

WOLFGANG MÜLLER

# STRUDIA

KAMPFKUNST FÜR DEN KOPF

HILFT  
GEGEN  
ANGST



LESEPROBE



### *Über das Buch*

Der Hamburger Musiker Wolfgang Müller litt jahrelang unter einer Angststörung, bevor er eine neuartige Technik dagegen ausprobierte:

STRUDIA – **Strukturierte, disziplinierte Abgrenzung.** Eine Methode, die in dieser Form einzigartig ist: Kampfkunst für den Kopf. STRUDIA basiert auf Visualisierung, einer Technik, bei der Resultate nicht durch Erkenntnisgewinn, sondern durch die Arbeit mit inneren Bildern erzielt werden. In Rückblenden und anhand zahlreicher Beispiele erzählt Wolfgang Müller die Geschichte von STRUDIA – und die seiner eigenen Genesung, von der ersten Panikattacke bis hin zur vollständigen Beschwerdefreiheit.

### *Über den Autor*

Wolfgang Müller, Jahrgang 1975, lebt seit vielen Jahren als freier Musiker, Lyriker und nun auch Autor mit Frau und Kindern in Hamburg, betreibt sein kleines Verlags-Label ‚Fressmann‘ aus Leidenschaft und ist Mitbegründer der Kinderlied-Reihe ‚Unter meinem Bett‘.

WOLFGANG MÜLLER

# STRUDIA

KAMPFKUNST FÜR DEN KOPF

© 2024 Wolfgang Müller  
Lektorat: Tino Hanekamp  
Korrektur: Jonas Westhoff  
Illustrationen: Jules Wenzel

ISBN Taschenbuch: 978-3-00-078334-0  
ISBN E-Book: 978-3-00-078335-7  
ISBN Hörbuch: 978-3-00-078336-4

Druck und Distribution im Auftrag des Verlags:  
FRESSMANN Books, Wolfgang Müller, Juliusstraße 18,  
22769 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. „STRUDIA – Kampfkunst für den Kopf“ ist eine eingetragene Wortmarke. Für die Inhalte ist der Verlag verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Verlags, zu erreichen unter: FRESSMANN Books, Wolfgang Müller, Juliusstraße 18, 22769 Hamburg, Germany.

*Für Anna,*

die mir in unzähligen Gesprächen geduldig  
ihre Kampfkunst für den Kopf erklärt hat.  
Ohne Dich würde es dieses Buch nicht geben.

Die Ehre gebührt Dir.





# TRACKLIST

INTRO	9
SICHERHEITSHINWEIS	14
DER ANFANG VOM ENDE	16
DOKTOR GOOGLE	20
HÖLLE HÖLLE HÖLLE	23
EINE NEUE HOFFNUNG	28
SHOW, DON'T TELL	35
DAS ERWACHEN DER MACHT	38
ALLES IST VERGIFTET	43
RIDDIKULUS	46
DAS ENDE IST NAH	51
KEINE FREUNDE	56
ENDE DER DISKUSSION	59

STRUDIA	63
KAMPFKUNST FÜR DEN KOPF	68
FELLBÜSCHEL	71
GONNA FLY NOW	75
BELIEVE	78
RING OF FIRE	82
SCHIFFBRUCH MIT TIGER	86
ÜBER DIE RUNDEN	90
EIN BISSCHEN FRIEDEN	93
DEIN PERSÖNLICHES STRUDIA	95
EIN COLT FÜR ALLE FÄLLE	98
DREH DEINEN FILM	100
50 WAYS TO LEAVE YOUR LOVER	104
FLUGANGST	116
STRUDIA IN A NUTSHELL INNER	119
PEACE	123
OUTRO	126
THE DAY AFTER TOMORROW	128
DANKE	131
ERSTE HILFE	133
LITERATUR	137

# INTRO

Dieses Buch handelt von Angst – und von einer Technik, mit der man sie bezwingen kann. Ich beschreibe eine Methode, mit deren Hilfe ich diesen Schatten, der mich jahrelang begleitet hat, abschütteln konnte. Als ich mit dem Schreiben anfang, wusste ich bereits aus Erfahrung, dass das Thema ‚Angst‘ bei vielen Menschen immer noch Beklemmungen auslöst – was schade ist, denn ich für meinen Teil könnte den ganzen Tag darüber sprechen, ohne mich auch nur einmal schlecht dabei zu fühlen. Weder habe ich mir meine Angststörung ausgesucht, noch ist sie ein Zeichen mentaler Schwäche. Sie ist lediglich ein Handicap.

