

GEISTES GEGENWÄRTIG



Geistliche Gemeinde-Erneuerung
in der Evangelischen Kirche

ZEITSCHRIFT FÜR ERNEUERUNG IN DER KIRCHE

BIBEL

Angst ist ein schlechter Ratgeber:
Lernen von Isaak, Saul und Petrus

SEELSORGE

Der Schlange direkt ins Auge sehen
– Hilfen zum Umgang mit der Angst

GLAUBE UND GESELLSCHAFT

Gelassenheit statt „German Angst“
– Gott und die deutsche Gefühlslage

DER ANGST ENTGEGEN



INHALT

GEISTESGEGENWÄRTIG 2–2024



- 4 Angst ist ein schlechter Ratgeber**
Sven Schönheit
- 7 Gottes Liebe heilt mein Leben**
Volker Halfmann
- 8 Der Schlange direkt ins Auge sehen**
Cornelia Mack
- 12 Das Gegenteil von Angst heißt Vertrauen**
Sieglinde Schulz
- 16 Gottvertrauen lässt sich lernen**
Michael Utsch
- 18 Wie der Mensch über sein Gefühl hinauswächst**
Interview mit Raphael Bonelli
- 19 Was tun bei gestörtem Empfang?**
Ursula Schmidt
- 20 Musik, die Mut macht**
Matthias Hilbert
- 21 Gott nimmt dem Alter seinen Schrecken**
Markus Müller
- 24 Gelassenheit statt „German Angst“**
Uwe Bertelmann
- 27 Außen Krieg – und innen?**
Berichte aus Israel
- 28 Kirche mit Lust auf Atheisten**
Interview mit Justus Geilhufe
- 31 Gott will, dass wir ihm dienen!**
Christine Caine
- 32 GGE PRAXIS kommt 2025
als neues Themenheft**
- 33 Impressum & Service**
- 35 Seminare & Tagungen**

KEINE ANGST VOR DER ANGST!

Im Comic gehörten die rebellischen Gallier im Römischen Reich zu einer außergewöhnlichen Spezies: Sie hatten vor nichts und niemandem Angst, außer dass ihnen der Himmel auf den Kopf fallen könnte. Für den Rest der Menschheit jedoch ist Angst eine natürliche Begleiterscheinung des Lebens. Ängste zu haben ist normal, manchmal sogar sinnvoll. Wenige angeborene und manche erlernte Ängste schützen durch Vermeidungs- und Fluchtverhalten vor unbedachten Entscheidungen und mitunter lebensgefährlichem Leichtsinne. Es gibt begründete und unbegründete Ängste, häufig beeinflusst durch Persönlichkeit und Biografie.

Nicht normal jedoch ist es, wenn die Angst das Kommando unseres Lebens übernimmt. Dann nämlich werden wir zu ihrem Gefangenen: Wir können nicht mehr klar denken und in der Folge auch nicht mehr angemessen handeln. Im schlimmsten Fall geraten wir in Panik. Cornelia Mack nimmt uns mit hinein in Angstphänomene, mit denen wohl die meisten irgendwann einmal umgehen müssen. Experten wie Raphael Bonelli oder Michael Utsch zeigen, dass Angstgefühle veränderbar sind und auch eine falsche Angst vor Gott tiefem Vertrauen weichen kann. Dazu gibt Ursula Schmidt praktische Hilfe.

Dass es die Angst als kollektives, typisch deutsches Phänomen geben soll, meint der Begriff der „German Angst“, den wir in dieser GEISTESGEGENWÄRTIG auch in den Blick nehmen. Altbundeskanzler Helmut Schmidt wurde nicht müde, diese Geißel kritisch zu beschreiben: „... die Deutschen haben die Neigung, sich zu ängstigen“ (2011 im „Focus“). Er nannte sie „Weltmeister der Angst“ und warnte, dass insbesondere deutsche Wähler deshalb leicht beeinflussbar seien. Auch Altbundespräsident Joachim Gauck griff das Thema aus dem aktuellen Anlass des Ukrainekrieges auf: Putin wisse, dass sich viele Deutsche schneller fürchteten als etwa Polen und Franzosen, und nutze diese Neigung aus.

Aber natürlich ist Angst ein urmenschliches Problem. Deshalb wird sie auch so häufig in der Bibel thematisiert, sie plagt die Kirche und sabotiert die Nachfolger Jesu. So sehr Angst mitunter verständlich ist, so sehr kann sie zu krassen Fehlentscheidungen mit weitreichenden Folgen verführen: So zum Beispiel, als von Gott her alles bereit war, das Volk Israel sich aber weigerte, ihm zu vertrauen und das verheißene Land Kanaan zu betreten. Es sollte ganze 40 Jahre dauern, bis eine nächste Generation dies schließlich umsetzte (vgl. 4 Mose 13-14). Sven Schönheit zeichnet diesen und weitere typisch menschliche Angstmomente in der Bibel nach.

Todesangst – deren seltsame Blüten in unserer Gesellschaft wir mit Markus Müller aufgreifen – kannte selbst der Sohn Gottes: Weil Jesus Christus ganz Mensch wurde, bekam er es am eigenen Leib mit der Angst zu tun, um uns von ihrer Macht zu erlösen. Er wurde ganz wie wir, doch ohne Sünde. Er wurde voll mit der Angst konfrontiert, aber er ließ sich nicht von ihr verführen: „Ich muss mich taufen lassen mit einer Taufe, und wie ist mir so bange, bis sie vollendet ist!“ (Lk 12,50). Und am Vorabend seines Kreuzestodes fing Jesus an „zu zittern und zu zagen“ (Mk 14,33), jetzt aber ist er „aus Angst und Gericht hinweggenommen“ (Jes 53,8). Von Jesus und vielen anderen biblischen Vorbildern lernen wir, wie wir mit der Angst umgehen können, damit nicht sie am Ende *mit uns* umgeht. Besonders die Psalmen lesen sich wie eine Anleitung dazu: Wir sprechen unsere Angst aus. Wir unterdrücken sie nicht, sondern gehen ihr im eigentlichen Sinn des Wortes in der Kraft des Heiligen Geistes „entgegen“ (denn auch „ent-“ meint „von ihr weg“): Nur in der Konfrontation besiegen wir sie, deshalb haben wir auch den Titel unserer neuen GEISTESGEGENWÄRTIG so gewählt. Manchmal schreien wir unsere Angst auch heraus. Wir bringen sie vor den Thron Gottes. Jona betete im Bauch des Fisches: „Ich rief zu dem HERRN in meiner Angst, und er antwortete mir. Ich schrie aus dem Rachen des Todes, und du hörtest meine Stimme“ (Jona 2,3). Und Jesus warf sich dem Vater in die Arme.

In Herz und Geist entscheidet sich, was wir mit der Angst machen: Deshalb haben wir Bibelverse im ganzen Heft verteilt, die Ihnen helfen können, in Gottes Gegenwart neuen Mut zu fassen. Nehmen Sie diese Worte tief in sich auf, meditieren Sie sie, lernen Sie sie auswendig. Seien Sie bestärkt darin, dass unser Gott nicht will, dass Angst Ihr Leben bestimmt. Ein deutsches Wort hat einen wunderbaren Doppelklang, die „Furcht“: Bei ihr nämlich kommt es ganz darauf an, was vor ihr steht: *Menschenfurcht* oder *Gottesfurcht*. Menschenfurcht ist die Angst vor Menschen – sie verklavt. Gottesfurcht hingegen meint die Ehrfurcht vor Gott – und sie führt in die Freiheit. Deshalb sagt Luther im Katechismus auch: „Wir sollen Gott über alle Dinge fürchten, lieben und vertrauen.“

Der Angst in der Kraft des Heiligen Geistes und im Aufschauen auf Jesus entgegentreten, dazu soll unser Magazin Mut machen. Viele persönliche Berichte zeigen, wie es gehen kann.

*Ihr Henning Dobers,
Geschäftsführer der GGE Deutschland*



ANGST IST EIN SCHLECHTER RATGEBER

BIBEL

Ehrfurcht vor Gott führt zum Leben, Furcht vor Menschen in die Irre. Viele biblische Figuren haben das erlebt: Swen Schönheit zeichnet deren Angstmomente nach, die so typisch sind – auch für uns.

Wer regelmäßig die Bibel liest, ist mit vielen ihrer Geschichten vertraut. Dabei können wir einen Aspekt leicht übersehen: Die Texte des Alten und Neuen Testaments entstanden zum größten Teil im Krisenmodus. Israel hatte in seiner Geschichte nur kurze unbeschwerte Phasen und die Zeugen Jesu erlebten von Anfang an Widerstand und Verfolgung. Kurz gesagt: Die Menschen der Bibel hatten jede Menge Grund sich zu fürchten. Kein Wunder also, dass uns in der Heiligen Schrift immer wieder der Kehrsvers begegnet: „Fürchte dich nicht!“, „fürchtet euch nicht!“ (rund 120-mal).

Andererseits wird uns berichtet, wie Gott einzelnen Menschen begegnete, ihnen erschien und sie darauf erschrocken reagierten – zum Beispiel Mose (2 Mose 3,6), Hirten (Lk 2,9-10), die Jünger Jesu (Mt 17,6-7), die Wachen am Grab Jesu (Mt 28,4-5) oder der Apostel Johannes (Offb 1,17). Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen der Ehrfurcht vor Gott, dem heiligen Respekt ihm gegenüber, und der Angst vor Menschen und Umständen. „Alle Welt, fürchte den HERRN“ (Ps 33,8): Ja, gerade auf dieser „Gottesfurcht“ liegt eine besondere Verheißung – „so erbarmt der HERR sich derer, die ihn fürchten“ (Ps 103,13) und wer ihn fürchtet, „wird gesegnet“ (Ps 128,4).

Wir betrachten gemeinsam vier biblische Beispiele, wo Angst zum schlechten Ratgeber wurde. Menschen lassen sich von ihren – menschlich sicherlich begründeten –

Ängsten leiten, doch sie verlieren darüber Gott aus dem Blick (die Gottesfurcht) und treffen falsche Entscheidungen. Diese Fallbeispiele der Bibel sind prototypisch und wichtige Hinweisschilder für unseren Glaubensweg – und sie eignen sich gut als Thema für Hauskreis und Gemeinde.

1. ISAAK: ANGST, DIE WAHRHEIT ZU SAGEN (1. MOSE 26,1-11)

Mit Isaak geht der Weg der „Glaubensväter“ weiter. Gott bestätigt auch ihm die Verheißungen, die er bereits Abraham gab (V. 3-4; vgl. 1 Mose 13,15-17). Doch Isaak knickt auf seinem Glaubensweg in derselben Weise ein wie sein Vater: Als ihn im Ausland die Furcht überkommt, gibt er seine Frau als seine Schwester aus, „weil Rebekka sehr schön war“ (V. 7 | NLB). Abraham hatte während seiner Zeit in Ägypten denselben Trick gebraucht und ebenso gegenüber dem König der Philister (1 Mose 12,10-20; 20,1-18). Nach diesem fragwürdigen Vorbild wird nun auch Isaak zum Lügner, um seine Haut zu retten. Für ihn endet das Täuschungsmanöver ebenso beschämend wie für Abraham: Bei den „Heiden“ gibt es mehr Achtung vor der Ehe als bei den Stammv Vätern des Glaubens, denn diese handeln aus Ehrfurcht vor Gott (vgl. 1 Mose 20,9-11; Spr 6,29)!

