JULIANE GRINGER

Kleine Panik

GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Angst ist ein fester Bestandteil des menschlichen Wesens. Wir alle empfinden sie und sorgen uns: um unsere Gesundheit, um die Menschen, die uns nahestehen, um große Themen wie Terroranschläge und kleine wie die Maus im Keller. In *Kleine Panik* stellt sich Juliane Gringer all ihren Alltagsängsten und geht ihnen – und seien sie noch so absonderlich – auf den Grund: Wie hoch ist das Risiko, von einer Ratte angegriffen zu werden, die über die Straße läuft? Oder könnte nicht dieser Kronleuchter da gerade jetzt von der Decke fallen? Und wie gefährlich sind Spülmittelreste auf dem Teller wirklich?

Juliane Gringer befragt Experten aus allen Winkeln der Republik – Ärzte, Wissenschaftler, Praktiker –, besucht »Tatorte« und überzeugt sich in Laboren selbst davon, dass das Leben doch nicht ganz so gefährlich ist, wie viele von uns glauben. Oder ist es das vielleicht doch?

Autorin

Juliane Gringer hat Journalismus und Psychologie in Leipzig studiert und schrieb unter anderem für *Brigitte*, *Elle*, *Handelsblatt*, *Neon*, *Neue Zürcher Zeitung* und die *taz*. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Sachbücher und lebt als freie Journalistin und Mutter von zwei Kindern im ziemlich ungefährlichen Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg.

Juliane Gringer

Kleine Panik

Unseren Alltagsängsten
auf den Grund gegangen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe Oktober 2018
Copyright © 2018 der Originalausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © 2018: Juliane Gringer
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Birthe Vogelmann
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
KW · Herstellung: CB
ISBN 978-3-442-17722-6
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

»Ich habe keine Angst vor dem Sterben.
Ich möchte bloß nicht dabei sein, wenn es passiert.«

Woody Allen

Inhalt

Vorwort 11

Die Gefahr wohnt im eigenen Haushalt

5:02 Uhr – Sturz aus dem Bett 17
6:45 Uhr – Ein ganz normaler Morgen 23
7:35 Uhr – Schreck und blauer Fleck 29

Verlorene Post und zu viel Spülmittel

7:45 Uhr – Pünktlich ist sicher 39
8:16 Uhr – Shoppen bis zum Hinfallen 41
9:23 Uhr – Ab geht die Post – oder auch nicht 50

Trage niemals Crocs – sicher unterwegs im Alltag

10:11 Uhr – Gefährliche Rolltreppen 59
10:19 Uhr – Gefahren im Straßenverkehr 66

10:23 Uhr – Das kann ins Auge gehen 73
10:29 Uhr – Alles halb so schlimm 80

Von Tieren, Keimen und Nervenkitzel

10:39 Uhr – Aggressive Vierbeiner 85
11:05 Uhr – Flucht vor den Keimen 96
11:12 Uhr – Kräne brauchen festen Stand 98
12:08 Uhr – Schnelle Reaktionsfähigkeit 103
12:26 Uhr – Bleib lieber nicht zu Hause 107

Wenn es ernst wird

12:42 Uhr – Todesangst und Lebensfreude 121
12:58 Uhr – Stress macht Angst 131
13:38 Uhr – Schrauben tragen Verantwortung 138

Schicksal

14:24 Uhr – Zum Glück gibt es Krankenhäuser 147

Von Treppen und tödlichem Muskelkater

14:58 Uhr – Wenn der Fahrstuhl abstürzt: Spring! . . . 159
15:08 Uhr – Sport ist Mord 167

Unfälle im Kinderzimmer, beim Fliegen – oder mit fliegenden Lebewesen

15:17 Uhr – Flugzeuge wollen nicht abstürzen 173
15:46 Uhr – Das ist doch alles nur gespielt 184
15:59 Uhr – Tatort Spielplatz 195
16:26 Uhr – Notfall oder kein Notfall? 207
16:58 Uhr – Echte Tierliebe 216

