

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

 | FISCHER

Susanne Kaloff

**Angst ist nichts
für Feiglinge**

Mein Exit aus der Panik

 | FISCHER

Aus Verantwortung für die Umwelt haben sich der S. Fischer Verlage zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, April 2020

© 2020 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-70030-1

Inhalt

Vorwort | 11

1. Herzklopfen | 16

Reise zu meinem inneren Ungeheuer | 16

Angst ist eine einsame Insel | 20

Wo ist der Notausgang? | 26

Wenn es so weit ist,

kannst du dich immer noch fürchten | 28

Knick in der Optik | 36

Die Symptom-Checkliste abhaken | 42

Allein in der Psychoecke | 47

Der eingebaute Rauchmelder | 50

Der Kanarienvogel in der Kohlenmine | 57

Geistige Schweißausbrüche | 59

Achtung, Panikzone | 66

Was hat sie denn bloß? | 70

2. Hirn zermartern | 75

Restrisiko Leben | 75

Angst, dass ihr totgeht | 77

Das hat sie | 80

Siehste, ist schon wieder weg | 82

Ich muss hier raus! | 85
Love hurts | 90
Mein eigener Fluchthelfer | 95
Die fehlende innere Sicherheit | 97
Weitere Zutaten für eine gelungene Panikattacke | 101
In der Selbstgesprächstherapie | 104
Stop it! | 111
Hochansteckend | 117
Angst hat keine Blaskapelle auf dem Rücken | 122
Die Kill-The-Pain-Gesellschaft | 129
Du bist deine eigene Rettung | 138

3. Herz pürieren | 141

Du hast eine Wahl | 141
Nur eine kleine Erstverschlimmerung | 146
Instant Erleuchtung | 150
Meine Aura will Spaß haben | 153
Familienaufstellung | 155
Stabile Rückenlage | 161
Emotionale Erpressung | 165
Da ist der Wurm drin | 168
Mindful oder Mindfuck? | 174
Das Leben ist ein Fest. Wenn du hingehst. | 180
Das Mainstream-Gefühl | 185
Das Gegenteil von Liebe heißt Angst | 188
Veränderungen verändern | 194

4. Herzlich willkommen, Leben! | 199

New York loves me | 199
Von Downtown nach Uptown | 202

Meine Angst bringt mich nicht um | 206

Love Trumps Fear | 209

Den Tisch wackeln lassen | 215

Ich bin mein eigener Guru | 221

Die Dinge sterben lassen | 224

All We Have Is Now | 230

Links | 239

1. Herzklopfen

Reise zu meinem inneren Ungeheuer

Ich sitze auf einer Insel im Nirgendwo und frage mich, wie ich es überleben soll. Wie zwei Wochen von morgens bis abends mit mir aushalten, ohne Begleitung, ohne Zerstreung, ohne eine Aufgabe? Dabei habe ich in Wahrheit eine große Aufgabe: ein Buch schreiben über die Angst. Ein Thema, das zwar meine eigene Idee war, mir jedoch in der Umsetzung absurderweise so viel Angst macht, dass ich erst mal ein paar Wochen gelähmt bin, dann panisch beschließe wegzurennen. Eine automatische Reaktion auf alles, was ich fürchte: Bloß fort von hier! Die erste Frage, die ich mir stelle: Wohin? Die zweite: Vor was genau fliehst du eigentlich? Sobald du verrätst, dass du Abstand brauchst, eine Situation hinter dir lassen, deine Heimat vorübergehend verlassen willst, teilt dir jeder Klugscheißer unaufgefordert mit: »Na ja, du weißt schon, man nimmt sich immer selbst mit.« Diese populäre Weisheit stimmt nur zum Teil. Ja, du nimmst dich immer mit, aber du bringst niemals den gleichen Menschen wieder mit zurück.

Es ist der erste Abend von vierzehn. Die vor mir liegende Zeit erscheint mir so lange, als seien es vierzehn Jahre. Vermutlich habe ich deshalb Literatur für einen entsprechenden Zeitraum eingepackt. Mehr Bücher in meinem Gepäck als Schuhe. Es ist schwere Kost, Ratgeber mit Titeln wie »Die Grundformen