- Gab es Situationen, wo ich gelogen habe, um mir Vorteile zu verschaffen oder mich zu schützen?



Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der HERR, dein Gott, stehe dir bei, wohin du auch gehst.

Josua 1,9 | HFA

2. ISRAEL: ENTMUTIGUNG AUF DER LETZTEN ETAPPE (4. MOSE 13,25-14,4)

Die Erzählung von den Kundschaftern gehört zu den Tiefpunkten der Geschichte Israels: Zwölf Männer, jeweils Anführer ihrer Stämme, sollen das verheißene Land erkunden (4 Mose 13,1-20). Seit dem Auszug aus Ägypten (evtl. im April 1446 v. Chr.) sind keine zwei Jahre vergangen und Israel steht kurz vor seinem Ziel. Doch nachdem die Kundschafter zurückkehren und Bericht erstatten, kippt die Stimmung im Volk: „Das Volk ist stark, das in dem Land wohnt, und die Städte sind befestigt und sehr groß“, ja, man habe dort sogar Riesen gesehen. Weil der Widerstand übermächtig erscheint, verblasst Gottes Verheißung. Selbst ein mitgebrachter Beweis für die „Früchte des Landes“ kann nicht mehr überzeugen (V.26-29). Kaleb und Josua bemühen sich vergeblich, das Volk zu ermutigen: „Ihr braucht

das Volk des Landes nicht zu fürchten, denn [...] mit uns aber ist der HERR“ (14,9). Doch mehrheitlich setzt sich das negative Bekenntnis durch: „Wir können nicht gegen sie in den Kampf ziehen, denn sie sind stärker als wir“ (13,31 | NLB). Dieser Stimmungsumschwung kostet Israel fast seine Zukunft. Allein die Fürbitte des Mose bewegt Gott, doch noch mit seinem Volk weiterzugehen – allerdings mit einem kräftezehrenden Umweg von 38 Jahren (vgl. 14,20-24; Ps 95,8-11).

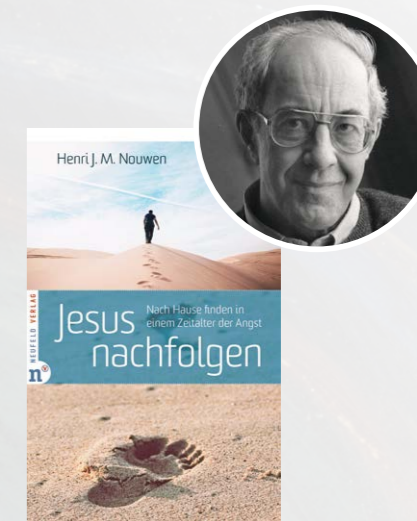
- Gab es Momente in meinem Leben, wo ich den „Schritt in neues Land“ verpasste, weil mich die Umstände so stark beeindruckten und die Furcht stärker war? Wo habe ich in Teams, in der Gemeinde erlebt, dass die Stimmung ins Negative kippte? Welche Weichen sind daraufhin gestellt worden?

„Folge mir nach und lass los ...“

Wir sind voller Angst, und diese Angst kriecht auf alle möglichen Weisen in uns hinein. Wir haben Angst um uns selbst. Wir haben Angst um andere. Wir haben Angst vor Gott. Die Angst ist in unserem Leben ein alles durchdringendes Element. Sie lässt uns in Begriffen der Kargheit denken, indem sie uns den Gedanken einflößt: „Das hier ist eine gefährliche Welt. Wie kann ich in ihr überleben? Es gibt nicht genug für alle.“ [...] Wenn wir uns Sorgen darüber machen, dass nicht genug für alle da sei, ist unsere erste Reaktion die, dass wir zu hamstern anfangen. Wir hamstern dann Brot und Fisch, hamstern Ehre, Zuneigung, Wissen, hamstern Ideen. Sobald wir mit dem Hamstern anfangen, entdecken wir überall um uns Feinde. [...]

Die Mentalität des Knauserns wird im Evangelium deutlich angesprochen. Jesus sagt, dass Gott ein Gott des Überflusses sei. Wo immer Jesus auftaucht, ist nicht bloß Leben, sondern Leben im Überfluss. Jesus kommt, um Leben zu bringen, und zwar Leben in Fülle. Er bringt davon sogar viel mehr mit, als wir überhaupt von ihm erbitten. Jesus bietet uns immer etwas an, das unsere Erwartungen weit übertrifft. [...]

Jesus nachzufolgen, so wie es in den Evangelien beschrieben wird, ist zuallererst einmal eine Einladung, dem Herrn des Überflusses nachzufolgen. Wir sind eingeladen, dem Herrn zu folgen, selbst wenn wir das ungeheure Ausmaß dieser göttlichen Gastfreundschaft noch gar nicht ermessen können. Ich hoffe, Sie sehen, was ich sage. Die Angst ist genau das, was uns dazu führt, uns an unsere Stellungen und Besitztümer zu klammern. [...] Denn wir befürchten so sehr, dass wir verlieren, was wir haben. Die Liebe überwindet die Angst. Lieben heißt loslassen und darauf vertrauen, dass sich im Loslassen das Leben vermehrt. Das Leben nimmt zu. „Folge mir nach. Lass deine Logik bleiben. Gib deine Denkart auf. Lass deine Ängste los und vertraue darauf, dass etwas Neues geschehen wird. Du wirst in das Reich des Überflusses, der Freude, des Friedens, der Freiheit eintreten.“ [...] „Folge mir nach“, bedeutet: „Lass diese Ängste los.“ Jesus sagt: „Denk an erster Stelle an das Reich Gottes. Dann werden alle anderen Dinge, um die ihr euch solche Sorgen macht, wegfallen. Warum seid ihr so besorgt? Warum seid ihr so beschäftigt? Warum habt ihr solche Angst?“



Henri J. M. Nouwen (1932-1996), katholischer Priester, Dozent und geistlicher Autor, lebte ab 1985 in einer Arche-Gemeinschaft in Kanada mit behinderten Menschen zusammen (aus: *Jesus nachfolgen. Nach Hause finden in einem Zeitalter der Angst*. Neufeld-Verlag, Cuxhaven 2021, S. 41-45. Abdruck mit freundl. Genehmigung des Verlages).



Vor den Menschen brauchst du keine Angst zu haben, denn ich werde immer bei dir sein und dich retten. Das verspreche ich, der HERR.

Jeremia 1,8 | NLB

3. SAUL: WENN MAN UNBEDINGT BELIEBT SEIN WILL (1. SAMUEL 15)

Saul ist der erste König in der Geschichte Israels: Obwohl äußerlich ein Idealtyp (vgl. 1 Sam 10,20-24: „Im ganzen Volk gibt es keinen wie ihn“), kommen im Laufe der Zeit tiefsitzende Charakterschwächen ans Licht. Durch den Propheten Samuel wird Saul nicht nur eingesetzt, sondern auch beauftragt, das noch ausstehende Gericht an den Amalekiter zu vollziehen (15,1-3). Der junge König weiß um die Geschichte Israels und versteht es durchaus, differenziert vorzugehen (V. 4-6; vgl. 5 Mose 25,17-19). Dennoch lässt er das Volk der Amalekiter nicht vollständig vernichten, sondern führt den gefangenen König als Trophäe vor und sichert sich die besten Tiere der Herden (1 Sam 15,7-9). Als Saul von Samuel mit seinem Ungehorsam konfrontiert wird, gibt er ausweichende Antworten: „Man hat ...“, „das Volk hat ...“ (V. 15.21). Zugleich hat er sich zur Unzeit „ein Denkmal aufgestellt“ (V. 12). Seine Sucht zu gefallen und seine Abhängigkeit von der Anerkennung anderer offenbart sich in dem Satz: „Ich habe [...] den Befehl des HERRN nicht befolgt, denn ich hatte Angst vor dem Volk und tat, was es verlangte“ (V. 24 | NLB). Das Projekt „König“ scheitert vorerst und Samuel muss Gottes Schmerz darüber teilen (V. 11.35: „Den HERRN aber reute es ...“). In David findet Gott jemanden, der „besser“ ist als Saul (V. 28), einen „Mann nach seinem Herzen“ (13,14). Doch für den designierten Thronfolger beginnt eine leidvolle Zeit, weil Saul ihm misstraut, sein Rivale wird und ihn töten will.

- Habe ich aus Angst vor der Meinung anderer schon einmal einen Fehler geleugnet, den ich gemacht habe? Hat mich die Furcht vor Menschen schon einmal Gott gegenüber ungehorsam werden lassen?

4. PETRUS: AUS FALSCEM RESPEKT EINGEKNIKT (GALATER 2,1-14)

In unserem Geschichtsbewusstsein ist die Figur des Petrus mit einem Hahn verbunden – „der Hahn wird heute nicht krähen, bevor du dreimal geleugnet hast, mich zu kennen“, kündigt ihm Jesus an (Lk 22,34). Von Angst überwältigt

distanziert sich ausgerechnet der Jünger, auf den Jesus besonders gebaut hat (vgl. Mt 16,18), von seinem Lehrer. Der weitere Verlauf der Geschichte ist anrührend und kann all denen Mut machen, die auf ihrem Weg der Nachfolge irgendwie scheitern: Jesus vergibt Petrus nicht nur, sondern setzt ihn als Leiter der „kleinen Herde“ ein (vgl. Lk 12,32; Joh 21,15-19).

Dennoch scheint der Faktor „Menschenfurcht“ für Petrus eine Schwachstelle geblieben zu sein. In Antiochia, wo die Jesusgemeinde erstmals interkulturell zusammengesetzt war, kommt es zu einer Konfrontation mit Paulus, dem „Apostel der Heiden“ (Gal 2,8; Apg 15,35). Der historische Streitpunkt in der Anfangszeit der Kirche ist die Frage, ob nichtjüdische Jesusjünger quasi zum Judentum konvertieren beziehungsweise jüdische Lebensweisen übernehmen müssen. Darüber gibt es einen allgemeinen Konsens auf dem ersten „Konzil“ der Apostel (Apg 15,4-31). Insofern handelt Petrus gegen seine ursprüngliche Überzeugung, als er sich von der Tischgemeinschaft „mit den Heiden“ zurückzieht (vgl. Apg 10,28.34-35). Offenbar beeindruckt ihn die Gegenwart der „orthodox“ geprägten jüdischen Jünger derart, dass er falsche Kompromisse macht. Seine Lektion gilt uns allen: „Die Angst eines Menschen wird ihm zur Falle, wer aber auf den HERRN vertraut, findet Schutz“ (Spr 29,25).

- Wo bin ich vor Menschen eingeknickt, weil ich deren Kritik fürchtete und mich der vorherrschenden Meinung anschloss?

Bibelstellen, wo nicht anders angegeben, nach: Zürcher Bibel (2007)



Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7 | EÜ



Swen Schönheit ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Er ist 1. Vorsitzender der GGE Deutschland und seit Juni 2024 Pfarrer im Ruhestand. Als Autor des Buches und Kurses „Komm, Geist Gottes!“ (www.komm-geist-gottes.de) lädt er dazu ein, den Heiligen Geist (neu) zu entdecken.

