

Daan Heerma van Voss

Die Sache mit der Angst

Und wie ich lernte, damit zu leben

Aus dem Niederländischen
von Gregor Seferens

Diogenes

Die Originalausgabe erschien 2021
bei Atlas Contact, Amsterdam, unter dem Titel ›De bange mens‹
Copyright © 2021 Daan Heerma van Voss
Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

Der Diogenes Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt

Die Übersetzung dieses Buches wurde von der
Niederländischen Stiftung für Literatur gefördert

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Alle deutschen Rechte vorbehalten
Copyright © 2023
Diogenes Verlag AG Zürich
www.diogenes.ch
60/23/44/I
ISBN 978 3 257 07230 3

Für M.

Inhalt

- 1 Blumen 9
- 2 Das Vallée de Misère 19
- 3 Der Fall Charles Darwin und die Angst
des Menschen 33
- 4 Zauberklänge des Gamelan 49
- 5 Soundbites und Stammbäume 86
- 6 Der dunkle Pfad der Fledermaus 100
- 7 Die Geburt einer Krankheit 133
- 8 Büchsen der Pandora 149
- 9 Pepijns Pillen 176
- 10 Von sozial zu solitär 210
- 11 Das unerträgliche Erbe des Narzissmus 231
- 12 Der Welt nicht mehr verbunden 245
- Intermezzo
 Und ich, o Angst 261
- 13 Der seltsame Fall des Michael Bernard
Loggins 264
- 14 Die Anatomie misslungener Gespräche 284
- 15 In Farben reden 312
- 16 Mutter der Drachen 334
- 17 Das Rad zerbrechen 360
 Dank 375
 Quellennachweise 377

Blumen

Ich überreiche ihr einen Blumenstrauß, und sie beginnt zu weinen. Ihre Tränen fließen langsam. Sie und ich stehen in unserer Küche, inmitten der Einrichtung, die wir gemeinsam aufgebaut haben, Brett für Brett und Schrank für Schrank. D., mit der ich seit etwas mehr als fünf Jahren zusammen bin, nimmt die Blumen und kürzt schluchzend die Stiele, leises, doch entschlossenes Pochen auf dem Schneidebrett. Voller Angst vor dem, was nun kommt, starre ich auf den Kühlschrank, auf die Fotos von gemeinsamen Freunden, die in den letzten Jahren geheiratet haben, auf die Geburtsanzeigen von Kindern, die inzwischen unsere Namen kennen, auf die Leben, von denen wir ein Teil sind. (Manchmal stellen wir uns vor, dass auch wir eines Tages so am Kühlschrank von anderen befestigt werden.)

D. sagt, sie habe sich in den vergangenen Wochen hilflos gefühlt. Sie gibt mir dafür zwar nicht ausdrücklich die Schuld, aber es gibt keinen Zweifel: Die Ursache bin ich. Beschämt höre ich mir ihre Schilderungen meines Verhaltens an, keine Anamnese ist so klar oder so schmerzlich wie die deiner Geliebten. Ich schlafe nicht gut, muss häufig beruhigt werden, jede Verabredung, für die ich das Haus verlassen muss, ist mir zu viel. Wenn ich rausgehe, ziehe ich die Kapuze meines Hoodies tief über die Stirn. Nachts

klappere ich mit den Zähnen, morgens schrecke ich nass geschwitzt aus dem Schlaf. Wenn meine Freundin aufstehen will, versuche ich sie jedes Mal zu überreden, noch ein Weilchen liegen zu bleiben, nicht lange, nur ganz kurz. Lediglich abends fühle ich mich gut, weil ich dann wieder einen Tag überstanden habe, und offenbar bin ich der Ansicht, dass mir dafür irgendein Orden zusteht.

Aber ich komm doch klar.

Sie meint, das tue ich nicht.

»Ich halte meine Verabredungen doch ein?«

»Du hast tagtäglich im Treppenhaus eine Panikattacke.«

»Das hörst du?«

Sie rollt mit den Augen. Ich weiß, dass sie mein Keuchen hört, und sie weiß, dass ich das weiß. Vielleicht hoffe ich, dass oben an der Treppe ihr Gesicht erscheint, vielleicht kann ich auch einfach nicht anders. Oder stelle ich mich an? »Wenn du mich fragst, hast du Angst, in dein Arbeitszimmer zu gehen.«

Sie hat recht. Zu lange habe ich für meine Arbeit gelebt. Die Euphorie nach der Einhaltung eines Abgabetermins, dieser Dopaminrausch, ließ mich immer wieder neue Aufträge annehmen. Als ich dieses Muster durchschaute, beschloss ich, keine Schwäche zu zeigen, und nahm erst recht mehr Aufträge an. Die Folge war, dass ich eines Tages, ein paar Monate vor dem heutigen Tag, ganz aufgehört habe, mit allem. Ich hatte keine neuen Pläne, keine Ideen, fand aber auch keine Ruhe; noch nicht mal Langeweile empfand ich. Keine Konzentration, aber auch keine Entspannung. Gehetzte Untätigkeit, ein nervöses Nichtstun, das mich nur müde machte. Freunde mit solidem Leben empfahlen

