



Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de

THOMAS HOHENSEE

WIE ICH MEINE ANGST VERLOR

und wie Ihnen
das auch gelingen kann

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Thomas Hohensee ist bei dtv außerdem
lieferbar:
Sehnsucht (dtv premium 24773)
Entspannt wie ein Buddha (dtv premium 24836)
Der innere Freund (dtv 34707)
Glücklich wie ein Buddha (dtv 34737)



Auch als E-Book erhältlich
Originalausgabe 2014
2. Auflage 2014
© 2014 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlaggestaltung: buxdesign, München
unter Verwendung eines Fotos von plainpicture/Mira
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Gesetzt aus der Fairfield und der Charlotte Sans
Druck und Bindung: Druckerei Kösel, Krugzell
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26036-7

*Für Renate,
Co-Autorin der besten Kapitel meines Lebens*

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Wer ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung benötigt, sollte nicht zögern, entsprechende Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ich äußere mich in diesem Buch kritisch über PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen. Ich bin mir bewusst, dass es auch gute VertreterInnen dieser Berufe gibt. Deshalb sage ich es an dieser Stelle ein für allemal. Das muss genügen.

Manche Menschen bekommen Angst, wenn sie Bücher über dieses Thema lesen. Mir ging es jedenfalls so. Dieses Buch ist so geschrieben, dass Sie es entspannt lesen können.

Eine zusätzliche Hilfe könnte darin bestehen, zuerst den Abschnitt »Ausatmen ist der erste Schritt« zu lesen. Oder gleich das ganze Kapitel über Lösungen. Obwohl ich meine Geschichte im Wesentlichen chronologisch erzähle, können Sie sie kreuz und quer lesen. Ihr Gehirn ist trotzdem in der Lage, die Zusammenhänge zu verstehen und sich das herauszupicken, was Sie brauchen.

Den Personen in diesem Buch habe ich zum Schutz ihrer Persönlichkeitsrechte andere Namen gegeben. Herr Müller heißt in Wirklichkeit nicht so. Im Übrigen habe ich mich an die Fakten gehalten.

INHALT

Der Wendepunkt	11
Hiiiiilfe!!	13
In der Sackgasse	14
Wie komme ich da wieder heraus?	22
Verblüffend einfach	24
Ich lerne schwimmen	27
Wie alles anfing	31
Im Geisterhaus	33
In der Dressuranstalt	37
Der Fänger im Roggen	39
Ist hier jemand?	41
Die Suche	47
Bruchlandung	49
Ist Therapie nur etwas für Verrückte?	53
Papa Freud	55
Eine tolle Spielwiese	58
Das innere Kind	61
Paniktropfen	62
Hilf dir selbst	65
Im Dschungel der Therapien	72
Panische Therapeuten, überängstliche Ärzte	77
Das Geschäft mit der Angst	82

Lösungen	85
Mit der Mentalität eines Langstreckenläufers	87
Ausatmen ist der erste Schritt	90
Entspannung, das unbekannte Gefühl	94
Die Macht der Fantasie	98
Das innere Selbstgespräch	101
Ohne Muss kein Stress	104
Die Farben des Regenbogens	107
Fehlalarm	108
Es könnte schiefgehen	111
Gedankenlesen	116
Von Mücken und Elefanten	119
Bitte nur die Tatsachen	122
Zwei Probleme zum Preis von einem	129
Die Geister verschwinden	132
Leben ist eine prima Alternative	134
Das Training	141
Tag für Tag	143
Entspannt und zufrieden im Hier und Jetzt	148
»When you're smiling, ...«	153
Der Merktzettel	155
Danke!	157
Über den Autor	159

DER WENDEPUNKT

Nachdem ich lange unter Ängsten gelitten habe und diese immer schlimmer wurden, treffe ich jemanden, der mir an einem einzigen Nachmittag erklärt, wie ich meine Situation zum Guten wenden kann. Es ist verblüffend einfach und es funktioniert.

Hiiiiilfe!!

Ich sitze in der U-Bahn. Mein Ziel ist der Fachbereich Jura, draußen in Dahlem. Es ist ziemlich voll im Zug, aber ich habe einen Sitzplatz erwischt. Der hilft mir allerdings auch nicht weiter; denn ich kann diese Enge nicht leiden. Genauer gesagt: Sie macht mir Angst. Ich habe das Gefühl, nicht richtig Luft zu bekommen.

Der Gedanke, dass die U-Bahn im Tunnel stecken bleiben könnte, macht mir schwer zu schaffen. Besonders wenn dann das Licht ausginge. Ich merke, wie meine Angst steigt. Jetzt ruckelt der Zug so komisch. Anzeichen einer kommenden Katastrophe?

