnehmen kann, ließ sie mich dann stundenlang alleine in meinem Käfig zu Hause. Und ich wartete scheinbar immer ganz lieb und brav, bis sie wieder zurückkamen. Das ging dann solange gut, bis ich eines Tages dahinter kam, wie man diesem Käfig entwischt und am Wasserhahn des Spülbeckens in der Küche spielt. Ab dem Tag traute sich meine Mutter nicht mehr, mich alleine zu Hause zu lassen.

An diesem Punkt möchte ich meine ersten Gedanken zu meinen Angstzuständen und Panikattacken anmerken.

In späteren Jahren habe ich viel und intensiv mit meiner Mutter über meine Kindheit gesprochen sowie auch über ihre eigene Kindheit. Das war für mich sehr wichtig und meiner Mutter danke ich für Ihre Offenheit bei diesen Gesprächen, was ihr sicherlich nicht immer gerade leicht gefallen ist. Wir dürfen nie außer Acht lassen, dass unsere Eltern auch einmal Kinder waren, auch hilflos und abhängig von der Liebe ihrer Eltern, also unseren Großeltern, die ja wiederum auch einmal Kinder waren. Ich habe meine Mutter oft als eine sehr ängstliche, stellenweise unselbständige Frau erlebt. Die Schilderung ihrer eigenen Kindheit hat bei mir allerdings Verständnis erweckt für wiederum Ihre Art, mit uns als Kinder umzugehen. Sie wurde sehr früh schon mit ihr angstmachenden Situationen konfrontiert, denen sie in ihrem jungen Alter gar nicht gewachsen sein konnte. Ihre eigene Kindheit hat ihr selbst überhaupt keinen Raum und keine Möglichkeiten gelassen, sie bekam keine Unterstützung, um lernen zu können, sich selbst als eigenständiger Mensch (freier) entwickeln und im späteren Leben auch behaupten zu können. Zu damaligen Zeiten war es ja einfach selbstverständlich, dass jeder mithalf und anpackte. Meine Mutter hat selbst die Liebe und Zuneigung, die sie als Kind so dringend gebraucht hätte, entbehren müssen. Sie hat einfach nie gelernt, Liebe empfangen und geben zu können. In ihrer Kindheit gab es kein Verbätscheln und Vertätscheln, kein Auf-dem-Schoß-sitzen und Lieb-gehalten-werden. Wie soll meine Mutter uns also körperliche Liebe geben und Geborgenheit und Wärme vermitteln können, wenn sie es nicht kennt und gar nicht weiß, wie das geht?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ich denke, dass in meinem Falle zwei Faktoren zusammenkamen. Schon lange Zeit vor und dann während ihrer Schwangerschaft mit mir, hat meine Mutter zu viele Ängste und Sorgen mit sich herumgetragen. Und jetzt kam ich, als eine weitere Belastung hinzu: 'Schaffen wir das mit drei Kindern? Wie sollen wir das alles bewältigen? Drei Kinder! Was werden die Leute sagen? Dann sieht man uns als asoziale Familie an! Drei Kinder sind einfach zu viel, wir leben ja jetzt schon in beengten Verhältnissen. Schaffen wir das überhaupt finanziell ...?' Durch ihre Ängste und die dadurch hervorgerufene Verbitterung oder Verzweiflung und ihren Groll über ihre eigene unbewusste Hilflosigkeit, glaube ich, hat meine Mutter einen Teil ihrer Ängste, über die sie damals natürlich nie gesprochen hätte, schon während ihrer Schwangerschaft und auch danach, auf mich übertragen. Zudem bin ich mir sicher, dass ich in den ersten Jahren meines Lebens, die negativen Empfindungen, das heißt, die Ablehnung, meiner Eltern, hauptsächlich die meiner Mutter, insbesondere durch die Käfighaltung, mir gegenüber sehr stark empfunden habe. Das heißt jetzt nicht, dass meine Eltern mich nicht geliebt haben. Sie konnten mir aber nur so viel Liebe geben, wie sie eben auch nur fähig waren, mir zukommen zu lassen. Und gemessen an dem, was ich offensichtlich gebraucht hätte, war das einfach nicht ausreichend.

