

Entwicklungstier

Die Angst hat bei vielen Menschen keinen guten Ruf. Sie möchten in ihrem Alltag lieber keine Angst und keine Sorgen haben. Sie möchten sich "gut" fühlen, was immer das im Einzelfall bedeuten mag. So lenken sich viele Menschen ab, von ihren Ängsten und sich selbst, mit Unterhaltungen, anderen Menschen, Geschäftigsein und Süchten.

Für mich ist das irgendwie anders mit der Angst. Früher hat mir das Leben viel Angst gemacht bzw. gebracht. Doch inzwischen ist die Angst zu einer Art ungebetenen Freundin geworden. Ich wünsche mir ihr Kommen nicht, doch ich bin offen für sie, wenn sie plötzlich da ist. Dann versuche ich, ihr feinfühlig zuzuhören, um zu erkennen, was sie mir sagen möchte - über mich, mein Leben und meinen Weg.

Als Kind hatte ich viele Gründe Angst zu haben: Die Gewalt meines Vaters, die Trennung meiner Eltern und vor allem die Trennung von meiner geliebten Mutter. Ich brauchte sie und ihre Liebe so sehr, doch plötzlich war sie weg. Sie blieb in Göttingen, während ich meinen Vater in die Ferne und Fremde nach Emden, Ostfriesland – begleitete. Die Landschaft und das Meer dort, die Nordsee, waren schön und sprachen ein Gefühl von Freiheit und Weite in mir an. Doch meine Seele war voller Dunkelheit und mein Herz eine Wüste; es dürstete nach Liebe, einer Liebe, die mein Vater mir nicht zu geben vermochte. Zum Abschied in Göttingen gab mir meine Mutter ein silbernes Medaillon mit einem schönen Bild von ihr. Immer trug ich dieses Medaillon um meinen Hals, an meinem Körper. Es war ein Teil von mir. Ein magischer Talisman, der mir half, wenn ich mich einsam, traurig und verzweifelt fühlte: Sobald ich das Medaillon öffnete und das Bild meiner Mutter betrachtete, fühlte ich die Liebe und Verbindung mit ihr in mir. Dies gab mir einen inneren Boden und emotionalen Anker, den ich in mir nicht hatte. Damals in Emden lernte ich eine innere Stärke kennen, indem ich Ängste (er)tragen konnte ohne darin unterzugehen: Angst vor Einsamkeit, Angst vor meinen Mitschülern, Angst mit meinem Leben vor die Hunde zu gehen – und am Wochenende alleine in der großen Direktorenwohnung die nächtliche Angst vor Vampiren und anderen Fabelwesen.

Die Angst mit ihren vielen Gesichtern brachte mich zu einem tiefen Interesse für den Menschen und sein Seelenleben. Als wissbegieriger und schüchterner Erstsemester an einer großen Berliner Universität faszinierte mich die Welt der Wissenschaften: Psychologie, Philosophie und Soziologie halfen mir die Menschen ihrer Vielfalt und ihrem Wesen tiefer zu verstehen. So vergrub ich mich Tage und Nächte in die Schriften von Wissenschaftlern und Philosophen, im

Zwiesgespräch mit ihnen in der aufregenden Welt des Geistes, der Ideen und Theorien. Doch meine Passion für die Wissenschaft als Meisterung der Welt durch die Kraft und Kreativität menschlichen Denkens kollidierte mit einer sozialen Angst im Kontakt mit meinen Mitmenschen. Zwischen meinen Bücherbergen in meinem eigenen Gedankenkosmos sehnte ich mich nach mehr menschlichem Kontakt und lebendigem Gedankenaustausch mit anderen von der Wissenschaft inspirierten Menschen.

In dieser nicht leichten Situation erschloss sich mir die Macht des Tuns für die Meisterung eigener Ängste: Mit der Selbstverpflichtung für mindestens ein Referat pro Semester wandelte sich meine Angst vor dem exponierten Sprechen vor einer Gruppe allmählich in eine Freude am lebendigen wissenschaftlichen Diskurs mit meinen Kommilitonen und Dozenten.

Ein guter Weg, denn viele Jahre später reiste ich selber als freiberuflicher Dozent in fremde Städte, um Workshops an fremden Hochschulen zu geben; dabei war die Angst eine Zeit lang mit im Gepäck. Hier half mir das Sammeln und Reflektieren wertvoller Erfahrungen in einem neuen Feld ebenso wie ein frecher, intelligenter und quirliger Zwerg in meinem Innenleben, der sich wenig um Normen und enges Denken scherte und mit dem ich auf ermutigende Weise alles im kreativen Selbstgespräch erörtern konnte, was ich erlebte oder als Nächstes vorhatte.

So lautet heute mein persönliches Credo: „Da, wo die Angst ist, geht der Weg lang!“

Der Weg der Entfaltung des einmaligen persönlichen Potenzials kann gelingen, wenn ein Mensch mutig *mit der Angst* weitergeht zu neuen Horizonten. Vielleicht ist dieser Weg nicht jedermanns Sache, doch ich konnte ehrlich gesagt auf meinem Weg nicht anders: Auch in schwierigen Zeiten, in bedrückenden Lebenssituationen war Aufgeben nie eine wirkliche Option für mich. Ich wollte immer weitergehen, Sinn und Antwort finden in allem, was das Leben mir als schmerzhafteste Frage und Challenge aufgab. Heute empfinde ich Dankbarkeit für diese gottgegebenen Kräfte in mir – einen fundamentalen Entwicklungsantrieb gepaart mit einem starken Lebenswillen, auch und gerade in der Krise.

Die Angst ist für mich inzwischen ein wertvoller Wegweiser zum Leben und zur eigenen Lebendigkeit. Wenn wir den Mut haben ihr zu folgen und uns in ihrem Spiegel zu erkennen, können wir Schritt für Schritt zu dem Menschen werden, der wir in Wahrheit sind.