

Keine Angst vor ein bisschen Mut!

Angst gehört zum Leben	1
Faszination der Angst	3
Existenzangst und Geborgenheit	4
Mut tut gut	5
Selbstbewusstseins macht Mut	8
Wasti und Ester	6
Amelie überwindet die Angst vor ein bisschen Mut	10

Angst gehört zum Leben

Das Erleben von Angst gehört zum Wesen des Menschen. Zu allen Zeiten haben Menschen sich mit Ängsten auseinandersetzen müssen.

Cicero hatte Angst vor öffentlichen Reden, Caesar konnte nicht im Dunklen sitzen und Elisabeth I. von England bekam schreckliche Angst, wenn sie Rosen sah. Erfolgreiche Autoren wie Goethe und Brecht litten unter einer Angstkrankheit. Goethe hatte Höhenangst. Er verordnete sich selbst eine sehr radikale Art von Therapie. Er bestieg nämlich mehrere Tage hintereinander den Turm des Straßburger Münsters. Oben angelangt, stand er eine Panikattacke durch. Das machte er so häufig, bis ihm das Hinunterschauen vom Turm gar nichts mehr ausmachte. Heute nennt man diese Form der Behandlung Konfrontationstherapie, eine der erfolgreichsten Methoden bei Angstzuständen. Goethe heilte sich damit ohne professionelle Hilfe selber.¹ Richard Gere gesteht seine Höhenangst, aber in dem Film „Mr. Jones“ muss er die meiste Zeit in der Luft herumfliegen. „Solange ich spiele, habe ich keine Angst,“ sagt er, „sobald die Einstellungen beendet waren, fing ich wieder an zu zittern.“

Angst ist jedoch zunächst ein normales, gesundes Gefühl, genauso wie Freude, Trauer oder Liebe. Angst gehört zum Leben, wie die Luft zum Atmen.

An der Universität von Michigan hat man Mäuse-Embryonen das Stresshormon-Gen in einem frühen Entwicklungsstadium entfernt. Die Übermittlung von Stressreizen wird auf diese Weise blockiert. Diese genmanipulierten Mäuse bleiben selbst in bedrohlichen Situationen vollkommen gelassen und angstfrei. Allerdings fällt dabei auch die Schutzwirkung der Angst weg. Interessanterweise sind diese Tiere nicht überlebensfähig. Sie lassen sich nicht züchten und vermehren, da ihre Nachfahren infolge der Genmanipulation krankhafte

Veränderungen an der Nebenniere bekommen. Die Mäuse können so nicht überleben, vielmehr sterben sie früh.² Das heißt also, ohne Angst gibt es keinen Fortbestand dieser Tiere.

In dem Märchen „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“, wird es als Mangel beschrieben, keine Angst zu haben. Der Held des Märchens setzt sich allen möglichen Gefahren aus, um endlich das Gefühl der Furcht zu erleben. Ohne Angst ist er irgendwie unvollständig, unmenschlich.

Ein Experiment macht die angeborene Schutzfunktion der Angst deutlich. Man hat einen Wickeltisch nach vorne hin mit einer Glasplatte verlängert. Ein Säugling, der an den Rand dieses Wickeltisches krabbelt und nach unten schaut, wird vor der Glasplatte halt machen und nicht ohne weiteres weiterkrabbeln. Davor bewahrt ihn die „visuelle Klippe“.³ Der Sehreiz löst bei dem Baby Angst aus, die ihn schützt. Eine innere Blockade verhindert, dass es sich der Gefahr aussetzt, in die Tiefe zu stürzen.

Es ist normal, dass ein Kind sich im Dunkeln fürchtet oder jemand Herzklopfen und feuchte Hände bekommt, wenn er z.B. ein unangenehmes Gespräch mit seinem Vorgesetzten hat. Durch das Gefühl Angst ist der Mensch in der Lage, bei einer tatsächlichen oder vermeintlichen Bedrohung blitzschnell Energien zu mobilisieren und angemessen zu seinem eigenen Schutz zu reagieren, z.B. einem plötzlich heranrasenden Auto auszuweichen. Man kann die Angst als eine Art Notprogramm bezeichnen, durch das der Mensch auf die notwendige Reaktion vorbereitet wird: So beginnt das Herz schneller zu schlagen, die Atmung wird beschleunigt, bestimmte Botenstoffe im Gehirn werden vermehrt ausgeschüttet, sodass man hellwach und konzentriert ist, und schließlich spannen sich die Muskeln an, um vor der Gefahr wegzulaufen.

Unser Organismus reagiert mit Angst auf Gefahren, die entweder von außen oder von innen auf ihn einwirken.