GOTTES LIEBE HEILT MEIN LEBEN

PERSÖNLICH

Verkorkstes Gottesbild, Zwänge, Ängste: Volker Halfmann hat durch eine tiefe Erfahrung mit Gottes Barmherzigkeit Befreiung erlebt.

Ich selbst bin ein Mensch voller Ängste. Die Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang von „generalisierter Angst“, denn sie richtet sich nicht auf ein konkretes angstbesetztes Szenario, sondern ist ein Grundgefühl, das in mir hochsteigt. Ich *habe* dann nicht etwa Angst, sondern ich *bin* Angst, und zwar durch und durch. In den vergangenen Jahren haben Ärzte und Therapeuten einiges versucht, um mir diese Angst zu nehmen. So habe ich verschiedene Medikamente genommen und einige Meditationsübungen gemacht, doch das bedrohliche und einschnürende Grundgefühl ist geblieben. Dann habe ich gelesen, dass es noch einen anderen Weg gibt, um die Angst zu vertreiben: die Erfahrung der göttlichen Liebe!

In seinem ersten Brief schreibt der Apostel Johannes: „Unsere Liebe kennt keine Angst, weil die vollkommene Liebe alle Angst vertreibt“ [1 Joh 4,17-18]. Inzwischen habe ich erfahren, was er damit meint, denn je mehr ich mich für die göttliche Liebe öffne und mich von ihr in der Tiefe meiner Seele durchströmen lasse, umso mehr muss das Grundgefühl der Angst weichen. Gott ist ein barmherziger Gott: Er hat meine Ängste und Zwänge gesehen und mein Schreien gehört. Und was Gott gesehen und gehört hat, das hat ihn nicht einfach kaltgelassen, sondern es hat sein barmherziges Herz berührt. Darum hat er mich – durch zahlreiche Krisen hindurch – an den Punkt gebracht, an dem ich endlich kapituliert habe und mir nichts anderes mehr geblieben ist, als mich in seine liebenden Arme fallen zu lassen. Nun gehe ich nicht mehr alleine durchs Leben, sondern mit Jesus Christus, der durch seinen Heiligen Geist in mir wohnt.

Auch mein Alltag ist vollgestopft und manchmal ziemlich chaotisch (vor allem, weil ich ein Chaot bin), doch ich übe mich darin, bei Christus zur Ruhe zu kommen und jenseits aller Pläne, Gedanken und Tagträume in seiner Liebe zu „baden“, so wie die Blumen sich für das Licht der Sonne öffnen. [...] Ich bin noch relativ am Anfang auf diesem Weg der Kontemplation, das heißt der bewundernden Betrachtung der Liebe Gottes. Doch jetzt schon kann ich sa-



gen: Nichts vermag ein Leben so sehr zu heilen wie die Strahlen der barmherzigen Liebe Gottes! [...]

Mir ist es über viele Jahre nicht möglich gewesen, diese bedingungslose Liebe an mich heranzulassen. Bedingt durch eine Zwangserkrankung und das dadurch entstandene kranke Gottesbild war Gott für mich ein unberechenbarer Himmelsdespot, der nur darauf wartet, dass ich irgendeinen Fehler begehe, um mich dann unbarmherzig und hart abstrafen zu können. [...] Doch als ich mein Leben vollständig vor die Wand gefahren hatte und nicht mehr weiterwusste, da habe ich Jesus als den barmherzigen Samariter erfahren: Er hat mich aufgerichtet, mich eingewaschen

von meiner Scham, meine seelischen Wunden mit seiner Liebe versorgt, mich aufgepäppelt und mir neue Kraft und Hoffnung gegeben. Heute weiß ich: Er hat dies alles in Einheit mit Gott dem Vater getan. Dieser Vater ist voller barmherziger Liebe für diejenigen, die gestrandet sind und keinen Ausweg mehr sehen.

Bibelstellen nach: Neues Leben Bibel (2024)

Aus: Wer fühlt, was er sieht, der tut, was er kann. Ein Plädoyer für mehr Barmherzigkeit. SCM R.Brockhaus, Witten 2021, S. 99-100, 103-104 (E-Book und antiquarisch; Abdruck mit freundl. Genehmigung des Verlages).

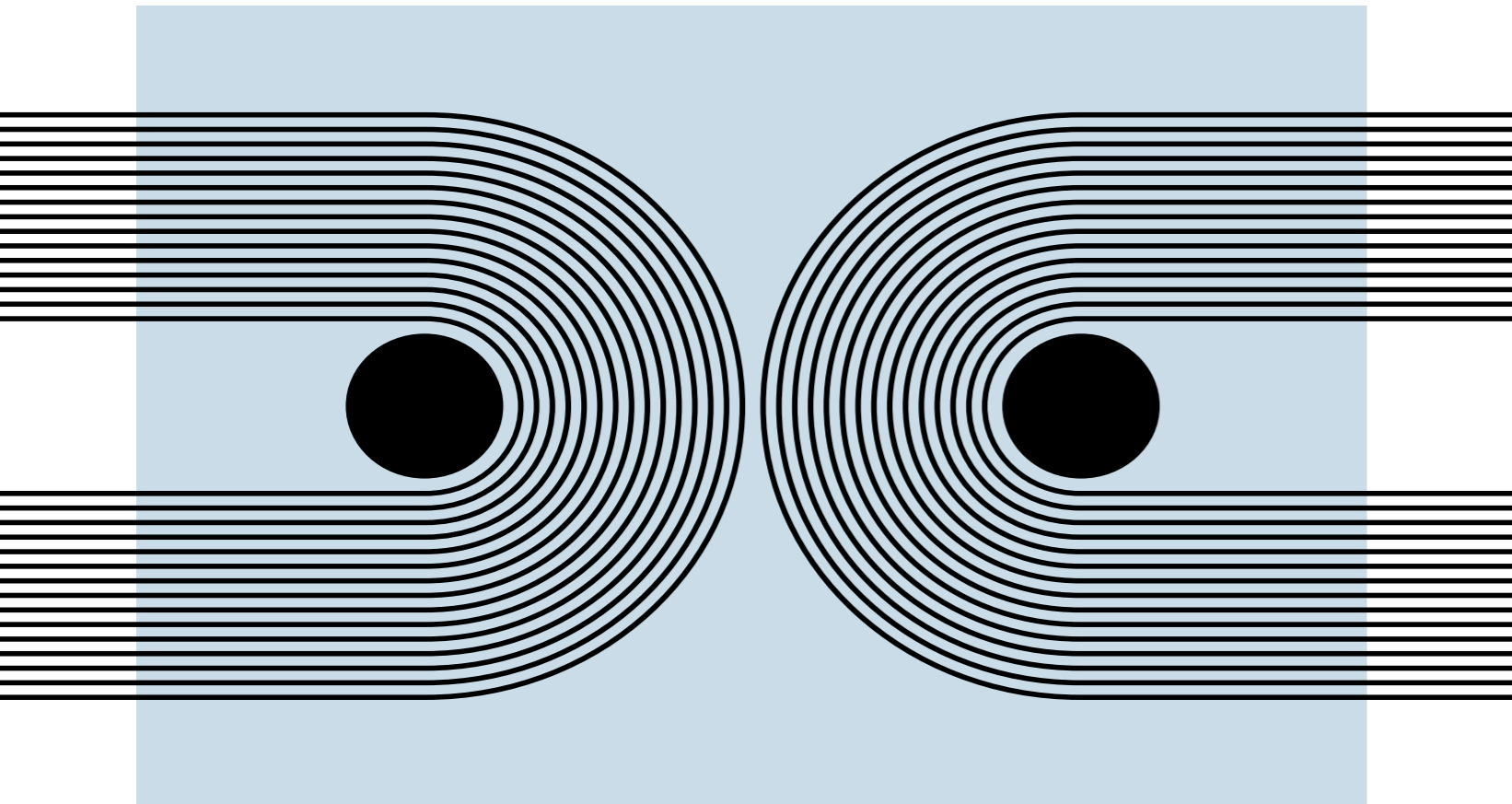


Volker Halfmann, Jahrgang 1966, ist verheiratet mit Claudia und hat drei Kinder. Der Theologe ist Pastor der Freien evangelischen Gemeinde Heilbronn, Autor und Suchtberater. Seit seiner Jugend hatte er mit einer Zwangs- und später auch einer Suchterkrankung zu kämpfen. Sein Herzensanliegen ist ein authentisches Christsein.

DER SCHLANGE DIREKT INS AUGE SEHEN

SEELSORGE

Jeder kennt sie, keiner mag sie: Sie kann eine wichtige Helferin sein und sie kann uns total blockieren. Cornelia Mack gibt erste Hilfestellung zum Umgang mit der Angst.



Angst gehört zu jedem Leben. Sie kann ein wichtiges Signal, eine Hilfe im Alltag sein und unserem Schutz dienen, sie kann uns aber auch zum Hemmschuh oder Bremsklotz werden. Auf Angst reagieren wir auf drei sehr unterschiedliche Weisen – mit Angriff, Flucht oder Erstarren (auf Englisch: „fight, flight or freeze“). Das bedeutet: Angst kann uns positiv herausfordern zu reagieren und etwas in Angriff zu nehmen. Sie kann uns auch darauf aufmerksam machen etwas zu schützen – uns selbst, andere oder Situationen, Gegenstände, Werte. Sie kann uns erschrecken und uns fliehen lassen. Ohne Angst würden Menschen ungebremst in Gefahrensituationen laufen, denn wer keine Angst hat, nimmt wichtige Warnsignale

nicht wahr oder verdrängt sie. Ohne Angst sind Menschen wie Tiere nicht überlebensfähig. Umgekehrt kann uns Angst aber auch lähmen und ausbremsen. Denn eines ist klar: Ein Leben, das sich von Angst leiten lässt, führt unweigerlich in die Enge. Wenn Angst darüber bestimmt, ob Entscheidungen getroffen werden oder nicht, dann steht das Leben unter ihrer Fremdherrschaft und das Leitmotiv ist dann die Angst oder das Ausweichen vor ihr. Doch manchmal muss man einen Schritt wagen, ganz bewusst und trotz aller Angst.

Hab keine Angst!
Denn es sind mehr
auf unserer Seite
als auf ihrer.
2. Könige 6,16 | NLB



Wie arbeiten wir mit Angst und Panik?

1. SICH MIT DER ANGST KONFRONTIEREN

Wer hineinspüren kann in das, was zutiefst Angst macht, hat schon einen ersten Schritt zur positiven Angstbewältigung getan. Wer der Angst in Gesicht schauen kann, hat die Chance, anders mit ihr umzugehen. Meistens ist die Angst zuerst ein Gefühl, aber dahinter stecken oft diffuse Gedanken. Deswegen ist es wichtig über die Angst zu reden, um zu definieren, was genau Angst erzeugt. Dann werden Informationen über die Angstmacher gesammelt, das können neue Abläufe, neue Orte, Krankheiten, Gifte, Prüfungen, Reisen in andere Länder oder Kulturen sein. Oft kommen wir durch sachliche Information zu einer Neubewertung der Risiken und haben weniger Angst. Schon darin liegt eine Chance zur Veränderung unseres Verhaltens.

