



## Meine Angst ... ... mein Weg

Auf dieser Seite greifen wir eine Idee aus früheren Heften wieder auf: Wir erzählen Geschichten. Lebensgeschichten. Angstgeschichten. Von Menschen und ihrem Weg durch die Angst.

Die Reihe wird betreut und aufgeschrieben von **Bernhard Beller**

### *Meine schlimmste Angst ist es, nicht zu genügen*

*Meine erste Angsterfahrung hat mit einer tiefen Umbruchssituation in meinem Leben zu tun. Mit acht Jahren bin ich mit meiner Familie als Spätaussiedler von Rumänien nach Deutschland gekommen. Wir hatten alles zurücklassen müssen und durften außer ein paar Koffern nichts mitnehmen, auch kein Geld und keine Wertgegenstände. Wir fingen also in Deutschland bei null an. Unsere erste Station war ein Aussiedlerheim, eine eigene Wohnung hatten wir erst später. Ich musste relativ oft die Schule wechseln und hatte Schwierigkeiten, mich zu integrieren.*

*Besonders aber hatte ich Angst, von den Mitschülern abgelehnt zu werden. Obwohl meine Muttersprache deutsch ist, fiel ich zunächst wegen meines Dialekts auf. Wenn ich sagte, ich komme aus Rumänien, hielten mich alle für eine Rumänin. In Rumänien waren wir Deutsche, in Deutschland waren wir Rumänen. So hatte ich, seit wir in Deutschland waren, immer das Gefühl, am Rande zu stehen, nicht wirk-*

*lich dazuzugehören, nicht „deutsch“ genug zu sein.*

*Nun haben auch andere Kinder solche Erlebnisse und entwickeln sich doch einigermaßen normal. Bei mir kam aber erschwerend hinzu, dass meine Eltern mir überhaupt keinen Halt geben konnten. Auch sie waren in diese neue Situation hineingeworfen, mussten sich integrieren, ihren Platz finden. Sie waren so mit sich beschäftigt, dass für mich wenig Zeit übrigblieb.*

*Das Schlimmste jedoch war, dass mein Vater sehr rigide Vorstellungen davon hatte, was richtig ist. Er war ja in einem kommunistischen System aufgewachsen, das über Befehl und Gehorsam funktionierte. Und das erwartete er jetzt auch von mir. Fehler waren nicht zulässig, auch Individualität war nicht zulässig. Was die Schule betraf, baute er einen immensen Leistungsdruck auf. Ich konnte nie gut genug sein. Andererseits aber fehlte die persönliche Nähe, mein Vater war mir in meiner Kindheit fremd. Ich ge-*

*wann den Eindruck, in einer bestimmten Weise sein zu müssen, um geliebt zu werden.*

*Wahrscheinlich liegt in diesem un-erfüllbaren Anspruch meines Vaters die eigentliche Wurzel meiner Angstproblematik, und der Wechsel in das neue Land wirkte nur als Auslöser der Angst. In mir entwickelte sich das tiefe Gefühl: Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht gut genug, den Erwartungen meines Vaters zu entsprechen, ich bin nicht gut genug, den Erwartungen der Mitschüler zu genügen. Und ich entwickelte panische Ängste, aufgrund dieses scheinbaren Defizits abgelehnt zu werden.*

*In der Pubertät wurden die Ängste dann besonders extrem. Ich hatte damals wirklich den Eindruck, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich habe dies auf das Körperliche geschoben und so mit ca. 16 Jahren eine Magersucht entwickelt: Wenn man nur schlank und schön genug ist, dachte ich, muss man doch geliebt werden. Meine*

Angst, nicht gut genug zu sein, konnte ich so an etwas ganz Konkretem festmachen.

Dies ging so lange, bis ich meinen ersten Freund kennenlernte. Ich habe mich voll in diese Beziehung gestürzt, habe mich ausschließlich auf ihn konzentriert und alle anderen Anforderungen ausgeblendet. Er hat mich sozusagen aufgefangen und mir geholfen, über die Essstörung hinwegzukommen. Auch nach dem Ende der Beziehung war die Magersucht kein Thema mehr. Aber die tiefer liegende Selbstwertproblematik hatte ich damit natürlich nicht überwunden.

Zu der damaligen Zeit war jeder soziale Kontakt sehr schwierig für mich, weil ich so extrem verunsichert war. Ich hatte z.B. einen Job in einem Büro und habe dort ständig auf alle Signale geachtet: Wer sagt was zu wem und warum? Wer tut was? Wer schaut mich wie oft an? Nach drei Stunden war ich fix und fertig. Alle sozialen Kontakte waren wahnsinnig anstrengend, mit ganz viel Energieaufwand verbunden. Ich musste mich ununterbrochen vergewissern, dass jemand anderer mich nicht in Frage stellte, und das jeden Tag von neuem. Selbstverständlich schienen alle anderen Kollegen mehr wert zu sein als ich. Man kann wirklich sagen, zu der damaligen Zeit war ich nicht alltagstauglich, war kaum lebensfähig.