Bereits das Neugeborene kommt schreiend mit allen Anzeichen der Unlust zur Welt. Nach dem geborgenen sorgenfreien Dasein im Mutterleib wird das Baby jetzt Reizen ausgesetzt, die ihm unbekannt und zunächst auch unangenehm sind: Vom Schutz der Dunkelheit kommt es ins grelle Licht, von der angenehmen Stille zum Lärm dieser Welt, von der Rundumversorgung zu Empfindungen wie Hunger und Durst. Das Neugeborene äußert lautstark Protest und Gefühle von Angst, so scheint es jedenfalls.

Unbekanntes, Neues ruft oft Angst hervor. Diese Erfahrung kennt jeder. Ein neuer Lebensabschnitt ist immer mit Angst vor dem Unbekannten verbunden. Das macht auch Sinn, denn Angst will uns in erster Linie schützen, indem sie vor Gefahren aufmerksam macht und kritisches Abwägen von Verhalten und Situationen fördert.

Es ist also normal, dass Angst entsteht, wenn ein Entwicklungsschritt im Leben ansteht. **Krankhafte Angststörungen entstehen, wenn dieser Entwicklungsschritt nicht gelingt oder unangemessen lang vor sich hergeschoben wird.** Entwicklungsschritte oder Reifungsschritte im Leben

haben immer auch etwas damit zu tun, dass man sich von alten vertrauten Dingen trennt: Beispiel: Schule - Beruf - Auszug aus dem Elternhaus – Selbstständigkeit Karriere im Beruf - Ortswechsel - Neue Beziehung - Abschied von alter Beziehung - Berufswechsel - Aufgeben vertrauter Arbeit – Familie gründen und Kinder in die Welt setzen.

Der Schweizer Arzt und Psychotherapeut Paul Tournier spricht von der **“Angst der Wegmitte”**. Man hat das vertraute diesseitige Ufer verlassen, aber das jenseitige neue liegt noch unbekannt vor einem. Auf halben Weg verlässt einen der Mut, denn die Hängebrücke schaukelt in der Mitte am stärksten. Aber andererseits ist der Weg zurück genauso weit wie der Weg voran. Ein klein wenig Mut hilft, den entscheidenden Schritt zu tun. Einen Schritt über die Mitte hinaus, und schon zieht einen das neue Ufer fast wie von selbst hinüber und mit jedem weiteren Schritt nimmt die Angst ab.

„Hätten Sie nicht Angst, bevor Sie einen neuen Schritt setzen, so wäre das ein Hinweis darauf, dass dieser Schritt eine Nummer zu klein für Sie ist,“ meint ein bekannter Finanzberater. (Bodo Schäfer)

Und Andre Gide sagt: *“Man entdeckt keine neuen Weltteile, ohne den Mut zu haben, alle Küsten aus den Augen zu verlieren.”*⁴

Faszination der Angst

Es gibt noch eine andere Seite der Angst, nämlich die Faszination. Alfred Hitchcock hat gesagt: *„Angst ist ein Gefühl, das die Leute mögen, wenn sie wissen, dass sie selbst nichts zu fürchten haben.“*

Manche sehen Angst als etwas, das einem den ultimativen Kick versetzt. Die Faszination der Angst spielt sicherlich eine Rolle bei bestimmten Extremsportarten. In einer Anzeige wird mit folgenden Sätzen für Bungeejumping geworben: *“Das Erleben von Angst, einem ursprünglichen, nicht vom Verstand kontrollierbaren Gefühl, wird von jedem Springer sehr stark empfunden. Die Fähigkeit, diese Angst zu überwinden und in Lust zu verwandeln, ist der eigentliche Schlüssel des starken Erfolgserlebnisses nach absolviertem Sprung. Beim Bungeejumping durchlebt der Springer innerhalb von Sekunden extreme emotionale Phasen, die in einem 'High' gipfeln.”*

Jugendliche scheinen manchmal geradezu ein Bedürfnis nach angstmachender Prüfung zu haben, wenn sie etwa mit ihrem Motorrad durch die Todeskurve rasen oder mit dem mountain bike in steilen Waldgebieten bergab quer durchs Gehölz über Äste und Steine springen. Haben sie diese Art von Prüfung bestanden, fühlen sie sich irgendwie gefeiert. Heftige Angst zu erleben und auszuhalten, kann also offenbar etwas ungeheuer Aufregendes und mut machendes sein. Menschen, die Bungeejumping gemacht haben, beschreiben ihren Zustand nach diesem Erlebnis als höchst euphorisch.