der Angst« und »Zart besaitet — Selbsthilfe für hochsensible Menschen«. Ich lasse sie erst mal im Rucksack. Draußen sind es noch immer dreißig Grad, ich sitze mit Tsatsiki am Tisch, allein unter Pärchen und Familien. Als ich überlegt hatte, wohin ich fliehen könnte, welcher Ort geeignet sei, um die Angst abzuhängen, obwohl ich mich ihr doch professionell nähern wollte, um überhaupt den Anfang des Buches zu schreiben, stolperte ich über Hydra. Eine zwanzig Kilometer lange und vier Kilometer breite Insel, die zu den Saronischen Inseln gehört und nur zwei Fährstunden von Athen entfernt liegt. Es klang wie das Paradies: keine Autos, nur Esel und Pferde, keine Plastikmöbel, keine Sandstrände, die Massentourismus anziehen, aber Kate Moss sei ab und an hier, las ich. Henry Miller war schon Anfang der Vierzigerjahre Fan der kargen Insel, später schrieb er in seiner griechischen Reisegeschichte »Der Koloss von Maroussi«: »Die Sonne ist der Mensch, der darum kämpft, zu einem andern Licht emporzusteigen, von Licht zu Licht«. Ich verstehe den Satz nicht, aber ich mag den Klang. In den Sechzigern kam Leonard Cohen hierher, verliebte sich in eine Norwegerin, kaufte mit gerade mal 26 Jahren ein Haus für 1500 Dollar. Solche Geschichten liebe ich, deshalb bin ich hergekommen. Vor allem aber, um meine eigene Geschichte aufzuschreiben, wie ich zu einem anderen Licht emporstieg: von der Angst zur Liebe. Denn das Gegenteil von Angst heißt nicht Mut, es heißt Liebe. Und das Gegenteil von Liebe heißt nicht Hass, es heißt Angst. Das habe ich bloß lange Zeit nicht gewusst. Stattdessen versuchte ich die angeborene Angst zu bekämpfen, sie zu köpfen, sie zu ersticken, sie ein für alle Mal zum Schweigen zu bringen, seit ich denken kann.

Später, als ich längst meinen Flug und mein Apartment auf

der Insel gebucht habe, finde ich heraus, was der Name Hydra eigentlich bedeutet. Die Hydra, griechisch Ydra, ist ein neunköpfiges schlangenähnliches Ungeheuer der griechischen Mythologie. Die Hydra war die Tochter von Echidna und Typhon. Sie wuchs in den Sümpfen von Lerna, im Süden Griechenlands auf, und kam aus dem Wasser heraus aufs Land gekrochen, um Vieh zu reißen und die Felder zu verwüsten. Laut der Sage versuchte Herakles, mit seiner Keule dem Ungeheuer die Köpfe zu zerschmettern, doch kaum hatte er einen Kopf der Hydra zerschlagen, wuchsen anstelle des einen Kopfes zwei neue nach. Die Hydra wird deshalb gerne als Gleichnis benutzt für Situationen, in denen jeder Versuch einer Unterdrückung nur zu weiterer Eskalation führt. Ich habe lange versucht, meine Angst zu unterdrücken, und ja, das führte zu etlichen Eskalationen. Die liegen hinter mir, denke ich, während ich nun hier an diesem Hafen sitze, als sei ich nach einer unendlichen Reise bei mir angekommen. Es ist bei weitem nicht so, dass ich furchtlos bin, aber ich habe gelernt, das Ruder in die Hand zu nehmen, statt hilflos in einer Nussschale zu treiben und mich vor jeder Welle zu fürchten. Am Nachbartisch der Taverne sitzt ein Mann in einem blütenweißen Poloshirt mit seiner Frau. Ich bin die einzige Person hier, die allein zu Abend isst. Das Paar sieht mich von der Seite an, sie sprechen Deutsch, aber keiner ahnt, dass ich jedes Wort verstehe, weil ich kein Wort sage. Zu wem auch? Sie fragt ihn: »Sag mal, hab' ich da was im Auge?« Er schaut kurz von seinem Grillteller auf und brummt: »Nö, da ist nichts.« Sie reibt ihre Augen und rückt noch ein Stück näher an sein Gesicht: »Doch, guck' doch noch mal, da ist doch was drin.« Er guckt wieder, kann nichts finden. Sie fragt ihren pubertierenden Sohn: »Guck du mal, aber ich bin doch ver-