Wir fahren in den nächsten Bahnhof ein. Das verschafft mir etwas Erleichterung. Ich könnte schnell rausspringen. Dann wäre ich noch mal entkommen. Ich bleibe sitzen. Noch mehr Menschen steigen ein. Hiiiiilfe!!

Bis zur nächsten Station dieselben Beklemmungen. Mir wird plötzlich sehr warm. Es ist Sommer. Mir kommt es vor wie in einem Tropenhaus. Was ist, wenn ich ohnmächtig werde? Mein Herz schlägt schneller. Wenn es hier bloß nicht so stickig wäre!

Auf dieser Strecke sind die Sitzplätze in den U-Bahnen längs angeordnet. Etwa zwanzig Personen sitzen sich gegenüber. Zwischen uns stehen weitere. Es ist zu eng, um ein Buch oder eine Zeitung herauszuholen und mich abzulenken.

Der Zug verlangsamt seine Fahrt. Hoffentlich bleibt er jetzt nicht stehen. Es ist nur noch eine Station. Eine junge, sehr hübsche Frau von gegenüber mustert mich. Das kann ich jetzt gar nicht gebrauchen. Ist sie interessiert oder merkt sie, was ich hier durchmache? Ich möchte weglaufen und zähle die Sekunden.

Endlich hat die U-Bahn das Ziel erreicht. Zusammen mit zahlreichen anderen steige ich aus. Alles gut gegangen. – Diesmal!

In der Sackgasse

Ich hatte mich verfahren. Leider nicht mit der U-Bahn, sondern mit meinem Leben. Nichts ging mehr. Jedenfalls kam es mir so vor.

Mein Studium kam nicht voran. Es machte mir keinen Spaß und meine Noten waren miserabel. Ich war so naiv gewesen, zu glauben, dass man im Jura-Studium etwas über Gerechtigkeit lernen würde. Aber darum ging es überhaupt nicht. Man sollte einfach die einschlägigen Gesetze finden und auslegen können. Nicht so wie man wollte, sondern wie die obersten Gerichte es taten, egal ob man deren Urteile nun gerecht fand oder nicht.

Als mir das zum ersten Mal klar wurde, konnte ich es kaum fassen. Drei Semester hatte ich mich mit der Frage gequält, was gerecht ist und was nicht. Und nun das! Man brauchte einfach nur in dicken Kommentaren nachzulesen, was der Bundesgerichtshof und die anderen höchsten Instan-

zen sagten. Mehr wurde nicht verlangt. Dafür bekam man gute Zensuren.

Ich konnte mich nicht darüber freuen, dass die Jurisprudenz im Grunde so simpel war. In der Schule fand ich den Unterricht so langweilig, dass ich gehofft hatte, an der Uni würde alles anders werden. Ich hatte davon geträumt, Studierende seien wahnsinnig interessiert an ihren Studienfächern und würden die ganze Zeit über ungelöste Probleme diskutieren. Stattdessen war ich nun einer unter vielen frustrierten, verunsicherten und desorientierten Studienanfängern, die mehr schlecht als recht versuchten, herauszufinden, wie der Wissenschaftsbetrieb funktionierte, vor allem wie man einen guten Abschluss schaffte.

Ich fühlte mich verloren. Zwar hatte ich das Schlagwort vom »anonymen Massenstudium« schon gehört, wusste aber nicht, was damit gemeint war. Man erfuhr es aber gleich am ersten Tag am eigenen Leib: Hunderte von Erstsemestern zwängten sich in den größten Hörsaal des Fachbereichs, in dem man sich in Listen für Arbeitsgemeinschaften eintragen sollte, die über den ganzen Raum verteilt waren. Man musste sich da irgendwie durchkämpfen.

In der Mensa war es ähnlich. Lange Schlangen an der Kasse für die Essensmarken. Man hatte reichlich Zeit, um herauszufinden, ob man sich für Stammessen I, II oder III entscheiden wollte. Dann noch mal das Gleiche bei der Essensausgabe. Man griff sich ein Tablett, sammelte die entsprechenden Schüsseln ein und suchte sich einen Platz. Wenn man beim Essen hochblickte, sah man Hunderte andere wie im Takt ihre Gabeln heben und senken. Irgendwie

gespenstisch. Dazu das ohrenbetäubende Geklapper von Geschirr und Besteck. Nichts für sensible Seelen.

