

Unsere Verfolger

Manchmal kriegt man es einfach nicht los: dieses blöde, mulmige Gefühl, das sich bis zur Panik steigern kann. emotion-Mitarbeiterinnen erzählen, wie sie Abstand zu ihren Ängsten bekommen Protokolle: Tabea Schulz



„VERLASS MICH NICHT!“



Eva Grieshelmer,
Grafikerin

„Ich habe Angst, verlassen zu werden. Und deshalb war es mir immer sehr wichtig, den Männern zu gefallen. Ich versuchte die perfekte Kombination aus Hausfrau und Geliebte zu sein. Trug hohe Schuhe, dunklen Lippenstift, farbte meine Haare schwarz und lief

mir einen sexy Bob schneiden. Obwohl ich in der Liebe eher schüchtern und liebevoll bin, inszenierte ich mich als Vamp. Trotzdem – oder wohl genau deshalb – verließen mich die Männer tatsächlich. Weil ich nicht authentisch war. Irgendwann begriff ich: Nicht bei den Männern war was komisch, sondern bei mir. Es folgte ein Sommer der durchweinten Nächte. Warum glaubte ich, anders sein zu müssen, um liebenswert zu sein? Je mehr ich mich mit dieser Frage beschäftigte, desto mehr Gedanken kamen hoch. Irgendwann

spürte ich, dass mein Vater mit meiner Angst zu tun hatte. Als ich 14 war, hatte er eine Lebenskrise. Damals verschlechterte sich unser Verhältnis so sehr, dass ich mich komplett von ihm entfernte. Den Verlust wollte ich ausgleichen. Meine Freunde waren ein Ersatz. Als mir das klar wurde, wusste ich, was zu tun war. Ich holte meinen Vater zurück in mein Leben. Das änderte viel. Es ist zwar immer noch schwer, nicht in alte Muster zu fallen, aber ich fühle nun eine glückliche Beziehung, in der ich mich geborgen fühle.“ [4]

Foto: Anne-Katrin Oester/Westendphoto

„TIEFES WASSER FINDE ICH SCHRECKLICH UNHEIMLICH“



Katrin Hainisch,
Bildredakteurin

„Ich schwimme gerne. Aber nur im Pool. Sobald ich in einem See tiefer als bis zum Bauchnabel im Wasser stehe, spielt meine Fantasie verrückt. Was lauert da unten in der Dunkelheit? Früher dachte ich, dass mich etwas in die Tiefe ziehen will. Unheimlich. Trotzdem habe ich vor zwei Jahren einen See durchquert. Ich wollte es mir beweisen. Doch die Panik, die in mir hochkam, war kaum auszuhalten. Ich hatte wirklich Todesangst. Vor allem, als ich am anderen Ufer nicht rauskam, weil es so schlammig war. Ich musste zurückschwimmen und dachte: Das schaffst du nie! Aber ich habe es geschafft. Das hat mich stolz gemacht. Angst habe ich immer noch. Doch wenn ich jetzt schwimme, konzentriere ich mich auf das Schöne: das leichte Gefühl im Wasser, das Glitzern der Sonne, die Wellen meiner Bewegungen. Das tut gut.“ [4]

„MEIN FÜHRERSCHEIN VERGAMMELT IM KARTON“



Andrea Huss, Mitglied der Chefredaktion

„Ein gelbstichiges Foto erinnert daran: Ein hinter dem Steuer, auf dem Schoß meines Vaters. Als Fünfjährige durfte ich im Dänemark-Urlaub über den leeren Strand fahren. Damals war eine wilde Vorfreude aufs Erwachsensein in mir: selbst lenken, die Richtung bestimmen. Gleich mit 18 machte ich den Führerschein. Doch das Freiheitsgefühl blieb aus. Stattdessen kam die Angst. Vor engen Parklücken, Glätte – davon, in jemandem reinzufahren. Als sich mein Mann und ich gemeinsam ein Auto kauften, kam zum Fahrstress noch der Stress hinzu, seine Sprüche anzuhören: Jetzt solltest du aber wirklich mal schalten! Irgendwann habe ich mitten auf der Straße scharf gebremst, bin ausgestiegen und habe gesagt ‚Mir reicht’s‘. Das ist 14 Jahre her. Seither lasse ich mich von ihm chauffieren – und bin ein Bahn- und Bus-Profi geworden. Es entspannt mich, beim Fahren ein Buch zu lesen, abends leiste ich mir öfter ein Taxi. Habe ich mich um die Angst herumgedrückt? Ja, habe ich. Zugleich habe ich einen Vertrag mit mir geschlossen: Sollte ich mich je eingeeignet fühlen, weil ich kein Auto fahre, werde ich noch mal Fahrstunden nehmen. Bis jetzt vermisse ich nichts und lasse den Führerschein selbstbewusst im Karton vergammeln.“ [4]

„UND WENN ES JETZT BRENNT?“



Verena Richter, Tortchefin

„Es dauert, bis ich von zu Hause aufbreche. Weil ich immer noch einmal – ehrlich gesagt, mindestens dreimal – umkehre, um mich zu vergewissern, dass der Herd auch wirklich aus ist. Und dass die Kerzen, die ich überhaupt nicht angezündet habe, tatsächlich nicht brennen. Obwohl ich so oft nachschaue, kriege ich manchmal im Bus einen Schrecken und denke: Oh Gott, wenn jetzt doch der Herd an ist, die Wohnung brennt und die der Nachbarn und,

und, und. Ich muss wohl nicht hinzufügen, dass es noch nie gebrannt hat bei mir. Aber beim Onkel einer Freundin. Und das, obwohl alles aus war. Der Grund: Er hatte ein Stück Alufolie in einer Schüssel auf dem Festenismus liegen lassen. Und die starke Sonnenstrahlung hat daraus ein Feuerchen gemacht. Als ich diese absurde Geschichte hörte, war mir klar: Du kannst einfach nicht alle Eventualitäten des Lebens bedenken. Und interessanterweise war das eine große Erleichterung.“ [4]