

## Von Katzen auf Bäumen oder Wie man die Angst rettet

Susanne Spieß



Sie hatte vor so vielen Dingen Angst, dass ihr Leben dadurch wesentlich beeinträchtigt wurde.

Man könnte nun meinen, sie lebte in einem der Krisengebiete dieser Erde, in Krieg und Schrecken. Doch nein! Weit gefehlt! Sie lebte gleich hier um die Ecke. Sie lebte ein Leben, in dem sie sicher sein konnte, immer genug zu essen, immer ein Dach über dem Kopf, immer jemanden zu haben, der sich um sie kümmerte.

Was also sollte die Angst in ihrem Leben? Wovor überhaupt hatte sie Angst?

Oh, da gab es der Beispiele viele:

Sie hatte Angst davor, dass

- eine Freundin sauer auf sie sein könnte,
- sie einen Autounfall haben könnte,
- sie zu spät zum Supermarkt kommen und dieser dann schon geschlossen haben könnte,
- sie eine an sie gestellte Aufgabe im Büro nicht bewältigen könnte,
- ihren Liebsten etwas geschehen könnte,
- sie ernsthaft erkranken könnte,
- sie zu spät zu einer Verabredung kommen könnte

...

Die Liste ließe sich nahezu endlos fortsetzen.

Dabei unterschied ihr Angstgefühl nicht zwischen ‚Lappalien‘ wie ‚zu spät kommen‘ und größeren ‚Kalibern‘ wie ‚schwer krank werden‘.

Die Angst fühlte sich jeweils ähnlich an und lief auf ähnliche Weise ab:

Der beängstigende Gedanke tauchte auf, sie hielt die Luft an und konnte prompt nicht mehr weiter denken. Es war als sei ihre Seele aus ihr hinausgeflogen und halte sich irgendwo weit über ihr, an einem Ort auf, zu dem sie keinen Zugang mehr besaß.

Schrecklich fühlte sich dies an. Hilflos und ohnmächtig dazu.

An manchen Tagen schien sie nahezu vollständig in diesem Gefühl zu stecken, an anderen hingegen kaum. Ab und an gab es auch einmal einen Tag, an dem sie von diesem Angstgefühl verschont blieb. Wie und wieso wusste sie nicht.

Was sie ebenso wenig wusste war, wie sie mit dieser Angst umgehen sollte.

Zwar ging diese immer irgendwie vorbei, doch noch nie war es ihr gelungen zu beobachten auf welche Weise dies vor sich ging.

Eines Tages erfuhr sie, dass eine berühmte Weise, die schon vielen Menschen geholfen hatte sich von körperlichen und seelischen Leiden zu befreien, für einige Zeit in ihrer Stadt weilte

Nach einigem Hin- und Her, auch hier kam die Angst hoch in Form von Gedanken wie ‚was mache ich, wenn die Frau mich auslacht?!‘ entschied sie sich, der Frau zu schreiben, um ein Treffen mit ihr zu vereinbaren.

Sie bekam den ersehnten Termin und ging zur festgesetzten Stunde an den festgelegten Ort.

Die Weise hatte sich für die Zeit, die sie in der Stadt wohnte, in einem kleinen ehemaligen Forsthaus am Rande der Stadt niedergelassen. Das kleine Fachwerkhäuschen war weiß mit rot gestrichenen Balken. Vor den Fenstern hingen Kästen mit üppig blühenden roten und weißen Blüten. Das kleine Anwesen strahlte rundum Gemütlichkeit aus, die noch dadurch verstärkt wurde, dass es von hohen Laubbäumen umgeben war, die den Eindruck erweckten, es vor allem Unbill, der da kommen könnte, zu beschützen.

Eine weiße Bank mit einem Tisch stand anmutig vor dem Haus. Ein paar Wespen umsummten eifrig eine große Schale, die bis zum Rand mit Pflaumen gefüllt war.

Auch in seinem Inneren war das Haus hell und freundlich. Es gab einfache, doch schön gearbeitete Möbel aus Birkenholz, viele bunte Kissen und gut gedeihende Pflanzen.

