

Leuchten!
Sieben Wochen ohne Verzagttheit.

7
WOCHEN
OHNE

Meine Ängste!



*ich hab keine angst vor schmetterlingen
und
und... und...
und*

*vor marienkäfern
schon gar nicht
verkündete mit lauter stimme
das kind mit der roten mütze
frühmorgens im bus aus Lasnamäe*

*du der du formeln aufstellst
und uns reagieren lässt
gib uns auch den mut
keine angst davor zu haben
wonach wir gelüsten*

Der estnische Dichter INDREK MESIKEPP
ist in seiner Heimat eine Art Popstar der Literaturszene.
Lasnamäe ist übrigens ein Stadtteil von Tallin.

**Jeder von uns
hat ein Kapitel im Leben,
das er niemandem vorliest.**

Leuchten! Sieben Wochen ohne Verzagtheit. Meine Ängste!

7
WOCHEN
OHNE

Mut ist Angst, die gebetet hat. So wird die niederländische Widerstandskämpferin Corrie ten Boom oft zitiert. Aber wie bete ich, wenn ich voller Sorge und Anspannung bin? Manche greifen auf das Jesusgebet der Ostkirche zurück, bei dem man **bewusst und tief atmet**. Denn wenn wir uns fürchten, atmen wir meist flacher als sonst. Und das verstärkt die Panik noch.

Probieren Sie es aus, etwa fünf Minuten lang: Fünf bis sechs Sekunden einatmen und dabei innerlich sagen: „Herr Jesus Christus.“ Ein bis zwei Sekunden den Atem halten. Sieben bis acht Sekunden ausatmen und dabei innerlich sagen: „Erbarme dich meiner.“ Ein bis zwei Sekunden den Atem halten.

Man spricht auch von **Herzensgebet**, weil es aus dem Innersten kommt. Danach geht es uns häufig besser. Wir sind ruhiger und haben mehr Kraft. Weil Atmung auf unseren Körper wirkt – und dadurch auch auf unsere Seele.

KLAUS DOUGLASS, Theologe und Autor



Leuchten!

Sieben Wochen ohne Verzagtheit.

7
WOCHEN
OHNE

Sonntagsfrage: „Wem flöße ich - vielleicht ungewollt - Angst ein?“

Der Mensch ist ein Wunderwerk Gottes, denn nicht umsonst wird ein neues Leben als ein Wunder angesehen. Dieses neue Leben wird vom Menschen gemacht und von Gott beseelt. Die Erkenntnis überkommt mich immer wieder, sobald ich erkenne, wie viele Ängste meine Phantasie produzieren kann.

Ein leistungsstarker Computer wird hier nicht mithalten können.

Einige Ängste entstehen tatsächlich, weil man bestimmte, unschöne Erfahrungen im Leben gemacht hat und nicht möchte, dass sich diese wiederholen. So werden bewusste Erfahrungen wieder im Kopf durchgespielt mit dem Ziel, sie nicht noch einmal durchleben zu müssen. Hierbei erfüllen unsere Ängste eine wichtige Funktion und man kann diese „vermeintlich schlechte Eigenschaft“ positiv nutzen.

Der größte Teil der Ängste die man entwickelt haben oft mit der Realität nicht viel zu tun. Sie entstehen in unserem Kopf dank unserem starken Vorstellungsvermögen.

Ich ertappe mich immer wieder, wenn in den Medien pessimistische Zukunftsaussichten zu verschiedenen Themen berichtet werden, die letztendlich oft so gar nicht eintreffen. Ich aber in meinem Kopf schon weiter galoppiert bin und mir das schlimmste vom schlimmsten ausgemalt habe, Ängste entwickelt habe und diese auch noch weitererzählt habe.

Diese **ungewollte** Angstverbreitung kann sehr wohl meinem unmittelbaren Umfeld Angst einflößen. (Und mir natürlich auch).

Diese Erkenntnis, Humor und Eigenreflexion geben mir Kraft aufs Neue. Jeden Tag versuche ich Abstand zu halten zu den Sachen, die mir - gewollt oder ungewollt - Angst einflößen und Energie abziehen.

Ich habe mich bewusst dazu entschieden, meine Phantasiefähigkeiten und mein Vorstellungsvermögen für das Wahre, Gute und Schöne im Leben einzusetzen, gepaart mit dem dazugehörigen intensiven Gefühl. Und wenn diese schöne Träumerei nicht eintrifft, hatte ich in meinem Geiste wenigsten einen schönen Ausflug unternommen.

Natalja Domke

Leuchten!

Sieben Wochen ohne Verzagtheit.

7
WOCHEN
OHNE

„Wem flöße ich - vielleicht ungewollt - Angst ein?“

Wem flöße ich - vielleicht ungewollt - Angst ein?

Zugeben - mit dieser Frage tue ich mir etwas schwer!

Bin ich dafür überhaupt der richtige Ansprechpartner?

Oder müssten nicht diejenigen Menschen gefragt werden, denen ich begegne bzw. mit denen ich in irgendeiner Weise in Beziehung stehe?

Im günstigsten Fall geht mir direkt in bzw. nach der Situation ein Licht auf oder die betreffende Person sagt mir unmittelbar und direkt, dass ich ihr gerade Angst eingeflößt habe. Das ist aber eher die Ausnahme.

Meistens passiert das "Angst einflößen" wie in der Frage auch angedeutet "ungewollt". Wenn "ungewollt" so viel wie "unbewusst" bedeutet, dann ist mir selber im entscheidenden Augenblick nicht klar, dass ich gerade einem anderen Menschen Angst mache. Das erschwert zusätzlich die Beantwortung dieser Frage aus meiner Perspektive.

Dennoch habe ich folgende Vermutung: In Situationen, in denen mein eigenes Licht hell ist, das heißt in denen ich es schaffe, meine Gaben und Fähigkeiten leuchten zu lassen, könnte ich anderen Menschen ungewollt Angst einflößen.

Und zwar dann, wenn diese Menschen sich vergleichen statt ihrer eigenen Möglichkeiten in diesem Moment zu sehen.

Auch wenn ich durch meine Worte bzw. mein Verhalten einen Menschen an eine seiner seelischen Verwundungen erinnere, dann könnte das in ihm Angst auslösen.

Bleibt zuletzt der Wunsch, möglichst niemandem Angst einzuflößen - auch nicht ungewollt.

Ist das möglich? Und was kann dabei helfen?

Wolfram Schiffler

Leuchten!

Sieben Wochen ohne Verzagtheit.

7
WOCHEN
OHNE

*So schön,
diese drei
Sekunden
nach dem
Aufwachen,
bevor einem
alles wieder
einfällt...*