Ich möchte hier auch einmal die Situation der Verabschiedung veranschaulichen, wenn meine Mutter und meine Geschwister einkaufen gingen: Ich sitze in meinem Käfig, vielleicht spiele ich mit etwas. Dann werde ich durch die Unruhe, die um mich herum entsteht, unterbrochen und schaue zu, wie meine Mutter meinem Bruder das Mäntelchen anzieht, meiner Schwester in die Schube hilft, die Einkaufstasche wird gesucht, das Portemonnaie, der Einkaufszettel, meine Geschwister plappern in ihrer Vorfreude schon ganz aufgeregt vor sich hin, sie lächeln mir vielleicht noch zu und winken und schwuppdinupp sind sie zur Tür hinaus – verschwunden. Und ich sitze in meinem Käfig und empfinde etwas Ähnliches wie: 'Zwischen den Dreien herrscht Harmonie, sie freuen sich miteinander, sie gehören zusammen. Ich bin ausgeschlossen, mich lassen sie hier alleine zurück'. Dies sind keine klar formulierten Gedanken in dem Alter. Aber so kleine Kinder reagieren sehr sensibel und empfindsam, sie nehmen alles, was um sie herum geschieht über ihre Gefühle wahr.

Mir ist völlig klar, dass hierbei keinerlei Absicht von Seiten meiner Mutter/Eltern bestand. Meine Aussagen hier sind keine Schuldzuweisungen, es geht nicht um Schuld,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

es geht mir lediglich um das Verständnis für die Ursache meiner Erkrankung. Ich bin allerdings heute der Ansicht, dass sich diese Gefühle des Ausgestoßenseins, der Ablehnung und Vernachlässigung, hauptsächlich in meinen ersten Lebensjahren sehr tief in mir eingepägt haben. Zudem glaube ich auch, dass meine Geschwister sich, durch den von meinen Eltern vorgelebten Umgang mit mir, sehr genau die Form der Missachtung und Unterdrückung abgeguckt haben. Sie haben die Behandlung mir gegenüber unbeabsichtigt von meinen Eltern übernommen, was ich auch später immer wieder gespürt habe. Diese Erfahrung hat bereits in meiner frühen Kindheit ein Gefühl von Verlassenheit in mir ausgelöst, das natürlich Angst machte und diese Angst wiederum hat mich über Jahre hinweg mehr oder weniger unselbständig werden und bleiben lassen, ohne Selbstwertgefühl, ohne Selbstvertrauen.

Ich erinnere mich sehr gut daran, dass ich 4-jährig mit meiner Mutter einmal einkaufen ging. An der kleinen Brücke in unserem Ort stand damals ein Bettler. Der Mann hielt meine Mutter an und sagte etwas Ähnliches wie: „Das ist aber ein schönes Kind, wollen Sie die Kleine nicht bei mir lassen?“ Der Mann sah für mich natürlich unheimlich aus, wie Bettler eben so aussehen, ich hatte Angst vor diesem Mann. Und meine Mutter antwortete ihm: „Ich komme ja morgen noch einmal hier vorbei, dann können Sie sie mitnehmen.“ Ich sehe diesen gruseligen, kleinen, untersetzten Mann mit seinem struppigen grauen Bart und diesem zerschissenen, langen, schwarz-grauen Mantel heute noch vor mir. An diesem Tag fragte ich meine Mutter ununterbrochen, ob sie mich weggeben wolle und warum sie mich weggeben wolle. Sie lachte ihr unbeholfenes Lachen und tat die Angelegenheit einfach so ab, aber sie gab mir keine Sicherheit, keine Beruhigung, keine Gewissheit. Ich schlief die nächsten Nächte nicht, weinte und weinte und hatte nur Angst, meine Mutter würde mich in den nächsten Tagen bei diesem Mann abliefern oder der Bettler käme zu uns nach Hause, um mich mitzunehmen. Meine Mama wollte mich nicht behalten!

Es scheint manchen Eltern nicht bewusst zu sein, welchen Schaden sie in ihrer eigenen Unfähigkeit, sich klar auszudrücken, in so kleinen Kinderseelen anrichten können. Ich
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

verspürte in dieser Situation eine Riesenangst. Meine Mutter hätte mich natürlich nicht weggegeben, aber woher sollte ich kleines Würstchen damals schon wissen, dass man Kinder nicht einfach so abgeben kann? Nur, wirklich deutlich sagen konnte meine Mutter das dem Mann nicht. Genauso wenig, wie sie mir klar und deutlich sagen konnte, dass sie mich nicht hergeben würde. Meine Mutter nahm mich und meine Gefühle der Angst, die ich ja durch mein wiederholtes Fragen eindeutig zum Ausdruck brachte, gar nicht wahr. Sie war einfach nicht fähig, mir ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Und ich litt tagelang stillschweigend vor mich hin.

Wie gesagt, meine Mutter erschien mir oft sehr ängstlich und unsicher im Umgang mit ihrem Umfeld. Trotzdem ist es höchst bemerkenswert, zu beobachten, wie Menschen gedankenlos Dinge tun, oder sagen, und welche Auswirkungen das auf Andere haben kann oder welche Missverständnisse dadurch entstehen können. Aber wenn solche Erlebnisse zu einem Trauma werden, hinterlassen sie tiefe Spuren bei Kindern, was unter Umständen auf das weitere Leben verbeerende Folgen nach sich ziehen kann.