Hygiene am Körper und Aufräumen im Kopf

17:52 Uhr – Hände waschen nicht vergessen 231
19:54 Uhr – Jetzt aber ab ins Bett 249
21:32 Uhr – Was nützen mir Statistiken? 256

Alles wird gut

22:48 Uhr – Wir können nur vertrauen 279

Quellen 282
Dank. 285
Register 286

Vorwort

Wenn ich Rolltreppe fahre, bin ich mir sicher: Gleich werde ich stürzen und mich an den metallenen Zacken übel verletzen. Wenn ich durch mein Treppenhaus laufe, frage ich mich, wieso die Nachbarn hier so ruhig leben können: Das Haus könnte doch jederzeit einstürzen! Oder dreht da irgendjemand regelmäßig alle Schrauben fest? Und wenn jemand zu wild mit dem spitzen Bleistift rumfuchtelt, sehe ich schon vor mir, wie er mir gleich mit der Mine ins Auge stechen wird.

Sie sagen: »Alles großer Blödsinn!«? Wie können Sie sich da so sicher sein? Der Alltag da draußen ist meine persönliche Achterbahn mit Extra-Looping, meine Umwelt ist mein absolut realistischer Horrorfilm. Ich habe ein äußerst ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Und deshalb gibt es viele kurze Momente, in denen mir die Szenen von den schrecklichstmöglichen Unfällen und Katastrophen in den Sinn kommen. In denen ich Risiken wittere, die andere nicht sehen.

Das schränkt mich natürlich schon in meinem Alltag ein, weil ich ständig unter Anspannung stehe. Deshalb stelle ich mich hiermit meinen Ängsten. Ich gehe ihnen, und seien sie noch so abson-

derlich, auf den Grund: Wie hoch ist das Risiko wirklich, dass eine Ratte mich angreift, die über die Straße läuft, oder dass der Baukran auf der Baustelle in meiner Nachbarschaft demnächst umkippt? Experten aus allen Winkeln der Republik werden mir die Antwort darauf geben: Ärzte, Wissenschaftler, Praktiker. Ich werde mich davon überzeugen lassen, dass das Leben doch nicht ganz so gefährlich ist, wie ich glaube.

Angst ist ein fester Bestandteil des menschlichen Wesens. Wir alle empfinden sie und sorgen uns: um unsere Gesundheit, um die Menschen, die uns nahestehen, um große Themen wie Terror und kleine Themen im Alltag wie die Maus im Keller. Gerade in den vergangenen Jahren ist viel passiert: Anschläge, Todesfälle, Attentate.

Und die Angst nimmt messbar zu. Laut einer Umfrage des Allensbach-Instituts sind die Ängste der 30- bis 59-jährigen Menschen in Deutschland seit 2015 deutlich gewachsen. Sie sorgen sich vor wachsender Kriminalität und Altersarmut, vor Einbruch und Diebstahl oder vor Gewalt. Dabei geht es uns doch gut – wir leben in einem sicheren, reichen Land. So bezeichnen auch 75 Prozent der Befragten ihre Lebensqualität als gut oder sehr gut. Doch nur 43 Prozent sehen optimistisch in die Zukunft.

Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer nennt die jungen Erwachsenen von heute »Generation Angst«. Er hat in seiner Arbeit beobachtet, dass die Menschen in den vergangenen 30 Jahren deutlich ängstlicher geworden sind. Sie haben vor allem auch soziale Ängste, scheuen sich vor Nähe und fester Bindung. Schmidbauer sieht die Gründe dafür paradoxerweise in der

Sicherheit, die wir gewonnen haben: »Je mehr wir haben, desto mehr können wir verlieren; desto mehr weiten sich die Grenzen aus, die wir bewachen müssen – und desto mehr fürchten wir, es könnte etwas passieren, das unser hoch elaboriertes Lebenskartenhaus zusammenstürzen lässt.«

