

*Für Lauri und Florina –
die noch so viel vor sich haben*

JOSEF EPP

Mut und Zuversicht

Für einen positiven Umgang mit der Angst

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,

73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Gwoeii/Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1645-4

Inhalt

7	PERSÖNLICHE WORTE IM VORAUS
11	ÜBER DIE ANGST
11	Angst gehört zum Leben
12	Glücksmomente und Zeiten der Angst
15	Angst ist real und gegenwärtig
18	Jede Angst hat ihr „Gesicht“
23	Angst in der globalen Dimension
26	Die Enge der Angst
29	Vier Fragen an Prof. Dr. Claudia Bausewein, München
34	„Furcht und Zittern erfassten mich“ (Psalm 55) – Angst zulassen und aussprechen
38	Angst besser verstehen
38	Aufklärende Schritte
41	Verschiedenheit von Angsterfahrungen
44	Neurobiologische Aspekte
47	Lebensalter und Angst
49	Die ganzheitliche Dimension der Angst
51	„Trübe“ Quellen der Angst
54	Therapeutische Unterstützung
56	Fünf Fragen an Prof. Dr. Thomas Fuchs, Heidelberg
61	„MUT UND ZUVERSICHT“ – MIT DER ANGST UND WIDER DIE ANGST
63	„Öffne dich“ – feinfühlig wahrnehmen
68	„Du führst mich hinaus ins Weite (Psalm 18)“ – neue Horizonte
74	„Mirjam nahm die Pauke in die Hand“ – laut werden, singen und tanzen
78	„Fürchtet euch nicht!“ – Freudenbotschaft in der Nacht

- 86 „Dein Glaube hat dich gerettet“ – Grenzen überschreiten
93 „Hab Mut“ – Wagnisse ins Leben
106 „Einer trage des anderen Last“ – die Zuversicht im Miteinander
113 „... und er begab sich an einen einsamen Ort“ –
zu sich selbst kommen

123 DIE KRAFT DER HOFFNUNG

- 123 Hoffnung lebt
125 Was ist Hoffnung?
127 „Einübung“ in die Hoffnung
132 Vielleicht
137 Persönliche Worte im Nachhinein
141 Literaturverzeichnis

Persönliche Worte im Voraus

Als ich im Herbst 2021 aus meinen beruflichen Verpflichtungen ausschied, hielt ich mich für mehrere Wochen in Israel auf. Nach kräftezehrenden und persönlich herausfordernden Jahren suchte ich eine Zeit des Innehaltens und der Orientierung. Die Pandemie verzögerte meine Abreise mehrmals und als ich in Tel Aviv landete, war ich einer der ersten Touristen, die wieder ins Land kamen.

Die Unsicherheit der Einreise und die Herausforderungen, sich ohne eine Reisegruppe zurechtzufinden, machten diese Tage zu einem Abenteuer. In Jerusalem erlebte ich dreimal eine abgesperrte Altstadt aufgrund vorausgehender Attentate mit Todesopfern. Ich merkte, wie ich mich bei schnellen Schritten oder lauten Rufen schnell umsah und meine Aufmerksamkeit für unklare Situationen anwuchs.

Als ich nach einiger Zeit erstmals nach Yad Vashem, der beeindruckenden Holocaust-Gedenkstätte kam, erwarb ich einen Katalog mit Bildern, die in ganz verschiedenen Konzentrationslagern entstanden sind: „Kunst aus dem Holocaust“ (Köln 2016).

Das Bild „Selbstportrait mit Sonia im Versteck“ aus dem Jahr 1943 von Jacob Barosin (1906–2001) ist eines der vielen berührenden Bilder dieses Katalogs (S. 219). Nach mehreren Festnahmen und Lageraufenthalten versteckten sich Barosin und seine Frau Sonia vier Monate lang im Dachboden eines französischen Dorfschulhauses, unterstützt von der protestantischen Lehrerin. Aus dieser Zeit stammt die Bleistiftzeichnung (s. QR-Code unten).

Wir sehen das Paar in inniger Umarmung, die Gesichter sprechen Bände. Sie drücken existenzielle Furcht und Hilf-

losigkeit aus. Zwei Menschen in der täglichen Angst um Freiheit und Leben.

