

blickK magazin

in die kirche



Angst überwinden

blick magazin | Thema

Angst muss sein	4
Buchtipps	5
Die Ängste der Deutschen	6
Interview mit Pfarrer Rüdiger Haar: Innere Konflikte lösen	7
Besuch im Kasseler Hospiz: „Der Tod kommt – so oder so“	10
Interview mit Pfarrerin Barbara Heller: Was heißt: Menschenwürdig pflegen?	12

blick magazin | Besinnung

Fürchte dich nicht! Luther und der Sieg über die Angst	8
---	---

blick magazin | Ratgeber

Der Scheinriese	13
-----------------	----

blick magazin | Rätsel

Rätsel: Alles zum Fürchten	14
Lutherstadt Wittenberg	14
Luther 2017	15

blick magazin | Buß- und Bettag

Aktion der Landeskirche: Wie ehrlich bin ich zu mir und zu anderen?	16
---	----

blick magazin | Ansichten

Was macht Ihnen Angst?

Ich fürchte mich davor, dass es meiner Familie einmal gesundheitlich schlecht gehen könnte, dass uns möglicherweise auch materiell der Boden entzogen werden könnte und somit die Existenz auf dem Spiel steht. Als Selbstständiger muss man sich dieses Risiko leider besonders bewusst sein.



Frank Arnold (35),
selbstständiger Vertriebsstrainer



Andrea Miska-Roß (42),
Diplom-Sportlehrerin

Grundsätzlich neige ich eher dazu, dem Leben mit Zuversicht zu begegnen, wobei natürlich auch die eine oder andere Sorge um die Entwicklung der eigenen Kinder immer mitschwingt. Wirkliche Angst verspüre ich, wenn mir beispielsweise Menschen begegnen, deren Harmlosigkeit nicht so eindeutig zu erkennen ist: alkoholisierte Jugendgruppen, die provozieren und Schläge zumindest androhen.



Paul Betz (11), Schüler

Schlangen machen mir Angst. Vor Spinnen fürchte ich mich eigentlich nicht. Eher habe ich vor Arbeiten in der Schule Angst, weil es vielleicht eine schlechte Note geben könnte. Und wenn ich etwas machen soll – und es dann falsch ist. Ansonsten habe ich vor nichts Angst, außer, wenn es etwas Neues ist. Trösten kann mich mein Meerschweinchen Paulina – oder vielleicht meine Mama.

blick magazin | Impressum

Herausgeber:
Landeskirchenamt der
Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Redaktion:
Cornelia Barth, Lothar Simmank
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel
T (05 61) 93 07-1 52
Fax (05 61) 93 07-1 55
E-Mail: blick@ekkw.de

Beirat:
Reiner Degenhardt, Christian Fischer, Ralf Gebauer,
Carmen Jelinek, Karl Waldeck (Herausgeber),
Detlev Wolf

Layout-Konzept:
Liebchen+Liebchen, Visuelle Unternehmens-
kommunikation GmbH, Frankfurt

Gestaltung:
Lothar Simmank

Umfrage/Fotos: Stefan Lotz



Cynthia Henrich (18),
Freiwilliges Soziales Jahr in
der Wohnungslosenhilfe

Vor vielen Sachen habe ich keine Angst. Nicht vor dem Tod, nicht vor Spinnen. Das einzige vielleicht: der Verlust von Freunden und dass ich keine Wohnung mehr haben könnte. Ich rege mich zwar über viele Sachen auf, aber ich habe keine Angst davor.



Maria Rudi (71),
Rentnerin

Mit dem Begriff Angst habe ich im Alltag schon zu tun: Wie geht es im Leben weiter? Neulich habe ich erfahren, dass in Frankfurt ganz viele Kirchen zumachen. Da habe ich gedacht: Hoffentlich bleiben noch welche offen, damit man zu Gott beten kann. Ich hoffe auch, dass meine Kinder nicht arbeitslos werden und die Enkel sich einmal zurechtfinden werden in ihrem Leben. Persönlich habe ich Angst vor dem Alter, der Gebrechlichkeit, dem Tod.



Herstellung:
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel

Vertrieb:
HNA, Kassel

Wollen Sie mehr über die vielfältigen Angebote der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck wissen? Suchen Sie Kontakt zur Kirchengemeinde in Ihrer Nähe (im Telefonbuch unter „Kirchen“). Oder schauen Sie im Internet nach: www.ekkw.de

„Seid getrost“

„In der Welt habt ihr Angst.“ So lautet die Diagnose, die Jesus stellt. 2.000 Jahre später hat sie nichts an Aktualität verloren. Ängste umgeben uns Menschen – heute wie damals. Die gegenwärtigen Zukunftsängste der Deutschen hat man vor kurzem statistisch ausgewertet: Mehr als 75 Prozent haben demnach vor steigenden Lebenshaltungskosten Angst. Es folgen die Angst vor schlechter Wirtschaftslage, Naturkatastrophen, im Alter ein Pflegefall zu sein, Angst vor schwerer Erkrankung, vor Überforderung der Politiker und eigener Arbeitslosigkeit. Anlass und Inhalte der Angst mögen sich ändern; grundsätzlich lässt sich sagen: Wir haben Angst, wenn wir glauben, unser Leben nicht mehr im Griff zu haben, und vor Bedrohungen, denen wir nicht mehr Herr werden können. Die aktuelle Ausgabe des „blick“-Magazins benennt viele derartiger Gründe und weist Wege, wie wir der Angst begegnen können.



Foto: medio.tv

Dr. Martin Hein, Bischof
der Evangelischen Kirche
von Kurhessen-Waldeck

„In der Welt habt ihr Angst“, sagt Jesus und fügt hinzu: „aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Kann eine solche Verheißung helfen, oder leugnet sie schlicht nur den Zustand unserer Welt? Jesus spricht vom „Trost“. Trost setzt die Erfahrung von Leid voraus. Nur wer leidet, muss getröstet werden. Dass es in der Welt viel Leid gibt, war Jesus bewusst: Unter ärmlichen Bedingungen geboren, lernte er auf seinem späteren Lebensweg Krankheit, Hunger und Ausgrenzung vieler Menschen kennen. Davon berichten die Evangelien – und ebenso davon, dass Jesus sich diesen Menschen zuwandte und ihnen half. Jesus kann von sich sagen: „Ich habe die Welt überwunden“, weil er Angst und Leid selbst erdulden musste. Einsamkeit, Schmerz, Todesangst stehen am Ende seines irdischen Lebens. Doch der christliche Glaube weiß, dass Angst und Leiden nicht das letzte Wort haben. Die Welt mit ihren Ängsten ist nicht der düstere Ort, in dem wir gefangen bleiben; sie wird nach Gottes Willen letztlich überwunden. Dafür verbürgt sich Gott in der Auferstehung Christi von den Toten. Wir haben eine hoffnungsvolle Perspektive, die uns helfen kann, mit unseren Ängsten getrost zu leben.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Angst muss sein

Schmerz, Ekel, Scham und Angst – Körper und Psyche kennen wirkungsvolle Schranken des Selbstschutzes

■ Stellen Sie sich vor, Sie wohnen in einer Villa. Die „Materialien“, aus denen die Villa gebaut wurde, sind Ihr Körper und Ihre Psyche. Weil Ihre Villa kostbar ist, wird sie durch ein vierfaches Alarmsystem gesichert.

Die erste „Alarmanlage“ ist die Schmerzschranke: Weil es weh tut, wenn Sie sich in den Finger schneiden, gehen Sie mit dem Küchenmesser vorsichtig um.

Die zweite „Alarmanlage“ ist die Ekelschranke: Das meiste, vor dem Sie sich ekeln, ist Ihrer Gesundheit tatsächlich abträglich.

Die dritte Schranke ist die Schamschranke. Im Gegensatz zum Ekel, der sich im Allgemeinen auf Dinge bezieht, die Sie schmecken und riechen können, bezieht sich die Scham meist auf das, was Sie sehen: Sie vermeiden instinktiv, nackt und bloß dazustehen, also dem anderen, dem Fremden ausgeliefert zu sein.