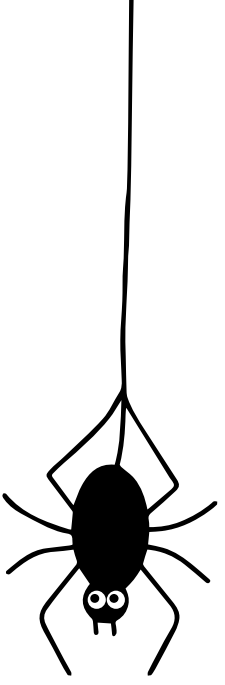
Wir leben in einer Welt, in der man sein Kind über einen Chip im Reißverschluss seiner Jacke jederzeit orten kann und Eltern in den USA Ärger mit dem Jugendamt bekommen können, wenn sie ihren Nachwuchs alleine vom Park nach Hause laufen lassen. Es wird hierzulande für »Krebs-Versicherungen« geworben, die Kosten für vermeintlich Sicherheit bietende und mitunter lebensrettende Vorsorgeuntersuchungen abdecken sollen. Und im Sommer 2016 hat die Bundesregierung ein neues Zivilschutzkonzept beschlossen, das den Bürgern empfiehlt, Notreserven anzulegen. Prepper – Menschen, die sich mit Vorräten und Survival-Gadgets auf Katastrophen vorbereiten – geben viel gebuchte Überlebensseminare. Die Angst geht um, und es werden reichlich Geschäfte damit gemacht.

Gleichzeitig ist Angst etwas ganz, ganz Persönliches. Ich habe beispielsweise eine sehr lebhafte Fantasie. Und die beschert mir auch in völlig harmlosen Situationen gern mal ein abenteuerliches Kopfkino. Ganz realistisch betrachtet, geht ja nicht immer alles gut aus – auch das habe ich erlebt, als meine Mutter schwer krank wurde und früh starb. Genauso wie ich erfahren durfte, dass eine äußerst brenzlige Situation – eine Notoperation bei mir selbst – ein Happy End gefunden hat. Jeder von uns hat Sorgen und Ängste. Und jeder von uns muss sie mit sich selbst ausmachen. In diesem Buch mache ich genau das: Ich schaue dahin,

wo es wehtun kann. Ich lache aber auch über die mitunter diffusen Ängste, die mich begleiten – und verabschiede mich bewusst von einigen von ihnen. Mit anderen lebe ich ganz gut, und das darf auch so bleiben.

Liebe ängstliche Leser: Lassen Sie sich von meinen Befürchtungen nicht anstiften, sondern bleiben Sie getrost bei Ihrem eigenen Repertoire an Sorgen! Vertrauen Sie aber bitte besonders den Entwarnungen in diesem Buch! Sie können sicher auch auf andere Ängste übertragen werden.

Liebe mutige Leser: Bitte nehmen Sie es ernst, wenn Menschen in Ihrem Umfeld sich vor Dingen fürchten! Angst ist ein Gefühl, und ein Spruch wie »Ach, da passiert schon nix!« kann Gefühle nicht auslöschen. Wer ängstlich ist, dem helfen Verständnis und ein »Ich verjage die Ratte für dich!« viel mehr als kluge Sprüche.



Die Gefahr wohnt im
eigenen Haushalt!

5:02 Uhr

Sturz aus dem Bett

Ruby weint! Ich blinzle an die Zimmerdecke, an die mein Digitalwecker in rotem Licht die Uhrzeit projiziert. Ich brauche einige Momente, bevor das Geräusch aus dem Kinderzimmer richtig in mein Bewusstsein vordringt: Meine Tochter weint – sehr laut und sehr schlimm. Jetzt höre ich es ganz genau. Das klingt ernst. Innerhalb von Zehntelsekunden bin ich wach und springe auf. Es sind nur ein paar Schritte über den Flur und in ihr Zimmer. Als ich die Tür des Kinderzimmers aufmache, sehe ich sie im Schein ihres Nachtlichts auf dem Boden hocken, die Hand hält sie an ihren kleinen Kopf. Tränen fließen ihr Gesicht herunter, der Mund ist weit aufgerissen. Sie muss aus dem Bett gefallen sein – das passiert häufiger mal. Aber ihr Weinen ist schriller als sonst. Ich gehe auf die Knie, ziehe sie zu mir und schließe die Arme um ihren bebenden Körper. »Wo tut es weh?«, frage ich, sie zeigt nur auf ihren Kopf und jammert: »Aua!« Ich ziehe sie noch näher an mich, halte sie noch fester und flüstere ganz nah an ihrem Ohr