Hobbys wie Holzhacken oder kleinere handwerkliche Arbeiten und sahen mich erwartungsvoll an. Weil ich nicht ständig über meine Gefühle reden wollte und jedes andere Gesprächsthema sich banal oder sogar unecht anfühlte, sagte ich in Gesellschaft wenig. D. fand es in zunehmendem Maße schade, dass die Menschen nicht bemerkten, »wie nett ich sei«. Irgendwann hörte sie auf, dies zu sagen.

Ich zog mich in mein Zimmer zurück, das die Bezeichnung »Arbeitszimmer« nicht mehr verdiente. Ich hörte Podcasts und Nachrichtensendungen, schuf mir einen Nebel aus angenehmen Stimmen, über deren Lautstärke ich entschied und die nie schwiegen. Solange diese Stimmen erklangen, brauchte ich mich nicht zu fürchten. Solange es Abend war, brauchte ich mich nicht zu fürchten.

Solange sie bei mir war, brauchte ich mich nicht zu fürchten.

Wir sind einander zufällig begegnet, in einer Kneipe. An diesem allerersten Abend unterhielt sie sich zwar mit mir, aber sie schaute mich nicht an, ihr Desinteresse war beinahe aggressiv. Ich beschloss, ihre Aggression zu imitieren, und bat um ihre Telefonnummer. Ich verliebte mich in sie, wie ich nie zuvor in jemanden verliebt gewesen war, so heftig, so vorbehaltlos. Verliebt in ihr Aussehen, verliebt in ihre Entschiedenheit, in ihre Imitationen von Menschen, die wir gerade getroffen hatten, darin, wie sie das Wort ›Flanell‹ nicht aussprechen konnte, und in ihre hohen Ansprüche, die mich manchmal beklommen machten, die mir aber auch das Gefühl gaben, dass ich, wenn es mir gelang, sie glücklich zu machen, unmöglich ein Versager sein konnte. Und sie erzählte mir, sie habe vor mir noch nie einen Mann

geliebt. Während unseres ersten gemeinsamen Urlaubs auf Sizilien stellten wir einander jeden Tag vor die gleiche Entscheidung: noch zehn Tage oder noch zehn Jahre? Dieses Spiel konnten wir uns erlauben, weil wir die Antwort bereits wussten. Das ist die eine Seite unserer Geschichte.

Die andere Seite hat etwas mit dem zu tun, was ich kurz vor unserer Begegnung in einem Tagebuch beschrieben habe: »Es gibt Phasen, in denen ich nicht in der Lage bin, ein normales und vernünftiges Gespräch zu führen«, notierte ich. »Zu niedergeschlagen, zu ängstlich usw. Ich spüre, wie sehr das andere bedrückt, und hoffe dann, dass mein Schweigen nicht weiter auffällt, die Menschen um mich herum mich nicht bemerken, ich unsichtbar bin. Am allermeisten habe ich Angst davor, die Person, die mich mehr als alle anderen liebt, am Ende unglücklich zu machen.« Die Perioden, in denen sich meine Angst in Panik verwandelte, dauerten einige Wochen, darüber hinaus gab es einzelne, übers Jahr verteilte Tage. Das Problem war jedoch weniger die Gesamtdauer dieser Perioden – es war ja nicht so, dass es zwischendurch nicht auch helle Phasen gegeben hätte, die gab es durchaus –, sondern schwierig war vor allem ihre Unvorhersagbarkeit.

Manchmal sei es, sagte D., als hätten wir Schutz vor einem Sturm gesucht, den wir nicht aufziehen sahen. Bis er mit einem Mal unausweichlich geworden sei und wir ihm nicht mehr entkommen konnten.

Und sie? Sie sei »nicht der fürsorgliche Typ«. Das sagte sie, als wir etwa einen Monat zusammen waren. Es war ein kalter Sonntagmorgen, die Walnussbäume auf dem Platz waren kahl, die Wolken hingen tief. Ich erschrak bei

ihrer Bemerkung, die wie aus dem Nichts kam. Ahnte sie vielleicht etwas? Nach einer Weile reagierte ich schließlich doch auf ihre Äußerung. »Das trifft sich gut, denn ich bin nicht der Typ, der Fürsorglichkeit braucht.« Ich hoffte sehr, dass das stimmte.

Heute, in der Küche, bombardiere ich sie mit fatalistischen Fragen – Werde ich wieder gesund? Wird das jemals vorbei sein? –, auf die sie eine gnädige Antwort geben muss, was sie auch mechanisch tut.