Die vierte „Alarmanlage“ ist die Angstschranke. Dass sie noch klarer als die anderen Schranken Ihrem Überleben dient, ist sofort einsichtig: Weil Sie Angst haben abzustürzen, meiden Sie im Gebirge den Abgrund. Weil Sie Angst

vor einem fremden Tier haben, fassen Sie es nicht an.

Programmierte Alarmanlage

So betrachtet ist Angst unserem Leben durchaus dienlich. Zum Problem wird die Angst jedoch, wenn sie nicht sinnvolle Signale gibt, sondern wie eine falsch programmierte Anlage ständig Alarm auslöst, ohne dass eine wirkliche Bedrohung besteht. Im Gebirge ist eine gewisse Ehrfurcht vor der Höhe angebracht und nützlich. Im Flugzeug wird die Angst selbst jedoch zum Problem. Was nützen ein erhöhter Puls und eine verstärkte Durchblutung aller Organe und Muskeln, wenn Sie doch gar nicht weglaufen können, sondern ruhig und entspannt auf Ihrem Sitz verharren sollen? Der Aufwand, den Ihr Körper treibt, könnte Ihnen bei der Flucht vor einem wilden Tier helfen, aber im Flugzeugsitz ist er sinnlos und quälend.

Eine Verhaltenstherapie kann helfen, manchmal hilft es auch schon, ein Buch zu lesen, das einen sowohl über die körperlich-psychischen Zusammenhänge als auch über die Technik im Flugzeug

aufklärt. („Wenn es etwa zehn Minuten nach dem Start piept, möchte der Pilot der Flugbegleiterin vielleicht signalisieren, dass sie jetzt den Kaffee bringen kann ...“).

Mut antrainieren

Und doch bleibt Angst ein ständiger Begleiter. Denn Angst gehört zum Leben. Unsere „Villa“ ist schließlich kostbar – und von vielen Feinden bedroht. Zum Glück ist es möglich (und oft dringend notwendig), Angst- oder gar Panikstörungen zu überwinden. Es ist gut, immer wieder Mut zu trainieren, sich also absichtlich in gefürchtete Situationen zu begeben, um zu erfahren, dass man sie überlebt, ja, dass man am Ende einer „Zitterpartie“ oft richtig stolz und froh ist. Aber eine Grundangst bleibt. Ohne sie wären wir keine Menschen, sondern Monstren wie Tolkiens Orks aus dem „Herr der Ringe“.

Was ist Angst überhaupt?

Die Frage, was Angst ist und wie man sie überwindet, ist so alt wie die Menschheit. Nachdem Sigmund Freud die Angst als einen Abwehrmechanismus beschrieben

hatte (die Angst weist darauf hin, dass widerstrebende Wünsche und Triebe im Konflikt stehen), halten viele moderne Psychologen sich an neurobiologische Erklärungen: Hormonelle Signale bereiten den Körper in Sekundenschnelle auf Kampf oder Flucht vor und dienen so dem Überleben. Theologen und Philosophen aller Epochen sahen in der Angst jedoch immer auch einen Hinweis auf das Grundsätzliche der menschlichen Existenz: Der Mensch ist ein Wesen, das immer am Abgrund lebt. Jederzeit kann er den Halt verlieren und stürzen. Letztlich ist Angst das Gefühl, von Gott, das heißt von einem letzten Halt getrennt zu sein, meinte schon der Kirchenvater Augustinus. Diese Angst könne nur durch Vertrauen – mit einem anderen Wort: durch Glaube – überwunden werden.

Der Angst ins Auge sehen

Von Menschen, die keine Angst kennen, können wir nichts lernen. Vorbilder finden wir bei denen, die die Angst kennen, die sich ihr aussetzen, ins Auge sehen – und die dann für sich entscheiden, dass es Dinge gibt, die noch wichtiger

sind als ihre Angst. Das gilt schon im Kleinen: Wenn ich gebeten werde, das kranke Kind einer Freundin zu hüten, kann ich auf die Angst hören und wegen der ja wirklich nicht zu leugnenden Ansteckungsgefahr absagen. Ich kann mir aber auch sagen, dass die Beziehung zu meiner Freundin und die Bedürfnisse des Kindes wichtiger sind als meine Angst, und zusagen. Damit habe ich die Ansteckungsgefahr nicht verringert, aber ich habe selbst Prioritäten gesetzt, statt mir von der Angst diktieren zu lassen, was wichtig ist.

Freiheit als Ziel

Im Großen ist es nicht anders: Dietrich Bonhoeffer zum Beispiel war alles andere als ein angstfreier Typ. Aber es gab für ihn sachliche Ziele und menschliche Beziehungen, die wichtiger und dann auch stärker waren als seine Angst. Er hatte Angst vor Folter, er

hasste die Verhöre, er litt unter der Einsamkeit in der Haftzelle. Aber er ließ sich von seiner Angst nicht knebeln. Er hielt den Widerstand durch – bis zuletzt.

Das deutsche Wort Angst ist mit „Enge“ verwandt. Das ist kein Zufall, wie alle Herzpatienten wissen. Die Verengung der Gefäße führt zu Angstattacken. Im übertragenen Sinne bedeutet das: Es ist zwar Mut, der die Angst überwindet. Der Mut reißt aber sozusagen nur den Hemdkragen auf, er ist noch nicht das Ziel. Das Ziel ist die Freiheit, ein Leben, in dem ich frei atmen kann. In diesem Sinne starb der Häftling Bonhoeffer als freier Mann.

Die Angst „erziehen“

Zurück zum Alltag und zu unserer „Villa“. Es ist gut und sinnvoll, dass unser Leben durch ein mehrfaches Alarmsystem gesichert ist. Aber was hat ein Vil-

lenbewohner von seinem schönen Domizil, wenn der Ausblick durch Stacheldraht gehindert ist? Wenn eine riesige Dogge das Haus bewacht und keinen Gast einlässt? Wenn die Alarmanlage losheult, sobald der Hausherr sich nur im Liegestuhl umdreht? Er kann Haus und Garten nicht genießen, denn er ist zum Sklaven des Sicherheitssystems geworden.

Frei ist nur der Hausbesitzer, der selbst entscheiden kann, wen er einlässt, wem er vertraut, wohin er sich bewegen will. Wir sind nur Herren im eigenen Leben, wenn die Angst nicht übermächtig ist, sondern wie ein gut erzogener Hund anschlägt und dann – auf das Zeichen des Besitzers hin! – Ruhe gibt.

Kann man die eigene Angst so „erziehen“? Ja, aber oft gelingt einem das nicht allein. Und es ist ein Übungsweg, der seine Zeit braucht. Manchmal muss es tat-

sächlich ein ausgebildeter Fachmann sein, der die Ängste und das, was möglicherweise hinter ihnen steckt, analysiert und überwinden hilft.

Freunde helfen

Aber häufig reicht die Aufmunterung durch Freunde, die man ins Vertrauen zieht. Dieser Freund oder diese Freundin muss in der gefürchteten Situation nicht unbedingt anwesend sein. Es hilft schon, die Person vorher anzurufen, oder auch nur, an sie zu denken. Um diese Unterstützung zu finden, muss nur eine allererste Angst überwunden werden: die zuzugeben, dass man Angst hat. Aber das weiß der andere ja sowieso. Sie sind ja kein Unmensch.

Hanna Schott

Die Autorin ist Redakteurin der Fachzeitschrift „Psychotherapie und Seelsorge“ www.psychotherapieundseelsorge.de

Buchtipps



Roger Baker:
Wenn plötzlich die Angst kommt. Panikattacken verstehen und überwinden.
R. Brockhaus Verlag,
2007. 9,95 Euro

Hunderttausende von Bundesbürgern leiden unter unerklärlichen Panikattacken. Ein erfahrener Psychologe zeigt, was Sie selbst tun können, um mit einfachen Mitteln Angstanfälle zu überwinden.