»Schhhhhh, schhhhh« in ihre verwuschelten Haare hinein. Immer wieder streichle ich ihren Kopf: »Alles gut«, murmle ich, »alles wird wieder gut.«

Ich schaue zu ihrem Bett. Es ist nicht besonders hoch, die Matratze liegt vielleicht 30 Zentimeter über dem Boden. Wie wird mein kleines Mädchen gefallen sein? Mit dem Kopf zuerst? Ich sehe es vor mir, wie sie sich sicher im Schlaf herumgewälzt hat, dann plötzlich von der Matratze rutscht und mit dem Kopf voran auf den Boden knallt.

Dabei kann sie sich doch sicher eine schlimme Gehirnerschütterung zuziehen. In meiner Fantasie höre ich jetzt ein sehr unangenehmes Geräusch, das sicher erklingen würde, wenn ihr Schädel auf dem Holz landet. »Plong!« Ich spüre die Schmerzen geradezu.

Aber das waren gerade mal 30 Zentimeter! »Gehirnerschütterung? Quatsch, das kann doch gar nicht passieren«, ruft jetzt auch in meinem Kopf das Publikum auf den Rängen und schaut mit einem mitleidigen Lächeln auf mich herab. Moment! Woher wollen sie das bitte so genau wissen?

»Alles, was passieren kann, passiert auch«, sagt Markus Gondert. Und er sieht täglich, was so alles passieren kann: Der Mediziner ist Unfallchirurg und Notarzt im ukb – dem Unfallkrankenhaus Berlin in Marzahn. In diesem Job sieht er natürlich alles wie durch ein Brennglas. Die Klinik ist ein ausgewiesenes Zentrum für Un-

fälle, es trägt den Begriff ja schon im Namen. Mehr als 60 000 Patienten werden dort jährlich in der Notaufnahme behandelt – das Einzugsgebiet umfasst aber regional rund 750 000 und überregional sogar bis zu 7,6 Millionen Einwohner. Selbst regional sucht also nur durchschnittlich jeder Zehnte einmal die Notaufnahme auf – und das muss kein schwerer Notfall sein.

Wie stabil ist der menschliche Körper? »Der Körper ist stabil. Es gibt aber auch am menschlichen Körper, wie immer im Leben, Schwachstellen«, so Gondert. Er berichtet von Patienten, die im Sommer Kopfsprünge ins seichte Wasser gemacht haben und querschnittgelähmt sind. Oder auch von einem Jungen, der im Freibad Ball gespielt hat und sich bei einem seitlichen Sprung ins Wasser ebenfalls eine Querschnittlähmung zugezogen hat. »Es sind einfach diese Situationen, in denen ungünstige Bedingungen zusammenkommen. Wenn dieses Kind vielleicht in einem anderen Winkel aufgekommen wäre, vielleicht nur 10 Grad Unterschied, dann wäre es vielleicht nicht passiert.«

Mit ein bisschen Pech kann sich also auch mein kleines Mädchen bei einem Sturz aus 30 Zentimetern Höhe Verletzungen zuziehen. Dabei sei beispielsweise der Hals per se gar keine Schwachstelle des Körpers, erklärt

der Notfallmediziner. »Die Halswirbelsäule ist ja ein stabiles Konstrukt, ich würde sie nicht als eine Sollbruchstelle bezeichnen. Manchmal gibt es nur leider Einwirkungen, die so enorme Kräfte bedeuten, dass sie nicht standhalten kann.« Letztlich könne jede Körperpartie durch eine Verletzung so beeinträchtigt werden, dass es zum Tode führen kann. Auch der kleine Finger: »Wenn sich eine kleine Wunde am Finger, die man sich bei der Gartenarbeit zugezogen hat, infiziert, kann das dazu führen, dass man im schlimmsten Fall an einer Blutvergiftung stirbt.« Aber diese Fälle sind selten. Wirklich selten.

