

# Sinnfrage

## Schauspieler Patrick Abozen über Bauchgefühle und Kopfsachen

# Wie kann man seine Ängste überlisten, Herr Abozen?

*Herr Abozen, Psychologen unterscheiden 500 Formen der Angst. Welche hält Tobias Reisser gefangen, den Assistenten im Köln-Tatort, den Sie seit kurzem spielen?*

Ich bin kein Experte, aber ich würde von einem handfesten Trauma sprechen. Ein brutaler Überfall brachte ihn zur Entscheidung: Keine Außeneinsätze mehr! Er ließ sich in den Innendienst versetzen.

*Er hat vor der Angst kapituliert? Zunächst! Um aber nicht allzu viel zu verraten: In „Kartenhaus“ stellt er sich seiner Angst, nachdem er ins kalte Wasser geworfen wurde.*

*Mit Erfolg?*

Beruflich ist er zwar nicht der Gewinner, in dem Sinne, dass sein Einsatz hilft, den Fall aufzuklären. Aber dadurch, dass er sich mutig seiner Angst stellt, trägt er einen enormen privaten Sieg davon.

*Es geht also vor allem um Mut?*

Angst ist meist mit Unrealen verbunden, man bildet sich ein, dass etwas eintreten wird, obwohl noch gar nichts passiert ist. Wenn man sich der Realität mutig stellt, kann man, selbst auf die Gefahr hin, zu versagen, Klarheit erhalten.

*Sind das die Worte Reissers oder spricht da Patrick Abozen aus persönlicher Erfahrung?*

Mir ist es oft passiert, dass ich mich meinen Befürchtungen gebeugt und dann mit dem ewigen „Was wäre wenn“ gequält habe.

*Welches „Hätte ich doch!“ bereuen Sie noch heute?*

Ich hatte mich als Jugendlicher bei einem angesagten Hamburger Fußballclub für ein Probetraining angemeldet und habe im letzten Moment gekniffen, aus Angst, ich wäre nicht gut genug. Das hat mich lange beschäftigt und dazu gebracht, öfter mutiger zu sein.

*Hatten Sie Bammel vor dem in Schauspielerkreisen so begehrten Tatort-Engagement?*



Patrick Abozen

BILD: PHILIP HEGGER\_ACTION PRESS

Eher war es eine Herausforderung, die mich beflügelt statt wahnsinnig gemacht hat. Aber mein Beruf ist ein perfektes Beispiel für unser Thema: Sie glauben nicht, wie oft ich davor gewarnt wurde, Schauspieler zu werden. Dieser, in Augen vieler, unsichere Job, der in der Arbeitslosigkeit endet – oder im Taxi. Ich habe mich nicht kirre machen lassen und bewusst entschieden: Ich werde Schauspieler! Seitdem freue ich mich über eine sehr spannende Tätigkeit.

*Kopf oder Bauch – wer war dabei der bessere Ratgeber?*

Ich bin ein Instinkt Mensch, nehme mein Bauchgefühl meist ernster als den Kopf, vertraue dem Bauch eher. Auch was Ängste betrifft, weil ich glaube, dass vom Bauch die authentischere, ehrlichere Warnung ausgeht.

*„Ganz ohne Druck geht gar nix“, steht auf einer Postkarte neben meinem Bildschirm. Kommt es in punkto Angst besiegen auch auf den richtigen Zeitpunkt an?*

Man sollte Geduld mit sich haben, daran glauben, dass der richtige Moment kommen wird. Sich aber zu lange in der Komfortzone aufzuhalten und abzuwarten birgt die Gefahr, dass man den richtigen Zeitpunkt nie erwischt.

*Soziale Phobie nennt man die Angst vor fremden Menschen. Begegnen Sie der als Sohn deutsch-äthiopischer Eltern oft im Alltag? Immer wieder, wie jeder, der allein schon aufgrund von Blicken damit konfrontiert wird, dass er anders aussieht als die Allgemeinheit.*

*Wie nehmen Sie den Menschen diese Angst?*

Früher hatte ich sensible Antennen dafür. Sobald sich eine ältere Person neben mir in die Bahn setzte – nachdem sie sich reiflich überlegt hatte, ob sie das wagen könnte – habe ich überfreundlich reagiert, perfektes Hochdeutsch gesprochen, um zu beweisen: Vor mir braucht man keine Angst haben. Was im Nachhinein gesehen blöd war, mein Gegenüber aber meist beruhigte. Bei dem Fremdenhass, den wir in der Flüchtlingsfrage erleben, scheint das nicht zu klappen. Furchtbar finde ich diese Renitenz: Sobald ein Experte die vermeintliche Gefahr, die Flüchtlinge für unser Land bedeuten, widerlegt, sucht man sich einen anderen Grund. Es geht nicht um Tatsachen, man will es einfach nicht.

*Aber es gibt auch die „gute Angst“, die biologische Reaktion auf eine Situation, die nicht nur riskant erscheint, sondern tatsächlich ist. Welche Angst würden Sie sich nie nehmen lassen?*

Wenn mein Instinkt mich spüren lässt, dass etwas nicht stimmt, bekomme ich eine Angst, die mich warnt und handeln lässt. Im Gegensatz zur irrealen Angst, die bei vielen im Kopf herrscht, nichts mit Gefühl zu tun hat und eher lähmt.

Das Gespräch führte  
Caroline Kron



### Zur Person

#### Privat

Patrick Abozen wurde 1985 in Hamburg geboren, wo er die Schule für Schauspiel besuchte und noch heute lebt.

#### Karriere

Sein TV-Debüt gab er im Kieler Tatort „Schattenhochzeit“, seit 2015 spielt er Tobias Reisser, den Assistenten im Kölner Tatort.

#### Aktuell

Am So., 28.2. ist Abozen im Tatort „Kartenhaus“ zu sehen (20.15 Uhr, ARD).