Die Vorlesungen kamen mir vor wie Theateraufführungen, nur nicht so lustig oder spannend. Auf der Bühne turnte ein Solist herum und gefiel sich darin, für seinen langweiligen Monolog so viel Beachtung zu bekommen. Es sei denn, er hatte ähnlich viel Angst wie ich. Dann verschanzte er sich hinter dem Rednerpult und presste mit hochrotem Kopf und heiserer Stimme mühsam seine Worte hervor.

Der Alltag eines ordentlichen Jura-Studenten bestand darin, Scheine zu »erschlagen«. Man brauchte zehn davon, um sich zur Prüfung zu melden. Die Scheine wurden in einem Studienbuch gesammelt. Das Studienbuch schickte man ans Prüfungsamt. Das Prüfungsamt lud einen ein, zu den schriftlichen und mündlichen Prüfungsterminen zu kommen – Einladungen, auf die ich lieber verzichtet hätte –, und am Ende erfuhr man nicht selten, dass man durchgefallen war.

Tatsächlich waren die Aussichten, die Prüfung zu vermasseln, ausgezeichnet. Anders als in den meisten anderen Studienfächern konnte man sich beim Jura-Studium seine Prüfer nicht aussuchen. Eine Eingrenzung der Prüfungsfragen durch vorherige Absprachen war dadurch ausgeschlossen. Im Prinzip musste man sich im Examen auf alles vorbereiten, auch auf einen Misserfolg. Etwa ein Drittel der Studierenden fiel durch.

Dieses Damoklesschwert schwebte die ganze Zeit über einem. Zwischenprüfungen gab es damals noch nicht. Man studierte unter Umständen fünf Jahre oder länger für nichts.

Viele meiner KommilitonInnen brachen das Jura-Studium

entnervt vorher ab. Wenn ich mich recht erinnere, waren es ca. 40 Prozent, die sich erst gar nicht zur Prüfung meldeten. Rechnete man Studienabbrecher und die durchs Examen Gefallenen zusammen, blieb nur ungefähr ein Drittel von denen übrig, die einmal (mehr oder weniger) erwartungsvoll das Jura-Studium begonnen hatten.

Deshalb herrschte im Fachbereich unterschwellig ein Klima der Angst. Die Misserfolgswahlen zirkulierten in den Vorlesungssälen, in der Bibliothek, in der Cafeteria und auf den Fachbereichsfluren und wurden oft noch kräftig übertrieben. Auch mich beunruhigte die Aussicht, das Examen nicht zu schaffen. Aber das war es nicht allein.

Mein Leben außerhalb des Studiums lag brach. Eigentlich existierte es gar nicht. Alte Freundschaften waren auseinandergegangen. Neue Freunde an der Uni zu finden, gelang mir lange Zeit nicht. Ich war froh, wenn ich den Fachbereich Jura hinter mir lassen konnte und so ging es den anderen wohl auch. Natürlich kannte man eine Menge Gesichter vom Sehen. Small Talk war jederzeit möglich. Aber das schien mir alles so belanglos. Ich fühlte mich isoliert und hatte wenig, über das ich mich freuen oder das mich gar begeistern konnte.

Es war die Zeit des »Deutschen Herbstes«. Die RAF terrorisierte hochrangige Manager und Politiker. In der Gesellschaft tobte ein Kampf um die Deutungshoheit. Waren die Angehörigen der RAF nun eine »Gruppe« oder eine »Bande«? Lohnte es, sich mit ihren Argumenten auseinanderzusetzen oder waren es gewöhnliche Kriminelle?

Das politische Establishment war nach 1968 schwer verunsichert. War auf die StudentInnen noch Verlass? Mussten

»die da oben« befürchten, dass eine ganze Generation tatsächlich den angekündigten »Marsch durch die Institutionen« antrat? Um sicherzugehen, dass dies nicht passierte, begann die Praxis der Berufsverbote. Jeder, der in einer linken Schüler- oder Studentenorganisation aktiv war, wurde pauschal verdächtigt, ein »Verfassungsfeind« zu sein und musste nachweisen, auf dem Boden der »freiheitlich-demokratischen Grundordnung« zu stehen. Obwohl nur wenige BewerberInnen für den Öffentlichen Dienst aus diesem Grund abgelehnt wurden, war es doch ein gigantisches Einschüchterungsprogramm, das seine Wirkung, wie man in den folgenden Jahrzehnten beobachten konnte, nicht verfehlte. Das Klima der Angst reichte jedenfalls weit über die Universität hinaus.