Ich nehme Ruby auf den Arm und trage sie mit hinüber ins Schlafzimmer und in unser Bett, wo sie sich sofort eng an mich kuschelt. »Alles okay?«, fragt mein Mann schlaftrunken in meine Richtung. »Ja. Sie ist aus dem Bett gefallen, aber alles gut«, antworte ich, und er dreht sich schon wieder um. Ruby beruhigt sich zum Glück schnell, sie seufzt und schluchzt nur noch ein paar Mal. Ich halte sie fest umschlungen und sage immer mal wieder »Schhh, schhh, schhh«. Als sie noch ein Baby war, habe ich das immer gemacht, wenn sie geweint hat, und ich glaube, dass das Geräusch wie eingespeichert ist: Alles ist gut. Ich bin da. Du bist in Sicherheit.

Rubys Atem wird immer ruhiger, und nach wenigen Minuten ist sie schon wieder eingeschlafen. Ich dagegen bin knallwach. Mein Kopf fühlt sich an, als hätte jemand mich mit kaltem Was-

ser und einem lauten Gong geweckt – wahrscheinlich hat Ruby noch deutlich höhere Dezibelwerte erreicht. Meine chronische Mutter-Müdigkeit ist gerade überhaupt nicht spürbar, sondern wie weggepustet. Ich weiß: In diesem Status schlafe ich hier so schnell nicht wieder ein. Aber jetzt schon aufstehen, das will ich auch nicht.

Ich spüre Rubys Wärme neben mir, ich höre sie atmen – und atme selber erst mal tief durch. Dann schweifen meine Gedanken ab, und ich fange an zu grübeln, was ich heute alles erledigen muss. Es ist Freitag, und ich habe heute frei, aber es gibt einiges zu tun. Meine Schwester Martha kommt am Nachmittag zu Besuch. Sie will morgen ganz früh von Berlin aus in den Urlaub nach Barcelona fliegen und wird in der Nacht vorher bei uns schlafen. Sie bringt ihre kleine Tochter mit, meine Nichte Rosa. Marthas Freund Christian, Rosas Papa, ist schon dort. Er hat für zehn Tage einen Freund besucht, der nach Spanien ausgewandert ist. Jetzt treffen sich Martha, Christian und Rosa noch für eine Woche Familienurlaub.

Der Tag heute wird lang und gut gefüllt sein, beginnend mit dem Morgenprogramm: aufstehen, anziehen, die Kinder für Kita und Schule fertig machen – die erste große Herausforderung des Tages. Bis dahin bleibt aber noch Zeit. Ich schaue wieder zur rot leuchtenden Uhrzeit an der Zimmerdecke: 5:48 Uhr. Ich kann also noch knapp eine Stunde schlafen. Deshalb versuche ich, meine Gedanken abzuschalten und nicht mehr meine ewig lange To-do-Liste im Kopf durchzugehen. Aber Rubys Sturz: Sollte ich vielleicht doch mit ihr zum Arzt? Nein, Quatsch, so

schlimm ist es nicht. Ich werde sie beobachten und in der Kita Bescheid geben. Und natürlich sehen, wie es ihr nachher geht, wenn sie aufwacht. Mir fällt ein, dass ich später noch eine Mail an einen Interviewpartner schreiben muss, wegen des Artikels, den ich über ihn schreibe. Der Text muss am Montag fertig werden, hoffentlich meldet sich der Mann bis dahin zurück. Was hat er noch mal gesagt, wann er gut erreichbar ist? Ach ja, und ich muss einen neuen Hautarzttermin ausmachen. Und wann sollten die Kinder wieder zum Zahnarzt? Moment, jetzt nicht! Diese Gedanken müssen weg. Hier vom Bett aus kann ich sowieso nichts machen. Ich erledige das alles nachher, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Wie war das: Atmen, ganz ruhig atmen.