Es ist die Frage, ist das Mut, oder eher kontraphobisches Verhalten? Hitchcocks Biograph Donald Spoto sagt über ihn, er war "ein Dompteur seiner Ängste". Die Filme waren seine Strategie seine eigenen Ängste im Zaum zu halten. Mitunter gibt er der Angst dann noch einen witzigen Rahmen, der sie ins Lachhafte, ins Lächerliche zieht und sie damit entmacht: In vielen seiner Filme hat er einen Miniauftritt. Kugelrund, wie er war, läuft er mit 2 kleinen Hündchen an der Leine durchs Bild, oder er trägt einen Kontrabass durch die Szene. Lachen beseitigt nicht die Angst, sondern entmacht sie.

Existenzangst und Hoffnung

Ein kleiner Ausflug in die Philosophie: Nach Ansicht der existentialistischen Philosophen gehört Angst konstitutiv zum Menschsein hinzu. Angst ist der Preis, den der Mensch für seine Freiheit bezahlt. In der Welt sein ist nach Heidegger geradezu gleichbedeutend mit sich ängstigen. Der Mensch weiß, dass seine Existenz prinzipiell gefährdet ist. Und dass seine Freiheit die Möglichkeit einschließt, sich selber vollkommen zu verfehlen. Angst kann auch durch Zerstreuung nicht verdrängt werden, indem man sich sagt: „Man stirbt“, anstelle von „ich sterbe“.

Der Theologe und Psychoanalytiker Eugen Drewermann nimmt diesen Gedanken der Existentialphilosophie auf. Wenn Angst konstitutiv zum Menschsein gehört, sagt Drewermann, dann ist allerdings der Angstbegriff der Psychoanalyse zu kurz gegriffen. Sie orientiere sich nur an empirisch messbaren Formen der Angst. Zwar habe gerade die Psychoanalyse gezeigt, dass jeder Reifungsschritt des Heranwachsenden mit Angst verbunden sei. Aber insgesamt werde mit psychoanalytischen Argumenten immer wieder die Forderung erhoben, Angst im privaten wie im öffentlichen Leben möglichst zu vermeiden. Man denke nur an das Schlagwort „angstfreie“ Erziehung. Dabei werde übersehen, dass Angst wesentlich zum Menschen gehöre, als Folge der Tatsache, dass er Bewusstsein habe und frei sei. Drewermann: "Wollte man dem Menschen nach dem Konzept einer rein äußerlichen Angsttheorie die Möglichkeit zur Angst nehmen, so müsste man ihm letztlich das Kostbarste nehmen, was er als Mensch besitzt: Sein Bewusstsein und seine Freiheit. Ein Mensch ohne Angst wäre kein Mensch mehr."⁵

Also auch von der Existentialphilosophie geht es darum die Angst anzunehmen, sie zu würdigen als ein kostbares Gut, nicht sie zu beseitigen.

Für Heidegger ist Angst die alles durchwaltende Grundgestimmtheit des Lebens ist. Hinter der Angst lauert nur noch die „leere Erbarmungslosigkeit“ und das Nichts. Eine ziemlich trostlose Sicht der Welt. Der christliche Philosoph Sören Kierkegaard geht ein Stück weiter. Für ihn hat das In-die-Angst-Geworfensein einen über die Angst und das In-der-Welt-Sein hinausweisenden Sinn. Die Angst ist für ihn der Anknüpfungspunkt dafür, dass der Mensch sich auf das Ewige besinnt als das letztlich Maßgebende. So ist Angst für Kierkegaard nicht

die einzige Existenzkategorie. Er stellt der Angst die Existenzkategorien der Liebe und Hoffnung gegenüber.

Ein Mensch, der allein von der Angst bestimmt ist, verfehlt ein menschenwürdiges Leben. Er braucht als Gegenpol zur Angst Geborgenheit, Hoffnung. Hier setzt auch Ernst Blochs Kritik an Heidegger an. Der jüdische Marxist Bloch benutzt in seinem dreibändigen Werk „Das Prinzip Hoffnung“ teilweise Vokabular, das Christen ganz vertraut erscheint. Bloch beschreibt "positive Erwartungsaffekte", die im Gegensatz zur Angst stehen. *"Ihrer sind nur zwei: die Hoffnung, welche die Furcht zuschanden macht, und die Zuversicht... Tritt aus der Hoffnung gar Zuversicht vor, dann ist der absolut positiv gewordene Erwartungsaffekt da..., der Gegenpol zur Verzweiflung."*⁶ *"Hoffnung hat sich... gerade an der Todesstelle als eine auf Licht und Leben hin entworfen, als eine, die dem Scheitern nicht das letzte Wort gibt; so hat sie durchaus den Intention Gehalt: es gibt noch Rettung - im Horizont."*⁷

Für Christen ist diese Hoffnung keine Utopie, sondern sie leitet sich ab aus Gottes Versprechen in der Bibel und aus den Erfahrungen, die er in seinem bisherigen Leben schon mit Gott gemacht hat.

