



Leseprobe aus Mathur, Wir sind stärker als die Angst,
ISBN 978-3-407-86673-8 © 2022 Beltz Verlag in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86673-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86673-8)

INHALT

Einleitung 11

Eins Ist »normal« wirklich das, was du dafür hältst? 21

Zwei Von supercool bis Nervenbündel 31

Drei Die vielen Masken der Angst 53

Vier Leben wir in Zeiten der Angst? 73

Fünf Was macht dir Angst? 95

Sechs Wie gehst du mit deinen Ängsten um? 113

Sieben Entdecke deine Persönlichkeitsmerkmale 135

Acht Zwangsgedanken abbauen 149

Neun Du und dein innerer Dialog 167

Zehn Selbstfürsorge = Selbsterhaltung 187

Elf Tipps und Techniken zur Linderung von Ängsten 209

- Dein Atem ist deine Superkraft 210
 - Unerlässlich: Offenheit! 217
- Ändere deine Denkgewohnheiten 226
 - Gemischte Erdungsübungen 236
- Hilfreiche Veränderungen des Lebensstils 238

Zwölf Langsam und stetig 247

Bonus Pep-Talks für den Notfall 255

- Panikattacke 255
- Ich schaffe das nicht 256
- Mütterliche Schuldgefühle 257

Hilfreiche Adressen 261

Danksagung 262

Register 265

EINLEITUNG

Die Angst hat mich nicht plötzlich weggerissen wie eine Flutwelle nach einem Dambruch. Sie hat stetig auf mich eingeschlagen wie ein kleiner Hammer und langsam, aber sicher Haarrisse durch den Kern dessen getrieben, was ich für meine Persönlichkeit gehalten hatte – sowohl als Individuum als auch als Mutter. Die zunehmende Angst knickte mein Lächeln an den Ecken ab und zersplitterte meinen inneren Frieden.

Und plötzlich, in einem Moment großer Klarheit, wurde mir bewusst, dass ich mich nicht daran erinnern konnte, wann ich zuletzt ruhig eingeschlafen war. Ich kannte nur noch Erschöpfung, hervorgerufen durch Wirbelstürme exzessiven Grübelns. Ich konnte mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zum letzten Mal freundlich mit mir umgegangen war; ich kannte nur noch Selbstkritik. Und ich konnte mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal Liebe für meine Kinder empfunden hatte, die nicht von einer starken Verlustangst getrübt war.

Es kostete Kraft, gegen die negativen Zuschreibungen anzukämpfen, die ich mir im Laufe der Zeit zu eigen gemacht hatte. Es erforderte Mut, der Realität offen ins Auge zu blicken. Aber es war das Größte und Beste, was ich je getan habe. Es war das Ende und der Anfang von so vielem. Und der Weg, den ich dabei zurückgelegt habe, hat mich zum Schreiben dieses Buches motiviert.

Die Angst raubt mir nicht länger die Persönlichkeit. Und auch dir muss sie nichts mehr wegnehmen.

Warum ich dieses Buch für dich geschrieben habe

Ich bin Anna, Psychotherapeutin und Mutter von drei Kindern. Ich bin Perfektionistin und People-Pleaserin in Rekonvaleszenz, mit einer großen Begeisterung für Instagram, einer zunehmenden Toleranz gegenüber dem Chaos des Lebens und einer angespannten Beziehung zum Backen.

Es reizt mich schon seit einer ganzen Weile, dieses Buch für dich zu schreiben – ein Buch, von dem ich wünschte, ich hätte es auf meinem Nachttisch gehabt, als ich mein erstes Baby bekam. Es hätte zweifelsohne meine Erfahrungen mit der Mutterschaft verändert. Angst beeinflusst uns Mütter mehr, als es nötig wäre. Sie nimmt mehr Raum im Kopf ein, als sie verdient. Sie kann uns daran hindern, bestimmte Entscheidungen zu treffen oder über unsere Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, damit du dir etwas von diesem kostbaren Freiraum zurückholen kannst. Damit dein Leben nicht von diesem ständigen unterschweligen »Was wäre, wenn« verdorben wird. Auf diesen Seiten wirst du viel über dich selbst lernen. Du wirst ein tieferes Verständnis für Ängste erlangen und Techniken und Tipps an die Hand bekommen, die dir helfen können.

Diese Ansätze werden nicht nur deiner Erfahrung als Mutter zugutekommen, sondern du kannst sie dir in allen Bereichen deines Alltags zunutze machen. Ich stelle mir gerne vor, dass dieses Buch ordentlich durchgeblättert, vollgekritzelt und mit Leben gefüllt wird. Ich brenne für den Inhalt dieser Seiten, weil ich ihn gelebt habe. Ich habe nicht nur erfahren, wie diese Konzepte das Leben meiner Klienten beeinflusst haben, sondern sie haben auch meines verändert.