Zur Konfrontation gehört es auch, der Angst auf den Grund zu gehen und sie „zu Ende zu denken“. Wovor haben wir eigentlich Angst? Vor Fehlern oder Blamagen? Haben wir Angst davor, uns in einer Situation ohnmächtig und ausgeliefert zu fühlen? Ist es die Angst vor dem Verlassenwerden oder vor der Einsamkeit? Die Angst vor dem Tod? Was wäre, wenn diese oder jene Situation eintreten würde? Was würde uns dann noch helfen? Und was steckt hinter manchen schnellen Entscheidungen? Sind wir da eigentlich von Angst geleitet? Die Angst kann hier ein positives Signal sein, sie kann uns sagen: Da ist etwas, das wir noch nicht bewältigt haben, etwas, wo wir Veränderung brauchen.

Konfrontation hilft besonders auch im Umgang mit Panik. Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Sie ist eine Stressreaktion des Organismus und geht meistens mit Todesangst einher: Der Körper reagiert mit Herzrasen, Atemnot, Schweißausbrüchen. Die erste Panikattacke trifft einen Menschen aus heiterem Himmel und verunsichert sowohl die Betroffenen als auch die Beobachter oder Begleiter. So etwas wollen wir nie wieder erleben! Deswegen versuchen wir Situationen zu vermeiden, die der ähneln, in der die erste Panikattacke aufgetreten ist. Doch Vermeidung ist wie Flucht und bringt es mit sich, dass sich die Panik immer mehr ausweitet. In immer mehr Situationen, die vorher panikfrei waren, werden dann Panikattacken auftreten.

MOSE ALS BIBLISCHES BEISPIEL

In 2. Mose 4 sehen wir zum ersten Mal, was Konfrontationstherapie ist und wie sie wirkt. Mose spricht mit Gott und wirft auf dessen Geheiß seinen Stab zu Boden. Der Stab wird zu einer Schlange und Mose flieht in Panik vor ihr. Gott fordert ihn auf, die Schlange zu packen (Konfrontation). Er tut es und sie wird in seiner Hand wieder zum Stab (V. 3-4). Mose muss sich dem angstauslösenden Objekt (der Schlange) stellen, es berühren, es aufheben. Flucht ist falsch, macht Gott deutlich. In der Konfrontation aber verliert das Objekt seinen Schrecken: Die Schlange verwandelt sich wieder in den Stab, in das Schutzzeichen (vgl. Ps 23,4), in die Waffe. Hirten benutzen einen solchen Stab zur Abwehr gegen Feinde, zur Leitung ihrer Herden. Mose wird in

Was ist eigentlich Angst?

ANGST KANN EIN INDIKATOR FÜR INNERE KONFLIKTE SEIN

Angst kann uns aber auch darauf aufmerksam machen, dass es in unserem Leben noch unerkannte Konflikte oder nicht bewältigte Themen gibt. Fürchtet sich jemand häufig vor Herausforderungen, kann dahinter die Angst vor zu hohen Erwartungen (die eigenen oder die anderer) und die Angst zu versagen stehen. Die Angst weist also auf überhöhte Ansprüche hin oder darauf, wo sich Menschen einer Situation nicht oder noch nicht gewachsen fühlen. Angst sendet uns ein Signal, dass etwas in uns aus dem Gefüge geraten ist oder dass wir bedroht sind und darauf reagieren müssen. Man könnte auch sagen: Angst ist für die Seele wie der Schmerz für den Körper – und Schmerz signalisiert eine Störung, eine Verletzung oder Entzündung.

ANGST NIMMT VERSCHIEDENE FORMEN AN

Wir müssen uns von dem Gedanken verabschieden, dass es ein Leben ohne Angst geben könnte. Jeder Mensch kennt Ängste! In der Forschung werden dabei folgende Formen unterschieden:

- Alltagsängste:** Dazu zählen beispielsweise das Erschrecken vor lauten Geräuschen oder die Angst vor Fremdem, Neuem und Unvertrautem, vor Herausforderungen. Auch die Angst vor Krankheit, Hilflosigkeit, Krieg, Inflation oder Katastrophen sowie die Angst um Mitmenschen gehören dazu.
- Spezielle Ängste:** Sie sind an Objekte (wie Spinnen, Blut, Bakterien) oder Situationen (zum Beispiel Reisen, Menschenansammlungen, Ausgelacht-Werden) gebunden. Man bezeichnet sie als Phobien.
- Generalisierte Angststörung:** Das ganze Leben besteht aus Angst. Die Vorstellung, überall könnte etwas Schlimmes passieren, macht ein normales Leben unmöglich.
- Panik:** In dieser Sonderform tritt die Angst als intensive Stressreaktion auf (Panikattacke), die dann wieder abklingt.

Für alle Arten von Ängsten gibt es gute therapeutische Hilfen. Sprachlich verwandt ist unser Wort „Angst“ übrigens mit dem lateinischen Wort „angustiae“, das übersetzt „Enge“ heißt. Bei Angst wird es in uns eng – im Denken, Fühlen, Handeln. Denselben Wortstamm hat das lateinische Wort „angina“ (Enge im Hals) oder „angina pectoris“ (Enge ums Herz).

seiner Panik von Gott angewiesen: nicht weglaufen, nicht fliehen! Sondern hinschauen, anfassen, durchstehen – und siehe da, die Angst verschwindet. Es ist derselbe Stab, mit dem Mose später beim Weg durch die Wüste in bedrohlichen Situationen Zeichen und Wunder tut, so bei der Teilung des Roten Meeres (vgl. 2 Mose 14,16) und als er Wasser aus dem Felsen schlägt (vgl. 4 Mose 20,8-11).

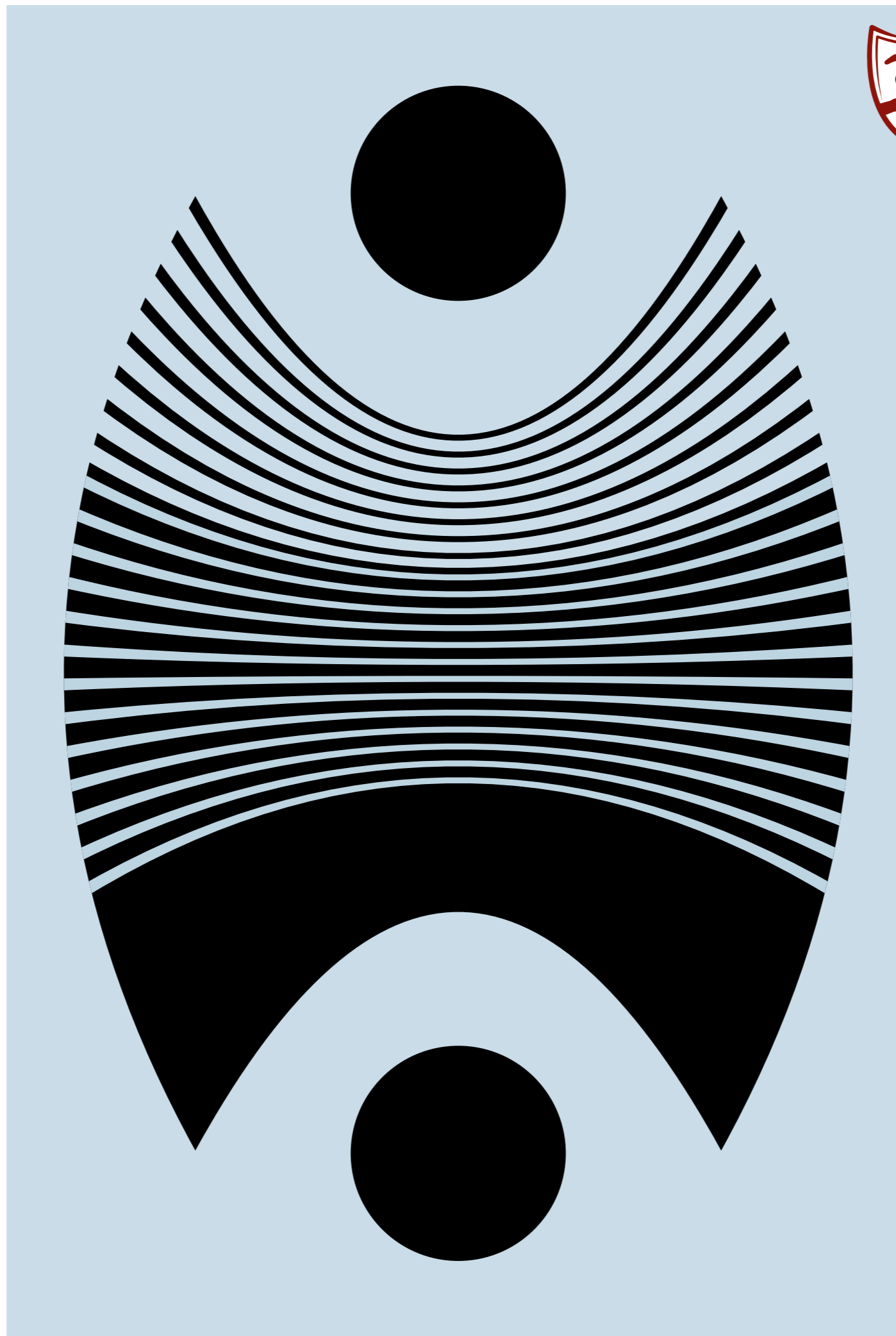
Ganz ähnlich verhält es sich bei Menschen, die lernen mit der Konfrontationstherapie Panikzustände zu überwinden: Sie werden dadurch stärker und sicherer im Umgang mit dem Leben. Konfrontation bei Panik bedeutet, sich ganz bewusst genau in eine solche Situation zu begeben wie die, in der die erste Panikattacke aufgetreten ist. Es kann sein, dass das wieder eine Panikattacke auslöst – und dann geht es darum, trotzdem in der Situation zu bleiben und die Körperreaktionen auszuhalten. Irgendwann wird die Panikwelle zusammenbrechen und wieder der Normalzustand eintreten. Je öfter sich Menschen dem stellen, desto geringer wird die Panikreaktion ausfallen und desto schneller wird der Normalzustand wieder eintreten. Oft braucht man am Anfang professionelle Hilfe, um die ersten Schritte zu gehen. Manchmal hilft es auch, vertraute Menschen um Begleitung zu bitten, bis man wieder selbst mit bedrohlichen Situationen umgehen kann.

Panik ist nicht das, was es zunächst scheint. Menschen sterben nicht an Panikattacken, auch wenn es sich für sie so anfühlt. Die Panikreaktion ist keine wirkliche Gefahr für den betroffenen Menschen. Die Stoffe, die während einer Panikattacke ausgeschüttet werden und den Körper verücktspielen lassen, werden vom Körper selbst produziert und arbeiten grundsätzlich nicht zu unserem Schaden. Im Gegenteil: Sie bereiten auf Flucht oder Angriff vor. Sie versetzen in Reaktionsbereitschaft. Diese Körperreaktionen sind eigentlich ganz gesund; nur im Übermaß empfinden wir sie als unangenehm, störend oder sogar lebensbedrohlich. Darum: Keine Angst vor der Panik! Sie geht vorüber, wenn wir uns bewusst mit der Angst konfrontieren.