06:45 Uhr

Ein ganz normaler Morgen

Irgendwann muss ich tatsächlich nochmal weggedöst sein. Denn als Nächstes höre ich den Wecker meines Sohnes aus seinem Zimmer herüberpiepsen. Ein fieses Geräusch, irgendwo zwischen »Katze, der man auf den Schwanz tritt« und »Aua, ich hab mir in den Finger geschnitten«. Aber es wirkt: Fred ist wach.

Wir treffen uns im Bad. Ruby hängt auf meinem Arm – sie ist sehr verpennt und will noch kuscheln. Aber sie sagt, ihr Kopf tue nicht mehr weh. Das ist gut. Fred ist auch nicht viel frischer unterwegs: Er reißt seinen Mund so weit zu einem herzhaften Gähnen auf, dass er den Löwen im Zoo Konkurrenz macht. »Mama, ist heute frei?«

»Nein, heute ist Kita-und-Schule-Tag, morgen ist frei. Heute kommt Rosa zu Besuch!«

»Oh, das ist schön«, sagt er. »Rosa-Posa kommt!« Er kichert, und Ruby kichert auch. Weil große Brüder immer witzig sind.

Sie fangen beide an zu reimen. Fred ruft: »Fred-Beht, Ruby-

Schnuby, Mama-Pama …« Und Ruby kräht: »Pupsikacka!« und schüttelt sich vor Lachen. »Das reimt sich gar nicht«, erklärt Fred, was Ruby sauer werden lässt. Sie ruft mehrmals hintereinander: »Pupsikacka, Pupsikacka, Pupsikacka!« – wohl, um ihn von dem nicht vorhandenen Reim doch noch zu überzeugen. Fred quittiert es mit einem müden Lächeln, was besser ist, als noch mal zu sagen, dass es sich wirklich nicht reimt.

In dem Moment kommt mein Mann Dirk hereingeschlurft: »Na, hier herrscht ja gute Laune!«

»Wie immer«, witzle ich und frage: »Hast du gut geschlafen?«

»Geht so«, grummelt er. »Ich bin irgendwann aufgewacht und konnte nicht mehr einschlafen.«

»Echt, ich habe wunderbar geschlafen«, sage ich ironisch. Aber das gute alte Elternthema »Wer hatte mehr Schlaf?« mache ich jetzt hier nicht weiter auf. Stattdessen wende ich mich an Dirk: »Ich mach mir Sorgen wegen Rubys Kopf. Sie ist ganz schön auf den Boden geknallt bei dem Sturz aus dem Bett. Das müssen wir beobachten. Vielleicht ist es doch was Schlimmeres«, schütte ich mein Herz aus. Und mein Mann sagt: »Okay«, geht aus dem Bad in die Küche, und ich höre, wie er die Kaffeemaschine anstellt.

Ruby und Fred reimen weiter, lachen sich nun beide darüber kaputt und sind bestens gelaunt. Für mich heißt das, dass die Chancen gut stehen, dass auch der Rest des Morgenrituals einigermaßen glatt läuft und wir pünktlich in Kita und Schule ankommen. Pünktlich in der Schule sein muss man immer, das ist ein Naturgesetz. Aber Ruby sollte auch vor dem Frühstück in ihrem

Kinderladen sein, sonst wird da nämlich die Tür abgeschlossen und keiner darf mehr rein. Eine Eltern-Erziehungsmaßnahme, die ich prinzipiell unterstütze, weil sie wirklich sinnvoll ist. Aber wenn ich heute vor verschlossener Tür stünde, käme mein ganzer Tagesplan durcheinander. Es wird nämlich erst eine halbe Stunde später wieder aufgeschlossen. Außerdem hasse ich Unpünktlichkeit! Weil sie unhöflich ist, aber auch unnötig. Und schließlich sollen alle sehen, wie gut ich mein Leben als voll berufstätige Mutter im Griff habe. Schaut her, Leute, ich bin trotzdem immer so was von pünktlich – wenn alle mitmachen …