Mein Weg zur Mutterschaft

Mein erstes Baby, Oscar, war ein dunkelhaariger Traum. Ich spürte eine überwältigende Liebe, sobald ich ihn in den Armen hielt. Es war wie eine Welle, die mein Herz überschwemmte und es innerhalb weniger Augenblicke auf die doppelte Größe anschwellen ließ. Das erste Jahr war im Großen und Ganzen ein glückliches. Ich meisterte das Leben als frischgebackene Mutter mit Spielnachmittagen, Kuchen, dem üblichen Geplauder und Gejammer über Schlafmangel und genug Kaffee, um ein Schiff zu fluten.

Als Oscar die Kerzen seines ersten Geburtstagskuchens ausblies (sprich: »großzügig ausspuckte«), war ich wieder schwanger. Ich wusste es, weil meine Hormone auf Hochtouren liefen und ich so manche gereizte Bemerkung herunterschlucken musste, die ich meinem Mann entgegenzuschleudern drohte, während wir mit der Familie feierten.

Und eine Woche später war der blaue Strich da. Ich machte den Test um fünf Uhr morgens (die Frühschwangerschaftshormone trieben mich um fünf Uhr morgens aus dem Bett und um fünf Uhr abends wieder rein). Ich ließ ihn auf dem Toilettendeckel liegen, damit mein Mann ihn fand, wenn er um sechs Uhr morgens vor der Arbeit duschen ging. Romantisch.

Damit begann ein ganz anderer Weg, einer mit extremer morgendlicher Übelkeit, Blinddarmentzündung (bei mir), Zungenbändchen (die sich offenbar wieder lösen können), nicht diagnostiziertem stillen Reflux, Bindungsproblemen, chronischem Schlafmangel und erdrückenden postpartalen Ängsten und Depressionen. In diesem Jahr musste ich in Tiefen meiner selbst hinabsteigen, die ich vorher nicht gekannt hatte, und ich entdeckte eine Stärke, die ich vorher nie hatte beweisen müssen. Ich fühlte mich nicht stark, sondern – im Gegenteil – wie in einer Sackgasse, schwach und verloren. Aber ich muss stark gewesen sein. Das ist unbestreitbar. Denn ich bin hier, um davon zu erzählen.

Und ich habe es wieder getan. Es dauerte eine Weile, bis ich darüber nachdachte, noch ein Baby zu bekommen. Wir hatten bis zu diesem Punkt immer von dreien geträumt. Doch ich musste erst diverse Dinge auf die Reihe bringen, bevor ich mich darauf einlassen konnte, ein drittes Kind zu bekommen.

Ich musste mehr Selbstfürsorge betreiben (auf eine nichtkitschige, »nimm-erst-mal-ein-heißes-Bad«-Art), meine ziemlich strengen inneren Stimmen in die Mangel nehmen und mehr über meine Gefühle reden.

Ich musste meine gefährlichen »Supermum«-Bestrebungen ein für alle Mal begraben. Diese Dinge haben mich gerettet. Sie haben mich immer wieder gerettet, wenn ich sie angehen musste, denn alte Gewohnheiten sind schwer auszurotten.

Jedenfalls kam dann irgendwann Florence, Baby Nummer drei und ein Balsam auf das Trauma meiner vorangegangenen postpartalen Erfahrung. Erst jetzt wird mir klar, wie unterschiedlich Babys sein können und wie sehr ihre Probleme uns herausfordern. Ich hatte drei verschiedene Babys und ging drei grundlegend verschiedene Wege mit ihnen, für die ich keine Landkarte besaß. Ich hoffe, dass das, was ich in den Hörsälen, den Therapieräumen und anhand meiner eigenen Erfahrungen gelernt habe, dazu beiträgt, dir eine Landkarte zu bieten.

Manche Babys sind schwieriger als andere.
Aber auch wir Erwachsenen haben unterschiedliche
Probleme und Geschichten,
die unsere Erfahrungen beeinflussen.

Die Ausbildung zur Therapeutin

Nach meinem Studium der Sozialpsychologie erwarb ich einen Masterabschluss in Psychotherapie und sozialer Beratung an der Regent's University London. Dort begann ich meine Ausbildung zur akkreditierten Psychotherapeutin bei der British Association for Counselling and Psychotherapy.