Drewermann drückt das so aus: Der Mensch muss *"an der Angst seines Bewusstseins krank werden"*, wenn er diese Angst *"nicht durch einen Akt des Vertrauens überwinden lernt."*⁸ Hier bedarf die Psychoanalyse und die Psychotherapie nach seiner Meinung dringend der Ergänzung durch den Glauben. Denn nur der Glaube kann dem Menschen sagen, dass es auch wirklich Grund zur Hoffnung gibt.

Daraus ergeben sich 2 Strategien zum Umgang mit Angst, die wir hier nur andeuten, denn der Vortrag zur Therapie der Angst kommt ja noch:

1. Angst ist ein wertvolles, wichtiges Gefühl, sowohl von der Psychologie her, als auch von der Philosophie her. Wir sollten also nicht versuchen sie komplett auszumerzen, sondern den Menschen beibringen sie zu würdigen, sie zu schätzen. So nach dem Motto: Mein Freund die Angst.

2. Aber die Angst braucht einen Gegenpol, damit der Mensch nicht in ihr untergeht. In einem zweiten Schritt geht es also darum das Vertrauen des Menschen zu stärken, in Gott, in sich selber. Angst weist über sich hinaus auf die Ewigkeit. So können Perspektiven erarbeitet werden um Hoffnung und Zuversicht zu gewinnen. Daraus schöpft der Mensch Mut sich nicht von der Angst regieren zu lassen, sondern sie zu regieren.

Mut tut gut

In diesem Sinne könnte man sagen, Angst führt zu Mut, Angst macht Mut. *Dem Mutigen gehört die Welt*, sagt ein Sprichwort. Aber wer nur mutig ist und nicht kritisch abwägt, gerät auch oft in Gefahr. *"Der Unwissende hat Mut, der Wissende hat Angst,"*⁹ sagt der italienische Schriftsteller Alberto Moravia. Eine Bergsteigerweisheit sagt: *Wer keine Angst hat, kommt irgendwann um*. Angst korrigiert den Mut und Mut überwindet die Angst.

Der österreichische Weltrekordler im Skispringen Toni Innauer war als Kind schüchtern, unsicher und ängstlich. Gerade deswegen sei er zu dieser risikoreichen Sportart des Skispringens gekommen, sagt er in einem Interview. Es ging darum Selbstsicherheit zu gewinnen, indem er Angst überwindet. Mut heiße nicht frei von Angst zu sein, sondern sich sein Verhalten nicht von der Angst diktieren zu lassen.

„Es kommt einzig auf den Mut an,“ sagt Hermann Hesse. *„Er geht auch dem Tapfersten oft verloren, dann neigen wir zum Suchen nach Programmen, nach Sicherheiten und Garantien. Der Mut bedarf der Vernunft, aber er ist nicht ihr Kind, er kommt aus tieferen Schichten.“* Aus welchen tieferen Schichten kommt der Mut? Ist er angeboren oder etwas, das wir im Laufe des Lebens erlernen? Hermann Hesse meint, dass er auch dem Tapfersten oft verloren geht. Also kann er nicht nur angeboren sein.

Die meisten meiner Patienten, die zur Psychotherapie kommen, klagen über mangelndes Selbstbewusstsein. Damit fehle ihnen oft der Mut Konflikte zu lösen und Dinge anzupacken. Selbstbewusstsein und Mut gehören zusammen. Wer mutig ist, stärkt dabei sein Selbstbewusstsein. Und wer etwas für sein Selbstbewusstsein tut, zeigt eher Mut.

Wasti und Ester

Es gibt jedoch auch eine Art von Mut, die schießt übers Ziel hinaus, die ist eher Unbesonnenheit. Im Alten Testament finden wir die Geschichte der Königin Ester. Die Geschichte spielt zur Zeit, als Israel im Exil war, unter der Herrschaft des König Xerxes lebte. Als Xerxes neu an der Regierung war, gab er eine große Fete in Persien. 7 Tage lang wurde gefeiert mit Massen von Leuten. Am 7. Tag war Xerxes besonders guter Laune. Seine Gäste sollten einen Höhepunkt erleben: Er wollte ihnen seine Königin Wasti zeigen. Xerxes schickte ein paar Diener zu Wasti und befahl ihr sich schick zu machen und vor ihm und seinen Gästen zu erscheinen.