**Hans Morschitzky/
Sigrid Sator:**
Die zehn Gesichter der Angst. Ein Handbuch zur Selbsthilfe.
Deutscher Taschenbuch Verlag,
2007. 9,00 Euro

Angst vor Spinnen, vor Krankheit, vor anderen Menschen, Angst vor der Angst – dieses praktische Handbuch stellt die zehn wichtigsten Angststörungen vor und vermittelt in Fallbeispielen ein anschauliches Bild zur Selbstdiagnose. Ein Anti-Angst-Training für zu Hause gibt Tipps und Übungen zur Selbsthilfe.



Borwin Bandelow:
Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann.
Rowohlt Verlag,
2006. 9,95 Euro

Woher kommt eigentlich Angst, die Menschen zerschlingen kann? In jüngerer Zeit hat die Angstforschung viele neue Erkenntnisse gewonnen. In diesem Ratgeber werden sie in allgemein verständlicher Form zusammengefasst.

Die Ängste wachsen



Die sieben größten Ängste der Deutschen 2008



Text und Grafik: R+V Versicherung

76 Prozent der Deutschen haben große Angst vor Preissteigerung

■ Mehr als drei Viertel aller Deutschen sind sich einig: Die allergrößten Sorgen bereiten ihnen die immens steigenden Kosten für das tägliche Leben. Das ist das zentrale Ergebnis der Studie „Die Ängste der Deutschen 2008“, die Anfang September von der R+V Versicherung vorgestellt wurde.

Seit vielen Jahren ist die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten Thema Nummer 1 bei den Deutschen. Jetzt ist sie nochmals dramatisch angestiegen: um zehn Prozentpunkte von 66 auf 76 Prozent – den höchsten Wert seit Beginn der Langzeitstudie im Jahr 1991, bei der jeweils rund 2.400 Bundesbürger befragt wurden. Gleichzeitig sinkt das Vertrauen in die Wirtschaft. 58 Prozent aller Deutschen befürchten eine Verschlechterung der Wirtschaftslage – ebenfalls zehn Prozentpunkte mehr als im vergangenen Jahr. Weiterhin auf hohem Niveau: mit 58 Prozent die Angst vor Naturkatastrophen. Und jeden Zweiten beschäftigen intensiv die Sorgen, pflegebedürftig zu werden oder schwer zu erkranken.

Zukunftsängste werden geweckt

Wachsende Sorgen um steigende Preise und die eigene Gesundheit drängen die Furcht vor Terror und Krieg deutlich in den Hintergrund – hier verzeichnet die repräsentative Studie den stärksten Rückgang. Insbesondere die hohen Energiekosten und die steigenden Lebensmittelpreise bewegen die Gemüter wie nie zuvor. Das strahlt auch auf die Bewertung der Wirtschaftslage aus. „Es ergibt sich eine erhebliche Diskrepanz zwischen der realen Konjunktur und der gefühlten“, erklärt Professor Dr. Manfred Schmidt, Politologe an der Universität Heidelberg. Die gefühlte Wirtschaftslage habe sich sehr verschlechtert, obwohl die gesamtwirtschaftliche Lage noch vergleichsweise gut sei. Preisstabilität sei in Deutschland ein hohes Gut. Und dieses Gut sehe die Bevölkerung in großer Gefahr. Das schüre tief sitzende Inflationsängste und wecke auch Zukunftsängste.

Angstmacher: Alter, Krankheit, Pflege

Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat große Sorgen, später pflegebedürftig zu werden (53 Prozent) oder schwer zu erkranken (51 Prozent) – diese Ängste stehen 2008 auf den Plätzen 4 und 5. „In Deutschland ist die Alterung der Bevölkerung sehr weit fortgeschritten. Die Ängste vor dem Pflegefall-Risiko sind somit ganz real“, meint der Politologe Schmidt. „Zudem befürchten viele, dass die staatlichen Sicherungssysteme im Pflege- und Krankheitsfall nicht ausreichen. Und sie haben Angst, schwere Krankheiten und den Pflegefall finanziell nicht aus eigener Kraft bewältigen zu können.“ Die bedenkliche Entwicklung dieser Sorgen zeigt sich am besten im Vergleich mit 1991. Zu Beginn der R+V-Studie fürchteten sich lediglich 22 Prozent der Deutschen vor einer schweren Erkrankung, und das Thema Pflegefall war nur für 30 Prozent der Bevölkerung ein großes Problem – heute sind es bei beiden Fragen rund doppelt so viele.

Übrigens blicken Frauen generell sorgenvoller in die Zukunft. Lediglich die Angst, arbeitslos zu werden, ist bei den Männern größer. Die Furcht vor einem Scheitern ihrer Beziehung hat bei Frauen um vier Prozentpunkte zugenommen (23 Prozent). Was die Altersgruppen angeht, ist nur bei der Generation der 40- bis 59-Jährigen die Angst vor der Zukunft leicht gestiegen, die Jugend hat mehr Zuversicht.

Interview mit Rüdiger Haar: Innere Konflikte lösen



„blick-Ratgeber“-Autor, Pfarrer Rüdiger Haar von der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks Kassel, zum Thema Ängste

Angststörungen, die Menschen massiv beeinträchtigen, sind auf dem Vormarsch. Mit welchen Ängsten haben Sie es in der Beratungsstelle zu tun?

Haar: Es gibt Ängste, die nicht an Geschehnisse oder Objekte gebunden sind, sondern unbestimmte Angstgefühle sind. Manchmal führen die auch zu Panikattacken, von denen man selbst gar nicht weiß, woher sie kommen. Ich habe mal einen Jugendlichen kennengelernt, der mitten auf der Straße Atemnot bekam, sich das Hemd aufriss und einen heftigen Angstanfall erlebte. Als er in der Klinik untersucht wurde, war er organisch vollkommen gesund. Was war der Hintergrund? Bei ihm war es eine heftige Gewissensangst, die zu inneren Konflikten führte und dann diesen Angstanfall produziert hat.

In der Beratung gehen Sie den Ängsten auf den Grund?

Haar: Ja. Fast immer sind es innere Konflikte, die zu Angststörungen führen. Gegenüber einer frei flottierenden Angst leichter zu definieren sind die Phobien. Das sind Angststörungen, die auf ein bestimmtes Objekt gerichtet sind oder auf eine Situation – zum Beispiel Angst vor Spinnen oder vor Hunden. Die äußere Bedrohung ist zwar da, wird aber nur von den Menschen so empfunden, die in diese an sich meist doch eher harmlosen Tiere etwas hineinprojizieren, was sie bedrohen könnte.

Welche Ängste gibt es noch? Und was kann man dagegen tun?

Haar: Zum Beispiel die Agoraphobie, also die Angst vor der Begehung freier Plätze. Natürlich kann ich freie Plätze meiden. Aber letztlich ist das keine Lösung, weil Angst durch Vermeidung größer wird: Man sitzt zu Hause und geht nicht raus, weil man Angst vor der Angst hat, die auftreten könnte.

In der Beratung führen wir Gespräche, die den Klienten dazu bewegen sollen, sich innerlich auf seine Angst einzustellen und sich Halt zu suchen. Das kann bedeuten, den Platz erstmal anzugucken – nicht weglaufen oder blind auf das scheinbar Bedrohliche zulaufen, sondern einen Standort gewinnen. Gut ist es zu klären, was Auslöser und Ursache der Angst ist. Letzten Endes sind alle Ängste dieser Art auf grundlegende Verlustängste zurückzuführen: Ich verliere Beziehungen, ich verliere mich, ich verliere das Leben.

Was ist der erste Schritt zur Überwindung der Angst?

Haar: Je mehr ein Menschen über seine Gefühle weiß und über die Bedingungen, unter denen diese Gefühle entstehen, desto sicherer wird er sich fühlen. Wenn ich nicht weiß, was mich unruhig macht, dann ist das etwas, was die Unruhe steigert. Wenn ich aber genau weiß, dass ich mit meiner Angst zum Beispiel an die Gefahr erinnert werde, eine geliebte Person zu verlieren und ich jetzt die Befürchtung habe, das kann wieder so passieren, dann befinde ich mich in einer viel sichereren Position. Dann kann ich zugestehen: Ja, so etwas kann passieren, aber es gibt auch viele stabilisierende Faktoren in meinem Leben. Ich habe einen Beruf, Familie, Beziehungen, die mich halten und tragen – ganz ohne Sicherheit bin ich nicht.