Bevor wir ein Kind bekamen und wie die meisten Familien aus der Stadt rauszogen, weil wir uns dort kaum eine Einzimmerwohnung leisten konnten, wohnte ich in London und arbeitete als Psychotherapeutin in Privat- und Hausarztpraxen. Ich leitete zwischen sechs Wochen und drei Jahren dauernde Einzeltherapien, bei denen ich mich einmal pro Woche mit meinen Klienten traf. Manche brauchten nur eine Kurztherapie, andere tiefenpsychologische Betreuung, bei der ihre Entwicklung von Kind an betrachtet wurde. (»Erzählen Sie mir von Ihrem Verhältnis zu Ihrem Vater.«) Ich liebte meine Arbeit.

An einem Frühlingswochenende zogen wir aus London fort, mit einem klapprigen Miettransporter und einem acht Wochen alten Geheimnis in meinem Bauch (das nicht ganz so geheim war, wenn man einen Blick auf mein grünliches Gesicht warf). Eine Zeit lang pendelte ich nach London, um meine Klienten weiterhin zu behandeln, aber nach und nach verlagerte ich meine Tätigkeit an unseren neuen Wohnort. Inzwischen arbeite ich bequem von zu Hause aus und lasse meine Klienten auf meinem blauen Knautschsofa Platz nehmen.

Ich habe einmal gehört, dass man in der Ausbildung zur Therapeutin die Therapie erhalte, die man braucht. Ich habe mich zur Therapeutin ausbilden lassen, weil ich Menschen helfen wollte, ihren Verstand zu entwirren, aber in Wirklichkeit brauchte auch meiner eine ganze Menge Entwirrung. Tatsächlich werde ich meinen Verstand und meine Gedanken immer in irgendeiner Form entwirren müssen. Aber ich finde mich zunehmend damit ab.

Ich habe zwar die Fähigkeiten, anderen zu helfen, kann aber nicht mein eigenes Ein-Frau-Unterstützungsnetzwerk sein. Das kann keine Frau, unabhängig davon, wie viel Wissen, Erfahrung und Selbstbewusstsein sie besitzt. Wissen bereitet uns vor, rüstet uns aus und erlaubt uns, Dinge zu verändern und anders zu gewichten, aber es bietet keinen Schutz. Ich habe wirklich einige herausfordernde Turbulenzen auf der Achterbahn erlebt, die das Muttersein darstellt, aber in gewisser Weise bin ich dankbar für sie, denn sie haben in mir den dringenden Wunsch wachgerufen, mich auf postpartale seelische Probleme zu spezialisieren.

Ich arbeite deswegen so gerne mit Menschen, die unter Ängsten leiden, weil sich ihr Leben mit der richtigen Anleitung und Erkenntnis, mit Tipps und Strategien unglaublich schnell verändern lässt. Ich liebe die Aha-Erlebnisse, die sich einstellen, wenn Menschen neue Verbindungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Fühlen und Handeln herstellen. Etwas Erstaunliches passiert, wenn Klienten erkennen, dass sie nicht die Einzigen sind, die so denken oder empfinden wie sie selbst. Die Peinlichkeit und die Scham werden nach und nach abgetragen. Ich betrachte es als eine große Ehre, Teil dieses Prozesses zu sein.

Als Therapeutin in Therapie

Zur therapeutischen Ausbildung gehört es, sich selbst einer Therapie zu unterziehen. Brav suchte ich mir einen Therapeuten, das Ganze als eine Art Pflichtübung betrachtend. Denn eigentlich wollte ich anderen Menschen helfen. Mir selbst ging es zu dieser Zeit gut, vielen Dank.

Es stellte sich heraus, dass die Therapie genau das war, was ich brauchte. Sie bot mir eine Chance, meine eigenen Knoten und un-guten Muster zu erkennen; es war an der Zeit, in die dunkleren Ecken meiner Seele zu schauen. Durch die Therapie lernte ich, dass

meine eigenen seelischen Probleme keinen Hinderungsgrund darstellten, selbst eine gute Therapeutin zu werden.

Je mehr ich an meinen Problemen arbeite, je mehr ich sie zur Kenntnis nehme und mich nicht vor ihnen fürchte, desto nützlicher bin ich als Therapeutin.

Das Thema Mutterschaft

In meinen zehn Jahren als Therapeutin habe ich Hunderten von Müttern gegenübergesessen und mit Tausenden durch meine Arbeit in den sozialen Medien gesprochen. Dabei stellte ich fest, dass unter Müttern eine wahre Epidemie von Schuldgefühlen grassiert, eine Welle von Sorgen über die großen und kleinen Dinge. Wir stehen unter dem kulturellen Druck, es allen in unserem Umfeld recht machen zu müssen, und sorgen uns ständig darum, ob wir »das Richtige« tun.