Aber Wasti hatte nicht die geringste Lust von allen diesen Männern angestarrt zu werden. Sie weigerte sich. Xerxes und seine Berater waren über ihr aufsässiges Verhalten überaus empört. Wasti wurde verstoßen.

Wastis Reaktion wirkt mutig, und wir können es aus heutiger Sicht total verstehen. Welche Frau, die etwas auf sich hält, hat schon Lust sich einem Haufen besoffener Männer zu präsentieren? Aber unser neuzeitliches emanzipiertes Denken wird Wastis Situation nicht gerecht. Die Stellung der Frau, auch einer Königin, war damals einfach nicht so, dass man sich ein solches Verhalten leisten konnte. Ich finde es sympathisch, und absolut nachvollziehbar, sicher auch mutig. Aber es ist ein Mut, der eher mit Trotz gepaart ist, mit Unbesonnenheit, mit Selbstüberschätzung. Wir haben eben gehört, dass ein gutes Selbstbewusstsein und Mut zusammenhängen. Selbstüberschätzung jedoch macht den Mut halsbrecherisch, liefert eine verzerrte Wahrnehmung. Wer von Ihnen Gerhard Schröders Auftritt am Wahlabend in der Berliner Runde gesehen

hat, konnte ebenfalls eine solche Selbstüberschätzung, gepaart mit verzerrter Wahrnehmung, erleben.

Vielleicht hätte es in Wastis Fall eine diplomatische Lösung gegeben, in der sie trotzdem ihre Würde wahrt. Leider schoss sie mit ihrer spontanen Reaktion übers Ziel hinaus. Dabei hat sie zu viel riskiert und alles verloren. Mut muss also gut dosiert sein.

Für den König wurde nun eine neue Frau gesucht, unter den schönsten Mädchen des Landes. Zu ihnen gehörte auch eine Jüdin namens Ester, die mit ihrem Onkel Mordechai im Palastbezirk lebte. Ester hat ihre Eltern verloren, war Vollwaise, wurde von ihrem Onkel Mordechai adoptiert. Ein früh traumatisiertes junges Mädchen, das dann in einer stabilen Beziehung zum Adoptivvater Geborgenheit fand und zu einer bildschönen souveränen Frau heranwuchs. Durch das erfahrene Leid einerseits früh erwachsen geworden, andererseits dankbar für mütterliche Zuwendung. Davon bekommt sie nun im ihr bevorstehenden Jahr reichlich: Sie wurde in den königlichen Harem gebracht. Alle für den König ausgewählten jungen Frauen wurden dort ein Jahr lang gebadet, gesalbt, gepflegt, bevor sie dem König vorgestellt wurden. Ester bekommt jetzt also hochdosiert nachgeliefert, was in ihrer Kindheit mit dem alleinerziehenden Onkel womöglich zu kurz kam, nämlich die mütterliche, weibliche Seite: Viele Frauen um sie herum, Wellness pur, Pflege, Bäder, Kosmetik, Gespräche über Frauenthemen.

Ester ist nicht nur schön und selbstbewusst, sie verhält sich auch sozial kompetent, sie ist beliebt und kommt gut an, auch bei Hegai, dem obersten Eunuchen und Leiter des Harems, der ihr eine bevorzugte Behandlung angedeihen lässt. Bei allem Erfolg bleibt sie bescheiden und lässt sich mütterlichen Rat geben: Als sie nach dem Jahr Pflege zum König gebracht werden soll, lässt sie sich von Hegai genauestens über das angemessene Outfit beraten. Auch auf den König macht Esters Ausstrahlung Eindruck: Er entscheidet sich sofort für sie. So wurde Ester Königin.

Schon bald sollte sie mit einer riesigen Herausforderung konfrontiert werden.

Der erste Minister des Landes namens Haman entwickelt einen Hass auf Mordechai. Esters Onkel verneigt sich nämlich als einziger im ganzen Palast nicht vor ihm. Haman beschließt nicht nur Mordechai, sondern gleich alle Juden im ganzen Land auszurotten und besorgt sich vom König die Erlaubnis dafür.

Mordechai ist entsetzt und bittet Ester zum König zu gehen und für ihr Volk um Gnade zu bitten. Ester sagt, das ist unmöglich, niemand darf ungefragt vor dem König erscheinen, nur wenn man gerufen wird, und mich hat er schon 30 Tage nicht mehr rufen lassen. Wer ungerufen hingehet, muss sterben, es sei denn, der König streckt einem sein goldenes Zepter entgegen.