Sie sind Psychologe und Pfarrer: Inwieweit kann der christliche Glaube helfen, Angst zu überwinden?

Haar: Zunächst einmal brauche *ich* den christlichen Glauben. Als Therapeut und Berater brauche ich das Gefühl, dass ich geborgen bin und aufgefangen werde, wenn diese Schrecken, die mir berichtet werden, mich einzuholen drohen. Sorgen, Probleme, viel Traurigkeit, viel Wut – für all das bin ich „Container“. Dazu muss ich selbst Sicherheit und Gelassenheit haben. Und dafür ist für mich mein Glaube wichtig, dass ich nicht allein bin auf der Welt und nur auf meine Kräfte angewiesen, sondern dass ich gehalten werde.

Das teilt sich vielleicht auch in der Beratung mit, viele Klienten bringen mir Vertrauen entgegen. Und Vertrauen ist sehr wichtig. Ängste können dazu führen, dass man das Vertrauen in die Welt und in Gott verliert. Aber es kommen dann auch wieder Zeiten im Leben, in denen man darauf vertrauen kann, dass Gott da ist. Dann wird die Welt wieder zur Heimat und zu einem Ort, an dem man sich wohlfühlen kann.

Fragen: Lothar Simmank





Angst macht das Leben eng. Menschen werden in ihren Ängsten gefangen. Genüge ich den Ansprüchen der anderen? Wie viel muss ich leisten, um Anerkennung zu gewinnen? Und was geschieht, wenn ich einmal nicht mehr so funktioniere? Die Gedanken drehen sich im Kreis. Alles, was geschieht, geschieht aus Angst. Was führt da heraus? Was befreit zu einem Leben in Freude und Selbstgewissheit?

■ Martin Luther wird am 10. November 1483 in eine Welt voller Lebenslust, aber auch voller Angst geboren. Wir wissen nicht viel über Luthers Kindheit und Jugend. Fröhlich soll er gewesen sein, als umgänglich beschreiben ihn Freunde. Aber er kann auch in Zorn geraten und seinen Gegnern mit spitzer Zunge zusetzen. Schon früh plagen ihn Anfechtungen und Selbstzweifel. Seine eigene Familie muss nicht ums Überleben kämpfen; dennoch sind Krankheit, Sterben und Tod auch in Luthers Heimat-

Fürchte dich nicht!

stadt Mansfeld allgegenwärtig, nicht nur in Pestjahren wie 1505. Es sind die Ängste seiner Zeit, die auch Luther prägen: Wie schützen sich Menschen vor dem Teufel und vor Hexerei? Wie können sie getrost sterben? Wie bestehen sie im Strafgericht Gottes? Von seiner Mutter hat er einen Liedvers gelernt, der ihn durch die Jahre begleitet und seine Angst anstachelt: „Dir und mir ist niemand hold, das ist unser beider Schuld!“

Zunächst geht Luther den Weg, den ihm seine Eltern weisen. Er soll Jurist werden: Klare Ordnungen schaffen Sicherheit, Menschen regeln ihr Zusammenleben. Doch auf dem Weg zum Studienort Erfurt gerät er am 2. Juli 1505 in ein Gewitter. Knapp entkommt er einem Blitzschlag. Er nimmt den Schock als Zeichen Gottes und gelobt: Ich will Mönch werden.

Mächten schutzlos ausgeliefert

Luther hat zuvor schon das Gefühl gehabt, dass sein Leben Mächten und Gewalten schutzlos ausgeliefert ist. Aber in diesem überwältigenden Naturereignis erkennt er nicht nur seine Ohnmacht, sondern vor allem die Macht Gottes. Der Tod hat nach seinem Leben gegriffen, doch er ist noch einmal bewahrt worden. Nun gilt es, diesem Gott gerecht zu werden. In Ehrfurcht will er Gott dienen. Gegen den Willen seiner Eltern und den Rat seiner Freunde verschwindet Luther hinter den Mauern des Erfurter Augustinerklosters. Wird er dort seine Angst verlieren?

Martin Luther wird ein besonders frommer Mönch. So wie er ein braver und fleißiger Schüler war; so wie er eifrig Philosophie studiert und das zweitbeste Ergebnis

seines Jahrgangs erzielt hat. Er ist gehorsam. Er hält alle Regeln ein. Er ist streng gegen andere und vor allem gegen sich selbst. Er sucht Gottes Gerechtigkeit, indem er versucht, so zu leben, dass Gott – und kein Mensch – etwas an ihm auszusetzen hat. Luther will bestehen können, wenn er am Ende der Zeit vor den Richterstuhl treten muss.

Doch je länger er diesen Weg geht, desto größer wird die Angst. Je mehr er den Erwartungen zu entsprechen sucht, desto deutlicher wird ihm, was ihm alles noch fehlt. Je mehr er leistet, desto mehr spürt er, was er noch alles tun könnte. Da ist immer noch etwas, was nicht richtig, nicht gottgemäß, nicht gut ist. Luther spürt: Wie sehr ich mich auch anstrengte, vor Gottes strengen Augen kann ich nicht bestehen. Nie kann ich sicher sein, dass Gott mich liebt!

Martin Luther und der Sieg über die Angst

Angst hält ihn gefangen

Die Angst, den Ansprüchen Gottes und der Welt nicht gerecht zu werden, hält Luther gefangen. Er ringt mit Gott und mit seinen Mitmenschen. Das spüren auch die Zuhörer bei seinen Vorlesungen zu den biblischen Schriften, die er als junger Professor der Theologie in Wittenberg hält. Klare Worte erwarten sie von ihm. Sie sind froh, dass er sich nicht hinter gelehrten Formeln versteckt, sondern nach der Wahrheit sucht, manchmal zögerlich und zweifelnd, manchmal mit derben Worten.

In diesen Jahren entwickelt sich zwischen Professor, Bibel und Hörern eine neue Sicht auf Gott. Luther schaut von sich weg in die Schriften der Bibel. Er sucht nach dem guten Wort für die anderen und findet dabei selbst Hilfe in seiner Angst. Er müht sich um klare Worte und Gewissheit für andere und entdeckt dabei für sich selbst die Freudenbotschaft.

Aus Glauben gerecht werden

Die Bibel ist voller guter Worte und Geschichten. Luther liest sie kritisch und mit wachem Verstand in hebräischer und griechischer Sprache. Der Prophet Jesaja ruft

ihm zu: „Fürchte dich nicht, ich habe dich befreit, ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!“ Im Brief an die Römer erinnert ihn Paulus: „Der Gerechte wird aus Glauben leben.“ Ihm begegnet Maria, die schwanger ist, ohne verheiratet zu sein. Sie fürchtet sich vor dem, was die Leute über sie sagen werden und mit ihr und dem Kind tun werden. Da hört sie den Engel: „Fürchte dich nicht! Gott hat dich in deiner Niedrigkeit angesehen und hat dich erhöht!“

Christus befreit von Angst

Luther findet in Christus den gekreuzigten Gott, der sich für seine Feinde hingibt. Er entdeckt sich als den verlorenen Sohn. Da wo meine Möglichkeit endet, steht Christus für mich ein. Nicht das Geld, das ich verdiene, verschafft mir Anerkennung. Nicht der Erfolg, den ich habe, macht mich wertvoll. Nicht dass ich kaufen kann, was ich will, macht mich frei, sondern dass Christus bei mir ist.

Christus ist für mich da. Das schlechte Gewissen hat ein Ende: Ich bin ein Kind Gottes; ich bin Gott recht! So wie ich bin, kann ich vor Gott treten, der mich aufnimmt wie eine Mutter!