Um diesem ungeheuren Druck zu entfliehen, entwickelte ich die Vorstellung, zu heiraten und Kinder zu bekommen. Ich glaubte, so eine Existenzberechtigung zu erhalten, meinen Problemen entfliehen zu können. Doch ich war wohl zu jung und unerfahren, es begann recht bald zu kriseln und nach ca. drei Jahren ging die Ehe in die Brüche. So stand ich alleine da mit zwei kleinen Kindern und musste mich zurechtfinden – die beste Verhaltenstherapie, die man sich denken kann.

Kurz vorher hatte ich tatsächlich einen Therapeuten aufgesucht und

mit der Zeit gelang es mir, mich so weit zu stabilisieren, dass ich wenigstens äußerlich funktionieren konnte. Ich merkte jedoch, dass die Therapie nicht wirklich in der Tiefe gewirkt hatte, dass ich mich selbst immer noch nicht akzeptieren konnte. Deswegen habe ich anschließend eine Analyse gemacht. Erst durch diese habe ich gelernt, mich selbst besser anzunehmen, stärker zu mir selbst zu stehen. Die Angst ist immer noch da, aber ich kann sie heute als meine annehmen und brauche sie nicht so stark zu bekämpfen oder mich dafür zu verurteilen, dass ich diese Angst empfinde.

In der Therapie wurde bei mir eine „Soziale Phobie“ diagnostiziert. Dabei ist es aber weniger das Handeln, das mir Angst bereitet. Die für Sozialphobiker oft typischen Probleme – Leute kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen, meine Meinung zu sagen usw. – habe ich inzwischen einigermaßen im Griff. Mein Problem ist das „Gesehen-werden“. Denn wie ich von anderen gesehen und bewertet werde, habe ich nicht selbst in der Hand. Sobald ich den Eindruck habe, ich werde akzeptiert, wie ich bin, ist alles okay. Aber bis dahin reagiere ich auf die leiseste Andeutung von Kritik an meiner Person sofort mit einem Gefühl von Angst; Angst davor, in Frage gestellt zu werden. Und diese potenzielle Kritik richtet sich auf alles an mir: meine äußere Erscheinung, meine Wohnung, meine Arbeitsleistung.

Lange Zeit ist es mir schwergefallen, in einem Café aufzustehen und zur Toilette zu gehen, aus Angst vor den Blicken anderer. Bis heute habe ich Probleme damit, jemanden weniger gut Bekannten in meine Wohnung zu lassen. Denn die Wohnung ist ein Ausdruck der Individualität. Folglich habe ich Angst, negativ bewertet zu werden: Dass die Wohnung irgendwelchen Standards nicht genügt, nicht sauber genug ist, nicht die richtigen Möbel hat usw. Klar kann man fragen, was denn die richtigen Marken sind –

aber genau darin liegt ja das Problem: Ich weiß nicht wirklich, wie ich sein soll, um „richtig“ zu sein und leide daher ganz stark unter der Angst, nicht „richtig“ zu sein.

Bis heute habe ich meine größten Probleme am Arbeitsplatz. Denn dort sind ja lauter unvertraute Leute, vor denen ich aber nicht einfach davonlaufen kann. Deswegen habe ich eine ständige unterschwellige Angst vor Kritik. Es ist nicht Angst vor einem Konflikt, einer Auseinandersetzung, ich bin durchaus in der Lage, „erwachsen“ damit umzugehen. Doch in mir drin bleiben die Ängste bestehen, dass der andere mich ablehnen könnte, mich nicht „liehbat“.

Wenn andere Kritik an meiner Arbeit üben, dann bedroht mich das existenziell. Ich schaffe es nicht, die Sache auf der fachlichen Ebene zu belassen, es greift mich persönlich an. In meiner Phantasie kann das so weit gehen, dass ich gar keine Daseinsberechtigung mehr sehe. In dieser Situation fühle ich mich so hilflos und ausgeliefert, wie früher als Kind: So wie ich – ohne selbst etwas tun zu können – dem Urteil meines Vaters ausgeliefert war, so fühle ich mich auch jetzt dem Urteil der Kollegen ausgeliefert.

Das hat natürlich Konsequenzen für den Beruf. So etwa versuche ich ganz stark, Situationen zu vermeiden, in denen ich kritisiert werden könnte. Ich vermeide es generell, mich einzusetzen, versuche mich zurückzuhalten, nicht aufzufallen, um gar nicht erst unter Beschuss geraten zu können. Mit dieser Strategie bin ich sicherlich beruflich nicht so vorangekommen, wie es mir ohne dieses Problem gelungen wäre. Und ich habe auch schon aus Angst vor Kritik einen Job gekündigt. Dabei will ich einfach nur meinen festen Platz im Team haben. Ich möchte anerkannt werden, wie ich bin, nicht weil ich bin, wie andere es wollen.

Susanne M., 35 Jahre