Gleichzeitig spüren wir als Betrachter des Bilds die Kraft gegenseitiger Liebe und Unterstützung. Vertrauen und Nähe ermöglichen eine Stärke, die sich der unsäglichen Sorge entgegenstellt. Die Angst bleibt gegenwärtig und ist doch nicht die ausschließliche Wirklichkeit.

So spannt das Bild große gedankliche Bögen. Von meinen Alltagsorgen und der individuellen Ängstlichkeit bei einem Israelbesuch zur Vergegenwärtigung tiefster und oft auswegloser Ängste existenziell bedrohter Menschen. Vom Einzelschicksal bedrohten Lebens zum schlimmsten Massenmord der Weltgeschichte. Von der Angst, die das Innerste aufwühlt und mit Haut und Haar den Menschen ergreift zur Geste des Vertrauens und der Ermutigung.



Das vorliegende Buch arbeitet mit diesen gedanklichen Bögen:

Keine Angst ist wie die andere. Von der persönlichen Sorge im Alltag bis zur verzweifelten Todesangst übersteigt sie jede Systematisierung. Es ist wichtig und respektvoll gegenüber Menschen in Angstsituationen, ihre je eigene Angst anzusehen und wahrzunehmen. Schubladen taugen nicht. Unsere Wertungen werden der Situation einzelner Personen häufig nicht gerecht.

Angst ist stets eine individuelle und damit einzigartige Erfahrung und zugleich hat sie eine globale Dimension. Sie berührt das Wohlergehen einzelner Menschen und ganzer Völker. Die Aufmerksamkeit für die individuellen Situatio-

nen bedarf der Ergänzung durch den Blick auf weltweite Entwicklungen und Bedrohungserfahrungen. Globale Szenarien bilden sich stets auch im Einzelschicksal ab.

Angst vermag Menschen restlos in Beschlag zu nehmen, zu fesseln und handlungsunfähig zu machen. Diese Not darf nicht ignoriert oder weggeredet werden. Doch der Blick soll auch für das sensibilisiert werden, wodurch sich Erfahrungen der Veränderung und der Zuversicht eröffnen können.

Ich widme mich dem Thema, weil mir bei vielen Vorträgen, Seminaren und Begleitungen die Erfahrung der Angst in ihren vielen Erscheinungsbildern häufig begegnet. Dies kann nicht damit erledigt sein, dass ich Betroffenheit zeige und die Realität akzeptiere. Ich habe die Zuversicht, dass Verständnishilfen, Erfahrungen und Ermutigungen eine Hilfe sein können.

Ich wage mich an dieses Buch, weil mich meine eigene Lebensgeschichte durch Höhen und abgründige Tiefen führte. Eine wichtige Einsicht für mich war und ist, dass die Angst nicht das letzte Wort über meine Zeit und mein Leben haben muss. Dies befähigt mich keineswegs zu rezepthaften Ratschlägen. Doch nichts von dem, was folgt, entbehrt der persönlichen Erfahrung.

Möglicherweise kann es zu einem lebendigen Dialog mit den Erfahrungen der LeserInnen kommen. Dialoge ermöglichen Resonanz und neue Perspektiven. Dann könnte das eine oder andere Saatkorn aufgehen, aus dem Gelassenheit, Zuversicht und Mut wachsen darf.

Über die Angst

Angst gehört zum Leben

Muss man denn über die Angst reden und sie so vielleicht hervorrufen oder gar vergrößern? Ist es nötig, sensible Dinge anzusprechen, sie aus dem Schweigen herauszuzerren und ihnen damit mehr Aufmerksamkeit zu gewähren als nötig? Hat die Angst nicht schon Einfluss genug?

In den folgenden kurzen Kapiteln möchte ich dazu ermutigen, über Angst zu sprechen und sie nicht zu verschweigen. Als menschliches Grundgefühl, das uns allen gemeinsam ist, können wir sie nicht einfach in der Versenkung verschwinden lassen. Sie ist trotzdem da – in uns und in den Mitmenschen. Und sie lässt uns nicht unberührt – ob uns das bewusst ist oder nicht.