Wenn ich jedoch Freunden und Bekannten erzählte, womit ich mich so herumschlug, war die Reaktion häufig ein zwar wohlmeinendes, aber etwas betretenes, verbales Schulterklopfen. „Wird schon wieder“, „Ja Mann, das ist ja doof“ oder auch „Du, ich wünsche dir ganz viel Kraft“,

waren die häufigsten Floskeln. Bei einem gebrochenen Bein hätten sie mit einem Kasten Bier an meinem Krankenbett gestanden und Genesungswünsche auf meinen Gips gekritzelt. Allerdings konnte ich sie auch verstehen. Ich litt wie ein Hund an einer mysteriösen Krankheit. Angst ist das psychische Äquivalent zu radioaktiver Strahlung – unsichtbar und ungreifbar, aber mit einer verheerenden Wirkung auf die Gesundheit. Damit durfte man als Außenstehender auch mal überfordert sein.

Auf der Suche nach einer Lösung für mein Problem probierte ich alles aus, was üblicherweise zur Angstbewältigung empfohlen wird: Gesprächstherapie, Sport, Körperarbeit, Yoga, Gespräche mit Freunden, Ablenkung, Atemübungen – die Liste ist lang und keineswegs vollständig. Medikamente allerdings lehnte ich ab. Ich wollte jederzeit genau wissen, wie es mir wirklich geht, auch wenn die Antwort ‚richtig schlecht‘ lautete.

Alles andere zog ich konsequent durch. Und natürlich wurde dadurch einiges besser. Es war zum Beispiel äußerst hilfreich, im Rahmen einer Therapie herauszufinden, *warum* ich so viele Ängste hatte (Spoiler: wegen früher). Aber dieses Wissen allein änderte nichts. Und gelegentlich wunderte ich mich, dass ich zwar immer besser verstand, was in mir vorging, meine Angst aber mehr oder weniger dieselbe blieb. Das konnte doch unmöglich das Endergebnis sein.

Ich fragte mich: War eine Therapie nicht dazu da, dass sich wirklich etwas änderte, und nicht nur, um zu verstehen, warum sich nichts ändern würde? Mir war klar, dass es dabei um Selbsterkenntnis und Akzeptanz ging, und nicht um Selbstoptimierung, aber ein bisschen mehr Seelenfrieden hätte meiner Meinung nach nicht geschadet. Umso beeindruckender war dann die Erfahrung einer Besserung. Einer Genesung. Und die verdanke ich STRUDIA.

Meine Freundin Anna hat STRUDIA vor vielen Jahren für sich entwickelt und seitdem genutzt – lange bevor sie mir das erste Mal davon erzählte, und ohne einen Namen für das zu haben, was sie da tat. Und als meine Angst mich in die Finger bekam und nicht mehr loslassen wollte, hat sie ihr Geheimnis mit mir geteilt. Wenn ich also in diesem Buch meinen Erkenntnisprozess beschreibe, könnte der Eindruck entstehen, dass das alles meine Geistesblitze waren, aber dieser Eindruck täuscht.

Anna hat sich STRUDIA ausgedacht und ihre Ideen an mich weitergegeben, und ich habe das, was ich daraus mitnehmen konnte, lediglich in Worte gefasst und systematisiert. Mit einigen STRUDIA-Techniken bin ich an anderer Stelle in Berührung gekommen, und somit sind es im Grunde genommen zwei Geschichten, die ich hier aufschreibe – die meiner Suche nach einer Lösung für mein Angstproblem und die Geschichte von Annas einzigartiger

Methode, die alles geändert hat. Aber auf Annas Wunsch hin und aus dramaturgischen Gründen erzähle ich beide Geschichten wie eine, und ausschließlich aus meiner Perspektive.