Wir haben Angst, etwas falsch zu machen, aber wir werden von allen Seiten derart mit Ratschlägen bombardiert, dass wir den Kontakt zu unserem eigenen Gefühl dafür verloren haben, was richtig für uns ist. Wir werden ermuntert, uns ständig mit anderen zu vergleichen, als Maßstab, wie gut es uns geht oder nicht.

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass du als Mutter nach der Lektüre dieses Buches keine Sorgen oder Ängste mehr haben wirst. Nein, die Angst wird sich immer noch regelmäßig melden. Ich hoffe jedoch, dass sie nicht mehr so viel Macht besitzt, dein Leben, deine Entscheidungen und deine Stimmungen zu dominieren.

Wir werden den Lärm ausschalten. Wir werden dir den Fokus zurückgeben. Wir werden die Sorgen ansprechen, die so selbstverständlich zu einem Teil der Mutterschaft geworden sind. Wir werden einige Tabus brechen und dich an den Punkt bringen, an dem du dich gerüstet und geerdet fühlst.

Man kann in letzter Zeit eine größere Offenheit rund um das Thema Mutterschaft beobachten. Ich glaube jedoch nicht, dass wir es dabei belassen sollten. Es geht um so viel mehr als nur darum, über »mütterliche Fehler« zu lachen und unsere »mütterliche Schuld« mit einem Achselzucken abzutun, nach dem Motto: »Das gehört eben dazu, sie ist unvermeidlich.«

Weil sie es nicht sein muss. Es geht um viel mehr.

Und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, das zu erklären.

Wie du am meisten von diesem Buch profitierst

Tagebuch führen

Wenn du dazu bereit bist, findest du am Ende jedes Kapitels ein paar gezielte Fragen, die du in deinem Tagebuch beantworten kannst und durch die der Inhalt des Buches persönlich relevant für dich wird.

Ich gestehe, dass ich nicht gut im Tagebuchführen bin. Ich besitze ein paar alte, eselsohrige Notizbücher, vollgepackt mit gekritzelt Gedanken von vor vielen Jahren, als ich noch den Kopf frei und genügend Zeit hatte, um im Bett zu faulenz, und es weniger wahrscheinlich war, mit dem Abdruck eines Stifts auf der Hüfte aufzuwachen. Wenn ich mir heute Gedankenskizzen mache, sollten sie kurz und bündig sein.

Gönn dir doch mal ein neues Tagebuch. Egal ob du dir nur schnell einzelne Sätze notierst oder du dich dabei ertappst, wie du einen ganzen Wust von Gedanken aufschreibst: Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg. Aber ich würde dir auf jeden Fall raten, dir Notizen zu machen, denn das Aufschreiben hilft dem Gehirn, Emotionen auf eine andere Weise zu regulieren, als wenn man darüber spricht oder nachdenkt.

Wenn du keine Lust hast, ein Tagebuch zu führen, lies dir die Fragen am besten trotzdem durch und denke einen Augenblick lang darüber nach. Vielleicht wirst du überrascht feststellen, dass darauf ein kleiner Durchbruch oder ein Lichtblick folgt.

Aufschreiben hilft dem Gehirn,
Emotionen zu regulieren.

Tipps

Eine ganze Reihe praktischer Tipps, die dir bei der Bewältigung deiner Ängste helfen, folgt im 11. Kapitel. Doch vorher habe ich in jedem Kapitel einen Vorschlag für diejenigen hinzugefügt, die bis dahin schon mal bestimmte hilfreiche Techniken ausprobieren möchten.

Mantras

Ich habe für dich jedem Kapitel ein Mantra vorangestellt. Das sind kleine Sätze, die du für dich wiederholen kannst, wann immer du das Gefühl hast, ein wenig Motivation oder Unterstützung zu brauchen. Ich finde sie wirklich hilfreich, und vielleicht helfen sie auch dir.

1. Kapitel

IST »NORMAL« WIRKLICH DAS, WAS DU DAFÜR HÄLTST?

— MANTRA —

*ICH GEBE MIR DIE ERLAUBNIS,
DIE DINGE LANGSAM ANZUGEHEN.*

Es spielt keine Rolle, ob »Angst« in deinem Arztbrief steht: Es lohnt sich in jedem Fall, sich damit zu beschäftigen. Möglicherweise hat Angst nur marginale Auswirkungen auf dein Leben oder sie kommt und geht wellenförmig. Vielleicht hast du noch nie gegoogelt: »Kann Schlafentzug eigentlich tödlich sein?«, aber vielleicht ist dir schon mal eine Milchflasche runtergefallen und du hast dich dafür verflucht oder hattest das Gefühl, schon bei der einfachsten Aufgabe als Mutter zu versagen.