Mein Job: Texte. Meine Familie: ein Mann, zwei Kinder. Dirk ist auch Autor, und er macht Marketing für die Filmbranche. Er hat vor sehr wenigen Dingen im Leben Angst – ich hole das locker wieder rein für ihn. Wir beide sind die Eltern von diesen zwei fantastischen Menschen: Fred ist acht Jahre alt und geht seit einigen Wochen in die zweite Klasse. Er ist ein vorsichtiger Typ, aber auch neugierig, sehr energiegeladen und überhaupt ganz wunderbar. Seine kleine Schwester geht in eine kleine Kita in Mitte: Ruby ist fünf Jahre alt, sehr mutig, sehr wild und sehr bezaubernd.

Wir leben das volle Klischee der Prenzlauer-Berg-Familie, mit kreativen Berufen, einem Kühlschrank voller Mandelmilch, Bio-Gemüse und selbst gemachtem Pesto, einem verstaubten Bugaboo im Keller (Dirk, wann stellst du den endlich bei eBay-Kleinanzeigen ein?), Yoga und Spinning für mich und Kindertanzkurs für Ruby. Natürlich musste es auch die Eltern-Initiativ-Kita sein, bei der man sein Kind nicht nur einfach abgibt und acht Stunden spä-

ter wieder abholt, sondern regelmäßig für die ganze Kindergruppe Mittagessen kocht, ständig Kuchen backt, Feste organisiert und Elternabende besucht, die länger dauern als Koalitionsverhandlungen. Und dann kriegt man auch noch Ärger, wenn man es nicht schafft, einen kleinen Menschen pünktlich dorthin zu befördern, der kein Zeitgefühl und keine Empathie für große Menschen mit Verpflichtungen hat. Die Zeit läuft – eine Stunde noch, dann müssen wir los: Let's go!

Ich suche Klamotten zusammen: Zwei Paar Minisocken, zwei Unterhemden und zwei T-Shirts, es muss der Batman-Schlüppi für Fred sein und auf keinen Fall die schwarze Jeans, »die kneift so«, Ruby dagegen möchte nur das geringelte Shirt, das jetzt endlich mal in der Wäsche ist, und den Rock mit den Punkten – »APSELUT KEINEN ANDEREN!!!«, wie sie so deutlich klarmacht, dass jetzt sicher auch alle Nachbarn Bescheid wissen. Mit geduldigster Stimme säusele ich ihr das rosafarbene Shirt ein und sende ein kleines Halleluja an den Gott der warmen Luft und schnellen Wäschetrocknung, der den Punkte-Rock auf dem Ständer schon in einen Zustand gebracht hat, den man tragbar nennen kann.

Dirk ruft aus der Küche, wo der Ahornsirup sei. Den brauchen wir für die Pancakes, die die Kinder gerne morgens essen. Ich laufe zu ihm in die Küche und finde den Sirup im Kühlschrank hinter den Eiern – die nehme ich gleich mit raus. Routiniert ziehe ich die weiteren Zutaten aus dem Schrank: Dinkelmehl, Backpulver und Mandelmilch. Abmessen, verrühren, ab in die Pfanne. Geht erstaunlich schnell, und die Kinder essen es gern. Ruby ruft nach mir, aber ich bitte sie, in die Küche zu kommen.

»ICH MACHE EUCH PANCAKES!« Das lockt sie in Windeseile herbei.

Fred ist ja erst acht Jahre alt, aber die ersten fünf Jahre seines Lebens hat er sich gefühlt fast nur von Mangojoghurt ernährt. In den vergangenen zwei, drei Jahren ist es deutlich abwechslungsreicher geworden, auch wenn er Mangojoghurt immer noch extrem gern isst. Er hat sich nie wirklich davon abbringen lassen, zum Glück hat er im Kindergarten und in der Schule ja regelmäßig auch andere Nahrung zu sich genommen. Gibt es Mangelernährung eigentlich noch in Mitteleuropa?