schmiert da, oder?» Keiner kann was feststellen, sie isst weiter ihre frittierten Zucchini Blüten und schaut still vorwurfsvoll, als müsse man mehr für sie tun. Als müsse man ihr wenigstens eine Wimper zärtlich aus den Augen pulen. Ihr Sohn äußert, dass er allein noch mal durchs Dorf ziehen möchte mit seinem Kumpel. Die Frau ringt erst um Fassung, dann mit den Tränen, ich sehe, wie sie in ihr aufsteigen, auch, wie sie ihre Beine unter dem Tischtuch ineinander verhakt. Und ich fühle mit ihr. Dieses Leid in ihr, dieser Kampf, alles festzuhalten, zusammenzuhalten, damit es nicht zerrinnt, die Angst vor der Veränderung, die Angst vor dem Loslassen, dem Unbekannten, und die bittere Frage, warum der Sohn denn nun nicht mehr bei seinen Eltern bleiben möchte, wie all die vierzehn Sommer zuvor, wo ist denn alles hin? Und ich erinnere mich an den letzten gemeinsamen Urlaub als Familie vor zehn Jahren, in dem ich spürte, dass etwas in der Luft lag, ich dem Geist aber keinen Namen geben konnte. Es war, als würde ich auf einer Klippe stehen, vor mir der Abgrund und hinter mir verbranntes Land. Hätte ich damals gewusst, dass in diesem Sommer eine lange Reise begann, die ich allein antreten würde, die hässlich und wahnsinnig schön werden, und die am Ende doch nur zu mir führen würde, ich weiß nicht, ob ich sie freiwillig gebucht hätte. Aber das Leben hat oft ganz andere Trips mit einem vor als jene, die man selbst all-inclusive geplant hat.

Die Frau am Nachbartisch hätte ich früher sein können, in all ihrer Unsicherheit, mit ihren 600 Befürchtungen in einer Minute, was alles passieren, nicht passieren, schiefgehen, nicht perfekt sein könnte, und dem verzweifelten Versuch, Aufmerksamkeit für ihre Neurosen zu bekommen. Eine Katze streicht um meine Beine, ich bin frei wie ein Vogel. Als ich

durch die engen Gassen nach Hause laufe, in Eselscheiße trete, über Honeymooners stolpere, erinnere ich mich daran, wie meine eigene Angst mich eingesperrt hat. Wie sie mich und alle um mich herum dominiert hat, im Sommer 2010. Wir waren auf Symi, auch eine griechische Insel, zum letzten Mal zu dritt in den Ferien. Nur damals wusste ich das noch nicht. Wo und wann genau habe ich das unsterbliche Haupt des Ungeheuers eigentlich enthauptet?

Angst ist eine einsame Insel

Am nächsten Morgen werde ich selbst zum Ungeheuer, wache auf und habe kein WLAN in dem Apartment, das ich für die nächsten zwei Wochen angemietet habe. Schlechte Bedingungen zum Arbeiten, ich eile ins nächste Café am Hafen, heute ist eine Deadline, die ich einhalten muss. Die alten Männer am Nachbartisch rauchen stinkige Kippen und machen so laute Geräusche mit ihren Gebetsketten, deren Name mir nicht einfällt, außerdem wackelt der Tisch, und ein Kleinkind hämmert mit einem Löffel auf die Tischplatte. Stresslevel hoch. Ja bitte, einen Greek Coffee, einen doppelten. Es ist unwahrscheinlich heiß, so wie damals auf Symi, nur, dass ich dort gleich am ersten Tag eine Grippe bekam, röchelnd hoch oben auf der Terrasse lag und mir leidtat, während die anderen unten am Meer Spaß hatten. Als die Sommergrippe überstanden war, machte mir das Klima zu schaffen, diese Bruthitze, dieser Schwindel, diese Mückenstiche, dieses Dies, dieses Jenes, dieses ganze ewige Kreisen um meinen eigenen Bauchnabel. Ich erinnere

mich nun hier an alles wieder so genau, an all das, was ich verdrängt hatte. An mich, wie ich damals war, wie sehr ich mir im Weg stand. Ich war das einzige Hindernis in meiner Welt. Die Angst, die klein begann, die schon als Kind da war, wuchs, sie wurde so groß, so beherrschend, dass sie über mich bestimmte, über meinen Körper und Geist, auch über den der anderen. Selbst diese Grippe kommt mir im Nachhinein vor wie eine Erpressung. Wenn es mir schlechtgeht, soll es dir auch schlechtgehen, wenn ich hier niederliege, sollst auch du niederliegen, wenn ich nicht schwimmen gehen kann, sollst auch du nicht schwimmen gehen. Wenn du mich nicht mehr liebst, dann mach dir wenigstens Sorgen um mich. Sorgen machen war in meinem Leben immer das Synonym für Liebe. Man ließ mich dennoch allein zurück, mich in meinem eigenen Selbstmitleid und Saft schmoren. Was unbarmherzig klingt, hat eine lange Vorgeschichte. Zum Beispiel diesen anderen Sommer noch ein paar Jahre weiter zurück, in dem meine Panik ihren vorübergehenden Höhepunkt erreicht hatte und ich nach einem Tag allein überstürzt aus dem Familienurlaub abreisen musste. Komischerweise war auch der in Griechenland, ich scheine eine enge Bindung zu diesem Land zu haben, als wolle es mir etwas beibringen. Vielleicht bin ich deshalb nun wieder hier gelandet.

