

## ANGSTfrei – Wege aus der Angst

Die akute Krankheitsphase meiner Frau, über die ich letzte Woche gesprochen habe, war für mich und die ganze Familie eine ziemlich harte Zeit. Die Hilflosigkeit, der ich damals gegenüber stand, hat auch bei mir massive Ängste hervorgerufen. Angst, dass alles zerbricht. Angst vor Trennung und Verlust, Angst vorm Scheitern meines ganzen Lebensmodells.

Im heutigen Podcast soll es nun aber endlich um die Dinge gehen die mir und uns geholfen haben aus dieser Abwärtsspirale wieder herauszufinden. In den ersten beiden Podcast's zur Serie habe ich schon über 2 Aussagen Jesu gesprochen die mir persönlich sehr weiter geholfen haben. Heute soll es nur um Wege aus der Angst gehen.

Generell habe ich in dieser Zeit die Entdeckung gemacht, dass man Hilfe und Trost in solchen turbulenten Lebensphasen nur bedingt von anderen Menschen erwarten kann. Wirkliche Hilfe ist wo anders zu finden. Außerhalb unserer irdischen Existenz. An einem Ort der Stillen Begegnung der eigenen Seele mit Gott.

Im Nachhinein betrachtet kann ich erkennen das Gott mir und uns in dieser Zeit besonders nahe war.

Mir haben auch Menschen geholfen, die einfach nur mit mir zusammen gebetet haben, mir trostvolle Worte gesagt haben und den Schmerz und die Angst mit mir geteilt haben.

Menschen mit guten Ratschlägen dagegen, habe ich irgendwann gemieden. Weil sie dazu verleiten, aus menschlichen Mitteln Veränderung herbeizuführen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das meistens nicht funktioniert und nur noch tiefer in die Not führt.

Eine befreundete Familie hat nichts anderes gemacht als sich unser Leid, unsere Probleme und Sorgen anzuhören. Sie haben einfach mitgelitten. Sie wurden aber auch praktisch, indem sie uns in alltäglichen Dingen unterstützt haben.

Sie waren für uns einkaufen, haben die Kinder genommen, haben bei uns zu Hause sauber gemacht, uns finanziell unterstützt und noch vieles mehr. Vor allem aber haben sie keinen von uns verurteilt, für die Fehler, die wir in dieser Zeit gemacht haben.

An der Stelle ein Hinweis: Wenn Freunde aus deiner Umgebung in solche Krisen geraten, dann sei einfach nur da um zuzuhören und praktisch Hilfe zu leisten wo es geht. Das ist mehr Hilfe als alle klugen Worte zusammen es könnten.

Ich kann mich an Augenblicke erinnern, in denen ich mich nur noch Ohnmächtig und Hilflos gefühlt habe. Vielleicht ist das der Punkt, an den ein Mensch kommen muss, bevor er wirklich und tatsächlich, eine Situation an Gott abgibt ohne noch auf die eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu bauen.

An der Stelle haben mir die Worte aus Psalm 121 sehr weiter geholfen. „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kann ich Hilfe erwarten? Meine Hilfe kommt vom Herrn der Himmel und Erde gemacht hat“

Die Verse dieses Psalms begleiten mich eh schon sehr lange. In dieser Zeit sind sie mir jedoch regelrecht zu einer Fundgrube von Hoffnung und Trost geworden.

Speziell die ersten beiden Verse aus Psalm 121 waren eine ganze Zeit der einzige Inhalt meiner Gebete. Ich habe ihn Gott entgegen geschrien und mir selber gesagt, und dabei die Betonung immer auf andere Worte gelegt.

MEINE Hilfe kommt vom Herrn – Meine HILFE kommt vom Herrn – Meine Hilfe KOMMT vom Herrn. Ich habe diesen Vers regelrecht durchgekaut oder durchmeditiert. Und dabei tatsächlich Trost und Ermutigung erfahren.

Allgemein habe ich in den Psalmen oft Trost gefunden. Viel mehr als das vorher der Fall war. Es war einfach die Position, aus der ich jetzt diese Zeilen las.

Wie schon gesagt, habe ich mir auch seelsorgerlich-therapeutische Hilfe gesucht, die mir den Blick auf die Situation und mich selbst an vielen Stellen korrigiert hat.

Ich habe gelernt der Angst ins Gesicht zu blicken und dabei meine eigenen Verdrängungsstrategien entdeckt die mich in der Angst gefangen halten wollen. Sich den eigenen Ängsten zu stellen ist schmerzhaft, führt letztlich aber in die Freiheit.

Ein Buch, welches mir in dieser Zeit in die Hände gefallen ist, hat mir sehr geholfen. Es ist eine Art Tagebuch von Henry Nouwen, in dem er sich mit seinen eigenen schmerzhaften Angsterfahrungen auseinandersetzt. „Die innere Stimme der Liebe – Aus der Tiefe der Angst zu neuem Vertrauen“ lautet der Titel.

Abschnitte aus diesem Buch haben mich sehr oft in ein intensives Gebet geführt und mich letztlich emotional am Leben erhalten.

Eine weitere Hilfe habe ich direkt bei Jesus gelernt. Ich habe seine Worte aus Matth. 17,20 oder Kapitel 21,21 einfach ernst genommen und selber ausprobiert. Wenn die Traurigkeit oder diese zerstörerische Angst zurückkam, habe ich sie konkret angesprochen und ihr im Namen Jesu geboten zu weichen. Ich habe dem Berg (der Angst) geboten ins Meer zu stürzen.

Dass dieses befehlende Gebet seine Wirkung tatsächlich nicht verfehlt, habe ich erst in dieser Zeit erfahren. Vorher war mir solches beten eher suspekt.

Meine Frau konnte mit manchem, was mir geholfen hat nicht so viel anfangen. Die größte Hilfe für sie war das geduldige Zuhören und die praktische Hilfe ihrer Freundin.

Letztlich hat ihr eine neue Begegnung mit Gott aus dem Sumpf der Ängste herausgeholfen. Ich staune immer noch über die krassen Erfahrungen, die sie in dieser Zeit mit Christus gemacht hat.

Jeder Mensch wird in seinem Leben in Krisen kommen. Es müssen nicht immer massive und krankhafte Ängste sein, die einen aus der Bahn werfen. Da gibt es viele Möglichkeiten. Aber was es auch ist, alles was geschieht muss vorher an Gott vorbei.

Will heißen, Gott sieht alles und weiß was es für dich bedeutet. Er bietet seine Hilfe und sein Durchtragen an, auch wenn man das anfangs nicht wahrnimmt.

Mit dieser Folge endet nun die ANGSTfrei-Serie bei An(ge)dacht. Ich hoffe dir können manche Dinge, über die ich gesprochen habe, zur Hilfe werden solltest du gerade in einer solchen Phase sein.

Wenn du noch Fragen zu verschiedenen Punkten hast, dann kannst du mir gerne per e-mail schreiben. Ich werde dir auf jeden Fall antworten.

In den nächsten 3 Wochen wird es hier keinen neuen Podcast geben. Ich gönne mir eine kleine schöpferische Pause bevor es dann am 15. Juni mit einer neuen An(ge)dacht Folge weiter geht. Bis dahin segne dich Gott und setze dich zum Segen für andere!