Die Bibel gibt Mut

Die Bibel vertreibt die Angst, Christus bricht das Gefängnis auf und zieht Luther heraus. Nicht deine Leistung rettet dich und macht dich frei, sondern Gottes Barmherzigkeit. Das ist Luthers Entdeckung: Gottes Gerechtigkeit ist die Barmherzigkeit! Vor Gott müssen wir uns nicht selbst groß und ansehnlich machen, sondern Christus macht uns vor Gott gerecht.

Das Bibelstudium wird zum Weg und zum Mittel gegen die Angst. Es macht Mut, mit den anderen und für die anderen die Bibel zu lesen. Das gemeinsame Gespräch über die biblischen Texte stärkt die Einzelnen und die Gemeinschaft. Luther wird frei von seinen Ängsten, als er gute Worte für die anderen findet. Er starrt nicht mehr auf seine Angst; er sucht nach Gewissheit und Freiheit für die anderen – und wird dadurch selber frei. Evangelischer Glaube überwindet die Angst, indem er anderen die Gute Nachricht sagt: Fürchte dich nicht! – und sie sich selbst sagen lässt. Niemand von uns kann sich an seinen eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen. Wir brauchen das Wort der anderen.

„Ich fürchte mich nicht!“

Viele Kämpfe und Anfechtungen steht Luther in den Jahren nach seiner reformatorischen Entdeckung durch. Manchmal holen ihn die Ängste ein. Als er als Junker Jörg auf der Wartburg festsetzt und das Neue Testament übersetzt, fragt er sich verzweifelt: Ist mein Weg richtig? Mache ich das alles nur für mein Ansehen oder wirklich um Christi willen? Da ritzt er in sein Schreibpult: „Ich bin getauft! Das heißt: Ich fürchte mich nicht, denn ich gehöre zu Christus.“

Besonders wichtig ist Luther diese Gewissheit für das Sterben am Lebensende. Wenn die Frage kommt, was habe ich gemacht mit meinem Leben – oder mit den Worten aus Luthers Zeit: „Wenn der Teufel flüstert: Na, worauf willst du dich denn nun verlassen?“ – dann ist das kräftige und klare Wort wichtig: „Fürchte dich nicht! Ich habe dich befreit. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!“

*Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh
Der Autor ist Pfarrer und Direktor des
landeskirchlichen Predigerseminars
in Hofgeismar*

Reformationstag

■ Am 31. Oktober 1517 schlug Martin Luther – so sagt es die Überlieferung – 95 Thesen an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg an und rief zur Diskussion darüber auf. Dieser Thesenanschlag gilt als die Geburtsstunde der Reformation – daran erinnert der Reformationstag, den die evangelische

Kirche jährlich am 31. Oktober feiert. Der Reformationstag wird auch als Gelegenheit zur evangelischen Selbstbesinnung verstanden. Als Augustinermönch wollte Luther die Kirche erneuern und sie zur ursprünglichen Botschaft des Evangeliums zurückführen. Sein zentrales reformatorisches Anliegen war die Rückbesinnung auf das unverfälschte Wort der Bibel in der Landessprache. Weil sich die mittelalterliche Papstkirche einer Reform

verweigerte, kam es zu der von Luther zunächst nicht beabsichtigten Bildung der evangelischen Kirche. – Sie sind eingeladen, den Reformationstag am Freitag, 31. Oktober 2008, mitzufeiern. Wo in Ihrer Nähe Gottesdienste gehalten werden oder Veranstaltungen stattfinden, erfahren Sie in Ihrer Tageszeitung. Infos auch auf den Internetseiten www.ekkw.de | www.reformationstag.de



„Der Tod kommt – so oder so“

■ Es war ein schwerer Schritt für Elisabeth Beltz, das Kasseler Hospiz aufzusuchen. Nicht sie selbst wollte hier unterkommen. Es ging um ihre Mutter Ruth, die an Krebs leidet. Im Frühjahr setzte das Herz der 81-jährigen Ruth Beltz aus. Sie war klinisch bereits tot, wurde aber von den Ärzten zurück ins Leben geholt. Bei den Untersuchungen wurde ein Tumor in der Niere entdeckt, der nicht mehr entfernt werden konnte. „Uns war klar, es geht zu Ende“, sagt Elisabeth Beltz.

Ein schweres Gefühl



Christa Joedt leitet das Kasseler Hospiz

Weil die Pflege zu Hause nicht mehr möglich war, riet die Hausärztin Ruth Beltz zum Umzug in das Kasseler Hospiz. Und so stand ihre Tochter Elisabeth im warmen August zusammen mit ihrem Bruder Heinrich vor dem roten Klinkerbau an der Konrad-Adenauer-Straße in Wilhelmshöhe. Sie wollten sich umsehen in der Einrichtung, in der ihre Mutter vielleicht ihre letzten Tage verbringen würde. „Es ist schon ein schweres Gefühl, die eigene Mutter wegzubringen“, sagt die 53-Jährige. Ihr erster Eindruck von der Einrichtung, die von der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen Hofgeismar betrieben wird, war eher von Zweifeln geprägt. So klein, so nah an der lauten Straße. Wird Mutter sich hier wohlfühlen?

Warmes weiches Licht

Die Ängste, die Elisabeth Beltz mitbrachte, begannen langsam und leise, sich zu verflüchtigen, als sie von Pflegedienstleiterin Andrea Heußner empfangen wurde und sie erste Eindrücke im Inneren des Hospizes sammeln konnte. „Ich war sehr angenehm überrascht“, sagt

sie. Warmes, weiches Licht fällt vom Garten direkt in einen Raum, der Empfang und Aufenthaltsraum verbindet. Kein Krankenhausgeruch, keine langen Wege, statt dessen ein Klavier und ein großes Gästebuch. „Das Personal war freundlich und hat mir alles erklärt, was ich wissen wollte.“

Lange Zeit hatte sie sich aufgegeben, hatte kaum noch eine Nacht durchgeschlafen, war zusammen mit ihrem Bruder als Pflegerin da für ihre Mutter. Hatte Angst, die Geduld ihrer Arbeitskollegen durch Urlaubszeiten allzu sehr zu strapazieren. Und merkte, wie ihr Nervenköstüm immer dünner wurde. „Natürlich hatte ich Angst vor dem Schritt“, sagt sie rückblickend: „weil ich im Kopf wusste, dass ich die Pflege nicht mehr schaffe, aber es emotional einfach schrecklich ist, das Gefühl zu haben, die eigene Mutter abzugeben.“ Die wiederum fühlte sich ihrerseits unwohl, weil sie ihren Kindern nicht zur Last fallen wollte. Gemeinsam mit ihrer Mutter fiel daher die Entscheidung für das Kasseler Hospiz.

Ängste fluten einen an

Fast alle Menschen haben Angst davor, Verwandte ins Hospiz gehen zu lassen, berichtet Einrichtungsleiterin Christa Joedt. „Diese Ängste fluten sie regelrecht an“, sagt sie. Oft sei von außen für Verwandte und Pflegepersonal nur schwer zu sagen, was alten und kranken Menschen am ehesten gerecht werde. Schmerzstillende Medikamente spielen oft eine wichtige Rolle. Die Gäste – so werden im Hospiz die Bewohner genannt – sollen sich möglichst wohl fühlen, sollen ihre letzten Tage in Frieden verbringen können. Dazu gehört auch, Krankheitsfolgen wie Inkontinenz und andere Kontrollverluste so gut es geht abzufedern.

Aber genauso wichtig ist menschliche Nähe, meint Joedt. Wer Angst vor den Folgen der Krankheit hat, vielleicht auch vor dem Tod, vor dem Ende jeder Möglichkeit, noch etwas zu klären auf Erden – der braucht ein Gespräch genauso wie das Medikament, das ihm wache Lebenszeit ermöglicht. Die Krankenschwes-

Wie Ruth Beltz im Kasseler Hospiz mit der Angst vor dem Sterben umgeht

tern und -pfleger des Hospizes helfen dann, unterstützt von zahlreichen Ehrenamtlichen, so gut sie können, und kümmern sich um die seelischen Bedürfnisse der Gäste. Das Betreuungsverhältnis ist gut, denn das Hospiz hat nur sechs Plätze. Für die medizinischen Fragen bleibt nach Möglichkeit der bisherige Hausarzt zuständig.