STRUDIA ist eine wirkungsvolle Technik, um Ängste, Zwangsgedanken und andere nervige Dinge in den Griff zu bekommen. In diesem Buch geht es um Angst, aber ich habe STRUDIA auch bei vielen anderen Themen erfolgreich eingesetzt. Das zugrundeliegende Konzept ist nicht neu und nennt sich Visualisierung. Aber obwohl Visualisierung so einfach, so naheliegend und so mächtig ist, hat es Jahre gedauert, bis ich das erste Mal davon hörte. Und den meisten Menschen, denen ich seitdem begeistert davon erzähle, geht es ähnlich. Kaum jemand kennt diese Technik.

Wie kann das sein? Wieso wird Visualisierung nicht bereits im Kindergarten gelehrt, wenn sie doch so einfach und gleichzeitig so wirkungsvoll ist?

Ich fürchte, ich weiß warum. Besonders in Deutschland gilt logisches Denken immer noch als der einzig richtige Weg, um ein Problem zu lösen. Wenn man es *vernünftig* machen will, dann mit Sinn und Verstand. Je ernster das Problem, desto wissenschaftlicher das Vorgehen. Und wenn wir dabei von Dingen wie Herzchirurgie oder Atomkraftwerken reden, finde ich diese Herangehensweise auch sehr beruhigend und durchaus begrüßenswert.

Aber ich stellte fest, dass logisches Denken bei allem, was mein Seelenleben betraf, nur begrenzt hilfreich war. Eine gute Bilderarbeit war hier oft viel wirkungsvoller. Häufig besserte sich mein Befinden während einer Visualisierung schlagartig, und manchmal lösten sich hartnäckige emotionale Blockaden innerhalb kürzester Zeit in Luft auf. Ich war bisweilen geradezu empört darüber, wie schnell und mühelos mein seelisches Gleichgewicht dadurch wiederhergestellt wurde. Ich wollte von ein paar Leuten mein Geld zurück.

Mir persönlich ist so etwas wie STRUDIA noch nie zuvor begegnet, und das ist der Grund, warum ich dieses Buch schreibe. Ich möchte diesen Schatz, der mit mir geteilt wurde, nun meinerseits mit der Welt teilen. Und bei der Gelegenheit einmal den Pfad nachzeichnen, der mich aus diesem finsternen Tal herausgeführt hat. Für den Fall, dass ich mal wieder alles vergesse. Eine Straßenkarte, damit ich beim nächsten Mal, wenn nichts mehr geht, weiß, welche Ausfahrt ich nehmen muss. Wäre die Geschichte meiner Angststörung ein Album, wäre dies die Review.

Die Sterne darfst du vergeben.

# SICHERHEITSHINWEIS

Vorweg ein wichtiger Hinweis: Auch wenn ich STRUDIA für eine äußerst wirkungsvolle Technik halte, muss ich an dieser Stelle ganz deutlich sagen: STRUDIA kann professionelle Hilfe bei seelischen Problemen nicht ersetzen. Angststörungen, Depressionen, Traumata und alles, was sonst noch so in der ‚Kiste des Schreckens‘ lauert, bedürfen psychologischer Betreuung und Behandlung. Eine Therapie ist alternativlos, um der Ursache von psychischen Problemen auf den Grund zu gehen. Daran führt kein Weg vorbei. Das gilt besonders für diejenigen, die sich noch nie zuvor mit ihrem Innenleben beschäftigt haben. Wer starke seelische Schmerzen hat oder gar unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leidet, sollte nicht allein drauflos visualisieren, sondern zunächst nur in Begleitung.

Formal ist STRUDIA lediglich ein persönlicher Erfahrungsbericht. Ich habe keinerlei psychologische



Ausbildung und bin weder Coach noch Therapeut. Darum kann ich auch keine Garantie für die Richtigkeit, Ungefährlichkeit oder Wirksamkeit der von mir beschriebenen Methode geben. Es ist wichtig, das im Hinterkopf zu behalten, wenn du dieses Buch liest. Im Zweifelsfall wende dich bitte vorher an einen ausgebildeten Therapeuten oder eine Beratungsstelle.

Am Ende des Buches habe ich einige Adressen und Telefonnummern zusammengestellt, die erste Hilfe in der Not bieten. Zögere nicht, diese zu nutzen, wenn du das Gefühl hast, Hilfe zu benötigen. Auch wenn ich später noch erzählen werde, wie wichtig es ist, seine innere Verfassung möglichst positiv darzustellen, solltest du immer auf dein Gefühl hören, das dir sagt, wie es dir geht. Wenn dir dein Gefühl sagt: „Es geht mir schlecht und ich brauche Hilfe“, dann bügele es nicht weg mit einem „Stell dich nicht so an“. Hol dir Hilfe! Ich habe in meinen dunkelsten Stunden mehrfach den Notruf gewählt, und niemand hat mir je übelgenommen, dass ich dann doch nicht gestorben bin. Die ganze Welt will dir helfen. Du musst sie nur lassen.