Als ich die Sache mit dem WLAN und dem Text schließlich im Griff habe, bleibe ich weiter im Café sitzen und beobachte Menschen. Ich sitze nur so rum, lasse meine Finger los, strecke meine Beine aus, lasse meinen Kopf, mein Handy, lasse meine Pläne los, lasse alles los, was hinter, und alles, was vor mir liegt. Sagt man nicht, dass alles, was wir haben, das Jetzt ist? Es fühlt sich gar nicht mal so wenig an. Ich bin dort, wo ich mich befinde, nicht dort, wo ich mich befinden will oder mal befand.

Weder räumlich noch zeitlich. Nichts davon macht mir Angst. Wenn es nur immer so gewesen wäre. Am Mittag laufe ich den Hang am Dorfausgang hoch, finde an den Felsen zwischen den Pinien eine Treppe mit steilen Stufen hinunter zum Meer, ein Platz, an dem nicht viele Touristen liegen. Die meisten ziehen den Beachclub vor, dort gibt es bunte Drinks und schlechte Musik. Ich möchte heute höchstens die Stimme von Leonard Cohen hören.

*Suzanne takes you down to her place near the river
You can hear the boats go by
And you can spend the night beside her
And you know, that she's half crazy
But that's why you want to be there
And she feeds you tea and oranges
That come all the way from China . . .*

In der schönen Bucht steigt gerade ein dunkelbraungebranntes Paar aus Skandinavien mit dem Schnorchel ins Wasser, ich gucke ihnen zu, sie wirken liebevoll miteinander. Sie sind vielleicht Ende fünfzig und vermutlich schon lange zusammen, überlege ich. Die Frau scheint unabhängig von dem, was ihr Mann macht, komplett vollständig, in sich selbst ruhend. Als habe sie keine Bedürfnisse, die er stillen müsse, als sei sie zufrieden mit sich und würde sich selbst gut um ihre Bedürfnisse kümmern. Als brauche sie nicht seine Aufmerksamkeit, seinen Beifall oder seine besorgten Blicke, um sich richtig zu fühlen. Sie fragt nicht, ob sie was im Auge hat, ob der Schnorchel korrekt sitzt, sie schwimmt, kommt wieder aus dem Wasser raus, zuppelt auch nicht unsicher an ihrem Bikini rum, setzt sich

einfach aufs Handtuch neben ihn, schüttelt ihr nasses Haar, lächelt ihn an und liest weiter in ihrem Buch. Ihr Auftreten ist so wahnsinnig attraktiv und hat gar nichts mit ihrer Optik zu tun, nur mit ihrer Souveränität. Er guckt sie von der Seite an, als habe er sich gerade in sie verliebt, küsst sie auf den Mund und leckt sich danach das Salz von seinen Lippen. Und ich muss hinter meiner Sonnenbrille wie ein geisteskranker Stalker aussehen. Ich war immer so kompliziert, hatte stets Angst, mich zu verbrennen. Kaum waren wir früher als Familie im Süden, lag ich weiß wie Michael Jackson unter einem Sonnenschirm. Die ökologische Sonnencreme war so dick und zähflüssig, dass wir sie nur »Der Teig« nannten. Auch das Kind wurde damit ummantelt wie ein roher Calamari im Bierteig. Ich hatte Angst vor Sonnenbrand, vor Hautkrebs, vor Sonnenallergie, vor Lippenherpes, vor einem Sonnenstich, und gleichzeitig Angst, nicht braun zu werden. Ich brauchte eine Sonnenliege, einen Sonnenschirm, einen Sonnenhut, jemanden, der mir den Rücken eincremt, jemanden, der schaut, ob der Rücken rot ist, und am liebsten noch jemanden, der mir sagt, dass der Leberfleck da hinten auf der Rückseite des rechten Oberschenkels sich nicht verändert hat. Und unbedingt jemanden, der mir am Abend sagt, dass ich schon total braun geworden bin. Es war nicht wirklich entspannt, mit mir unterwegs zu sein. Heute liege ich auf einem dünnen Läppchen direkt auf einem Felsen, die Wellen schwappen jedes Mal über, wenn ein Motorboot vorbeibrettert, setzen mein Lager unter Wasser, ach egal, ist ja heiß. Ich höre auf Kopfhörern sehr laut »Tints« von Anderson Paak und vergesse mich einzucremen. Mein Bikini ist ausgeleiert, ausgebleicht und von vorvorvorvorletzter Saison, ich fühle mich grandios darin, genieße die Wärme auf meiner Haut,

