



el shalom

Seelsorgerliche Beratung & Begleitung

Leben
heilen &
entfalten

Mut zur Angst?

„Mut zur Angst?“ – was denken Sie da? Vielleicht: „Da hat jemand den Mund ganz schön voll genommen. Ich bin schon zufrieden, wenn ich mit meinen Ängsten einigermaßen leben kann. Ich bin schon dankbar dafür, wenn ich mit meiner Angst vor Prüfungen, mit meiner Angst vor dem Minus auf dem Konto in der Mitte des Monats einigermaßen klarkomme.“

„Mut zur Angst?“ - vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass dahinter ein Fragezeichen steht. Das Motto lädt ein, darüber nachzudenken, ob Angst auch eine positive, eine kreative Seite besitzen könnte.

Der Reiz der Angst

Die psychologische Forschung und therapeutische Praxis haben in den vergangenen Jahrzehnten tatsächlich dafür sensibilisiert, dass Angst auch ein gesundes und notwendiges menschliches Grundgefühl ist. Aus Angst vor Krankheit sorgen wir für regelmäßige sportliche Betätigung und bemühen uns um gesunde Ernährung. Angst macht uns vorsichtig und umsichtig.

Wer einigermaßen psychisch gesund ist, den reizt die Überwindung der Angst. Beim Klettern in den Bergen bis ans Limit unserer Leistungsfähigkeit zu gehen, besser noch einen Tick

darüber hinaus – das gibt den Kick, den wir ersehnen! Und warum lieben manche Menschen Bungee-Jumping?

Der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter stellte fest, Angst ist *eine* Farbe unseres Lebens.

Die dunkle Seite der Angst

Aber die Angst besitzt auch eine andere, eine dunkle Seite. Es kommt auf das Maß an: Zu viel Angst ist schädlich! Es scheint, als habe die Angst in unserer Gesellschaft schon seit Jahren das gesunde Maß überschritten. Angststörungen gehören neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Krankheiten in Deutschland.

Es gibt eine Reihe von Strategien, mit der dunklen Seite der Angst fertigzuwerden. Unsere Zeit ist groß darin, die Angst zu verdrängen. Vor Jahren saß ich im Flieger von St. Petersburg zurück nach Frankfurt a.M.. Plötzlich

sackte die Maschine steil ab. Wie sich später herausstellte, war ein Vogelschwarm in eine der Flugzeugdüsen geraten. Ich erschrak ziemlich. Neben mir saß eine Frau, die unvermittelt zu reden begann. Auch ihr stand die Angst ins Gesicht geschrieben. Aus beruflichen Gründen müsse sie mehrmals in der Woche zwischen Russland und Deutschland hin- und herfliegen, obwohl sie an Flugangst litt. Das würde sie nur aushalten, indem sie eine gehörige Menge Alkohol trank.

Die Angst betäuben, ist eine häufig angewandte Verdrängungsstrategie. Andere versuchen, die dunkle Seite der Angst durch Konsum und Aktivität zu verdrängen, nur um nicht das Gefühl näher an sich herankommen zu lassen.

Manche sprechen permanent über ihre Ängste. Auch das kann zum Freibrief werden, die Ängste zu verdrängen,

*ER spricht wie an dem Tage, da ER die Welt erschuf.
Da schweigen Angst und Klage. Nichts gilt mehr als SEIN Ruf.
Das Wort der ewigen Treue, die GOTT uns Menschen schwört,
erfahre ich aufs Neue so, wie ein Jünger hört.*

Jochen Klepper (1903-1942)

statt sie zu bewältigen. Solche Menschen schließen sich ab und halten jede Veränderung und Herausforderung von sich fern. Ihr Leben wird dadurch schal, seicht und oberflächlich.

Der Angst ins Gesicht schauen

Die Überschrift „Mut zur Angst?“ will dazu ermutigen, anders mit der dunklen Seite der Angst umzugehen, auf die genannten Verdrängungsstrategien zu verzichten. Der Beter des 54. Psalms kann uns dabei helfen.

Der Psalmbeter ist offensichtlich jemand, der seine Angst nicht verdrängt. Vielmehr hat er den Mut, seiner Todesangst ins Gesicht zu schauen und sich ihr zu stellen. Er sieht nüchtern, dass sein Leben tödlich gefährdet ist.