Daher sollen verschiedene Sichtweisen und Erfahrungen der Angst zu Wort kommen und dadurch auch die Möglichkeit entstehen, über eigene und persönliche Erfahrungen nachzudenken. Der Blick auf uns selbst, aber auch auf Menschen in unserer Umgebung, kann geschärfter und sensibler werden.

Keineswegs will ich Angst säen und vermehren. Vielmehr ist es mein Anliegen, sie aus bedrohlich wirkenden Dunkelkammern hervorzuholen. Manch ein Schrecken lässt sich mildern, wenn wir uns Wichtiges über die Angst bewusst machen und besser verstehen. Angstbezogene Erfahrungen sind in uns gegenwärtig und wenn wir Erinnerung zulassen und sortieren, können wir sie oft besser bewältigen.

Glücksmomente und Zeiten der Angst

Unvergessliche Augenblicke hinterlassen tiefe Spuren in uns. Die Sprechstunde bei der Ärztin und ihr Blick in die Befunde: „Alles gut!“ Die Befürchtungen einer schweren Erkrankung haben sich nicht bestätigt. Die Post vom Prüfungsamt, zitternd geöffnet, und darin ist nur das eine Wort wichtig: bestanden. Die Schlüssel im Türschloss nach einer viel zu langen Abwesenheit, der schwere Streit, der vorausging. Und dann die Erleichterung, die Umarmung: Versöhnung.

Wir erinnern uns manchmal ein Leben lang an solche Momente, in denen sich eine aufgestaute und unbeherrschbare Angst auflöste. Mit „Haut und Haar“ ist uns gegenwärtig, wie ein Augenblick alle Anspannung und alles innere Zittern beenden kann. Steine fallen vom Herzen, Tränen dürfen hemmungslos fließen, eine unglaubliche Leichtigkeit wird spürbar. Es ist gut, sich an solche Augenblicke zu erinnern, sie immer wieder einmal gegenwärtig werden zu lassen. Sie erinnern uns daran, dass sich Hoffnungen erfüllen können. Daraus können wir Mut schöpfen.

Doch auch Zeiten und Anlässe der Angst sind tief in uns abgespeichert. Der besorgte Blick der ÄrztInnen, die uns die erforderlichen Diagnose- und Therapieschritte erklären. Die innere Unruhe vor einer Nachuntersuchung mit ungewissem Ausgang. Das beklemmende Warten auf heimkehrende Partner oder Kinder, die schon viel zu lang ausbleiben. Das Kündigungsschreiben in der Hand und die unbeantwortete Frage, wie es weitergehen soll. Das Gefühl, dass ein Kind in großen Nöten ist, aber nicht mit mir darüber reden möchte. Die verzweifelte Befürchtung, verlassen zu werden. Das Gefühl, in einer wichtigen Situation das Falsche getan, versagt zu haben. Die Angst, dass eine unangenehme Wahrheit ans Tageslicht kommt.

Auf der einen Seite die gute Nachricht, die wir uns oft ersehnen und kaum erwarten können. Auf der anderen die unerbittliche Lebenswirklichkeit, dass wir immer wieder vor scheinbar unlösbaren Problemen stehen, die uns Angst machen. Wie nah sich diese beiden oft sind. Jede und jeder hat damit seine Erfahrungen. Denken wir ruhig ein paar Minuten darüber nach und vergegenwärtigen wir uns einige von ihnen.

Beide Erfahrungen können uns nachhaltig prägen. Freude über eine gute Wendung und Angst in schwerwiegenden Situationen haben sich tief in uns eingegraben und sind auch in unserem Körpergedächtnis verankert. Sie sind Teil der Prägung unserer Persönlichkeit.

Da können Grundvertrauen und Zuversicht als anhaltende Kraftquellen gestärkt werden.

Die Macht belastender Gefühle, die Angst vor „schlechten“ Nachrichten, scheint ausgeprägt zu sein. Unser Gehirn gibt ihnen den Vorrang und verarbeitet sie intensiver als positive Erfahrungen. Evolutionsbiologisch ist das nachvollziehbar, denn so warnte unser Gehirn uns schon in Urzeiten vor Gefahren und diente menschlichem Überleben. Doch im heutigen Alltag bedeutet diese Priorisierung des Gehirns oft schweren Seelenballast, klebrig und haltbar. Hat die Angst uns einmal im Griff, beginnt oft ein schwerer Kampf. Unser Lebensgefühl wird massiv beeinträchtigt und verdunkelt.