2. DIE ANGST ENTMACHTEN

Wenn wir unsere Ängste konsequent zu Ende denken, landen wir ganz häufig bei den Themen Sterben oder Tod. Wer beispielsweise Angst vor Krankheiten hat, fürchtet sich eigentlich nicht davor krank zu werden, sondern er meint *totkrank* zu werden und dann daran zu sterben. Wie wir zum Tod stehen, ist entscheidend für die Bewältigung unserer Todesangst.

Die Bibel gibt uns die entscheidenden Leitlinien: Jesus hat den Tod als den letzten Feind überwunden (vgl. 1 Kor 15). Er ist für uns durch den Tod hindurchgegangen, um uns ewiges Leben zu schenken. Damit hat er besiegt, was uns Angst vor



Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens,
fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; dein
Stecken und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,4 | ELB

dem Tod machen könnte. Dieses Wissen ist unsere Waffe gegen die Angst: Denn am Ende unserer Gedankenspiralen steht dann nicht mehr die Angst vor dem Tod, sondern die Geborgenheit und das ewige Leben bei Gott.

Paulus schreibt: „Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn“ (Röm 8,38-39). Wenn uns *nichts* von der Liebe Gottes scheiden kann, dann können wir auch unseren Ängsten ins Auge sehen und uns dabei an der Gewissheit der Liebe Gottes festhalten. Selbst im Tod sind wir dann noch gehalten. Die Antworten, die wir auf den Tod haben, und die Hoffnung, die darüber hinaus reicht, machen uns im Leben gelassen.

3. UNSERE ÄNGSTE BEI JESUS ABLADEN

Jesus stellt fest: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Joh 16,33). Jesus weiß um die Wirklichkeit der Angst und um ihre Wirkung, aber er weiß auch, dass es Mächtigeres gibt als das, was uns Angst macht. Er sagt nicht, „ich habe die Angst überwunden“, sondern er hat das überwunden, was uns Angst machen kann, nämlich alle Schrecken dieser Welt.

Er geht auch mit uns in angstmachende Situationen und in finstere Täler hinein (vgl. Ps 23,4). Er ist bei uns und geht mit uns bis zum Ziel. Er kennt Ängste und hatte auch selbst Angst vor dem Sterben (vgl. Lk 22,44). Deswegen kommt er uns in unseren Ängsten auch ganz nahe (vgl. Hebr 4,15).

Er hat alles durchlitten, durchschritten und überwunden. Er will uns Hoffnung und Frieden schenken. Wenn wir unser Leben Jesus anvertrauen, erfahren wir: Ich darf zu ihm gehören. Dann muss Angst nicht mehr das leitende Motiv in unseren Entscheidungen sein; wir können lernen, der Angst mit ihm zusammen ins Gesicht zu sehen und trotz der Angst zu handeln.

Bibelstellen nach: Luther (2017)



Cornelia Mack, Jahrgang 1955, ist verheiratet mit Ulrich und hat vier erwachsene Kinder und zehn Enkel. Sie hat Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Psychiatrie studiert und wohnt in Filderstadt bei Stuttgart. Sie arbeitet als Referentin sowie in Beratung und Seelsorge und hat mehrere Bücher geschrieben, darunter „Angst: Verstehen, entmachten, verwandeln“ (2015).

DAS GEGENTEIL VON ANGST HEIßT VERTRAUEN

SEELSORGE

Wie hält man das Karussell der Gedanken an? Wie nimmt man Dauersorgen ihre zerstörerische Kraft? Sieglinde Schulz ist die Wege in der Krise selbst gegangen.

In einer schweren persönlichen Krise können Ängste übermächtig werden. Die meisten Menschen, so mein Eindruck, erleben im Lauf ihres Lebens solche Situationen – das können lebensbedrohliche Erkrankungen sein, ein Unglücksfall, der Verlust des Jobs, der Zerbruch der Familie. Die seelische Belastbarkeit kann aber auch abnehmen und die Angstschwelle sinken, wenn Menschen sich über einen längeren Zeitraum übergeordneten Bedrohungen ausgesetzt sehen – wie durch Coronapandemie, Klimawandel, Kriege und wirtschaftliche Unsicherheit.

Als unser Sohn vor vielen Jahren an einem Gehirntumor erkrankte und über einen längeren Zeitraum immer wieder mit dem Leben rang, erlebte ich so eine Phase voller Ängste. Ich fürchtete ihn zu verlieren, dass er ein Pflegefall würde, keine Ausbildung mehr machen könnte ... Diese Gedanken beschäftigten mich tagsüber und nachts, wenn Sorgen in meinem Kopf kreisten, Magen und Seele wehtaten und ich nicht schlafen konnte. Durch diese Zeit haben mir vor allem drei Dinge geholfen: regelmäßige Gespräche (mit einer Seelsorgerin und mit guten Freunden), von Menschen aus der Bibel zu lernen (die Lebenskrisen und Verluste durchleben mussten) und das Gespräch mit Gott (über alle Fakten, Gedanken und Gefühle).

ICH MUSSTE LERNEN, BEFÜRCHTUNGEN EINZUORDNEN

Ich erlebte es als hilfreich, dem eigenen Denken und Fühlen durch gute Fragen vertrauter Menschen auf die Spur zu kommen. Denn viele meiner Befürchtungen, die mir den Schlaf raubten, hätten in Zukunft zwar eintreten können, das war aber unwahrscheinlich und passierte auch nie. Ich lernte, Gott immer nur die Herausforderungen des heutigen Tages hinzulegen und sie mit ihm zusammen Schritt für Schritt zu bewältigen. Morgen würde ein neuer Tag sein – so wie Jesus sagt: „Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat“ (Mt 6,34). Ich sortierte meine Sorgen: Es gab Dinge, die ich tun konnte, und Geschehnisse, die ich nicht beeinflussen konnte – und die gab ich in Gottes Hand. An Tagen mit stundenlangen Operationen erlebte ich durch Fürbitte anderer innere Ruhe und Frieden. Das war für mich neu. Mein Vertrauen auf Gott nahm zu. Indem ich Hilfe von ihm erbat und ihm die Verantwortung überließ, spürte ich immer mehr, dass er es war, der die Kontrolle hatte und wusste, was wirklich gut war.

Strategien, die helfen Angst zu begrenzen

- Ängste zulassen, akzeptieren und aussprechen, dadurch verlieren sie an Macht und erweisen sich häufig als unwirklich und unwahrscheinlich: mit Familie, Freunden reden und mit Gott im Gebet.
- Mich von wiederkehrenden Ängsten trennen (z.B. vor Krankheit oder Tod): Ich „nagele sie ans Kreuz“, trenne mich davon und frage den Heiligen Geist, was er mir stattdessen geben möchte.
- Gedankenkontrolle: Ist das, was ich denke, wahr? Lügen im Namen Jesu die Macht nehmen und sie durch Wahrheit (die Realität und das Wort Gottes) ersetzen. Das ist ein Trainingsprozess!
- Ich bleibe in meinem Geist mit Gott verbunden. Ich gehe mit ihm durch meine herausfordernden Situationen und halte immer wieder inne, spreche mit ihm wie mit einem Freund, spüre, schweige, danke, höre.
- Dadurch werden sich auch meine Gefühle verändern: Angst weicht dem Vertrauen auf Gott. Friede, der keine Begründung in den Umständen hat, zieht ein: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus“ (Phil 4,6-7).
- Ich bete das Vaterunser. Es führt vor Augen, wie heilig, groß und allmächtig unser Gott ist, der vom Himmel her regiert. Es umspannt unser ganzes Leben von der Geburt bis über den Tod hinaus. Unser Vater hat versprochen, sich um alle unsere notwendigen Bedürfnisse zu kümmern. Gott ist Sieger, auch in deinem Leben, denn: „Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit!“
- Nachrichten bewusst dosieren (Medien betonen schlechte Nachrichten).
- Gut für den Körper sorgen: gesund essen, trinken, sich an frischer Luft bewegen, schlafen.



„Geborgen in Jesus – im Leben oder im Sterben“

Das ist also die Erklärung für die Luftnot in den letzten Monaten. Der Knoten in meiner Schilddrüse ist ein aggressiver Krebs, der schon weit in die Luftröhre eingedrungen ist. Mein Arzt rät zur sofortigen Operation. Das alles trifft mich unvorbereitet: Ich entscheide mich, der aufsteigenden Angst sofort zu begegnen. Wie gut, dass mein Mann Wolly und ich den bedrohlichen Befund gemeinsam vor Jesus ausbreiten können. Natürlich kommen Fragen auf: Warum ich? Warum mitten in unserer Seminarreihe „Charakter und Prophetie“? Ist das ein geistlicher Angriff? Oder muss ich mich darauf vorbereiten, bald bei Jesus zu sein?

Unabhängig voneinander weist der Heilige Geist Wolly und mich auf die Psalmen hin. Psalm 121,7 trifft mich so ins Herz, dass ich Tag und Nacht bete: „Der Herr bewahrt dein Leben; er bewacht deine Seele.“ Oder Psalm 118,17: „Du wirst nicht sterben, sondern leben und die Taten des Herrn verkündigen.“ Ich spüre, wie meine Angst weicht und mein Vertrauen gestärkt wird. Das ist auch bitter nötig, denn die Operation wird wegen Lebensgefahr abgebrochen (der Tumor ist entfernt, auch ein Teil der Luftröhre). Wolly darf auf der Intensivstation für mich beten; ich proklamiere innerlich weiter Psalm 121,7. Bei der zweiten Operation gerät mein Herz aus dem Takt und der Arzt befürchtet einen Schlaganfall, doch der Rest der

Schilddrüse kann entfernt werden. Die Gebetsunterstützung vieler Freunde tut gut: Die Angst kommt nicht wieder.

Wolly beendet das Seminar ohne mich, während ich mich auf den dritten Klinikaufenthalt vorbereite. Doch mein geschwächter Körper wehrt sich gegen die Radiojodbestrahlung und eine chronische Darmentzündung legt mich vollends lahm. Dennoch halte ich fest an Gottes Zusage und mein Geist weiß sich geborgen in Jesus – im Leben oder im Sterben. Für den regulären Abschluss der Therapie habe ich keine Kraft mehr; Wolly holt mich nach Hause. Ich darf leben, ich freue mich an der Natur und brenne darauf, weiter „von den Taten des Herrn“ in meinem Leben erzählen zu können.



Marianne Peuster

leitet mit ihrem Mann Wolfgang GGE-Arbeitskreise für Prophetie. Sie lehren zu Gebet und Heiligem Geist, beraten Leitende in Kirche und Gesellschaft und sind Autoren des Buches „Gott spricht in meinen Tag hinein. Prophetische Bilder, Träume, Visionen – ein Leitfaden für den Alltag“ (GGE-Verlag, 7. Aufl. 2021).

