

„Entangsten – auch für Erwachsene“

Meine Belohnung «Du darfst Dir etwas aussuchen» hatte ungeahnte Folgen. Ausgerechnet das furchteinflössendste, bis an die Zähne bewaffnete Monster wählte mein Enkel aus: giftgrün, mit langen spitzen Krallen, mit einem Helm, ebenfalls bestückt mit gekrümmten Speeren. Und an den Schuhen hatte es lange spitze Dornen. Was für ein hässliches Ding! Wie kann mein hübscher, strahlender Enkel so etwas nur schön finden?

Ein paar Tage später frage ich nach: «Und, findest du dein Monster immer noch so toll?» – «Ja, es ist cool, aber es durfte zuerst nicht in meinem Zimmer schlafen, es machte mir Angst», meinte der 5-Jährige treuherzig. Seine Antwort auf meine Nachfrage, was er denn nun damit gemacht habe, war verblüffend: «Ich habe ihm die Krallen weggenommen, den Helm entsorgt und die Stiefel ausgezogen. Jetzt ist das Monster ‚entangstet‘. Nun darf es auch nachts auf meinem Nachttischchen stehen.»

Was für eine kluge, wunderbare und dabei doch so einfache Lösung! Wie oft schon habe ich mich in schlaflosen Nächten gesorgt und geängstigt. Unbekannte Situationen können ganz schön Angst machen; und manchmal begleiten sie mich auch am Tag. Ich habe entschieden, es wie mein Enkel zu machen. Viele meiner Ängste lassen sich mit wenig rationalen Überlegungen und Vertrauen in das Leben «entangsten». Wenn meine Familie das nächste Mal in die Ferien fährt und ich Minuten nach der Ankunft immer noch keine SMS erhalten habe, wenn mein jüngerer Enkel das erste Mal allein in den Kindergarten geht, wenn, wenn, wenn ... Dann werde ich mich an das pragmatische Vorgehen meines klugen Enkels halten: handeln, anstatt mich zu sorgen; das Problem einfach entwaffnen und von unnützem Ballast und galoppierender Fantasie befreien. Also im wahrsten Sinne des Wortes «entangsten». Was für ein einfaches Vorgehen, und was für eine lebenspraktische Weisheit!

© 2016 Ruth Fries