Mordechai antwortet: Denk nur nicht, dass du als einzige dein Leben retten kannst, wenn alle anderen Juden sterben. Wenn du nicht hilfst, wird Gott die Juden auf andere Weise retten. Aber vielleicht bist du doch deshalb überhaupt nur Königin geworden.

Eine dramatische Situation. Was soll Ester tun? Geht sie zum König, verstößt sie gegen das Gesetz und riskiert ihr Leben, geht sie nicht hin, kommen alle Juden um, und auch ihr eigenes Überleben steht auf der Kippe. Mordechais Glaube und Esters eigenes Gottvertrauen helfen ihr trotz ihrer Angst einen mutigen Entschluss zu fassen: Sie bittet Mordechai alle Juden in Susa zusammenzurufen, damit sie 3 Tage fasten und beten. Auch sie selber werde mit ihren Dienerinnen 3 Tage lang fasten und beten. Danach, sagt sie, werde ich mich über das Gesetz hinwegsetzen und zum König gehen: Komme ich um, so komme ich um. Ein Mut der Verzweiflung, abgefedert durch Gottvertrauen. Eine klare ethische Entscheidung zudem: Das Leben von Tausenden von Juden steht höher als das königliche Gesetz.

Wastis Mut war gepaart mit Trotz, sie hat zu hoch gepokert und verloren. Esters Mut ist gepaart mit Verantwortungsbewusstsein. Mut hat also häufig zu tun mit dem Einsatz für andere. Wenn einer vom Zehnmeterbrett springt, mag man das als mutig bezeichnen, und es dient vielleicht dem eigenen Selbstbewusstsein, aber es nützt keinem anderen Menschen. Wenn jedoch Friedrich von Bodenschwingh ins Herz der Naziregierung nach Berlin fährt um dafür zu kämpfen, dass seine Behinderten in Bethel nicht in die Gaskammern abtransportiert werden, dann ist das Mut, in Verantwortung für andere, unter Hintanstellung seines eigenen Lebens. Solchen Mut zeigt auch Ester. Dieser Mut hat etwas zu tun mit dem Nachdenken über Lebenssinn, über Gottes Plan mit meinem Leben, mit Glauben. Wir haben ja gehört, Angst braucht als Gegenpol Hoffnung und Vertrauen. Esters hat Angst, aber sie lässt sich anstecken von Mordechais Hoffnung, dass es keine Zufälle im Leben gibt. In ihrem Fall heißt das, dass Gott sie nicht von ungefähr hat Königin werden lassen. Und dann wendet sie ein altbekanntes Rezept an gegen die Angst. Sie stellt sich den schlimmstmöglichen Fall vor und findet sich innerlich damit ab: Komme ich um, so komme ich um.

Unter Einsatz ihres eigenen Lebens setzt sich Ester beim König für ihr Volk ein, woraufhin Hamans Plan scheitert. Ester wagt und gewinnt, sie erlangt die Gunst des Königs, und am Ende der Geschichte werden alle persischen Juden gerettet und ihr Widersacher Haman hingerichtet.

Das war die Geburtsstunde des jüdischen Purimfestes.¹⁰ Denn da verwandelten sich 'ihre Schmerzen in Freude' und die Tage der Verzweiflung wurden zu Festtagen, an denen 'einer dem anderen Geschenke und den Armen Gaben schickte' (Ester 9, 22)" [Kolatch, S. 317]. Dieses Fest feiern die Juden heute noch, ein Fest, in dem Mut über die Angst gesiegt hat.

Selbstbewusstsein macht Mut

Zum Mut gehört eine gute Portion Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit. *"Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern,"* meint Sophia Loren.

Ein nicht selbstbewusster Mensch hätte in Esters Fall einfach nichts getan, dem Schicksal seinen Lauf gelassen, über sich entscheiden lassen statt aktiv selber zu entscheiden. Auch so eine Haltung kann man dann ja oft noch mit Gottvertrauen tarnen nach dem Motto: Der Herr wird's schon richten.

Das Selbstbewusstsein eines Menschen steht vereinfacht ausgedrückt auf zwei Beinen oder zwei Säulen.

Die **erste Säule** ist die Einstellung, die ich zu mir selber habe. Wo liegen meine Stärken und wie gelingt es mir, auch meine Schwächen anzunehmen? Es ist die *Säule der Selbstakzeptanz und des Selbstvertrauens*. Eine von Esters Stärken war z. B. ohne Zweifel ihre auffallende Schönheit, die es ihr leicht machte Menschen um den Finger zu wickeln. Aber sicher auch eine durch den Tod der Eltern früh entwickelte Reife und Verantwortungsbewusstsein.