# DER ANFANG VOM ENDE

Wie viele andere, die in eine Angststörung rutschen, hatte ich bei meiner ersten Panikattacke keine Ahnung, was mit mir geschah. Ich hatte starke Schmerzen in der Brust, Atemnot und Schwindel und rief den Notarzt. Nachdem die Klinik einen Herzinfarkt ausgeschlossen hatte, nahm ich an, ich wäre aufgrund des Weltgeschehens eben etwas überreizt. Als sich die Anfälle häuften, beschlich mich der Verdacht, dass grundsätzlich irgendwas mit mir nicht stimmen könnte, aber ich hatte keine Idee, was.

Wäre ich vermögend gewesen, hätte ich einen Babysitter engagieren und in eine schnell herbeiorganisierte Klinik gehen können, um wieder einen Fuß auf den Boden zu bekommen. Aber dummerweise war ich weder reich noch privat versichert, und das hat sich bis heute nicht geändert. Wenn ich nicht arbeite, gibt es kein Geld – ein Komplettausfall war also keine Option. Meine Rücklagen bestanden aus ein paar Musikinstrumenten und ein paar

Euro auf dem Konto. Das war's. Nichts, womit man zwei oder drei Monate in eine Klinik hätte gehen können, abgesehen davon, dass mich die Aussicht auf so einen Aufenthalt schreckte.

Auch an eine ambulante psychologische Betreuung war kurzfristig nicht zu denken. Jeder, der schon mal in einer seelischen Ausnahmesituation war, kennt das Problem: Gerade dann, wenn man am dringendsten Unterstützung benötigt, ist es oft sehr schwierig, diese zeitnah zu erhalten. Abgesehen davon, dass es in Deutschland viel zu wenige Therapieplätze gibt, muss ja auch der Alltag weitergehen, Panikattacke hin, Depression her. Eltern können ein Lied davon singen, alleinerziehende Mütter ganze Opern. Wer keine familiäre Unterstützung hat, wessen Eltern zu alt sind oder zu weit weg wohnen, wer selbständig ist oder freiberuflich, der ist im Krankheitsfall auf sich allein gestellt.

Dazu kam, dass mich meine Angststörung wie aus dem Nichts erwischte hatte. Es dauerte eine Ewigkeit, bis ich überhaupt nur begriff, dass ich an einer Angststörung litt. Ich sah mich eher als besorgter Bürger. Zudem war ich so reflektiert, dass es mir undenkbar erschien, etwas derart Grundlegendes übersehen zu haben. Klar, ich hatte viele Ängste, aber eine *Angststörung*? Das erschien mir doch etwas arg weit hergeholt. Dass ich vor lauter Panik oft nachts zitternd im Bett lag, nicht schlafen konnte und mich

auf der Straße bewegte wie in einem Kriegsgebiet? Fühlte sich normal an. Tatsächlich glaubte ich lange Zeit, dass es mehr oder weniger jedem so ergeht. Allerdings konnte ich irgendwann nicht mehr leugnen, dass ich ein kleines Problem hatte.

Und was macht man bei einem kleinen Problem? Genau, man liest ein paar Ratgeber. So auch ich. Und da waren durchaus gute Tipps dabei. Oft aber waren die Bücher zu ausschweifend und die Verhaltensvorschläge so zahlreich, dass ich, wenn ich wieder im Tunnel war, mich an keinen einzigen konkret erinnern konnte. Oder ich konnte mich mit dem Autor oder der Autorin nicht wirklich identifizieren. Es schien mir dann so, als ob die beschriebenen Techniken vielleicht gegen *deren* Angst helfen könnten – doch gegen meine *spezielle* Form der Angst leider nicht.