Sie schaut mich lange an und sagt mit sichtlicher Mühe, dass sie mich nicht wiedererkennt. Ich bin nicht mehr derjenige, in den sie sich verliebt hat.

»Aber noch der, den du liebst?«

»Das schon, natürlich. Aber reicht Liebe?«

Vor einem Monat hat sie sich einen Arbeitsplatz gemietet, damit wir tagsüber nicht gleichzeitig zu Hause sind. Doch wenn sie abends heimkam, fand sie mich im selben Zustand, in dem sie mich am Morgen zurückgelassen hatte. Wir experimentierten mit kleinen Veränderungen, um nicht über große Kursänderungen nachdenken zu müssen.

Sie trägt heute das rote Sporttrikot, das wir zusammen in Berlin gekauft haben, und eine Jeans, die nach jeder Wäsche fahler aus der Maschine kommt. Ich kann jedes Detail ihres Äußeren datieren und erläutern. Aber die Tränen überraschen mich dennoch. Es sind nicht die ersten dieser Art, das nicht. Sie folgen mir. Meine früheren Freundinnen haben genauso geweint. Der Grund für die Tränen bin ich, in gewisser Weise ist es, als würde ich sie mir jedes Mal ausleihen, ohne dass ich mir dessen bewusst bin, ohne dass ich mich davon abhalten könnte, und weil ich sie selbst nicht

vergießen kann. Sie schlägt vor, sich für eine Weile eine andere Wohnung zu suchen. Ich sinke auf die Stufen, die das Wohnzimmer mit der Küche verbinden, atme tief ein und aus, vier Sekunden ein, sieben Sekunden aus, so wie man es mir beigebracht hat. »Das wäre wirklich besser«, sagt sie. »So könnte ich zu mir selbst zurückfinden.«

Ich lege meine Hand auf die Dielen, als suchte ich etwas, einen Herzschlag, einen Beweis, dass unsere Wohnung noch lebensfähig ist. Ich bilde mir ein, kurz den Geruch vom erhitzten Holz, vom herabrieselnden Sägemehl der ersten Einrichtungswochen wahrzunehmen.

»Hast du dich vielleicht selbst verloren? Ich weiß noch, wo du bist.«

Sie schüttelt den Kopf und spricht nun leiser; oder vielleicht dringen ihre Sätze nicht mehr zu mir durch, jedenfalls verstehe ich nur noch einzelne Wörter: »mürbe«, »leer«, »müde«.

Ich weiß, wie jemand aussieht, der mir wehtun will, ich weiß, wie Worte klingen, die mich verletzen sollen – das hier ist etwas anderes. Indem sie geht, folgt sie ihrem Selbsterhaltungstrieb. Ich sage, dass es sehr schlimm ist, das zu hören, sie sich aber allen Raum nehmen soll, den sie braucht. Wider besseres Wissen hoffe ich, dass mein Einverständnis ihr genug Luft verschafft, dass meine angebliche Großzügigkeit mir zum Vorteil gereichen wird und sie trotz allem bleibt.

»Du hast ständig solche Ängste«, sagt sie.

»Sehr viele Menschen haben Ängste«, erwidere ich. »Überall auf der Welt.«

»Ein Grund mehr herauszufinden, wovor sie sich fürchten. Du musst dich damit auseinandersetzen, sonst wird

das nichts.« Sie sieht mich lange an, Mitleid leuchtet in ihren Augen. »Oder betrachte es als eine Reise.«

»Du weißt, ich reise nicht gern. Die Leute schauen mich immer so merkwürdig an.«

»Dann denk dir doch Reisegefährten aus.«

»Kommst du denn wieder?«

»Das hoffe ich. Nach einer Weile.«

»Zehn Tage oder zehn Jahre?«

Sie lächelt.

Immer wieder habe ich mir vorgestellt, wie das Ende unserer Beziehung wohl aussehen würde, sie sind eine Art Beschwörung, die Szenarien, die ich meist im Dunkeln, im Bett, durchspiele. Wie eine geringe Dosis Gift, das ich schlucke, um mich zu immunisieren. Dieses imaginierte Ende, diese letzte Szene, der Bruch findet meistens zu Hause statt, im Bett oder in der Türöffnung, ganz selten mitten auf der Straße, mit dramatischen Gesten. Der gemeinsame Nenner dieser Fantasien: Ich bin derjenige, der seine Tränen nicht zurückhalten kann. Ich will noch etwas sagen, etwas Nettes, etwas Liebes, doch ich bekomme kein Wort heraus. Wir umarmen einander lange, länger als üblich, fast kameradschaftlich.