Als ich eines Sonntagnachmittags im Grunewald spazieren ging, traf ich plötzlich auf eine Autosperre. Das überraschte mich erheblich, weil es sich um eine sonst stets sehr ruhige Gegend handelte. Nun aber standen auf der gegenüberliegenden Straßenseite zahlreiche martialisch aussehende Polizisten mit Maschinengewehren. Als ein Porschefahrer der Aufforderung, rechts heranzufahren und zu stoppen, nicht nachkam, entstand für einen Moment eine gefährliche Situation. Die Polizisten gerieten in helle Aufregung. Glücklicherweise reagierte der Fahrer dann doch noch und hielt ein paar Meter weiter an. Sonst wäre es wahrscheinlich ratsam gewesen, sich auf den Boden zu werfen; denn es kam damals vor, dass Unschuldige erschossen wurden.

Die Situation hatte unwirkliche Züge. Ein sonniger, schöner Herbsttag, eine verträumte Straße in einer gutbürgerlichen Gegend, gegenüber ein Zeitungskiosk wie aus dem

Bilderbuch und davor schwer bewaffnete Polizisten auf der Suche nach TerroristInnen. Ich dachte, ich sei im falschen Film.

Den Soundtrack zu dieser Zeit lieferten die Punks. »No fun, no future« stand auf Stickern, auf verschlissenen Lederjacken und an Hauswänden. Berlin war so morbide wie lange nicht. David Bowie, Lou Reed und Iggy Pop siedelten sich hier an, weil ihnen die Stadt so herrlich dekadent schien und sie sich von ihrer Drogensucht erholen wollten. Christiane F. schrieb ›Wir Kinder vom Bahnhof Zoo‹. Die Dead Kennedys sangen »Holiday in Cambodia«. Dort schlachtete Pol Pot gerade Millionen seiner Landsleute ab.

Ich hatte das Gefühl, dass irgendetwas komplett schief lief. Gerüchteweise hatte ich vernommen, dass einige meiner Schulfreunde an Drogen gestorben waren. Nicht zufällig war in der Schule »Desolation Row« von Bob Dylan mein Lieblingssong gewesen. Dylan beschrieb darin eine Art Irrenhaus, bevölkert mit skurrilen Persönlichkeiten, die alle irgendwie die Orientierung verloren haben. Einige waren auf einer Reise Richtung Selbstmord unterwegs. Das Thema »The Titanic sails at dawn« hat Dylan übrigens 2012 in einem Song wieder aufgegriffen. »World gone wrong«: Das scheint sein Lebensgefühl zu sein. Meines war es damals auch.

Berlin war noch immer der Mittelpunkt des Kalten Kriegs. Dieser war zwar durch Willy Brandts Entspannungspolitik zwischenzeitlich weiter abgekühlt, aber die Internationale aller Kriegstreiber gab sich eifrig Mühe, ihn wieder anzuhetzen. Die Herren rüsteten sich für einen Dritten Weltkrieg. Der zentrale Schauplatz sollte Deutschland sein. »Theatre of

war« sagen die Engländer und für uns waren Plätze in der ersten Reihe reserviert. Oder um es anders auszudrücken: Wir saßen auf einem Pulverfass. Nirgendwo sonst in der Welt waren so viele Atombomben, Panzer und Raketen stationiert wie auf beiden Seiten der Mauer. »Besuchen Sie Europa, solange es noch steht« warb ein amerikanisches Reisebüro.

Von der Umweltfront kamen keine besseren Meldungen. Der Club of Rome hatte seinen Bericht ›Grenzen des Wachstums‹ veröffentlicht. Die Endlichkeit unserer Erde und ihrer Ressourcen wurde vielen schlagartig bewusst. Während zuvor insbesondere die USA als Land der unbegrenzten Möglichkeiten galten und viele Nationen den American Way of Life mit seiner Verschwendungssucht nur allzu gern übernehmen wollten, sah es plötzlich so aus, als näherte sich die Party dem Ende.

Ich war 23 Jahre alt und auf diesen Irrsinn nicht vorbereitet. Die Untergangsszenarien, die durch die Medien geisternten, nämlich Krieg und Umweltzerstörung, hatten in meiner Familie ihre Entsprechung, viel kleiner dimensioniert, aber mir persönlich reichte es. Der Tod war bei uns ein ständiger Gast. Meine Mutter stammte aus einer sehr kinderreichen Familie. Sie war die Jüngste. So nach und nach starben ihre zum Teil viel älteren Geschwister weg. Mir kam es so vor, als ob alle vierzehn Tage eine neue Todesanzeige ins Haus flatterte. Ich mochte schon gar nicht mehr zum Briefkasten gehen.

Ich weiß gar nicht, warum einige so scharf auf eine große Familie sind. Ist denen nicht bewusst, dass dort ein ständiges Kommen und Gehen herrscht? Dauernd irgendwelche Geburten von Enkeln, Nichten und Großcousinen und laufend