Das kann ich jetzt nicht klären, denn die Uhr tickt. Ich muss den Tisch decken und dabei erst mal wegräumen, was sich dort angesammelt hat: diverse selbst gemalte Bilder von Ruby und Fred sowie die Filzstifte, teilweise mit noch offener Kappe. Außerdem Zeitschriften, ein paar Briefe und mein Laptop liegt auch noch hier, den muss ich dringend wegräumen, bevor er Opfer einer Ahornsirup-Attacke wird.

Dann übergebe ich die Pancake-Verantwortung an Dirk und eile ins Bad, um schnell zu duschen. Weiter ins Schlafzimmer, Klamotten für mich finden und anziehen. Auch schnell natürlich. Ich greife noch nach einer Kette, hänge sie mir fix um und bin nach knackigen zehn Minuten zurück in der Küche. In meinen geheimsten und blühendsten Fantasien stehen die Kinder jetzt schon mit gekämmten Haaren, vollständig bekleidet und mit Rucksack auf dem Rücken freudestrahlend im Flur – aber in meiner Abwesenheit hat sich die Welt scheinbar keinen Millimeter weitergedreht. Die Teller der Kinder sind noch fast voll, sie haben vielleicht jeder ein Viertel ihres Pancakes gegessen. Wahrschein-

lich hatten sie mal wieder viel zu bereden und sind deshalb nicht zum Essen gekommen. Ruby erklärt mir auch noch direkt: »Ich will Joghurt danach!« Das kann also dauern. Ich beschließe, jetzt noch nicht die Nerven zu verlieren, und checke noch mal, ob alles verpackt ist, was die beiden heute brauchen: Proviant, Sportzeug, Wasserflaschen? Check, alles da. Und laufe noch mal ins Schlafzimmer, um doch ein anderes Shirt für mich rauszusuchen. Das hier hat ein Loch am Saum.

Ich rufe noch einmal ein »Los, vergesst nicht zu essen!« in die Küche, als ich höre, wie Fred seinem Papa gerade ein Bild erklärt, das er gestern für ihn gemalt hat: Darauf sind zwei Boote mit jeweils mehreren Männern an Bord zu sehen. Die Besatzung ist bis an die Zähne bewaffnet und bekämpft sich mit brennenden Pfeilen. Als ich wieder dazukomme, frage ich: »Wer ist das auf dem Boot?«

»Die Männer auf dem einen Boot hier sind Ritter, und die schießen auf die anderen Männer da drüben auf dem anderen Boot«, erklärt Fred mir. »Alles Männer? Wo sind die Frauen? Gibt es bei denen keine Frauen?«

»Doch, klar. Die sind auf der Insel!«

»Und was machen die da auf der Insel?«, will ich wissen.

Fred überlegt kurz … und dann: »Die putzen! Und kochen Essen.«

DAS sollte mir Angst machen.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Juliane Gringer

Kleine Panik

Unseren Alltagsängsten auf den Grund gegangen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17722-6

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2018

Angst ist ein fester Bestandteil des menschlichen Wesens. Wir alle empfinden sie und sorgen uns: um unsere Gesundheit, um die Menschen, die uns nahe stehen, um große Themen wie Terror und kleine Themen im Alltag wie die Maus im Keller. In diesem unterhaltsamen und klug erzählten Sachbuch stellt sich Juliane Gringer all ihren Alltagsängsten und geht ihnen – und seien sie noch so absonderlich – auf den Grund. Sie befragt Experten aus allen Winkeln der Republik – Ärzte, Wissenschaftler, Praktiker –, besucht "Tatorte" und überzeugt sich davon, dass das Leben doch nicht ganz so gefährlich ist, wie viele von uns glauben. Oder vielleicht doch?

Der Titel im Katalog