Von dem englischen Literaturnobelpreisträger Thomas Eliot stammt eines meiner Lieblingszitate: „Der Mensch verträgt nur wenig Wirklichkeit.“ Für den Beter des 54. Psalms scheint diese Feststellung nicht zu gelten – und für viele andere Psalmbeter auch. Das ist einer der Gründe, warum die Psalmen nicht nur das Gebetbuch Israels, sondern auch das Gebetbuch der Christenheit wurden. In den Psalmen werden die menschlichen Ängste ungeschönt, in ihrer ganzen Abgründigkeit zur Sprache gebracht.

Indem ich meine Angst ausspreche, sie klage, verschwindet sie zwar noch nicht, aber ich lerne, mit ihr umzugehen. Das, wofür ich Sprache habe, kann mir zur Erfahrung werden. Das gilt auch für die Angst. Bleibe ich angesichts meiner Angst stumm und sprachlos, bin ich dazu verurteilt, sie zu verdrängen.

Zwiegespräch mit Gott

Die Psalmbeter bleiben aber nicht bei der bloßen Beschreibung der Angst stehen. Sie begnügen sich nicht damit, die

eigene Angst aus sich herauszuschreien. Sie bringen sie in einen Dialog – in einen Dialog mit GOTT. Wie fürchterlich die Angst sie auch quält, wie gefährlich ihre Lebenslage auch ist, sogar wenn sie in den Fluten der Angst zu versinken drohen, wenn ihnen der Boden unter den Füßen wie weggezogen erscheint, schreien sie ihre Angst im Angesicht GOTTES heraus.

Dabei ist GOTT für die Psalmbeter keine unpersönliche höhere Macht. Vielmehr nennen sie GOTT mit Namen, die in die Tiefe der Angst hinabreichen: „GOTT, meine Stärke, mein Fels, meine Burg, mein Erretter, mein Schild und mein Schutz.“ In der Angst trägt keine Lehre über GOTT. Die Angst sitzt tiefer und ist stärker, als noch so richtige theologische Lehren.

Gerade dann, wenn uns die Angst fest im Griff hält, ist es eine unschätzbare Chance, in GOTT ein Gegenüber, einen Orientierungspunkt, einen Anker außerhalb unserer selbst zu finden. Ich kann mich mitsamt meiner Angst in der Hand GOTTES bergen, GOTT die Angst im wahrsten Sinne des Wortes anzuvertrauen – im Vertrauen, dass ER größer ist als meine Angst. Auf diese Weise kann sich in unserer Angst ein Fenster öffnen, und wir bekommen die Chance, Gegenerfahrungen zu machen.

Eine neue Hoffnung

Der Beter des 54. Psalms hat genau das erlebt. Nachdem er GOTT seine Todesangst geklagt hat, bekennt er: „Siehe, GOTT steht mir bei, der HERR erhält mein Leben. ER wird die Bosheit meinen Feinden vergelten. Vertilge sie um DEINER Treue willen! Denn DU errettest mich aus aller meiner Not, dass mein Auge auf meine Feinde herabsieht.“

*Ich kann mich mitsamt
meiner Angst in der Hand
GOTTES bergen.*

David bringt seine neu gewonnene Hoffnung auf GOTT mit Worten zum Ausdruck, die uns heute fremd anmuten. Keiner von uns würde wahrscheinlich von sich aus so beten. Entscheidend ist jedoch, dass der Beter seine Rache gelüste GOTT anvertraut. Dadurch wird er innerlich entlastet und zugleich davon befreit, selber Rache und Vergeltung üben zu müssen. Er kann aussteigen aus dem Teufelskreis von Gewalt und Gegengewalt, von Unrecht und Vergeltung.

Viele Menschen sind regelrecht verliebt ins eigene Scheitern. Der Psalmbeter gehört nicht zu ihnen. Er will mit allen Kräften aus seiner Todesangst heraus. Indem der Beter seine Angst GOTT anvertraut, sie IHM überlässt, wird für ihn ein kreativer Umgang mit der Angst möglich. Er kommt aus seiner emotionalen Sackgasse heraus. Der Bann der Angst ist gebrochen. Trotz seiner Schwierigkeiten, seiner tödlichen Bedrohung, zeichnen sich Lösungen ab. „So will ich DIR ein Freudenopfer bringen und DEINEN Namen, HERR, preisen, dass er so tröstlich ist.“

Von Ernst Bloch, der viele Jahre Professor für Philosophie an der Universität Leipzig war, stammt der Satz: „Die Hoffnung ersäuft die Angst.“ Ein starkes Bild! Der Beter des 54. Psalms hat die Hoffnung, dass GOTT ihn nicht hängen lässt – trotz allen Augenscheins. Stärker als alle Angst ist die Hoffnung.