und mache mir nicht bereits jetzt gedanklich einen Termin bei der Hautkrebsvorsorge. Ich genieße, was ist. Nicht das, was war, nicht das, was wird. Was wollte meine Angst eigentlich bewirken, oder anders gefragt: Hat sie mir womöglich gedient?

Am nächsten Tag kaufe ich auch einen Schnorchel bei einem Opi im Dorf, bei dem sicher auch schon Henry Miller einen gekauft hat. Der Opi hat einen Laden, in dem es alles gibt, von Postkarten über Ledersandalen bis Pingpong und Schnorchel. Er sieht so alt und gebrechlich aus, dass er im nächsten Sommer wahrscheinlich nicht mehr hier sein wird. Er wird begraben werden unter der Erde, oder seine Asche aufs offene Meer wehen, er wird dort hinfliegen, wo auch Leonard Cohen, meine Oma und meine Freundin Alexandra hingeflogen sind. Wo auch ich eintreffen werde, eines Tages. Ich bezweifle, dass es der Himmel über uns ist, und fürchte mich 24 Stunden am Tag vor diesem unbekanntem Ort. Um das nicht 24 Stunden am Tag zu spüren, kaufe ich nun ein Paar Ledersandalen und den Schnorchel. »Good for you«, sagt er, als ich frage, ob der Unisex sei. »Good for you.« Ich vertraue ihm, fünfzehn Euro, wird schon passen. Wie viele Schnorchel ich in meinem Leben schon hatte, in jedem Urlaub war das Schnorcheln ein Thema. Damals in Italien, auf dieser Insel, die gegenüber dem Vesuv lag. Wir fuhren mit dem Schiff und unserem Sohn hinaus aufs Meer, sprangen von Bord, hinein ins tiefe Meer. Nein, das ist bloß meine blühende Phantasie, in Wahrheit kraxelte ich ängstlich die Leiter des Bootes hinab und hatte die Bikinihose voll, vor Angst, unser damals sechsjähriger Sohn könne absaufen. Ich vergewisserte mich hundertmal, dass mein Mann gut auf ihn aufpasst, ihn nicht aus den Augen oder von der Hand lässt. Ängstliche Mütter sind das Schlimmste, was einem Kind

widerfahren kann, aber es ist so schwer, nicht ängstlich zu sein, wenn das Kostbarste, was man hat, eventuell untergeht, man jeden Tag aufs Neue selbst untergeht, begraben unter dem nicht stillstehenden magischen Denken. Die Tatsache, dass er bereits schwimmen konnte, hatte keinerlei Einfluss auf meine Gedanken. Es bestand keine Gefahr, vermutlich zu keinem Zeitpunkt, aber in mir standen alle Zeichen auf Alarm. Einer der Bootstypen sprang tatsächlich von der Railing, mit einem Messer an der Badehose befestigt wie bei einem Bond-Girl. Er tauchte kurz darauf wieder auf mit einem frischen Seeigel. Ich habe dieses Bild noch genau vor Augen, die Freude in den von der Sonne glühenden Gesichtern, auch in denen meiner kleinen Familie, die wider Erwarten den Schnorchelausflug unbeschadet überlebt hatte. Am Abend wurde es kühl auf dem Boot, es gab Risotto und Fisch, und ich konnte es nicht genießen, weil ich jeden Bissen so lange zerkaute, bis er Brei war, und immer wieder darauf hinwies, dass man gut aufpassen müsse wegen der Fischgräten. Mir wurde als Kind beigebracht, Fisch nie mit einem anderen Nahrungsmittel zusammen zu essen. Immer hintereinander, denn, wenn man den Kartoffelbrei mit dem Fischstäbchen zusammen im Mund habe, spüre man die Gräten nicht. Später schlief unser Sohn eingewickelt in ein Strandtuch auf unserem Schoß, der Vesuv glühte wie ein Lagerfeuer, und ich ließ endlich meine festgekrallten Zehen in den Flip-Flops los.