Größtmögliche Schmerzfreiheit

Ängste kennt auch das Personal. Manchmal frage man sich schon, ob man den Menschen tatsächlich gerecht werden könne, ob man Mimik und Gestik richtig interpretiere, wenn dem Gast das Sprechen nicht mehr möglich sei, sagt Pflegedienstleiterin Heußner. Schließlich wolle man jedem Gast das Gespräch anbieten und auch auf seine spirituellen Bedürfnisse schauen, aber bei alledem dennoch nicht aufdringlich sein. Hospiz, das heißt größtmögliche Freiheit von Schmerzen. Maximale Konzentration auf den Menschen, der nicht mehr allzu viele Tage hat. Und manchmal die Freiheit, noch etwas in Ordnung zu bringen. Elisabeth und Ruth Beltz müssen keine letzten Dinge mehr regeln. Keinen Streit mehr klären. „Wir sind eine gute Familie“, sagt die Tochter: „Und ich habe jetzt wieder mehr Raum und Zeit, mich wirklich mit meiner Mutter als Person zu beschäftigen, nicht als Kranke.“

Und Ruth Beltz? Die 81-Jährige ist geistig rege und voller Dankbarkeit. „Es ist toll hier“, sagt die ehemalige Hausfrau. Sie habe Angst gehabt, in eine Umgebung zu kommen, in der die Leute nur „rumsäßen und von ihren Wehwehchen erzählen“. Tatsächlich hätten die Mitarbeiter Zeit für sie und seien alle freundlich und hilfsbereit. Und auch mit den anderen Gästen kämen schöne Gespräche zustande.



Die Kasselerin Ruth Beltz (81)

Die Zeit läuft

So sitzt Ruth Beltz im Wintergarten, erzählt von früher, lacht. Sie ist sehr lebendig und blüht seit ihrer Ankunft im Hospiz gesundheitlich sogar ein wenig auf.

Zum eigenen Tod hat sie ein pragmatisches Verhältnis. „Das ist die Endstation hier, das ist klar“, sagt sie. Von Angst will sie aber nichts wissen. Der Tod komme, so oder so. Ruth Beltz widmet sich an ihrem Lebensabend lieber den schönen, lebendigen Seiten. Erzählt ihren Kindern, die sie häufig besuchen, Anekdoten von früher. Lacht über das, was sie Schönes erlebt hat. Genießt den Tag, soweit es ihre Krankheit erlaubt. In ihrem



*Wohlfühlen bis zuletzt:
Gästezimmer im Kasseler Hospiz*

Zimmer hängen Fotos der Kinder und Enkel. Und eine große Pendeluhr, die sie mal geschenkt bekam. Die Zeit läuft, jede halbe Stunde schlägt der Gong. Und daneben hängt ein Bild von Jesus.

Ruth Beltz fühlt sich wohl im Hospiz. Das ist das Wichtigste. Dass ein paar Leute ihrer Tochter tatsächlich vorgeworfen haben, dass sie ihre Mutter ins Hospiz gebracht hat, verblasst vor diesem Hintergrund. Vermutlich wäre Ruth Beltz nicht böse, wenn man ihre Zeit im Hospiz als guten Ausklang bezeichnet. Sie würde lachen.

Martin Sehmisch

*Weitere Informationen:
www.hospiz-kassel.de
T (05 61) 3 16 97 65*

Was heißt: Menschenwürdig pflegen?

Pfarrerin Barbara Heller im Interview

■ **70 Prozent der Deutschen haben (laut einer GfK-Umfrage 2008) Angst davor, dass sie im Alter in ein Pflegeheim müssen. Ist diese Angst berechtigt?**

Barbara Heller: Zu diesen 70 Prozent gehöre ich auch. Und das hat einen ganz einfachen Grund: Wenn ich in ein Pflegeheim gehen müsste, hieße das nämlich, dass ich krank und sehr schwach wäre und nicht mehr alleine leben könnte. Davor habe ich Angst wie viele andere. Und auch ich wünsche mir natürlich, möglichst lange gesund und selbstständig zu leben und dann irgendwann – ohne lange krank zu sein – zu sterben. Wenn Sie aber danach fragen: Sind Pflegeheim so schlimm, dass man sie so fürchten muss?, würde ich das klar verneinen. Es gibt sicher gute und schlechte Pflegeheime. Es gibt gute und schlechte Altenpflegekräfte, wie in jedem Beruf. Aber Heime sind nicht so „schrecklich“, dass man generell Angst vor ihnen haben müsste.

Die Angst vor dem Heim geht bei vielen sogar soweit, dass sie den Tod vorziehen und ein Verbot aktiver Sterbehilfe ablehnen. Ist der Tod eine Erlösung?

Heller: Jenseits dessen, was wir als Christen hoffen, nämlich dass Gott auch im Tod bei uns ist und dass er uns auch nach unserem Tod erwartet, ist der Tod selbst keine Erlösung, sondern das Ende unseres Lebens – das heißt: alles dessen, was wir kennen und was uns ausmacht, nicht nur das Ende von Ängsten und Belastungen. Ich finde eine Entwicklung schlimm und bedenklich, die Menschen schon zu einer Zeit, in der sie noch gar nicht krank sind oder Altersleiden sich noch nicht eingestellt haben, den Tod aus Angst dem Leben vorziehen lässt.

Ist es die Angst vor unzureichender Pflege oder die Angst davor, dass man seinen Körper nicht mehr unter Kontrolle hat?

Heller: Das mischt sich. Einmal geht es um die Angst vor Krankheit, vor Schmerzen – eine ganz berechtigte Angst. Und dann gibt es eine Angst vor Abhängigkeit. Autonomie ist ein ganz hoher Wert in unserer Gesellschaft. Ich will bestimmen können, wo ich



Barbara Heller (49) ist Leitende Pfarrerin der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen in Hofgeismar. Der diakonische Träger unterhält 24 Altenheime in Hessen und Thüringen, zwei stationäre Hospize in Kassel und Marburg und zwei geriatrische Krankenhäuser. 2008 ist ein Buch der Theologin, Gesundheits- und Sozialökonomin bei GTVH erschienen: „Hingehen, wo andere weglaufen“.

bin, was ich tue, wie ich aussehe und gesehen werde. Viele sehen in zunehmender Pflegebedürftigkeit vor allem das Gegenteil dieser erwünschten Autonomie. Eine der größten Ängste in diesem Zusammenhang ist sicher die Angst davor, unbeweglich zu sein und die Ausscheidungen nicht mehr kontrollieren zu können. Das ist ein ganz heikles schmerzliches Thema. Aber es kann doch nicht sein, dass man sagt: „Lieber tot als inkontinent!“

Warum ist menschenwürdige Pflege so schwer?

Heller: Bleiben wir beim Beispiel Inkontinenz: Es beleidigt uns als erwachsene, gesunde und selbstständige Menschen, uns vorzustellen, dass wir keine Kontrolle mehr über unsere Ausscheidungen haben. Allein diesen Umstand finden wir unwürdig. Dieses Leiden an dem Verlust kann die Pflege nicht nehmen. Doch dann kommt die Frage dazu: Wie gehen Pflegekräfte mit dem betroffenen Menschen um? Ich sage ganz deutlich: Ein angemessener und würdiger Umgang mit diesem Krankheitsbild ist möglich. Die Pflege kann angemessen damit umgehen, so dass Menschen nicht beschämt, sondern unterstützt werden und sich den Umständen entsprechend wohlfühlen.

Was zeichnet evangelische Pflegeheime aus?