„Fürchtet euch nicht!“ Kaum eine andere Formulierung erscheint in der Bibel häufiger. Zwar trifft es nicht zu, dass die Worte 365-mal, also einmal für jeden Tag des Jahres, auftauchen. Aber das ändert nichts daran, dass die Ermutigung, unsere Furcht zu überwinden, zum Kernbestand biblischer Überlieferung gehört. Manch eine Leserin und

manch ein Leser durften möglicherweise diese Botschaft schon selbst in der Kindheit als Engel bei einem Weihnachtsspiel verkünden.

Nichts als Vertröstung? Durchhalteparolen und Zweckoptimismus? Religiöse Aussagen wieder einmal als Beruhigungsmittel mit kurzer Haltbarkeit? Oder eine Perspektive, die ihren Grund hat? Eine Aufforderung, die zur Lebenshilfe werden kann? Ein zartes Licht im Dunkeln? Es fällt oft nicht leicht, solchen Verheißungen zu trauen. Und doch berühren sie immer wieder unsere Wünsche und unsere Sehnsucht.

Die Antworten auf diese Fragen sind individuell und verschieden. Niemand kann leugnen, dass Menschen an der Angst zugrunde gehen, verzweifeln und verbittert schwersten Schaden nehmen. Und niemand kann leugnen, dass Menschen die Angst überwinden, dunkle Täler durchwandern und in schweren Augenblicken bewundernswerten Mut zeigen. Oft genug zeigen uns Biografien, dass beides in ein und demselben Leben geschieht.

Dies verdeutlicht, dass unser Lebensweg mit der Angst nicht linear und gerade, nicht berechenbar und stets vernünftig verläuft. Ein Auf und Ab, Hoffen und Bangen, Zuversicht und Zweifel sind meist lebenslange Begleiter. Niemand hat eine Garantie, ob uns nicht morgen eine höchst erschütternde Angst ergreift. Zugleich kann niemand ausschließen, dass sich morgen eine beglückende Wendung in unserem Leben zuträgt.

Es hilft uns, Einseitigkeit und Realitätsverlust zu vermeiden, beide Seiten wahrzunehmen und gelten zu lassen. Erinnerungen an Glücksmomente, an gute Wendungen und tragende Erfahrungen stärken ermutigende und lebensbejahende Ressourcen. Ängste und Befürchtungen zuzulassen und nicht zu verdrängen, bewahrt uns vor Selbst-

betrug und Ignoranz. Es sensibilisiert uns für Gefahren. Wenn beides wahrgenommen wird, entspricht es dem Abenteuer des Lebens und hilfreiche Wege werden möglich.

Akzeptanz und zuversichtliche Offenheit können ergiebige Quellen sein, wenn sie sich ergänzen und gegenseitig inspirieren. Wenn wir aus ihnen schöpfen, werden wir bereit, die Wirklichkeit anzuerkennen und ihr achtsam zu begegnen. Wir erkennen, dass schwere und angsterfüllte Erfahrungen zu unserem Leben gehören. Doch zugleich entwickeln wir die Bereitschaft, nicht passiv alles geschehen zu lassen. Wir beginnen damit, unser Leben zu gestalten. Wir entdecken innere Kräfte, Kreativität und Orientierungspunkte für zukünftige Angstsituationen.

Angst ist real und gegenwärtig

*Vokale und Konsonanten
schreien in allen Sprachen:
Hilfe!*

Nelly Sachs

Hilfeschreie – vernehmbar oder stumm und überhört – gibt es fortlaufend. In allen Sprachen, wie Nelly Sachs sagt, an allen Orten, in jedem Menschsein. Die eigene Begrenztheit, die unzähligen Erlebnisse einer Lebensgeschichte, die aufgetürmten Herausforderungen führen uns die eigene Hilfsbedürftigkeit immer wieder vor Augen. Und dann sind da die besonderen Augenblicke, in denen der Boden unter den Füßen wankt und wir in eine Notsituation geraten und die Hilfsbedürftigkeit zum Hilfeschrei wird. In allen Sprachen und überall. Auch in meiner Sprache und an meinen Lebensorten. Stumm und laut, kraftlos und voller Energie.