Irgendwann setzte mein Vater mich ganz oben auf den Küchenschrank. Ich hatte entsetzliche Angst und traute mich nicht, mich zu bewegen, um bloß nicht hinunterzufallen. Aber ich schrie wie am Spieß. Er stand vor mir, lachte mich an und hatte absolut keine Eile mich da wieder herunterzuholen. Welchem Zweck diene das, meine Panik war ja wohl nicht zu überhören? Ich bringe dies mit meinem mangelnden Vertrauen in meinen eigenen Vater in Verbindung. Ein anderes Kind hätte da oben gegessen, sich gefreut und gelacht, in der Gewissheit, mir kann nichts passieren, Papa ist ja da, Papa fängt mich auf. Mein Vater hatte mir dieses Gefühl von Zuversicht scheinbar nicht vermittelt.

In den Kindergarten zu gehen, wehrte ich mich mit Händen und Füßen – erfolgreich. Ich bin mir sicher, dass auch das mit meiner Angst zu tun hatte, mit meiner Verlustangst, meiner Angst, von meiner Mutter getrennt zu sein. Ich brauchte sie und den häuslichen Schutz. Mein Bruder weigerte sich ebenfalls in den Kindergarten zu gehen, allein meine Schwester ging freiwillig.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Meine Mutter schickte mich öfter um die Ecke in den kleinen Lebensmittelladen. Hier stand im Sommer immer die Eingangstür auf, gehalten durch ein paar aufeinander gestapelte Waschmittelkartons. Ich war ja als Kind immer furchtbar nervös und unruhig, wenn ich alleine irgendwohin musste. Der Laden war voller Leute und ich stand ziemlich hinten. Während ich nun wartete, bis ich an die Reihe kam, scharrte ich vor lauter Aufregung an einem Stück mit den Füßen hinter mich. Bis dann passierte, was eben passieren musste. Ich scharrte immer noch fleißig und erwischte dabei natürlich die 4 oder 5 Kartons Waschpulver, die auch prompt umfielen und die Tür schloss sich langsam. Auch daran kann ich mich noch sehr genau erinnern. Jeder drehte sich nach mir um, mir wurde ganz heiß, ich schämte mich ganz furchtbar und sammelte schnellstens die Kartons wieder ein. Wäre ich so gerne unsichtbar geworden, war mir das peinlich!

Musste ich zu dem anderen Geschäft die Straße hochgehen, hatte ich mir auf dem Weg dorthin wahrscheinlich schon 57 Mal hintereinander „1 ganzes Mischbrot, 1 Pfund Butter – 1 ganzes Mischbrot, 1 Pfund Butter – 1 ganzes Mischbrot, 1 Pfund Butter – 1 ganzes Misch...“ vorgesagt. Und da hätte mich niemand auf meinem Weg unterbrechen dürfen, ich wäre wahrscheinlich ganz schnell aus meinem Takt gekommen und hätte vergessen, was ich überhaupt kaufen sollte. Ich war ja gar nicht konzentriert. Aber bis ich dann wieder zu Hause ankam, hatte ich das frische, knusprige Brot an einer Seite schon angeknabbert. Das war dann meine Selbstbelohnung, damit versuchte ich wohl, die Energie, die ich gerade verpulvert hatte, wieder zurückzuholen. Alleine irgendwo hingehen zu müssen, war ganz, ganz schlimm für mich.

Von unserem Küchenfenster aus konnte man über sämtliche Nachbargärten blicken. Drei Häuser weiter wohnte ein kleiner Junge, mit dem ich oft in seinem Sandkasten spielte, aber eigentlich nicht durfte. Meine Mutter rief mich meistens vom Küchenfenster aus zum Essen. Ich folgte natürlich nicht sofort. Und kam ich dann schließlich zu Hause an, war mein Teller oftmals schon abgeräumt und ich bekam Hausarrest für ein paar

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Tage. Dieses Spiel veranstaltete ich sehr oft. Und genauso oft verpasste meine Mutter mir Hausarrest. An der Stelle wiederum sorgte mein Vater dann dafür, dass ich wenigstens noch etwas zu essen bekam.

An einem Punkt sind wir Kinder ja in dem Alter, da wir einerseits die Autorität unserer Eltern austesten sowie andererseits unsere eigene Macht und unsere Grenzen.