Heller: Diakonische Einrichtungen müssen ihre Grenzen kennen: Wir können Leiden und Sterben nicht verhindern, und wir können Menschen, die unheilbar krank sind, nicht wieder gesund machen. Das wissen wir und wollen es mit den Bewohnerinnen und Bewohnern aushalten und ihnen beistehen. Das heißt zum Beispiel, Schmerzen zu lindern wie in der Palliativpflege. Zuletzt geht es darum, Menschen zu begleiten, auch auf ihren Tod zuzugehen und sie beim Sterben nicht allein zu lassen. Das macht für mich das Evangelische aus, die Spannung auszuhalten: Wir sind nicht Gott und wir können Leiden, Schmerzen und Tod nicht verhindern. Aber wir können da sein und Menschen in diesen Situationen begleiten und ihnen beistehen.

Fragen: Lothar Simmank

Der Scheinriese

■ Corinna ist 19 Jahre alt und hat ein gutes Abitur gemacht. Aber nach der Feier hat sie bei einer Fahrt in den Studienort, den sie ausgewählt hat, plötzlich einen Angstanfall bekommen. Sie konnte sich an einem Platz in der Stadt nicht mehr weiterbewegen: Herzrasen, Engegefühle, Hitzewallung und schneller Atem bedrängten sie. Mit Hilfe eines Passanten konnte sie den Ort verlassen und wieder mit ihrem Auto nach Hause fahren.

Das Erlebnis hat sie erschreckt und verzweifelt gemacht. Sie kann die neu gewonnene Freiheit und die spannende Aussicht auf neue Lebenserfahrungen im Studium gar nicht mehr genießen. Sie möchte am liebsten alles absagen und zu Hause bleiben. Ihre Mutter bringt sie in die Beratungsstelle. Sie selbst ist noch nicht so überzeugt, dass Gespräche etwas helfen, denn sie versteht doch selbst gar nicht, was eigentlich mit ihr los ist und mag auch kaum darüber reden.

Es ist gar nicht so selten, dass Menschen in sogenannten Schwellensituationen, also bei grundlegenden Veränderungen in ihrem Leben, mit Angst zu kämpfen haben. Jeder neue Schritt, jede Entscheidung für einen neuen Weg, ja alles Neue überhaupt birgt ja die Gefahr, Sicherheit und der Geborgenheit zu verlieren, die man bisher gehabt hat.

Angst begleitet unser Leben. Ob es die Beklommenheit im dunklen Wald oder der Schwindel-Kitzel auf dem hohen Turm oder die Beklemmung in einem Fahrstuhl ist: Wir alle kennen Ängste oder ängstliche Reaktionen. Angst ist etwas, mit dem wir leben müssen. Wir brauchen diesen Begleiter sogar, um leben zu können, nämlich als einen Affekt, der uns vor Überforderung und Gefahr warnt.

Deshalb ist es eigentlich unverständlich, dass wir versuchen, der Angst die kalte Schulter zu zeigen, ihr zu entfliehen oder sie zu vermeiden. Sie will uns ja warnen und beraten. Es kommt also eher darauf an, genau hinzugucken, was sie einem eigentlich sagen will. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud hat es als einen wichtigen Fortschritt

in unserer Selbstwahrnehmung gesehen, wenn eine traumatische Situation von Hilflosigkeit nicht abgewartet, sondern vorhergesehen, erwartet wird. Das Angstsignal ist dann lebenserhaltend für die Existenz des Menschen.

Das bedeutet, dass wir innerlich auf das, was uns Angst macht, zugehen sollten mit der Frage: Worin besteht eigentlich die Gefahr, vor der ich gewarnt werde? Und auch praktisch sollten wir auf das Angstobjekt zugehen und der Angst mutig und aktiv begegnen. Es ist gut möglich, dass sie dann mit der Zeit kleiner wird.

Lukas, der Lokomotivführer, von dem Michael Ende erzählt hat, hat auch Angst gehabt. Am Horizont erschien ein Riese, der den ganzen Himmel auszufüllen schien. Aber je näher Lukas an diesen scheinbar unbesiegbaren Riesen heranging, desto kleiner wurde er. Er war eben ein Scheinriese. Wer vor ihm zurückschreckte oder weglief, sah ihn noch größer. Wer auf ihn zuing, der konnte bald in Augenhöhe mit ihm sein und brauchte sich nicht mehr zu fürchten. Mancher braucht für diesen Weg auf die scheinbare Gefahr zu einen Begleiter, der ihn an die Angst heranführt und ihm Mut macht. Aber der ist nur hilfreich, wenn man selbst bereit ist und sich aufmacht, um dem Angstgegner ins Auge zu schauen.

Schon in der ersten Beratungsstunde entwerfen wir zusammen eine Strategie zum Umgang mit der Angst und versuchen sie zu verstehen. Corinna bewältigt ihre Angst, weil sie sich auch noch einmal versichert, was ihr an Sicherheiten und Handlungsmöglichkeiten bleibt.

Teresa von Avila hat ihre Sicherheit so ausgedrückt: Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken. Alles vergeht. Gott bleibt derselbe.



*Pfarrer Rüdiger Haar,
Pastoralpsychologe
und analytischer
Kinder- und Ju-
gendlichenpsycho-
therapeut, leitet
die Psychologische
Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und
Lebensfragen des
Diakonischen Werks
in Kassel, T (05 61)
7 09 74 - 2 50*

*Je näher Lukas
an den scheinbar
unbesiegbaren
Riesen heranging,
desto kleiner
wurde er.*

Alles zum Fürchten!

Das blick-Rätsel

von Karl Waldeck

1 Eine Erkrankung – zum Fürchten: Das Lexikon definiert sie so: „Geistesstörung, die durch das Ausbilden eines Wahnsystems gekennzeichnet ist, bei sonst erhaltener Klarheit des Denkens und Handelns.“ Von welchem Krankheitsbild ist hier die Rede?

- Manie
- Paranoia
- Depression

2 Angst in der Bibel I: Von seinem König und dessen Frau verfolgt, flieht der gesuchte Gottesmann hin zu einem Berg mit besonderer Tradition. Auf dem Weg dorthin, so wird uns im 1. Buch der Könige berichtet, verlässt ihn freilich aller Mut: „Es ist genug, so nimm nun Herr, meine Seele, ich bin nicht besser als meine Väter.“ Schon legt er sich zum Sterben unter einen Wacholder – da naht Rettung. Von welcher großen biblischen Figur, der auch ein berühmtes Oratorium gewidmet wurde, ist hier die Rede?

- Jeremia
- Tobias
- Elia

3 Angst in der Bibel II: Frage 2 unseres Rätsels suchte den Verfolgten; nun geht es um seine Verfolger. Israels König Ahab hatte eine Frau, vor der man, folgt man der Überlieferung, wirklich Angst haben konnte. Schrecklich freilich ist auch das ihr vorhergesagte Ende (1. Könige 21, 23). Wie aber hieß die so geschmähte Königin?

- Isebel
- Bathseba
- Saba

4 Angst in der Bibel III: Genauer gesagt: Keine Angst hatte der gesuchte Prophet, der sich vor einem höchst prominenten König stellte und ihn des Mordes, zumindest der Anstiftung hierzu bezichtigte – und zwar mittels einer Beispielsgeschichte. Eine Strafrede, die durchaus auf fruchtbaren Boden fiel (vgl. 2. Samuel, Kapitel 11+12). Wie aber hieß dieser furchtlose Gottesmann? (Ein kleiner Tipp: Ein deutscher Dichter gab in seinem Drama, in dem es um religiöse Toleranz geht, der Titelfigur diesen Namen.)

- Jesaja
- Amos
- Nathan

Das **Lösungswort** ergibt sich aus den jeweils ersten Buchstaben der richtigen Antworten von 1 – 4



Etwas aus der Mode gekommen und als Adjektiv abgewandelt in etwas anderem Zusammenhang gebraucht, gibt es allen Grund dazu, Angst zu haben. Es ist im Übrigen das letzte Wort der berühmten Liedstrophe aus der Feder Paul Gerhards: „Wenn ich einmal soll scheiden ...“.