Egal ob dieses Buch das Geschenk einer Freundin war oder du es bei einer nächtlichen Internetsuchaktion gekauft hast – ich bin froh, dass du es in den Händen hältst. Ich erkläre dir jetzt mal, wie es funktioniert und warum ich so sicher bin, dass es sich lohnt, sich in diese Seiten zu vertiefen und deine kostbare Zeit in sie zu investieren.

Wir alle haben manchmal Angst

Bei der Recherche für dieses Buch habe ich viele Mütter gefragt, ob sie sich selbst als ängstlich bezeichnen würden oder sich öfter Sorgen machen. Viele verneinten dies, sie seien aber durchaus oft beunruhigt. Als ich ihnen jedoch einige Beispiele für Ängste nannte, stimmte jede einzelne Mutter zu, dass sie so etwas in gewissem Maße kannte, mit unterschiedlichen Auswirkungen auf ihr Leben.

Nicht jeder kann mit dem Wort »Angst« etwas anfangen, aber ich spreche es jetzt einfach mal aus: Wir alle sind manchmal ängstlich!

Es gibt einen Unterschied zwischen Sorgen und Ängsten. Einfach ausgedrückt, werden Sorgen in der Regel durch reale Ereignisse ausgelöst und können bewirken, dass man etwas unternimmt. Wenn man sich Sorgen macht, dass man zu spät kommt, geht man zum Beispiel früher los. Man macht sich Sorgen wegen körperlicher Beschwerden, also vereinbart man einen Termin beim Arzt. Man ist in der Lage, rational über sein Anliegen nachzudenken, und sobald das Ereignis vorüber ist, tritt die Sorge in den Hintergrund. Ängste hingegen sind schwerer zu kontrollieren und beeinträchtigen eher die Lebensqualität. Sie können mit körperlichen Symptomen einhergehen und sind häufig begleitet von Phasen übermäßigen Grübelns. Wer mehr über den Unterschied zwischen Sorgen und Ängsten wissen möchte, wird auf den Seiten 35–36 fündig.

Sorgen können sich zu Ängsten entwickeln. Das geschieht sehr leicht, wenn man nicht auf die Sorgen eingeht und ein müder oder beeinträchtigter Verstand danach strebt, auf einer rationalen Ebene zu bleiben. Zweifellos sorgt man sich von Zeit zu Zeit oder in bestimmten Momenten. Angst ist es wert, betrachtet zu werden, unabhängig davon, wie sehr sie uns beeinträchtigt. Wir profitieren in jedem Fall davon, sie besser zu verstehen und einige einfache Techniken anzuwenden, die helfen, die Angst zu verringern. Wir

sollten ihr nicht erlauben, unsere Freude am Leben, an uns selbst und an der Mutterschaft zu beeinträchtigen.

Verändern, was »normal« erscheint

Die meisten von uns sind in der geheimen Welt ihres Kopfes nicht besonders nett zu sich, was das verstärkte Gefühl der Besorgnis nur noch weiter anheizt. Wir haben die Angewohnheit, uns selbst zu schelten wie ein strenger Lehrer. Häufig fällt es uns schwer, die Unterstützung anzunehmen, die andere uns anbieten, und wir fürchten, eine Last zu sein, weil unsere Kultur das »Ich schaffe das«-Supermum-Ideal hochhält.

In ihrer wahren Form ist Angst ein natürlicher menschlicher Zustand, und wir werden uns viele Facetten davon ansehen, die dein Leben beeinflussen – von der Art, wie du mit dir selbst redest, bis hin zu Tipps und Strategien, um sich in solchen Momenten der Erschöpfung zu erden, wenn man glaubt: Ich. Schaffe. Das. Einfach. Nicht. (Aber du schaffst es doch, immer und immer wieder.) Obwohl sich die Angst möglicherweise anfühlt wie dein »Normalzustand«, muss sie das nicht sein.

In diesem Buch kommen zahlreiche Mütter zu Wort, die dir vermitteln werden, dass du nicht allein oder verrückt bist. Egal ob deine Angst unter der Oberfläche deines Lächelns brodelt, sich an dich heranschleicht, wenn du müde bist, oder dich als Geisel hält: Hier findest du Unterstützung.

Nur weil sich die Angst »normal« anfühlt,
muss sie das nicht sein.