Meine Psychologin meinte zu obigem Sandkastenbeispiel später, dass ich mich durch mein wiederholtes Zuspätkommen selbst bestraft hätte, da ich ja im Vorhinein schon gewusst hätte, dass Hausarrest die Folge sein würde. Das ist sicherlich richtig, aber eine weitere Erklärung fehlte mir hier und so habe ich persönlich noch ganz andere Schlüsse daraus gezogen.

Kinder sind doch zunächst immer bemüht, auf positive Weise zu gefallen, um die Liebe der Eltern zu bekommen und auch zu erhalten. Aus meinem kindlichen Empfinden heraus funktionierte dies nicht, folglich drehte ich mein Verhalten ins Negative und tat Dinge, die ich wiederum aus Sicht meiner Eltern nicht sollte oder durfte. Dadurch bekam ich zwar die Liebe auch nicht, aber doch wenigstens irgendeine Form von Beachtung und wenn es Prügel gewesen wäre (die ich aber nie bekam). Ich gab mich also schon mit sehr viel weniger zufrieden, Hauptsache ich wurde überhaupt wahrgenommen und beachtet. Und genau diese Programmierung sehe ich in meinem damaligen wiederholten unerlaubten Sandkastenspiel und meinem Zuspätkommen. Ich wollte einfach und endlich nur wahrgenommen werden, egal mit welcher Konsequenz.

Kurz vor meiner Einschulung musste ich ins Krankenhaus wegen eines Leistenbruchs. Meine Mutter brachte mich in das Zimmer auf der Kinderstation. Ich fackelte herum, wollte den Schlafanzug nicht anziehen, mich nicht ins Bett legen und suchte Gründe, meine Mutter am Fortgehen zu hindern. Sie aber schimpfte nur mit mir, ich solle still sein und ging. Sie hatte mich nicht einmal in die Arme genommen und mich zu beruhigen versucht. Ich zog die Bettdecke über mich und weinte mir die Augen aus dem Kopf. Ich wollte nicht, dass meine Mutter mich hier alleine ließ. Ich hatte regelrecht Panik ohne sie. Meiner Mutter schien mein Aufstand peinlicher, als ihr meine abgrundtiefe Angst hier alleine zurückzubleiben wichtig war.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ich glaube nicht, dass ich schon zur Schule ging, als meine Mutter feststellte, dass ich kahle Stellen am Kopf hatte. Ich hatte angefangen, mir die Haare auszureißen, mir war aber nicht klar, dass dies so offensichtliche Spuren hinterlassen hatte. Bis hierhin hatte das ja auch scheinbar noch keiner bemerkt – jetzt meine Mutter. Ich selbst hatte das ganze Ausmaß ja auch noch nicht gesehen. Sie schleifte mich zu ihrem Friseur, der sich damals schon *Coiffeur* nannte und meiner Mutter eine Tinktur für meine Kopfhaut mitgab. Auf die Idee, dass ich selbst der Verursacher meiner angehenden Glatze sein könnte, kamen weder dieser Coiffeur noch meine Eltern. Zuhause stand ich dann heimlich mit einem kleinen Handspiegel vor dem Wandspiegel im Badezimmer und betrachtete meine Haare. Wie sah ich denn aus? Oh Gott, wenn das einer sieht! Nein, so wollte ich auf keinen Fall herumlaufen, ich war sehr erschrocken und wusste ja nicht einmal, ob meine Haare überhaupt wieder nachwachsen würden. Mit diesen, damals etwa 1 DM großen kahlen Stellen an meinem Kopf schämte ich mich plötzlich auf Grund und Boden. Ich war in der darauf folgenden Zeit immer darauf konzentriert, diese Kopfseite von meinen kleinen Freunden und anderen Leuten abzuwenden, ich wollte dafür nicht gehänselt oder ausgelacht werden. Meine Selbstzerstörungszereemonie, diese *Zwangshandlung*, stellte ich somit ganz schnell ein und hoffte und betete, dass meine Haare wieder nachwachsen würden.

Ebenso wurden zur Zeit meiner Einschulung vor unserem Hause Straßenbauarbeiten getätigt. Und täglich rannte ich dem Baumaßnahmeleiter hinterher und fragte ihn, ob er nicht mein Vater sein und mich mitnehmen könnte. Der Mann hatte immer ein Bonbon und ein paar freundliche Worte für mich und schien durch meine ständige Anwesenheit überhaupt nicht gestört. Dieser Mann hatte mich als kleines Kind *wahrgenommen, ernst genommen* und das spürte ich. Horst hieß er und ich war furchtbar traurig, als diese Baumaßnahme abgeschlossen wurde und ich meinen Vatersatz nicht mehr sehen konnte.

Vor der Schule gab es dann doch kein Entrinnen. So marschierte ich also jeden Morgen, mit meiner kleinen Freundin Beatrix, die drei Häuser

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!