Schicken Sie das Lösungswort bis zum 7. November 2008 (Einsendeschluss) auf einer frankierten Postkarte an: *blick in die kirche* Heinrich-Wimmer-Str. 4, 34131 Kassel oder per E-Mail an: blick-raetsel@ekkw.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich vor, die Namen der Gewinner im Magazin *blick in die kirche* zu veröffentlichen. Teilnehmende erklären ihr Einverständnis. Gewinner des letzten Preisrätsels (Juni 2008) war Gustav Hildebrand aus Meißner.



Luther

■ Im sachsen-anhaltischen Wittenberg ist Luther für viele ein Volksheld: „Jubel! Jubel!“, schallt es vom Elbufer zum Boot hinüber. „Luther soll an Land kommen!“, ruft das Bauernvolk und schwingt Mistgabeln und Wanderstäbe in die Höhe. Im September 1508 war Luther als Augustinermönch von Erfurt nach Wittenberg gekommen.



„Luther kommt“: Der Student Martin Schicketanz spielte den jungen Luther bei seiner Ankunft in Wittenberg

Genau 500 Jahre später, am 21. September 2008, wurde das Ereignis am Originalschauplatz von Laienschauspielern nachgestellt. Zum Auftakt der Lutherdekade feierten in Wittenberg rund 2.000 Besucher den Reformator mit historischem Schauspiel, Konzerten, Diskussionsveranstaltungen und einem Klosterfest.



Fotos: epd-bild

Jürgen Rettig spielt dabei einen der Bauern: „Ich habe mich viel mit Luther beschäftigt“, sagt er. Die Begeisterung war so groß, dass Rettig regelmäßig in sein Bauernkostüm schlüpft, um Luther zuzujubeln. Seit Jahren spielt er in einer Laienschauspielergruppe, die sich „Bauernvolk Pratau“ nennt.

Vorbei an Luther-Pappaufstellern und Postkartenständern, begleitet von Dudelsack- und Flötenmusik lässt sich der Reformator durch die Innenstadt kutschieren. Wer nicht auf der Straße steht, schaut neugierig aus dem Fenster. Wolfgang Tietze gefällt das Spektakel. „Die Reformation war ein weltgeschichtliches Ereignis“, sagt der Wittenberger. Zu DDR-Zeiten habe er davon „freilich nicht viel mitbekommen“. Das heute sanierungsbedürftige, älteste deutsche Luther-Denkmal auf dem Marktplatz und den legendären Thesenanschlag an der Schlosskirche habe er gekannt, „aber das war es auch schon“.

Für Rolf Wilde dagegen war der Reformator „schon immer ein Held“. Vor zwei Wochen hat er die Pommies-Bude „Am Amselgrund“ ganz in der Nähe des Lutherhauses übernommen. In dem früheren Klostergebäude wohnte der Reformator von 1508 bis kurz vor seinem Tod. Die Bilanz des Eröffnungswochenendes der Lutherdekade fällt für ihn allerdings mäßig aus. Nur wenige Gäste hat er bedient. Wilde hofft, dass sich das ändert: „Bis 2017 werden hoffentlich noch mehr Touristen angelockt“, sagt er.

epd

Info: www.wittenberg.de

Zu gewinnen beim blick-Rätsel:



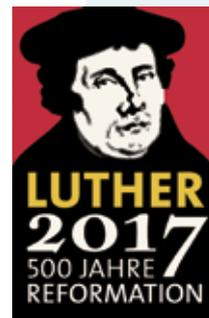
Luther-Hotel Wittenberg

Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen (zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück) in Wittenberg mit zweistündiger Stadtführung. Mitten in der historischen Altstadt bietet das 4-Sterne-Hotel seinen Gästen komfortable Unterkunft mit Blick auf die Predigtkirche Martin Luthers. Luther-Hotel Wittenberg, Neustraße 7-10, 06886 Lutherstadt Wittenberg, T (0 34 91) 45 80 www.luther-hotel-wittenberg.de

Erleben Sie Weltgeschichte in der Lutherstadt Wittenberg. Auf den Spuren des Reformators entdecken Sie in der Altstadt UNESCO-Welterbe: Luthergedenkstätten, Melanchthon- und Cranachhaus und vieles mehr. Wer beim *blick*-Rätsel mit der richtigen Lösung dabei ist, kann einen Hotelaufenthalt mit Stadtführung gewinnen.

Luther 2017

■ In der Lutherstadt Wittenberg ist am 21. September mit einem Festgottesdienst die Lutherdekade eröffnet worden. „Wir haben Geschichte gemacht“, sagte der Präsident des Lutherischen Weltbundes, Mark Hanson, in seiner Predigt in der Schlosskirche. „Was vor 500 Jahren in Deutsch-



Logo der in diesem Jahr gestarteten Lutherdekade

land als Reformbewegung begonnen hat, umfasst nun eine Gemeinschaft von 68 Millionen lutherischen Christen in 140 Kirchen in 78 Ländern“, so der US-amerikanische Bischof. Bis zum Jahr 2017 will die evangelische

Kirche mit der Lutherdekade an die epochale Bedeutung und bleibende Wirkung der Reformation erinnern. Die Dekade endet am 31. Oktober 2017, dem 500. Jahrestag des Thesenanschlags des Reformators Martin Luther (1483-1546). Dieses Ereignis gilt als Beginn der Reformation und Ausgangspunkt der Gründung der evangelischen Kirche.

Bischofswort zum Buß- und Betttag am 19. November 2008

Wie ehrlich bin ich zu mir und zu anderen?

Ehrlich

Wie ehrlich bin ich zu mir und anderen? Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken.

Auch im Gottesdienst am Buß- und Betttag: 19.11.2008

 **EVANGELISCHE|KIRCHE**
VON KURHESSEN-WALDECK
Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

■ Ehrlich zu sein – dazu fordert die diesjährige Aktion der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck zum Buß- und Betttag am 19. November auf. Wie sieht es mit der Ehrlichkeit im Jahr 2008 aus? Dass Ehrlichkeit abhandengekommen sei, wird landauf, landab geklagt: Bestechung, Steuerhinterziehung in den Führungsetagen einiger Konzerne, der Streit um gehaltene oder gebrochene Versprechen in der Politik. Um die Ehrlichkeit scheint es in unserem Land und andernorts eher schlecht zu stehen.

Das Bildmotiv der Buß- und Betttags-Aktion zeigt einen Mann, der sein Spiegelbild betrachtet. Im Schriftzug „Ehrlich“ sind die Buchstaben „ich“ besonders hervorgehoben. Es geht also erst in einem zweiten Schritt darum, Ehrlichkeit von anderen einzufordern; alle sind vorab dazu aufgerufen, zunächst den Blick auf sich zu richten: Wie ehrlich bin ich zu mir und anderen gegenüber?

Das Ergebnis wird zwiespältig ausfallen – ernüchternd, aber auch erhellend. Das kann uns helfen, Schuld, Versagen und Unehrlichkeit nicht nur bei anderen zu suchen. Jesus erinnert daran, dass der Maßstab, den

wir an unsere Mitmenschen anlegen, auch für uns gilt: „Mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden“ (Matthäus 7,2).

Der biblisch-christliche Glaube fordert uns zur Ehrlichkeit auf: „Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.“ So sagt es das achte Gebot. Was hier aus der Sprache des Rechts und vor Gericht entnommen ist, soll für den Alltag gelten. Es ist ein Stoppzeichen gegen Lüge und Verleumdung und eine Einladung zu Aufrichtigkeit und Klarheit. Jesus sagt in der Bergpredigt: „Eure Rede sei: Ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Übel“ (Matthäus 5,37).

Die Aufforderung, ehrlich zu sein, rührt an unser Inneres: bei uns selbst wie in unserer Gesellschaft. Wir werden vor die Frage nach dem Verhältnis zu uns, zu den Nächsten und zu Gott gestellt. Im Gottesdienst am Buß- und Betttag bekennen wir vor Gott unsere Schuld, auch unser Versagen an der Ehrlichkeit. Wir tun dies nicht, weil er uns ohnehin durchschaut, sondern weil wir von seiner Seite Ehrlichkeit, Liebe und Vergebung erfahren können. Alle Tage – und gerade am Buß- und Betttag.

Bischof Dr. Martin Hein