Insgesamt wirkten diese Ratgeber oft etwas überambitioniert, mit einem Hilfsangebot wie die Speisekarte eines Restaurants, auf der so viele Gerichte stehen, dass man sich nicht entscheiden kann, was man bestellen soll, obwohl man vor Hunger fast stirbt. Sollte ich nun mit der Angst reden oder sie ignorieren? Meditieren, spazieren gehen, Freunde treffen, Sport treiben, rebellieren, radikales Draufgängertum praktizieren, freundliche Akzeptanz üben, Yoga machen, Körperarbeit verrichten oder Atemübungen durchführen? All diese einander

teilweise widersprechenden Empfehlungen aus diversen Ratgebern buhlten um meine Gunst und versuchten, mich von ihrer Wirksamkeit zu überzeugen. Aber ich hatte weder die Kraft noch die Aufmerksamkeit, mich durch diesen Dschungel an Hilfsangeboten zu kämpfen. Schließlich war ich voll und ganz damit beschäftigt, Angst zu haben. Mir gingen die Ideen aus: Es schien nichts zu geben, was wirklich helfen könnte.

Viele Menschen, die ihre Angststörung überwunden haben, erzählen oft von einem entscheidenden Aha-Erlebnis. Von der einen Methode, die alles veränderte. Für mich war das STRUDIA. *Eine* Technik, auf die ich jederzeit zurückgreifen konnte, auch wenn sonst nichts mehr ging. *Ein* Werkzeug, um die Kontrolle über meine Angst zurückzuerlangen. Die einzelnen Zutaten sind nicht neu, doch STRUDIA ist mehr als die Summe ihrer Teile. Es ist wie mit Musik: Ein Song kann ausschließlich aus bekannten Akkorden bestehen und trotzdem ein Hit werden. Dieser Song ist von Anna und mir.

Vielleicht gefällt er dir ja.

Ich fang mal an.

# DOKTOR GOOGLE

Ich bin auf dem Weg zum Einkaufen. An der Ecke treffe ich Johnny, der mich ungefragt begleitet. Drei Meter groß und mit grünem, zotteligem Fell, trottet er neben mir her und pfeift fröhlich vor sich hin. Ich werfe ihm einen genervten Blick zu, aber er ist bester Laune und scheint es nicht einmal zu bemerken.

„Na!“, strahlt er mich an. „Wie geht’s?“

„Ok“, lüge ich. In Wirklichkeit geht es mir heute nicht besonders gut. Seit den frühen Morgenstunden fühle ich mich kränklich, habe undefinierbare Körperschmerzen und einen leichten Druck auf der Brust.

Johnny trippelt neben mir her und plaudert weiter auf mich ein.

„Also, jetzt mal im Ernst: Wie geht’s?“

Ich atme genervt aus.

„Gut“, zische ich. „Sagte ich doch gerade.“

Er wirft mir einen prüfenden Blick zu.

„Aha“, sagt er betont beiläufig.

Ich ignoriere ihn und gehe etwas schneller, aber er schließt sofort auf.

„Solltest du nicht vielleicht etwas langsamer gehen?“, fragt er mit gespielter Unschuld. „Ich meine, wegen diesem Druck auf deiner Brust.“

Ich bleibe stehen und starre ihn an.

„Was zum Teufel soll das denn jetzt wieder heißen?“

Johnny verdreht die Augen und spielt mit einem Stethoskop, das plötzlich um seinen Hals hängt.

„Na komm schon, du weißt doch, was das heißen soll“, murmelt er vielsagend.

„Nein, das weiß ich nicht!“

„Doch, das weißt du. Das da“, er tippt mir auf die Brust, „könnte eine Lungenembolie sein.“

Ich atme tief aus. Jetzt bloß nicht wütend werden.

„Das ist äußerst unwahrscheinlich“, erwidere ich so ruhig wie möglich.

Johnny setzt mir ungefragt das Stethoskop auf die Brust. „Ich höre dich lieber mal ab“, brummt er.

Wütend schlage ich den kleinen Metallknopf weg.

„Bist du jetzt total bescheuert?“, fauche ich. „Du bist nicht mein Arzt!“

Er mustert mich pikiert.

„Ach ja? Wäre ich aber gern. Ich glaube nämlich ehrlich gesagt, dass du es nicht mehr lange machst.“

Er tritt so dicht an mich heran, dass sein Fell an meinem Ohr kitzelt.