„Immer wieder berührt, wie Gott zu mir spricht“

Wie wird das Leben für mich und meine Familie weitergehen mit meiner fortschreitenden schweren Erkrankung? Wann wird das Kriegsgeschehen weltweit auch Auswirkungen auf meine Stadt haben? – Ja, es ist mir wichtig wahrzunehmen, was ich fühle. Wenn ich die Angst nicht verdränge, kann ich ihr Gottes Wahrheit und seine Gedanken entgegenstellen. Angst gehört zu meinem Leben. Und immer wieder muss ich mich entscheiden, bewusst damit in die Gegenwart Gottes zu treten, um hörbereit für seine Sichtweise zu sein. Manchmal bin ich dann überrascht und berührt, wie Gott zu meinem Herzen spricht. Da war ich an Ostern mit ihm im Gespräch: „Du bist mit Leiden vertraut, danke, dass du mich verstehen kannst. Aber ich weiß nicht, ob ich es schaffe, dieses Leben durchzustehen ...“ Jesus antwortete mir: „Ich war am Kreuz völlig allein und verlassen. Für dich ist es anders, in deinem Leiden werde ich immer an deiner Seite sein. Du bist nie allein.“ Mir kam das

Kinderlied in den Sinn: „An der Hand eines Starken zu gehen, das gibt Mut und Sicherheit.“

Als Maria Magdalena vor dem offenen Grab weint (Joh 20), sieht sie einen Mann, den sie für den Gärtner hält, und fragt ihn nach Jesu Leichnam. Der Mann sagt zu ihr: „Maria!“ Als sie ihren Namen hört, erkennt sie Jesus. Während ich diese Bibelstelle las, sprach Gott in mein Herz: „Sonja, ich habe auch dich bei deinem Namen gerufen. Fürchte dich nicht, du gehörst zu mir. Auch wenn du mich oft nicht erkennst, ich bin immer an deiner Seite.“ Ich erkenne Jesus oft nicht, obwohl er neben mir steht. Und in seiner Gegenwart brauche ich mich nicht zu fürchten.

Sonja H.
Managementassistentin (in Frührente)

ICH LIEH MIR WORTE AUS DEN PSALMEN

Ich las viel in der Bibel. Besonders die Psalmen entdeckte ich als Fundgrube von Wahrheit, Trost und Verheißungen. Ich betete sie, liebte die Worte aus, wenn ich keine eigenen hatte. Ich erlebte die Kraft und Gefühlstiefe der Gebete Davids, Asaphs, Hiobs und anderer. Gott, den Hirten aus Psalm 23, stellte ich mir bildlich vor, wie er mich auch im finsternen Tal an die Hand nimmt und festhält, wie er mir einen Tisch mit guten Speisen deckt im Angesicht der schweren Erkrankung meines Sohnes, wie er mir so viel einschenkt, dass mein Becher überläuft. Ich stellte mir vor, wie es wäre, für immer im Haus des Herrn zu wohnen. Wenn ich über Gottes Wort meditierte, empfand ich Dankbarkeit und Freude und die Angst wurde weniger, trotz Schmerz und Traurigkeit. Diese Spannung gehört bis heute zu meinem Leben. Das Gegenteil von Angst ist eben nicht (nur) Mut, sondern Vertrauen in den liebenden und allmächtigen Gott.



Sieglinde Schulz, verheiratet und drei erwachsene Kinder, arbeitet als (Lern-)Coach und begleitet Menschen in Krisen. Sie leitet Gesprächsgruppen und engagiert sich im Seelsorge- und Segnungsteam der Ev. Apostel-Petrus-Gemeinde in Berlin-Reinickendorf. Sie liebt es mitzuerleben, wenn Menschen sich für den Glauben interessieren und sich von Jesus finden lassen.



Fürchte dich nicht!
Ich bin der Erste
und der Letzte und
der Lebendige.

Offenbarung 1,17-18 | LUT



„Ich rede direkt mit meinem Gegner“

„Weißt du, ich habe schon viele Jahre richtig heftige Angstzustände vor dem Predigen. Das ist manchmal so schlimm, dass ich am liebsten sterben möchte. Ich hab schon alles probiert, aber zu einem richtigen Durchbruch ist es noch nicht gekommen.“ Es ist das erste Mal, dass ich mein Problem einem Veranstalter so offen anvertraue. [...] „Schau der Angst in die Augen!“, sagt Jim plötzlich zu mir. Ich habe schon viele Ratschläge zu meinem Lampenfieberproblem gehört, aber diesmal kommt es irgendwie anders an. Es trifft mich tief ins Herz. „Lauf nicht vor ihr weg, geh nicht auf die Toilette, schau ihr ins Gesicht. Lach ihr ins Gesicht von mir aus. Begrüße sie freundlich oder wütend. Frag sie, was sie von dir will. Stell dich deiner Angst, dann kannst du sie auch besiegen!“ [...]

Langsam vergeht die Zeit und der Gottesdienst hat bereits begonnen. Für den Gang zur Toilette ist es nun definitiv zu spät, denn Jim wird mich gleich nach vorne rufen. Ich spüre, wie das Adrenalin überhandnimmt. Mein Hals wird warm, die Luftröhre schwillt an. Also setze ich mich in die erste Reihe, schließe die Augen und tue etwas sehr Verrücktes. Ich spreche kein Gebet. Ich rede nicht mit Gott, sondern direkt mit meinem Gegner, ich rede mit der Angst. Ich sage: „Angst, ich weiß, dass du da bist. Du warst schon immer da und hast gegen mich gekämpft. Du warst sehr stark, stärker als ich. Aber ich werde mich heute von deiner Last befreien. Gott lebt in mir und der ist stärker als du. Ich laufe nicht mehr weg. Ich sehe dir in die Augen und ich werde dich besiegen. Du hast keine Macht mehr über mich [...].“ Dann stehe ich auf und gehe nach vorn an das Rednerpult. [...]

Christus hat mich gerufen. Und ich bin ihm so gut es ging gefolgt. Mit Stolpern und Hinfallen, mal aufrecht, mal auf den Knien, bin ich meinen Weg gegangen. [...] Die Angst war dabei mein ständiger Begleiter. Mein Lampenfieber hat mich runtergezogen und den Dienst für Gott oftmals zur Hölle gemacht. Es hat lange gedauert, bis sie mir genommen wurde. Und doch hat die Angst, dieses übertriebene Lampenfieber, mir auch etwas gegeben. Sie hat mich immer kleingehalten und dafür gesorgt, dass ich mich nie überheblich und groß machen konnte, größer, als ich wirklich bin. Die Angst hat mich runtergedrückt, unten gehalten, abhängig gemacht. Und mir gezeigt, dass ich es allein nicht schaffe, ich brauche Gott, ich brauche seine Hilfe.



Martin Dreyer
ist Gründer der „Jesus Freaks“ und Übersetzer der Volxbibel. Rund 20 Jahre lang konnte er keine Bühne ohne Angstattacke betreten (aus: Panik-Pastor. Witten, SCM R. Brockhaus 2021, S. 260-264, 275. Abdruck mit freundl. Genehmigung des Verlages).



Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung. Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Burg, ich werde nicht wanken. Bei Gott ist meine Rettung und meine Ehre, mein starker Fels, in Gott ist meine Zuflucht. Vertraut ihm, Volk, zu jeder Zeit!

Psalm 62,6-9 | EÜ



„Der Heilige Geist lässt mich Wege finden“

Wenn ich unter Angst stehe, erstarre ich manchmal wie das Kaninchen vor der Schlange. Dann kann ich Gott oft nicht mehr spüren und hören. Dann mache ich mir bewusst, dass das nicht an ihm oder meiner Beziehung zu ihm liegt, sondern einfach eine Folge der Angst ist. Ich suche dann bewusst das Hören anderer und hänge mich an Aussagen in der Bibel oder früheres Reden Gottes an mich. „Fürchte dich nicht!“ Und ich suche Berührung, Wärme, Gespräch, um mein limbisches System zu beruhigen. Ich bin froh, dass der Heilige Geist nicht nur im Moment agiert, sondern auch mein Denken im Laufe der Jahre immer tiefer durchdrungen und mich gute Selbstfürsorge gelehrt hat. So finde ich Wege neben der Angst. Dann kann ich Gott auch wieder besser hören.

Frauke Bielefeldt
Theologin und Autorin

GOTTVERTRAUEN LÄSST SICH LERNEN

PSYCHOLOGIE

Haben Sie Angst vor Gott? Wer sich seinem Gefühl stellt, hat die Chance, sein Denken über Gott zu verändern und im Glauben neue Kraft zu finden. Von Michael Utsch.

Gottese Erfahrungen sind aufs Engste mit starken Emotionen wie Freude oder Ehrfurcht verbunden, können aber auch Angst hervorrufen und durch Angst verzerrt werden. Der Prediger Jonathan Edwards (1703-1758) war ein Pionier der Erweckungsbewegung des „First Great Awakening“ in Amerika und entwickelte schon Mitte des 18. Jahrhunderts eine systematische Theologie religiöser Gefühle. Heute gilt er als ein Vorläufer der psychologischen Religionsforschung. Er bezeichnete die Gottesliebe als „Gefühl schlechthin“ und als Quelle aller anderen Gefühle. Gefühle dienten ihm als Kompass zum wahren Glauben. Er unterschied Gefühle der Zuneigung (Liebe, Sehnsucht, Hoffnung, Freude, Dankbarkeit) und Abneigung (Hass, Furcht, Zorn, Kummer). Auch der niederländisch-amerikanische Religionspsychologe Paul Pruyser betrachtete die Gefühle als seelischen Anknüpfungspunkt für den Glauben. Wenn Gefühle aber dazu dienen, den Glauben auf seine „Echtheit“ zu prüfen, was bedeutet das für den Umgang mit bedrohlicher Angst? Denken wir, sie ist einem „gestrengen Gott“ angemessen oder erkennen wir in ihr das Produkt eines vergifteten Gottesbildes?

GEFÜHLE BEEINFLUSSEN, WIE WIR GOTT SEHEN

Die psychologische Forschung kann Emotionen noch nicht eindeutig erklären. Das komplexe Zusammenspiel zwischen Körperimpuls (ein Gefühl wird durch einen äußeren Anlass oder seelisch, von innen, ausgelöst) und Bewertung (durch das Denken) ist psychologisch immer noch nicht verstanden. Die neuere Forschung eröffnet die spannende Sicht, dass unser Gehirn nicht nur als informationsverarbeitender Computer, sondern eher als ein Beziehungsorgan aufzufassen ist, in das neben Körperreizen auch emotionale soziale Wahrnehmungen einfließen (Thomas Fuchs, „Das Gehirn – ein Beziehungsorgan“, 2021). Auf die Gottesbeziehung gemünzt: Auch unsere Gefühle beeinflussen, wie wir über Gott denken und reden. Ein tief verwurzelt Angstgefühl, eine gestörte Beziehungsebene in Bezug auf Gott, wird dann möglicherweise „sachlich“ begründet (und mit Bibelversen belegt), der eigentliche Grund für das Gottesbild (in der Biografie gewachsene Angst) aber bleibt dann verborgen.