Am nächsten Tag hat sie ihre Idee zu einem Plan entwickelt und am darauffolgenden eine Wohnung bei einer Freundin organisiert. Ich zwingen mich dazu, ihren Weg zu akzeptieren und nicht zu protestieren. Um ehrlich zu sein, bewundere ich sie dafür, dass sie sich überhaupt für einen Weg entschieden hat.

Am Morgen ihres Auszugs vereinbaren wir, uns nach einiger Zeit in unserem Lieblingsrestaurant wiederzusehen,

wenn der richtige Moment gekommen ist (wann das sein wird, bleibt im Vagen). Sie radelt davon, dreht den Kopf um 90 Grad, zögert – und schaut dann wieder geradeaus. Danach bin ich allein. Allein, doch in Gesellschaft der Idee, die sie mir dagelassen hat, die Idee einer Reise. Einer Reise zu der Antwort auf die Frage, was Angst genau ist, wo dieses Phänomen herkommt, was wir von ihr lernen können und wie wir mit ihr umgehen müssen.

Eine Studie meiner Angst ist zugleich eine Studie der Angst im umfassenderen Sinn, wird mir sogleich bewusst. Auch weil Angst so viele Facetten hat. Wir kennen den überwältigenden, alles übertönenden Anfall von Angst, den wir Panik nennen, den eher konstanten Grundton von Besorgtheit, den wir als Ängstlichkeit bezeichnen. Die sehr pointierte Angst, meist vor einem Objekt, die wir Phobie getauft haben, die weniger spezifische Angst vor der Interaktion mit Menschen: soziale Angst. Jede dieser Erscheinungsformen hat eine eigene Geschichte und wurde von unterschiedlichen Menschen erforscht. Es gibt keinen noch so kleinen Organismus, der nicht über eine Angstreaktion verfügt, und kein Wesen ist so groß, dass es der Angst entgeht. Ist Angst also eine Emotion? Ein Seinszustand? Ein philosophisches Problem? Eine Krankheit? Gerade diese Nichtfassbarkeit von Angst hat mich immer fasziniert und zugleich frustriert, weil die Folgen der Angst so unausweichlich sind. Wohl auch deshalb wird es eine lange Reise werden, mit Stationen bei Philosophen, Künstlerinnen und Künstlern, Superhelden, Angsthasen und Ärztinnen und Ärzten, bei Fachleuten und Koryphäen, durch Zeit und Raum. Ich habe nämlich den Eindruck, dass die Pfade, die

es gibt, dass die vielen Studien und Bücher, die über Angst bereits geschrieben wurden, nicht zielführend sind: Sie isolieren einen einzigen Aspekt von etwas, das der Definition nach vielschichtig und ungreifbar ist. Sie sind nicht falsch, aber unvollständig. Bei meiner persönlichen Suche möchte ich die unterschiedlichen Aspekte miteinander vereinen, um so allmählich eine neue Landkarte zu zeichnen, die der Weitläufigkeit des Phänomens Angst gerecht wird. Und auf dieser Karte gibt es kaum gerade Linien. Das Ziel wechselt ständig die Position, weshalb sich auch der Weg dorthin ändert. Ich werde Abzweigungen und Schlingelpfade nehmen müssen, und ab und zu gibt es eine Sackgasse.

All die möglichen Richtungen machen es zunächst schwierig zu bestimmen, wohin die erste Etappe der Reise führen wird. Während der ersten Tage nach D.s Auszug weiß ich nicht, was ich machen soll. Ich erwache früh, Stunden bevor die Sonne aufgeht. Es ist eiskalt. D. ist noch überall in der Wohnung gegenwärtig. Die Zimmer riechen nach ihrem süßen japanischen Parfüm. Ich wasche, falte ihre Oberteile und Socken, andächtig, als würde sie mir dabei zusehen. Obwohl ich das Bett für mich allein habe, schlafe ich weiterhin auf meiner Seite.

Irgendwann, an einem Montag oder Freitag, lädt mich ein Freund ein, der vor Kurzem beschlossen hat, ein Landmensch zu sein, und der daraufhin in Frankreich zwei Schuppen auf einer Wiese gekauft hat, die er als Blockhütten bezeichnet. Er fragt, ob ich ihn besuchen wolle, die Gegend heißt ausgerechnet auch noch Vallée de Misère. Kurzum – ein Angebot, das ich nicht ablehnen kann. Ich packe zwei Koffer voll mit Büchern über Angst und breche auf.

Auf halber Strecke, in Belgien, als mein rumpelnder Waggon Aussicht auf die aschgrauen Rauchwolken der Industrieanlagen von Charleroi bietet – dem Gefühl nach bin ich auf der Flucht, ohne zu wissen wovor –, wird mir bewusst, dass die Reise nicht erst jetzt beginnt. Sie hat bereits begonnen, vor langer Zeit, ohne dass ich es damals wusste.