Der Schrei nach Hilfe ist mit der Angst verschwistert. Mir wird klar, dass ich etwas nicht mehr bewältigen kann, und das verunsichert mich völlig. Meine gewohnte Sicherheit geht mir verloren und ich halte Ausschau: Vielleicht kann mir jemand zur Hilfe werden?

Ich spüre, wie ein einst vertrauter Mensch mir mehr und mehr fremd wird und sich entfernt, und ich fürchte, ihn zu verlieren. Ich muss realisieren, dass jemand aus meinem nahen Umfeld unheilbar erkrankt ist. Ich erzittere bei dem Gedanken an den bevorstehenden Verlust. Vielleicht ist der Hilfeschrei stumm in mir, vielleicht flehe ich andere an, vielleicht muss ich einfach etwas hinaus-schreien.

Angst ergreift Menschen oft ohne Vorankündigung, ist unberechenbar und bringt unsere Pläne durcheinander. Angst zieht alle möglichen Register, begegnet mir an allen denkbaren und undenkba- ren Orten meines Lebens und auf unzähligen Lebenswegen vertrauter und fremder Menschen. Sie sitzt mir im Nacken oder nimmt mir die Luft. Sie wühlt in der Magengrube oder beugt meinen Rücken. Sie sticht schmerzhaft in meinen Kopf oder lässt meine Knie weich werden. Sie findet die Stelle, an der sie mich erschüttern kann, und sie bedient keine Muster, die ich schnell durchschaut habe. Zuweilen packt sie mich mitten im Schlaf. Sie findet Wege, in meinem Leben gegenwärtig zu werden. Die Waffenkammer der Angst ist reich ausgestattet.

Zahlreiche Bilder aus aller Welt illustrieren und dokumentieren die Vielfalt von Angsterfahrungen: die geflüchtete Mutter, die um ihr sterbendes Kind in Panik gerät. Zusammengepferrte Familien in ausgebombten Städten mit apathischem Blick und unendlicher Traurigkeit. Krisengebiete als Pulverfässer für den Weltfrieden. Die Bauern auf

der südlichen Halbkugel, die zum wiederholten Mal vor den verdorrten Pflanzen ihres Ackers stehen. Der Blick auf überschwemmte Gebiete, die wieder und wieder jedes ge-regelte Leben überspülen. Die Interviews mit bedeutsamen Forschern, die von neuen Pandemien, lebensfeindlicher Hitze, gigantischen Bergstürzen oder ökologischen Kipp-punkten sprechen. Angst ist gegenwärtig, nah und fern.

Nicht wenige machen damit ein Geschäft politischer oder materieller Art. Angst kann ein Mittel sein, Menschen zu etwas zu bewegen, sie zu manipulieren. Angst lässt sich schüren, sie kann aufhetzen oder auch einschüchtern und ruhigstellen. Gezielte Nachrichten, auch wenn sie falsch oder verkürzt sind, bewirken das oft genug. Angst mindert die überlegten Entscheidungen von Menschen und erleichtert es, bestimmte Ziele zu erreichen.

Angst kann Kaufverhalten in eine bestimmte Richtung lenken, darum ist sie auch ein Wirtschaftsfaktor. Das Bedürfnis nach größerer Sicherheit motiviert zu bestimmten Anschaffungen wie Überwachungskameras, Fenstersicherungen oder Bewegungsmeldern. Die Sorge um die Gesundheit bringt uns dazu, angeblich hilfreiche Ernährungsergänzungsmittel in großen Mengen zu kaufen. All das lässt sich raffiniert beeinflussen.

Angst zeigt ihre Gegenwart an allen möglichen „Orten“: im schweren und unruhigen Schlaf und in teilweise übertriebenen Sicherheitsschlössern. In der Appetitlosigkeit und am Blick unter das Bett. Im Herzrasen und in raffinierten Alarmanlagen. In der hypochondrischen Selbstbeobachtung und im Umgehen klärender Gespräche. Im Schrei und im Verstummen.