Dr. Peter Zimmerling

Professor für Praktische Theologie an der Universität Leipzig und 2. Vorsitzender von El shalom



*JESUS ließ mich
erkennen:
Ich bin geliebt.*

„Ich bin geliebt“ Wie GOTTES GEIST verändert

Menschen erleben in der Beratung bei el shalom Veränderungen und erhalten eine neue Perspektive. Lesen Sie dazu einen Erfahrungsbericht.

Schon in meiner Kindheit erlebte ich: „Ich bin nicht wichtig.“ So empfand ich, dass für meine Eltern die Personen im Fernsehen wichtiger waren als ich, ihre Tochter. Nur der andere zählte.

Doch ich wollte auch dazu gehören und eine Freundin haben. Dafür habe ich alles getan. Ich habe mich und meine Gefühle hinten angestellt, nur den anderen gelten lassen und das getan, was er sagte und wollte.

Aber ich hatte trotzdem keine Freunde, ich blieb allein. Das war das schlimmste Gefühl. Und ich fühlte mich dem total ausgeliefert.

Das war über viele Jahre in meinem Leben so.

Irgendwann war ich total am Boden und wusste nicht mehr weiter. Ich hatte wohl von GOTT gehört, dass ER Gutes tun kann. Doch ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich für GOTT so wichtig bin, dass ER sich für mich und meine Not interessiert.

Jedoch tief in meinem Inneren spürte ich den Wunsch: „Ich will geliebt werden und als die Person wahrgenommen werden, die ich bin!“

Immer wieder beschäftigte ich mich mit GOTT. Es war ein langer Weg für IHN mit mir zu gehen, bis ich erkannte, was ER von mir wollte. ER zeigte sich mir immer deutlicher. JESUS begegnete mir und ließ mich immer mehr erkennen, dass ich geliebt bin, dass ich wertvoll bin

und dass ich so sein darf, wie ich bin. Seitdem kann ich besser meine Meinung sagen und mich dabei sogar gut fühlen. Nun brauche ich keine Angst mehr zu haben, dass ich wieder allein bin oder abgelehnt werde.

Dies zu erkennen und zu verstehen gab mir der GEIST GOTTES. Das war meine Rettung. Es ist ein wunderbares Geschenk. Um dies zu leben und umzusetzen brauche ich noch Hilfe und bin dankbar, dass ich sie in der Beratung bei el shalom gefunden habe.

SR

Abdruck und Namenskürzel mit Genehmigung der Verfasserin.

Ein neues Herz

„ICH schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.“ Hesekiel 36,26

Diese Zusage GOTTES an sein Volk begleitet uns als Jahreslosung durch das Jahr 2017.

GOTT schenkt Menschen ein neues Herz und einen neuen Geist. ER selbst greift in das Leben von Menschen ein, verändert ihr Denken, Fühlen und Wollen von Grund auf. Aus „steinernen“, versteinerten Herzen werden „fleischnische“, lebendige Herzen, die empfänglich werden für GOTTES Reden und Handeln. In der seelsorgerlichen Beratung und Begleitung von Menschen, bei Seminaren und den Tagen der Stille erleben wir das immer wieder auch mit.

Als Freunde von el shalom tragen Sie mit Ihren Gebeten und Spenden dazu bei, dass Menschen durch die Angebote von el shalom lebensverändernde Erfahrungen machen. Dafür danken wir Ihnen von Herzen!



Auch im kommenden Jahr finden wieder Tage der Stille und Seminare statt. Die Termine dafür finden Sie auf der Rückseite. Gerne senden wir Ihnen Prospekte zum Einladen und Weitergeben zu.

Wenn Sie Informationen oder konkrete Terminabsprachen für Beratungsgespräche wollen, können Sie gerne Frau Ott unter Telefon 07033-130747 anfragen.

Als el shalom-Team grüßen wir Sie herzlich und wünschen Ihnen ein von GOTTES GEIST erfülltes Jahr 2017!