Die Weise selbst stellte sich als wesentlich jünger heraus, als sich die Frau dies vorgestellt hatte. Sie befand sich sogar erst in ihrem eigenen Alter! Dabei atmete sie förmlich Gleichmut und Gelassenheit aus! Sie hatte kleine Lachfältchen um die Augen und ein breites Lächeln auf dem Gesicht, als sie sie begrüßte und willkommen hieß.

Sie nahmen an einem kleinen Tischen Platz mit Blick auf den mit Obstbäumen bestandenem Garten. Sie bekam wohlriechenden Tee angeboten und nahm diesen gerne an. Aus einem schlichten Zimmerspringbrunnen sprudelte sanft und mit einem angenehmen, gleichmäßigen Ton ein Wasserstrahl. Dann und wann vielen ein oder zwei Sonnenstrahlen durch das Fenster und zauberten Lichtmuster auf Tisch und Boden.

Als bald wurde sie aufgefordert zu erzählen, was sie bewegt hatte, hierher zu kommen.

Daraufhin berichtete die Frau von ihren vielfältigen Ängsten, die ihr das Leben erschwerten. Auch bei diesen Schilderungen hielt sie jedes Mal den Atem an und ihre Augen weiteten sich. Ihre Stimme wurde höher und verlor ihren sonst üblichen Wohlklang.

Während sie erzählte hörte die Weise ihr ruhig, hier und da nickend, zu.

Als die Frau schließlich endete, schwiegen beide eine Weile.

Dieses Schweigen unterstrich das Gefühl, wirklich angehört worden zu sein, Raum bekommen zu haben. Sogar jetzt noch Raum zu haben, etwas hinzuzufügen, was sie auch tat.

„Ja und jetzt wünsche ich mir, dass Sie mir sagen, wie ich mit dieser Angst umgehen, sie vielleicht sogar loswerden kann.“

Die Weise dachte nach und sprach dann: „Schon während Sie erzählten, musste ich an eine Katze denken, die vor einigen Jahren bei mir lebte. Sie war grau-getigert und hatte einen kleinen weißen Fleck auf der Brust. Sie war sehr neugierig und immer begierig neue Welten zu erobern.“

Ganz besonders hatten es ihr Bäume angetan. Sie liebte es, diese empor zu klettern. Sobald sie allerdings in den höchsten Ästen der Baumkrone angelangt war, bekam sie es mit der Angst zu tun: Sie begann jämmerlich und flehentlich zu miauen, versuchte zaghaft wieder hinunterzuklettern, um sich gleich darauf wieder verzweifelt festzukrallen.“

„Das kenne ich“, warf die Frau ein. Unsere Nachbarn hatten auch so eine Katze: Sie konnte es nicht lassen, auf Bäume zu klettern, obwohl es jedes Mal wieder das gleiche Trara gab und ein langwieriges Locken, Flehen und Betteln nötig war, bis sie wieder sicher unten angelangte.“

Ihre Gesprächspartnerin lächelte. „Bei meiner Katze reichten Locken und Betteln nicht aus. Man musste sie stets eigenhändig herunterholen. Glücklicherweise waren die Bäume gerade so hoch, dass ich sie noch erklettern konnte, was nebenbei bemerkt übrigens recht fit hielt. Sobald sie auf meinem Arm saß und spürte, dass es nun sicher nach unten ging, begann sie stets zufrieden zu schnurren. Unten angekommen, sprang sie davon, auf zu neuen Abenteuern. Tja, das war eine Katze!“, schmunzelte sie.

„Jetzt wollen Sie sicher wissen, weshalb ich Ihnen die Geschichte meiner Katze erzähle?“

„Stimmt genau.“

„Nun, Sie erinnern mich an diese Katze.“

„Ich?“

„Ja.“

„Inwiefern?“

„Ganz einfach. Als Sie davon erzählten, wie Sie Angst bekommen, konnte ich beobachten, wie Sie den Atem anhielten, erschreckt die Augen aufrissen und ich fühlte wie förmlich ein Teil von Ihnen entwand und sich nicht mehr zurück traute. Ist es nicht so?“

Die Frau nickte.