Wir können ihrer Gegenwart nicht entkommen. Heißt das, wir müssen uns ihr hilflos ausliefern? Heißt das, uns bleibt nur das Eingeständnis übrig, dass wir ohnmächtig

sind? Vielleicht schaffen wir uns ein halbwegs wohltuendes Gefühl, wenn wir Probleme verdrängen oder uns durch alles Mögliche ablenken. Vielleicht erreichen Betäubende Mittel sind genug auf dem Markt, warum nicht auch zur Angstreduktion anwenden?

Oder entschließen wir uns, die Facetten der Angst bewusst wahrzunehmen? Spüren und erleben wir ihre Omnipräsenz, schauen wir sie an und hinterfragen wir sie? Setzen wir auf die Möglichkeit, dass die Angst unbestritten mächtig und gegenwärtig, aber nicht allmächtig und allgegenwärtig ist? Diese Unterscheidung öffnet möglicherweise die Tür aus dem Verließ der Ohnmacht einen Spalt und lässt das erahnen, was die Angst überhaupt nicht leiden kann und widerwärtig findet: Hoffnung, Zuversicht und eigenständiges Handeln.

Jede Angst hat ihr „Gesicht“

Wir alle haben das schon gesehen: Gesichter, von Angst und Schrecken gezeichnet. Die Medien konfrontieren uns mit Bildern von Menschen in Krieg und Katastrophen, denen das Entsetzen ins Gesicht geschrieben steht. Viele preisgekrönte Fotos zeigen Situationen, die von Angst und Schrecken erfüllt sind. Das coole Pokerface kommt an seine Grenzen.

In unserem Nahbereich erleben wir es ähnlich. Kleinkindern ist die Angst vor Fremden ins Gesicht geschrieben und sie beginnen zu weinen. Die Mimik von Schulkindern verändert sich, wenn sie die Angst vor Schulaufgaben und Noten plagt. Menschen im Krankenhaus können es kaum verbergen, wenn sie auf eine Diagnose warten und der Arzt zum Gespräch kommt. Die Erfahrung zeigt: Das Gesicht der Angst ist ungeheuer vielfältig. Jeder Mensch re-

agiert anders, gibt sich anders. Manche versuchen, ihre Angst mit höchster Selbstkontrolle zu überspielen, doch auch angespannte Kiefermuskeln und verkrampftes Lächeln senden eine Botschaft.

Jede und jeder könnte in diesem Augenblick einige wenige Minuten innehalten und sich an eine Situation erinnern, die ihm oder ihr Angst gemacht hat.

Wann war das?

Wo habe ich mich aufgehalten?

Worum ging es?

An welche Einzelheiten erinnere ich mich?

Wie hat sich die Situation entwickelt?

Welche anderen Personen spielen in dieser Erinnerung eine Rolle?

Wie geht es mir jetzt bei diesen rückblickenden Gedanken?

Mir steht eine sehr eindringliche persönliche Erfahrung vor Augen. Johanna, meine Tochter, die von Geburt an mit einer Mehrfachbehinderung zu kämpfen hatte (verstorben 2014), war nachts wegen eines epileptischen Anfalls gestürzt. Als sie ansprechbar war, klagte sie über starke Rückenschmerzen. Ich fuhr höchst besorgt mit ihr in die Klinik. Das Röntgenbild zeigte einen Wirbelbruch, eine operative Stabilisierung war unausweichlich. In mir wuchs die große Sorge um das, was kam, und Johanna war außer sich vor Verzweiflung und Angst vor der Operation.

Im Lauf des Tages kam ein Anästhesist mit besorgter Miene. Er hatte die Krankenakte studiert und die komplexe Vorgeschichte Johannas gelesen. Dazu gehörte auch ein zweiwöchiges künstliches Koma nach einer Lungenblutung. Eine gewisse Ratlosigkeit war ihm anzusehen, er

sprach über die Risiken und wollte sich mit dem Chefarzt noch besprechen. Johanna und ich erlebten einen deutlichen Anstieg unserer Ängste, Johanna kämpfte mit den Tränen, schluckte auffällig, schwitzte. Mich zerriss es fast zwischen dem Versuch, Johannas Angst zu mindern und die eigenen Ängste zu verarbeiten.