„Ich habe da nämlich gerade ganz seltsame Geräusche in deiner Lunge gehört. Da war so ein Rasseln, ganz unüblich. Hörst du das nicht auch, wenn du atmest? Dieses leise Pfeifen? Also, ich sage dir, normal ist das nicht. Könnte ein Tumor sein. Nur damit du Bescheid weißt.“

Er steckt sein Stethoskop in die Seitentasche eines Arztkittels, den er vor einer Minute noch nicht getragen hat. Wie macht er das nur immer?

„Ich weiß nur, dass ich mir diesen Schwachsinn nicht länger anhören werde“, sage ich.

Er blickt mich erbost an.

„Also wirklich“, zischt er. „Du machst einen großen Fehler. Ich glaube nämlich, es ist wirklich schlimm. Am besten, du buchst dir gleich privat mal eine CT-Untersuchung, nur um ganz sicher zu gehen. Oder war es ein MRT? Egal. Kostet natürlich ein bisschen was, aber das sollte dir deine Gesundheit wert sein.“

„Ach ja?“, erwidere ich genervt. „Ich glaube eher nicht.“

Ich lasse ihn stehen und gehe weiter.

„Unfassbar“, höre ich ihn murmeln.

Nach ein paar Metern brüllt er mir hinterher: „Und was ist, wenn du morgen stirbst?“

Ich drehe mich ein letztes Mal um und brülle zurück: „Dann sterbe ich eben!“



# HÖLLE HÖLLE HÖLLE

Damit das Buch dünn bleibt, lasse ich alles Überflüssige weg. Überflüssig ist es zum Beispiel zu erzählen, warum ich eine Angststörung habe und welche Ereignisse in meinem Leben mich zu dem gemacht haben, was ich bin. Ein Trauma mag eine ernste Sache sein, doch seine Ursache ist in der Regel banal. Meistens geht es in solchen Geschichten um dumme Leute, die schreckliche Dinge tun, oder um furchtbare Begebenheiten, die kaum einer erträgt.

Zum Glück ist all das für dieses Buch und das Verständnis von STRUDIA irrelevant. Außerdem hat die Beschäftigung mit meiner Vergangenheit nicht allzu viel dazu beigetragen, meine Angst zu überwinden. Ich habe zwar eine Idee davon bekommen, was alles schiefgelaufen ist, und warum ich jetzt, Jahre, Jahrzehnte später, plötzlich von völlig irrationalen und unangemessenen Ängsten gequält wurde – aber Erlösung hat mir dieses Wissen nicht gebracht.

Das soll jetzt aber kein Argument gegen eine Therapie sein. Grundsätzlich sollte man sich mindestens einmal intensiv mit den Ursprüngen seiner Angst auseinandersetzen. Doch selbst dann, wenn man eine Therapie macht, verbringt man die meiste Zeit allein mit seinen Gedanken. Im Schnitt muss man von den 168 Stunden in der Woche 167 ohne direkte psychologische Unterstützung auskommen. Und in meinem Fall stand in dieser Zeit oft einfach nichts zwischen mir und meiner Angst.

Und die meinte es ernst. Ich zeigte alle Symptome wie aus dem Lehrbuch: Atemnot, Todesangst, Hypochondrie, Zittern, kalter Schweiß, Tunnelblick – und all das ohne Krankheitseinsicht. Denn das war das Bizarre: Ich wusste zwar, dass ich zahlreiche Ängste hatte, war jedoch überzeugt davon, dass ausnahmslos alle berechtigt waren. Und ich konnte einfach nicht verstehen, warum alle anderen scheinbar so sorglos, ja, geradezu fahrlässig unbekümmert waren. Oder zumindest nicht tagesaktuell verängstigt.

Es war mir unbegreiflich. Hatten die denn alle keine Augen im Kopf? Lasen die keine Nachrichten? Sahen die denn nicht, was ich sah? Wieso hatten die nicht alle einen fertig gepackten Fluchtrucksack neben der Wohnungstür stehen und saßen, so wie ich, auf das Schlimmste gefasst allein zu Hause, weil sich sozialer Kontakt angesichts der nahenden Katastrophe – es waren übrigens täglich andere Katastrophen – ohnehin nicht mehr lohnte? Wie konnten

die einfach so leben, als ob nichts wäre? Sicher, viele meiner Sorgen wurden von Freunden und Bekannten grundsätzlich geteilt, besonders jene Sorgen, die sich um den Zustand der Gesellschaft und der Welt im Allgemeinen drehten. Aber keiner von ihnen zeigte auch nur ansatzweise meine Symptome. Die schliefen nachts mehr oder weniger ruhig und hatten absurderweise keine Panikattacken. Warum nicht? Ich hatte dafür nur eine Erklärung:

Sie nahmen die Sache einfach nicht ernst genug. Sie hatten das Ausmaß der Bedrohungen nicht begriffen. Ich hingegen schon.