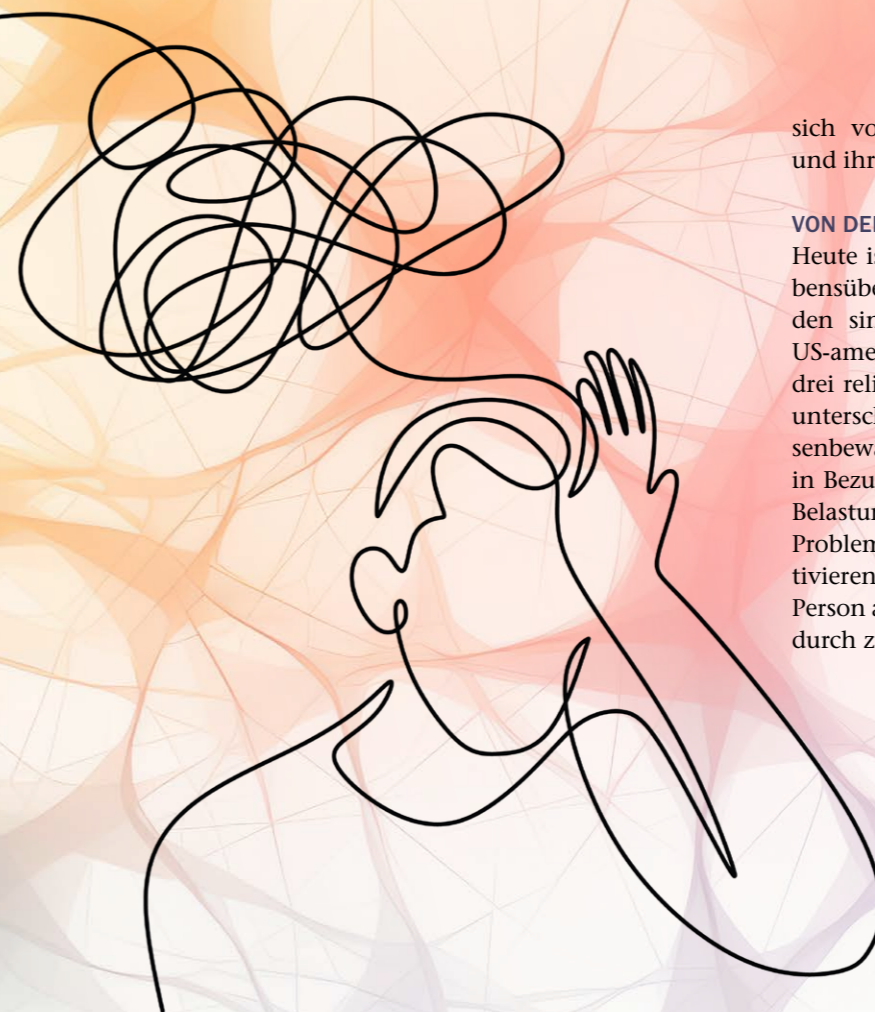
GEFÜHLE UND KÖRPER STEHEN IN WECHSELWIRKUNG

Jedes Gefühl ist mit einer körperlichen Reaktion verbunden, aber es sind auch Wirkungen in umgekehrter Richtung festzustellen: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Beispielsweise haben Körperhaltungen Auswirkungen auf das Denken (wie Urteile, Einstellungen) und die Emotionalität. So wie Gefühle in unseren Körper hineinwirken, können wir auch umgekehrt mit bewussten Körperhaltungen unsere Gefühle beeinflussen, was besonders in der Meditationsforschung und -praxis zur Anwendung kommt. Oder: Wer bewusst lächelt, baut Stress ab. Aus schöpfungstheologischer Sicht sind Gefühle eine wertvolle Gabe Gottes, die entdeckt und gepflegt werden wollen.

GEFÜHLE SIND STEUER- UND VERÄNDERBAR

Es ist eine wichtige psychologische Einsicht, dass wir unseren Instinkten und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern Gefühle steuer- und kultivierbar sind. Voraussetzung der Gefühlssteuerung ist allerdings der Mut, sich seine eigenen Gefühle einzugestehen und sie genau wahrzunehmen, ohne sie vorab zu bewerten. Die Psychologie bezeichnet mit Selbstregulation und Impulskontrolle die Fähigkeit der Menschen, ihr Verhalten im Hinblick auf selbst gesetzte Ziele zu steuern. Wenn das Ziel also „Vertiefung der Gottesbeziehung“ lautet, kann genau angeschaut werden – vielleicht sogar mit Hilfe geistlicher Begleitung –, welche Gefühle meine Gottesbeziehung stören. Häufig sind frühkindliche Gottesbilder ein Störfaktor und Angst lähmt den Wunsch nach Vertrauen.

In seinem Bestseller „Gottesvergiftung“ rechnete der Psychoanalytiker Tilmann Moser schon vor 50 Jahren mit dem strafenden, angsteinflößenden Richtergott seiner Kindheit ab. Sein Gottesbild zeigte einen gewalttätigen und unbarmherzigen Patriarchen, der über den absoluten Gehorsam seiner Untergebenen wacht. Als er jedoch auf Berichte stieß, die ihm unmissverständlich belegten, dass sich der Glaube positiv auf die Gesundheit auswirkt, und er außerdem erstaunliche eigene Erfahrungen bei Patienten mit positiven Gottesbildern machte, änderte sich seine Einstellung. Heute kann Moser bestimmte religiöse Glaubenshaltungen als eine Quelle von Kraft und seelischem Reichtum würdigen.



sich von einem einseitig-verzerrten Gottesbild befreien und ihren Glauben neu als Kraftquelle entdecken können.

VON DER ANGST ZUM VERTRAUEN KOMMEN

Heute ist erwiesen, dass Menschen mit reflektierten Glaubensüberzeugungen, in die auch ihre Gefühle eingebunden sind, Lebenskrisen besser bewältigen können. Der US-amerikanische Psychologe Kenneth Pargament hat drei religiöse Bewältigungsstile identifiziert, die sich darin unterscheiden, wie stark die Gottesbeziehung in die Krisenbewältigung einbezogen wird. Wer seine Angstgefühle in Bezug auf Gott aufgelöst hat, kann in Stresssituationen Belastungen besser bewältigen und es fällt ihm leichter, Probleme gezielt zu lösen und unerreichbare Ziele zu relativieren. Er fühlt sich emotional unterstützt und in seiner Person aufgewertet. Es lohnt sich also, durch die Angst hindurch zu neuen Gottese Erfahrungen zu gelangen.

FREI WERDEN VON FALSCHEN GOTTESBILDERN

Gerade bei einer autoritären und auf Unterdrückung angelegten religiösen Erziehung entstehen zerstörerische Gottesbilder, die seelische Probleme fördern. Der Jesuit Karl Frielingsdorf analysierte das Gottesbild von knapp 600 Katholiken, die hauptsächlich im Kirchendienst standen („Dämonische Gottesbilder“, 1991). Über die Hälfte der Befragten beklagte einen starken inneren Widerspruch zwischen ihrem eigenen Erleben und dem, was sie öffentlich sagten. Sie waren überzeugt, dass ihre Predigt von einem barmherzigen, liebevollen Vatergott ihnen selbst nicht gelte. Die Gottesbilder der meisten waren von negativen Vaterbildern überlagert, ein „dämonisches Gottesbild“ führte zu einem geringen Selbstbewusstsein und mündete teilweise in eine depressive Erkrankung. Solche Widersprüche sind erschreckend aktuell. Der Abschlussbericht über den des sexuellen Missbrauchs überführten katholischen Priester Edmund Dillinger (1935-2022) kommt zu dem Schluss, dass er „über Jahrzehnte das Gegenteil dessen vorlebte, was er gepredigt hat“.

Auch heute noch gibt es streng moralisierende Erziehungskonzepte, in denen Gott als unbarmherziger Richter instrumentalisiert wird. Dadurch entstehen Gottesbildprobleme bis hin zu Angst- und Zwangsstörungen: Ein Experte für Zwangserkrankungen geht von über 120.000 behandlungsbedürftigen, religiös bedingten Zwangserkrankten in Deutschland aus (Burkhard Ciupka-Schön und Hartmut Becks, „Himmel und Hölle“, 2018). Zusammen mit einem Seelsorger hat er Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten untersucht und eine Strategie entwickelt, wie Betroffene

Ich betete zum HERRN,
und er antwortete mir und
befreite mich von allen
meinen Ängsten.

Psalms 34,5 | NLB



ZUR VERTIEFUNG

Michael Utsch und Sarah Demmrich: Psychologie des Glaubens. Einführung in die Religionspsychologie. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2023.



Prof. Dr. Michael Utsch, Jahrgang 1960, verheiratet und drei Kinder, ist Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Ev. Hochschule Tabor (Marburg, Berlin), mit eigener Praxis für Psychotherapie in Berlin. Seit 1997 Referent der Ev. Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin, engagiert er sich als Mitglied der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge, im Verein für Berliner Stadtmission und in seiner Kirchengemeinde.

WIE DER MENSCH ÜBER SEIN GEFÜHL HINAUSWÄCHST

PSYCHE

In Gottes Augen zu schauen lässt uns gelassener werden. Raphael Bonelli erklärt Eva Heuser, warum uns Glaube gesünder macht.

Herr Bonelli, als Psychiater raten Sie Ihren Patienten, Angstgefühle anzuschauen und zu benennen. Gleichzeitig sagen Sie, „wir leben in einer Zeit, in der Bauchgefühle teilweise dogmatisiert, also überschätzt werden“. Was denn nun: Angst anschauen oder doch lieber weggucken?

Zuerst einmal muss ich wissen, was mich motiviert. Es ist wichtig hinzuschauen, welche Gefühle ich habe. Habe ich Lust an etwas oder habe ich Angst davor? Ich muss Bauchgefühle wahrnehmen, aber ich sollte nicht blind entsprechend meinen Gefühlen handeln, sondern meine Vernunft und meine Werte vorher befragen. Dogmatisieren heißt ja verabsolutieren: Wenn Bauchgefühle dogmatisiert werden, werden sie nicht reflektiert. Sie sind dann wie Wegweiser, die öfter in die Irre führen.

Menschen sollen sich außerdem am „Wahren, Guten und Schönen“ orientieren. Zitieren Sie da nicht indirekt Paulus? Er schreibt: „Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“ (Phil 4,8).

Ich orientiere mich damit eher an den alten Griechen. Aber die Lehre vom „Wahren, Guten und Schönen“ hat besonders im Neuen Testament (teilweise auch im Alten Testament) einen Widerhall gefunden. Insofern ist das schon ein Eigentum der Menschen an sich. Die Christen haben es übernommen – das meine ich nicht negativ –, einfach, weil es wahr ist und diese drei Dinge zusammengehören. Aber ich habe natürlich gar nichts gegen den Philipperbrief. Auch das Wort „Tugend“ im Zitat kommt übrigens ursprünglich aus der griechischen Philosophie.

Wirkt dieser Fokus auf dem „Guten“ als Angst-Medikament?

Ja! Und zwar deswegen: Viktor Frankl, ein jüdischer Wiener Psychiater, hat gesagt, dass der Mensch erst durch Selbsttranszendenz so richtig zum reifen Menschen wird – wenn er sich selbst überschreitet, wenn er etwas sieht und für et-



was lebt, das größer oder wichtiger ist als er. Das kann eben das Gute, Wahre oder Schöne sein. In dem Moment kann er auch seine Angst vergessen. Für mein Kind wäre ich bereit etwas zu tun, was ich sonst nicht wagen würde. Das ist ein typisches Zeichen von Selbsttranszendenz. Je stärker mein Motiv ist, über Ängste drüberzusteigen, umso leichter wirkt es.