Gegen Abend betrat ein Unfallchirurg das Zimmer. In empathischer Zuwendung kam er auf uns zu und erklärte, dass er noch am Abend operieren werde. Wir waren erstaunt. Er meinte, er sehe das Risiko nicht so groß und begann, uns am Röntgenbild den Eingriff zu erklären. Verständlich, ohne Dramatisierung, mit der Ausstrahlung von Sicherheit. Uns war klar, dass die Operation kurz bevorstand, doch die Ruhe des Arztes hinterließ ihre Wirkung. Johanna wurde etwas entspannter.

Das änderte sich auf dem Weg in den Operationssaal. Ich durfte bis zur Schleuse mitgehen und Johanna begann bitterlich zu weinen. Mit zitternden Händen umfasste sie meine Hand, Schweißperlen standen auf ihrer Stirn, Tränen flossen über beide Wangen. Die Angst hatte sie erfasst und ergriffen. Beide erlebten wir eine quälende Ohnmacht. Der tief in unserer Biologie verankerte Fluchtimpuls war ohne jede Aussicht, wir mussten uns dem ergeben, was nun kam.

Vor der Schleuse ergab sich noch eine Wartezeit, ich setzte mich an den Bettrand, umarmte meine Tochter, doch das geteilte Leid halbierte sich nicht. Eher im Gegenteil. Plötzlich eine Stimme: Johanna, was machst du denn hier? Eine frühere Nachbarin, mit deren Sohn Johanna öfter gespielt hatte, stand vor uns. Sie arbeitete als Reinigungskraft in der Klinik. Die Überraschung unterbrach die Tränen, ich erklärte die Situation und die Bekannte ergriff kurzerhand die Initiative. Sie nahm Johannas Hand und versprach ihr,

mit in den Schleusenbereich zu kommen, in den ich nicht mehr durfte. Da ging schon die Schiebetür auf und ein Pfleger erklärte, dass es los geht. Alles ging schnell, ich gab Johanna einen Kuss und Hand in Hand mit der ehemaligen Nachbarin wurde sie in den OP-Bereich gebracht. Später erfuhr ich, dass Johanna dort kaum mehr Zeit hatte, sich der Angst auszuliefern.

Dafür begann nun meine Angst. Ich fuhr nach Hause, um auf den versprochenen Anruf des Arztes zu warten und wollte mich mit Arbeit am Schreibtisch ablenken. Keine Spur davon. Unkonzentriert räumte ich Unterlagen von der einen auf die andere Seite, testete, ob das Telefon auch wirklich funktionierte, ging kurz ins Internet, ohne zu wissen, was ich eigentlich schauen wollte. Eine schreckliche Zeit mit inneren Bildern, die sich selbstständig machten und allen vernünftigen Einwänden widerstanden. Angst pur.

Dann endlich – das Telefon. Der operierende Arzt meldet sich: Alles gut gegangen. Johanna hat es überstanden. Der Wirbel ist stabilisiert. In wenigen Tagen wird sie nach Hause dürfen. In einer Stunde kann ich trotz der Abendzeit auf die Intensivstation kommen und sie besuchen. In allen wirren Gedanken und Gefühlen regt sich etwas Erlösendes. Diversität der Gefühle in höchstem Ausmaß

Der Intensivpfleger begrüßt mich freundlich, bringt mich zu Johanna und sie ist schon wach und lächelt mich an. Das erste Lächeln an diesem Tag. Sie will meine Hand. Der Pfleger gibt mir Auskunft über die Werte, er fragt nach einigen Besonderheiten, die möglicherweise zu bedenken sind, widmet sich uns. Er meint, ich dürfe jederzeit auch nachts anrufen, wenn ich unruhig bin. Auf der Fahrt nach Hause, beginnt sich langsam zu setzen, was dieser Tag aufgewühlt hat. Endlich können auch bei mir Tränen fließen.