Zur ersten Säule gehört auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Leistungen. In wie weit traue ich mir selbst etwas zu? In welchen Lebensbereichen halte ich mich für kompetent? Je mehr ich mich selbst akzeptiere, desto größer ist das Vertrauen in meine Fähigkeiten. Etwa Esters Fähigkeit auf Männer so zu wirken, dass sie ihr jeden Wunsch erfüllen. Umgekehrt werde ich eher eine positive Einstellung zu mir selber gewinnen, wenn ich Erfolgserlebnisse habe.

Die **zweite Säule** verankert den Selbstwert einer Person in sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Selbstwert ist abhängig von dem, was andere über uns denken und wie wir damit umgehen.

Es ist die *Säule der sozialen Kompetenz und Beziehungsfähigkeit*. Soweit es mir gelingt, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und dabei Nähe und Distanz zu regulieren, werde ich mich im sozialen Gefüge sicher und wohl fühlen. So entwickle ich soziale Kompetenz und finde gute Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen einerseits und den sozialen Anforderungen andererseits.

In Ester ist vielleicht früh das Gefühl entstanden etwas Besonderes zu sein, allein mit dem Onkel, der sich rührend um sie kümmerte und für den sie alles war. Auch im Harem bekommt sie gleich eine Sonderstellung, als Bevorzugte von Haremschef Hegai erhält sie 7 ausgesuchte Dienerinnen, die beste Wohnung, das beste Essen. Sie geht geschickt und konstruktiv mit dieser Stellung um, lässt sich von Hegai beraten, fastet und betet mit ihren Dienerinnen gemeinsam, wobei das ja sicher keine Jüdinnen waren! Sie nimmt sie einfach mit hinein in ihren Glauben, baut ihre sozialen Kontakte aus ohne ihre Sonderstellung zu verleugnen. Beziehungen verbinden mit anderen Menschen und sind eine zusätzliche Kraftquelle. Menschen, die auf ein soziales Netz zurückgreifen können, werden unterstützt und ermutigt auch in schwierigen Situationen. So stärken soziale Kontakte das Selbstbewusstsein und machen mutig.

"Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben", lässt Goethe Mephisto in Faust sagen.¹¹

Amélie überwindet die Angst vor ein bisschen Mut

Eine junge Frau mit wenig ausgeprägter Beziehungsfähigkeit zeigt der Film *Die fabelhafte Welt der Amélie*¹². Scheu und versponnen lebt sie ganz in ihrer eigenen Welt, schafft sich eine Phantasiewelt, entwickelt gerne ausgeklügelte Strategien, hat aber große Angst davor menschliche Nähe zuzulassen.

Früh verliert Amélie durch einen Unfall ihre Mutter und wächst mit einem peniblen Vater alleine auf. *Sie konnte niemals Beziehungen zu anderen aufbauen...Sie war immer ganz allein, als sie klein war*, heißt es im Film. Eines Tages beobachtet sie einen jungen Mann, der, auf allen vieren liegend, mit einem Lineal unter einem Fotofix-Automaten herumstochert. Als er weggeht, folgt sie ihm unauffällig. Doch dann schwingt er sich auf sein Moped und braust davon. Mit knapper Not weicht er einem Auto aus, und dabei fällt eine seiner Seitentaschen auf die Straße. Amélie hebt die Tasche auf und entnimmt ihr ein seltsames blau eingebundenes Album mit seitenweise misslungenen Passfotos. *Ein normales Mädchen würde es riskieren, ihn sofort anzurufen. Vielleicht würde sie sich mit ihm in einem Straßencafé verabreden, ihm sein Album zurückgeben und innerhalb weniger Minuten wüsste sie, ob es sich lohnt, weiter zu träumen oder nicht. Das nennt man: Der Realität in die Augen sehen.* Aber genau das tut Amélie nicht. Ihr fehlt der Mut. Sie zeigt das Album dem einzigen Menschen, zu dem sie Vertrauen hat, nämlich dem Mieter, der unter ihr wohnt. Es ist ein alter an der Glasknochenkrankheit erkrankter kauziger Maler. Gemeinsam betrachten der Maler und Amélie das blaue Album, und dann treten sie an die Staffelei des Malers. Seit 20 Jahren kopiert der Maler auf dieser jedes Jahr das Bild *Frühstück der Ruderer* von Auguste Renoir. Amélie und der Maler nutzen die Personen auf diesem Gemälde, insbesondere das *Mädchen mit dem Wasserglas*, zur indirekten Deutung von Amélies Leben. Dabei entspinnt sich folgender Dialog: Amélie: „*Wissen Sie, das Mädchen mit dem Wasserglas...vielleicht sieht sie deshalb so abwesend aus, weil sie gerade an jemanden denkt.*“ Der Maler: „*An jemanden auf dem Gemälde?*“ „*Nein, eher an einen jungen Mann, der ihr woanders begegnet ist. Aber sie hat das Gefühl, dass er und sie sich ein wenig ähnlich sind.*“ „*Ah, Sie meinen, sie stellt sich eher eine Beziehung mit jemanden vor, der abwesend ist, als dass sie eine Bindung mit den Anwesenden eingeht.*“ „*Ganz im Gegenteil vielleicht, sie bringt sich fast um, damit das Kuddelmuddel im Leben der anderen in Ordnung kommt.*“