Henry Wilker

... gehört gemeinsam mit seiner Frau Rita zum el shalom-Trägerverein

- Seelsorgerliche Beratung & Begleitung
- Member Care
- Besinnungszeiten
- Tage der Stille
- Seminare

Angebote 2017

in 71120 Grafenau

Besinnungszeit

Samstag 4.2.2017, 15.00-19.00 Uhr

Malseminar

Samstag 18.11.2017, 9.30-17.30 Uhr

Infos • Anmeldung:

el shalom e.V.
Uhlandstr. 2 • 71120 Grafenau
Fon: 07033-130747 • Fax: -130748
info@elshalom.de

in 29664 Walsrode-Krelingen

Tage der Stille

„Stille suchen - Leben finden“
13.-18.2.2017

„Das Herz ausrichten“
23.-27.10.2017

Seminare „Leben neu entdecken“
10.-12.2.2017 • 20.-22.10.2017

Infos • Anmeldung:

GRZ Krelingen
Krelingen 37 • 29664 Walsrode
Fon: 05167-970-145 • Fax: -970-200
rezeption@grz-krelingen.de
www.grz-krelingen.de

*

Gerne schicken wir Ihnen Informationen zu unseren Angeboten zu!

Wenn Sie unseren Freundesbrief nicht mehr oder per Mail erhalten wollen, teilen Sie es uns bitte mit.

el shalom e.V.
Uhlandstraße 2 • 71120 Grafenau
Fon: 07033-130747 • Fax: 07033-130748
e-mail: seelsorge@elshalom.de
www.elshalom.de

Spendenkonto:
Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK)
Stuttgart • BLZ 600 606 06
Konto 414 360

IBAN DE07 5206 0410 0000 414 360
BIC GENODEF1EK1

el shalom ist als gemeinnütziger Verein vom Finanzamt Böblingen anerkannt. Spenden für el shalom sind steuerabzugsfähig.

el shalom Trägerkreis:
Irmgard Ott, Professor Dr. Peter Zimmerling, Henry Wilker, Rita Wilker

Friede sei mit dir!

Neuer Mut trotz Furcht und Angst

Bei jedem Geräusch von draußen zuckten sie zusammen. Die Ereignisse der letzten Tage hatten sie total verstört. Sie wussten nicht mehr, was sie denken, fühlen, glauben sollten. Nie hätten sie gedacht, dass das passieren würde.

ER, DEM sie so sehr vertrauten, war weg. ER, DER so vielen geholfen hatte, war tot. Und nun waren sogar sie in Gefahr und ihr Meister war nicht mehr da, um sie zu leiten, aufzurichten, zu schützen. Es war trostlos!

Zum Glück waren die Türen fest verriegelt. Zum Glück hatten sie noch einander. Doch was nun? Hatten sie sich so sehr getäuscht? Ihr Inneres war aufgewühlt ...

„Friede sei mit euch!“

Da – plötzlich ein Licht! Woher kam es? Sie spürten Hoffnung aufkeimen und sanft breitete sich Friede in ihren Herzen aus. Da sahen sie IHN. ER war da. Mitten unter ihnen. ER war zu ihnen gekommen – trotz verschlossener Türen! Die verriegelte Tür hinderte IHN nicht. Und sie hörten die vertraute Stimme Worte sagen, die sie so nötig hatten: „Friede sei mit euch!“ (Johannes 20,19). Dieser Augenblick veränderte alles.

Sie begriffen, glaubten neu, sahen klar. SEIN Eintreten mitten in ihre angst-erfüllte Verschlossenheit veränderte sie. SEIN Friede, der sich neu in ihren Herzen ausbreitete, ließ sie aufbrechen und mutiger sein als je zuvor.

Ein neues Herz

Furcht und Angst rauben uns Zuversicht und Mut. Ein Mensch, der sich auf den Weg macht, um Hintergründe und Zusammenhänge besser zu verste-

hen, wird neu sehen und begreifen. Er kann Veränderung erleben und neuen Mut gewinnen. In der seelsorgerlichen Beratungsarbeit von el shalom ist es jedes Mal eine Freude mitzuerleben, wenn ein Mensch beginnt, sich neu auszurichten und neue Horizonte entdeckt.

Wie kostbar ist es, JESUS mitten in der Not zu sehen, zu erleben und SEINEN Frieden zu empfangen, der tiefer und umfassender ist als alles menschliche Verstehen und Tun. Wenn das geschieht, kommen wir immer wieder neu ins Staunen.

Doch GOTTES Geschenk ist noch größer: ER will uns ein neues Herz geben, das versteht und Geschehen neu sieht. ER möchte uns einen neuen Geist schenken, der erkennt und begreift.

GOTT weiß, dass wir mit unserem natürlichen Herzen und Geist zu kurz sehen und SEINE Gedanken, Wege und Pläne nicht erfassen können. Indem ER uns daran teilhaben lassen lässt, gibt ER, was uns fehlt.



Irmgard Ott

Seelsorgerliche Beraterin
und 1. Vorsitzende von
el shalom