Die Intensität meiner Angst schien mir mehr und mehr ein Gradmesser meiner Wachsamkeit zu sein, ein Indikator für meine aufrichtige Sorge um mein Wohlergehen, das meiner Familie und der Welt. Je ängstlicher ich wurde, desto gerechtfertigter erschien mir meine Angst. Es fühlte sich angesichts der Weltlage geradezu alternativlos an, Angst zu haben und sich nicht in falscher Sicherheit zu wiegen. Meine Angst wurde zur Pflichterfüllung: *Ich* gab mich keinem billigen Eskapismus hin. *Ich* verschloss nicht meine Augen vor der Wirklichkeit! Ich stellte mich jeder erdenklichen Vernichtungsfantasie täglich aufs Neue.

Atomkrieg! Krebs! Das Artensterben! Die Nazis! Die Klimakatastrophe! Die Inflation! Der Zusammenbruch des Golfstroms! Kriminelle Banden! Asteroiden! Noch eine Pandemie! Armut! Krankheit! Tod! Und je düsterer und

schrecklicher ich mir all diese Möglichkeiten ausmalte, die mein Glück, die Welt oder mich selbst vernichten könnten, desto berechtigter erschien mir meine Angst und desto standhafter mein Ich – abgesehen natürlich von der Todesangst und der Schlaflosigkeit. Ich war jedoch fest überzeugt davon, ein wichtiges Opfer im Kampf für das größere Wohl, für Wahrheit und Sicherheit zu erbringen. Aufgeschrieben mag das absurd klingen, aber für mich war das für eine lange Zeit die nackte Wahrheit. Das war meine Realität. Ich litt, weil ich mir nicht erlaubte, mich abzugrenzen.

Um das einmal klarzustellen: All die oben genannten Probleme sind real, aktuell und äußerst bedrohlich. Es gibt sehr gute Gründe, sich vor all diesen Dingen zu fürchten. Die Füße baumeln zu lassen und „Es wird schon nicht so schlimm werden“ vor sich hin zu summen, würde in der Tat an rekordverdächtige Realitätsverweigerung grenzen. Aber natürlich hatte meine Angst auch niederschwelligere Angebote im Sortiment. Hatte ich den Herd angelassen? Was, wenn KI meinen Job vernichtet? Wenn ich durch einen Unfall arbeitsunfähig werde? Was, wenn ich bindungsunfähig bin? Wenn ich gar nicht lieben kann (Klassiker)? Ich könnte noch hundert weitere solcher Beispiele aufzählen, und für jede einzelne Sorge gäbe es mindestens einen triftigen Grund. Denn das ist ja das Tückische an der Angst: Sie ist immer ein Stück weit

berechtigt. Und genau deswegen fiel es mir lange Zeit so schwer zu erkennen, dass das, was *in mir* passierte, im Grunde nichts mit dem zu tun hatte, was *da draußen* geschah. Aber natürlich war mir das zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Rückblickend erscheint die Erkenntnis offensichtlich, und ich genieße meine großväterliche Perspektive auf mein früheres, ahnungsloses Ich.

Aber hier soll es ja darum gehen, was hilft, wenn sonst nichts mehr geht, und nicht darum, wie es ist, wenn der Schmerz nachlässt (Spoiler: Schön ist es). Denn in jener Zeit war ich meiner Angst mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. In meiner schlimmsten Phase fühlte es sich an, als würden all diese Katastrophen gerade *jetzt* passieren, in diesem Moment. Als sei die Zeit nur eine Formalität, die an der unausweichlichen Zukunft nichts ändern könnte.

In meinem Kopf *befand* ich mich im Krieg. Ich *hatte* Krebs. Ich *war* arbeitslos. Ich spulte mein Bewusstsein bis zum bitteren Ende vor wie ein Tape in eine katastrophale Zukunft und fand nicht mehr zurück.