„Das erinnerte mich an die besagte Katze, wie sie oben auf dem Baum saß und sich nicht mehr zurückwagte.“

„Hm. Ähnlich fühle ich mich dann auch. Ich male mir das Schlimmste aus und weiß nicht, wie ich jemals damit umgehen können sollte, wenn tatsächlich diese Person auf mich wütend wäre oder tatsächlich meiner Tochter etwas auf dem Schulweg zustoßen würde. Diese Gedanken und Vorstellungen sowie die damit verbundenen Gefühle lähmen mich derart, dass ich unfähig werde, wieder in meine innere Gelassenheit zurückzukehren, sprich vom Baum hinunterzuklettern.“

„Ja, dann schauen wir uns doch einmal an, wie wir die Angst retten können, die sich nicht mehr vom hohen Ast heruntertraut.“

„Retten klingt gut!“ Ich kann mir gut vorstellen, wie meine Angst dort oben kauert und mit verzweifelt hoher Stimme SOS ruft.“

„Was würde Sie in dieser Situation, ‚außer sich vor Angst‘, wie man so schön sagt, beruhigen, damit Sie wieder zu sich, vom Baum herunter auf die sichere, vertraute Erde kommen können?“

„Oh, dass mir jemand versprechen würde, dass dies, was ich mir ausmale, bestimmt nie passiert, sondern alles gut geht.“

„Hm. Gibt es diese hundertprozentige Sicherheit? Beispielsweise, dass nie jemand sauer auf Sie sein wird oder Ihren Kindern sicher niemals etwas zustoßen wird?“

„Nein, darum habe ich ja solche Angst.“ Wieder hielt die Frau die Luft an und machte erschreckte Augen.

„Wie wäre es, wenn Sie wüssten, dass egal was passiert, Sie immer Möglichkeiten finden werden, damit umzugehen?“

„Hm.“ Die Frau schaute zweifelnd.

„Probieren Sie es einfach einmal aus“, forderte die Weise sie auf.

„Die Frau dachte daran, dass tatsächlich ihre Freundin aufgrund des letzten Telefonats sauer auf sie sein könnte. Sie spürte wie ihre Angst einen Teil von ihr sprichwörtlich in die obersten Äste eines großen Baumes katapultierte.

Dann erprobte sie den Vorschlag ihres Gegenübers, indem sie möglichst ruhig zu sich selbst sagte: „Na und wenn schon? Was ist denn, wenn sie auf mich sauer ist? Irgendwie kriege ich das dann schon wieder hin. Ich kann auf jeden Fall damit umgehen. Sie sah vor sich, wie ihr Leben dann weitergehen würde. Anders, doch durchaus machbar, durchaus in Ordnung.“

Tatsächlich! Dies erzielte sofort in ihr Wirkung! Ihre Angst schickte sich quasi an, Schritt für Schritt den Ast hinunterzuklettern.

Sogleich wiederholte sie diese ‚Zauberworte‘ mehrmals in ähnlichen Formulierungen, bis die ‚Angstkatze‘ wieder auf sicherem Boden, sprich „sie wieder in ihrer eigenen inneren Mitte weilte“.

„Toll ist das!“ rief sie begeistert aus. „Ich probiere das gleich nochmals.“

Vor Angst schluckend wagte sie sich an eine ihrer beängstigendsten Ängste heran: Die Angst davor, dass ihrem Kind etwas zustoßen könnte.

Diesmal klappte es nicht ganz so leicht. Sie musste sich öfter beruhigend zureden. Doch dann war auch das geschafft.

„Das Wichtigste dabei ist, dass ich begreife, dass es danach weitergehen wird, beziehungsweise ich zurück auf den Boden komme“, vermerkte sie gegenüber der Weisen.

„Ja, so ist es“, bestätigte diese.

„Dass etwas so schwieriges so leicht gelöst werden kann!“ staunte die Frau. „Wenn ich das schon früher gewusst hätte! Nun denn, vielen Dank dafür, dass ich nun weiß, wie ich mein ‚Angstkätzchen‘ retten kann, damit es wieder zufrieden schnurrt!“ scherzte sie dankbar.

Damit verabschiedete sie sich von der weisen Frau und dem gemütlichen Fachwerkhaus unter den alten Bäumen.

Als sie Zuhause ankam, erzählte sie gleich begeistert ihren Freunden davon und machte ansonsten genau das, was sie nun gelernt hatte und sie fuhr gut damit.