„Aber was ist mit ihr?... Was ist mit dem Kuddelmuddel in ihrem eigenen Leben, wer kümmert sich darum?...“

Amélie arrangiert verschiedene Treffen mit dem jungen Mann, dem das Fotoalbum gehört. Er heißt Nino. Doch jedes Mal, wenn sie kurz davor ist Nino zu treffen, verlässt sie der Mut und sie lässt das Rendezvous platzen. Sehr schön ist in diesem Film zu sehen, wie Amélie immer dann in die Einsamkeit abtaucht, wenn sie kurz davor steht Nähe zuzulassen. Die Angst vor Nähe behält die Oberhand, obwohl Amélie andererseits fast daran verzweifelt. Ihr Rückzug führt sie schließlich wieder zu dem Maler, und gemeinsam betrachten sie erneut das Bild mit dem Mädchen und den Ruderern von Renoir. Der Maler sagt: *„Ich glaube, für sie ist langsam die Zeit gekommen, ein echtes Risiko einzugehen.“* *„Ja, sie denkt darüber nach. Sie ist dabei, sich eine Strategie zu überlegen...“* *„Sie liebt sie sehr, diese Strategien....“*

„...ja...“

„Eigentlich ist sie ein bisschen feige. Wahrscheinlich fällt es mir deshalb so schwer, ihren Blick einzufangen...“ sinniert der Maler. Ein echtes Risiko einzugehen erfordert den Mut die Angst zu überwinden. In Fall von Amélie die Angst vor Nähe.

Schließlich lässt er Amélie über ein Video eine Botschaft zukommen:

„Meine kleine Amélie, Sie haben keine Knochen aus Glas. Sie dürfen sich ins Leben stürzen. Wenn Sie diese Chance ungenutzt vorbeiziehen lassen, wird ihr Herz mit der Zeit nach und nach ebenso trocken und verletzlich werden wie mein Skelett. Also,...los jetzt!“

In einer anrührend dramatischen Schlusszene fasst Amélie den Mut Nino in ihr Leben einzulassen.¹³

¹ vgl. S. 30

² Praxis-Depesche, Heft 18 Jg.1998, S.40; vgl. auch: GW Smith u.a.: Corticotropin releasing factor receptor 1-deficient mice display decreased anxiety, impaired stress response, and aberrant neuroendocrine development, Neuron 1998, Vol. 20, S. 1093-1102

³ vgl. Philip G. Zimbardo, Psychologie, 6.Aufl. 1995, S.451-452

⁴ [André Gide](#) (1869-1951) **französischer Schriftsteller**

⁵ Eugen Drewermann, Psychoanalyse und Moralthologie, Bd 1, Mainz 1982, S. 121-122

⁶ Ernst Bloch, Das Prinzip Hoffnung, Frankfurt 1973, Band 1, S. 127

⁷ Ernst Bloch, Das Prinzip Hoffnung, S. 126-127

⁸ Eugen Drewermann, Psychoanalyse und Moralthologie, Bd. 1, Mainz 1982, S. 121

⁹ [Alberto Moravia](#) (1907-1990) **italienischer Journalist und Schriftsteller**

¹⁰ Purim bedeutet Los – wegen der Lose die Haman, 'Ministerpräsident' des Königs Ahaschwerosch [= Xerxes I, 486 - 465 v. Chr.] von Persien ziehen ließ, um den Tag zu bestimmen, an dem die Juden des Landes vernichtet werden sollten.

¹¹ [Johann Wolfgang von Goethe](#), Faust I, Vers 2062, Mephistopheles

¹² DIE FABELHAFTE WELT DER AMÉLIE, Ein Film von Jean-Pierre Jeunet, Frankreich 2000

¹³ Die Zitate stammen aus dem Bildband zum Film: Das fabelhafte Album der Amélie, Schwarzkopf und Schwarzkopf Verlag, Berlin 2003