



TEIL 4

CAROLINE

Neue Dinge hat Flow-Autorin Caroline Buijs zwar immer mal angefangen, aber auch immer mit einem mulmigen Gefühl. Bis sie sich fragte: Was ist eigentlich so schlimm an Neuem?

Vielleicht kommt es daher, dass ich immer die Jüngste in der Klasse war (mein Geburtstag ist Ende September, ich war also stets eine sehr junge Schülerin). Oder es ist einfach eine Art Veranlagung: Von klein auf hatte ich irgendwie Angst, sobald etwas Neues auf mich zukam. Mein erster Tag im Kindergarten hat mir da auch nicht gerade weitergeholfen: Zwei Jungs gingen im Sandkasten mit einem Holzknüppel aufeinander los, zumindest habe ich es so in Erinnerung – wahrscheinlich war es nur ein Stock. So oder so: Einer von ihnen hatte danach ein Loch im Kopf, das entspricht den Tatsachen. In

den darauffolgenden Wochen hätten mich keine zehn Pferde wieder in diesen Kindergarten gebracht.

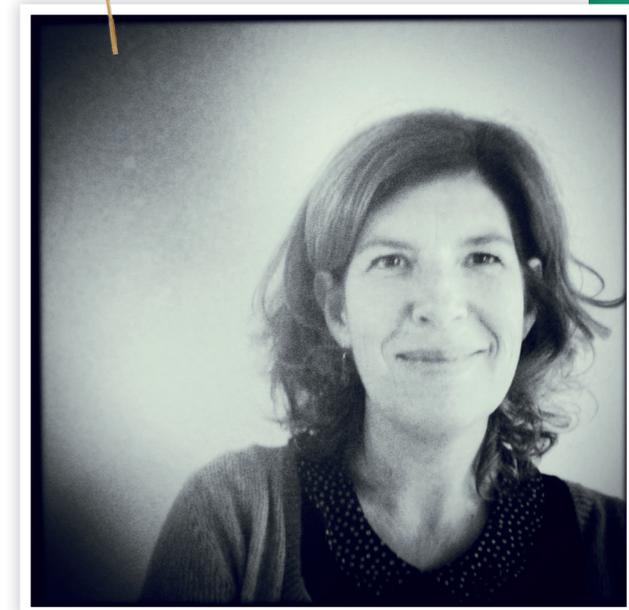
Natürlich gab es auch in allen anderen Phasen meines Lebens immer wieder Neuerungen, und jedes Mal hatte ich ein beklommenes Gefühl. Zum ersten Mal ein Interview führen? Ich erinnere mich noch, dass ich mich fast übergeben musste, so nervös war ich (vor den nächsten 20 Interviews war es genauso). Aber das Gefühl danach – wenn es gut lief – war dann wieder unbezahlbar. So lernte ich also nach und nach: Wenn man vor etwas Angst hat,

heißt das nicht, dass man es nicht tun sollte. Angst gehört dazu, viele Menschen haben sie.

Vor Kurzem hat es mich aber wieder mal erwischt: Ich hatte zum ersten Mal Dienst im Clubhaus unseres Hockeyvereins. An sich keine große Herausforderung, doch ich hatte das Pech, dass die Frau, die mich einarbeiten sollte, gleich wegmusste, und die zweite Helferin nicht aufkreuzte. Also stand ich plötzlich – ohne Vorbereitung – hinter der Bar: vor mir eine Horde schreiender, hungriger Jungen und ein paar ungeduldige Eltern. Mit dem Kartenlesegerät ging sofort alles schief. Ich drückte zu heftig auf die Null, sodass ich statt zehn Euro 10 000 Euro eingab (glücklicherweise hatte die betreffende Dame kein entsprechendes Guthaben auf ihrem Konto). Die Toasts verbrannten, die Süßigkeiten verkaufte ich

NACH UND NACH LERNTEN WIR: WENN MAN VOR ETWAS ANGST HAT, HEISST DAS NICHT, DASS MAN ES NICHT TUN SOLLTE

zum falschen Preis. Da kam das bekannte Gefühl mit voller Wucht: „Ich kann das nicht. Ich will hier weg!“ Aber etwas war anders als früher: Nach ungefähr zehn Minuten, als der größte Ansturm vorbei war, konnte ich die Situation bereits aus einem



gewissen Abstand sehen. In der Art, wie ich es im Achtsamkeitskurs gelernt habe. Ich bemerkte, dass ich wieder in meiner „Neue Dinge sind furchtbar“-Gedankenschleife unterwegs war. Aber mir gelang es, das wahrzunehmen und den altbekannten Sätzen neue entgegenzusetzen. Ich dachte: „Okay, ich stehe hier, mache mich an meinem freien Samstag nützlich. Das ist sehr nett von mir. Und das un gute Gefühl darf ich einfach haben. Ich brauche nicht dagegen zu kämpfen. Ich mache das Beste aus der Situation. Es geht vorüber, niemand wird mich auffressen.“

Ich empfand das als einen sehr guten Moment. Ohne die Erkenntnisse aus meinem Achtsamkeitskurs hätte ich ihn nicht erlebt. Denn dort habe ich verinnerlicht, dass unangenehme Gefühle und Ängste einfach dazugehören. Und das finde ich ausgesprochen beruhigend. ●

TEXT CAROLINE BUIJS