Für uns Christen ist das „Wahre, Gute, Schöne“ eine Person: Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Wie wird Gott unser Partner gegen krankmachende Angst?

gegen krankmachende Angst?

Ich bin da ganz bei Ihnen. Das Wesentliche der Religion ist für mich die Gottesbeziehung, nicht eine Lehre oder Sammlung moralischer Regeln: ein großes Du und das kleine, geliebte Ich. Je mehr der Mensch Gott in die Augen schaut, desto weniger kreist er ängstlich um sich selbst. Er muss sich dann nicht mehr um sich selbst kümmern. Deswegen wissen wir aus vielen Studien, dass der Glaube an Gott Menschen psychologisch gesünder macht hinsichtlich Sucht, Suizid, Depression und Angst. Eine gesunde Religiosität – also keine, die aus einem Zwang heraus Angst und Druck erzeugt – stärkt die Freiheit durch die Gottesbeziehung. Das tut dem ängstlichen Menschen gut und führt zu größerer Entspanntheit und Gelassenheit. Er kann das krankhafte, ängstliche Kreisen um sich selbst ablegen, weil er weiß: Gott ist perfekt, ich muss es nicht sein. Er liebt mich, auch wenn ich nicht perfekt bin.



Univ.DoZ. DDr. Raphael M. Bonelli, Jg. 1968, verheiratet und sechs Kinder, ist Neurowissenschaftler und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Wien. Der praktizierende Katholik und Autor („Die Weisheit des Herzens“) leitet das Institut für Ressourcen in Psychiatrie und Psychotherapie (RPP), auf dessen Youtube-Kanal er sich zu psychologischen und spirituellen Themen äußert.

WAS TUN BEI GESTÖRTEM EMPFANG?

GLAUBE UND LEBEN

Starke Gefühle verbiegen meine geistliche Antenne: Ursula Schmidt zeigt, wie ich Gott trotzdem hören kann.

Es gibt nichts Tröstlicheres, als in der Not die klare Stimme Gottes zu hören. Gleichzeitig ist das eine große Herausforderung, weil mich dann Gefühle der Angst, des Schmerzes und Ausgeliefertseins bestimmen. Vielleicht werden die Gefühle so groß, dass sie meine gesamte Wahrnehmung bestimmen und verzerren. Gott aktuell, konkret und persönlich zu hören, kann dann nur durch ein Wunder geschehen. Viel näher liegt mir in einer solchen Situation nämlich, meine Gefühle für das Reden Gottes zu halten – weil sie mir ähnlich unverfügbar erscheinen. Angstgefühle kommen ungefragt, ich rufe sie nicht bewusst wach, sie entspringen nicht meinem Denken. Sie sind nachdrücklich und verfolgen mich. All das kann sich ähnlich anfühlen wie der Empfang einer Inspiration von Gott. Ich muss also damit rechnen: Starke Gefühle „verbiegen“ meine „Antenne“ für Gott. Vermutlich erinnern sich einige, dass in der beängstigenden Finanzkrise 2008/09 „prophetische“ Worte durch Deutschland gingen: Es sei nötig Vorräte anzulegen, weil Wirtschaftskatastrophe und Anarchie bevorstünden. Ebenso während Corona: Man solle nach Paraguay auswandern, weil man nur dort vor der bevorstehenden Verfolgung sicher wäre. Selbst anerkannt prophetisch begabte Menschen mit hoher Reputation waren vor solchen Irrtümern nicht gefeit. Manche gestanden im Nachhinein ihre Fehler ein. Solche Eindrücke müssen immer geprüft werden – je mehr Bestätigungen, auch von außerhalb der eigenen „Blase“, umso vertrauenswürdiger die Inspiration. Wie aber kann ich Gottes Reden nun von meinen Ängsten unterscheiden?

1. „HÖRE“ ICH DAS, WOVOR ICH ANGST HABE?

Ich muss mir darüber im Klaren sein, dass das Hören auf Gott in dieser Situation besonders gefährdet ist. Stelle ich fest, dass das, was ich zu hören meine, genau auf der Linie meiner Ängste liegt, dann ist große Skepsis angebracht.

2. MICH SELBST KENNEN UND MICH GOTT ÖFFNEN

Vielleicht ist mir meine Angst gar nicht bewusst? Mich selbst zu kennen und ehrlich mit meinen inneren Empfindungen, Impulsen und Beweggründen zu sein ist notwendig. Wenn ich mich nicht gut kenne, nicht regelmäßig in der



Stille vor Gott mein Herz und Innerstes ehrlich für ihn öffne, werde ich leicht in die Falle gehen, meine un- oder halb-bewussten Gefühle für das Reden Gottes zu halten.

3. GOTT MEINER ANGST BEGEGNEN LASSEN

Bin ich mir aber meiner Angst bewusst, erkenne ich sie als das Reden meines Herzens? Dann muss Gott zuerst meiner Angst begegnen: Erst dann kann ich ihn hören und mich von ihm führen lassen. Hilfreich ist dabei das Immanuel-Gebet (s. Weblink im Kasten), bei dem ich zuerst eine Begegnung mit Gott in einer positiven Erinnerung suche. Entsteht dabei eine lebendige, aktuell erfahrbare Beziehung zu ihm, kann ich ihm in einem zweiten Schritt meine Angst zeigen. Ich muss sie ernst nehmen und zulassen, dass sie da ist – in der Gegenwart Jesu. Statt sie schnell „weghaben“ und verdrängen zu wollen, muss ich sie zusammen mit Jesus anschauen, aushalten, fühlen. Gelingt das, höre ich in dieser Beziehung und angesichts meiner Ängste oft ganz spontan sein echtes Reden und empfangen Frieden, Trost oder Hilfestellung von ihm.

ZUR VERTIEFUNG

Ursula und Manfred Schmidt: Hörendes Gebet. Grundlagen und Praxis. 12. Aufl. GGE-Verlag, Hann. Münden 2023.

Buch bestellen: www.gge-verlag.de

Infos und Seminare: www.axis-web.de/hoerendes-gebet/seminare/ - www.immanuel-gebet.de



Ursula Schmidt ist ev. Theologin und seit 20 Jahren in der Leitung freier Gemeinden, als Autorin, Seminarsprecherin, Seelsorgerin und Trauma-Fachberaterin unterwegs. Mit ihrem Mann Manfred lehrt sie im Rahmen des Axis-Bibelstudiums, zum „Hörenden Gebet“ und „Immanuel-Gebet“.

MUSIK, DIE MUT MACHT

GLAUBE UND LEBEN

Was für eine Kraft liegt im Lob Gottes: Matthias Hilbert stellt Liederdichter vor, die Angst und tiefes Gottvertrauen in bewegende Verse fassten.



V.l.n.r.:
Martin Luther, Paul Gerhardt,
Philipp Friedrich Hiller,
Dietrich Bonhoeffer

Früher oder später wird wohl jeder mit Ereignissen konfrontiert, die Kummer, Sorgen und Ängste auslösen. Auch ein christusgläubiger Mensch ist davon nicht ausgenommen. Wie soll er mit solchen schmerzhaften Erfahrungen umgehen? Für unsere „geistlichen Vorfahren“ jedenfalls sind es Glaubenslieder gewesen, die ihnen ganz wesentlich bei der Bewältigung ihrer Anfechtungen und Nöte halfen. Das gilt auch für Martin Luther (1483-1546), der überhaupt von der Musik sehr hoch dachte – als Therapeutikum gegen Schwermut, Verzagtheit sowie innere und äußere Bedrängnisse. So meinte er: „Erfahrung beweist, dass nach dem Wort Gottes nur die Musik verdient, als Herrin und Regentin der Empfindungen des menschlichen Herzens gepriesen zu werden. Wir wissen, dass sie dem Teufel verhasst und unerträglich ist. Mein Herz wallt auf und fließt über beim Hören der Musik, die mich so oft erfrischt und von schweren Ängsten befreit hat.“ Er selbst dichtete so „glaubenstrotzige“ Lieder wie „Ein feste Burg ist unser Gott“ oder „Aus tiefer Not schrei ich zu dir“.

Hundert Jahre später verfasste Paul Gerhardt (1607-1676) seine einzigartigen Trost- und Mutmachlieder. Sie sind bis zum heutigen Tag ungezählten Menschen zu verlässlichen Wegbegleitern ihres Lebens geworden, zu einer Kraft- und Hoffnungsquelle. In Verbindung mit ihren warmen, inhaltsbezogenen Melodien vermögen sie dem Gläubigen in den Wirren und Unsicherheiten des Lebens Halt und Geborgenheit zu vermitteln. Man denke nur an den Choral-Klassiker „Befiehl du deine Wege“! Gerhardts Lieder besingen einen Gott, der mit seinen Kindern durchs Leben geht und bei ihnen ist – in guten wie in schlechten, dunklen Zeiten.

Der schwäbische Pfarrer und Liederdichter Philipp Friedrich Hiller (1699-1769), dem es schwer zu schaffen machte, dass er auf dem Höhepunkt seines Pfarrdienstes seine Stimme verlor und nicht mehr predigen konnte, bekennt in seinem Lied „Es jammre, wer nicht glaubt“: „So wein ich, wenn ich wein, / doch noch mit Loben; / das Loben schickt sich fein / zu solchen Proben. / Man kann den Kummer / sich vom Herzen singen. / Es sorge, wer nicht traut! Mir

soll genügen; / wovor mir jetzt noch graut, / das wird Gott fügen. / Er weiß, was nötig sei, / so mag Er sorgen; / Mir ist des Vaters Treu / auch nicht verborgen.“

Eines der populärsten geistlichen Lieder der Gegenwart ist das Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ von Dietrich Bonhoeffer. Bonhoeffer schrieb die 1972 von Siegfried Fietz so einfühlsam vertonten Gedichtstrophen im Berliner Gestapo-Gefängnis, wo er als Widerständler gegen das NS-Regime eingesperrt war und mit dem Schlimmsten rechnen musste, und legte sie seinem Brief vom 19. Dezember 1944 an seine Verlobte als „Weihnachtsgruß“ bei. Knapp vier Monate später wurde er hingerichtet.

Bewährte, inhaltsstarke christliche Lieder mit ihren eingängigen Melodien – ob gesungen, gesummt oder auch nur von einer CD abgehört – sind in besonderer Weise dazu angetan, das menschliche Gemüt anzusprechen und zu beruhigen. Lenken sie doch den Blick von der Fixierung auf die momentane Angst- und Notsituation ab und richten ihn auf Gott, auf seine Gegenwart, Liebe und Treue – und seine ungeahnten Möglichkeiten durchzuhelfen und durchzutragen.

ZUM WEITERLESEN

Matthias Hilbert: Von Paul Gerhardt bis Manfred Siebald. 20 Lebensbilder alter und neuer Liederdichter. Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg 2024.



Matthias Hilbert, Jahrgang 1950, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Er ist Autor, Lehrer i.R. und wohnt in Gladbeck. Er porträtiert Glaubensväter und -mütter und interessiert sich für die Glaubens- und Lebensgeschichten bekannter Persönlichkeiten, die wie er aus einem frommen Elternhaus stammen.

GOTT NIMMT DEM ALTER SEINEN SCHRECKEN

GLAUBE UND GESELLSCHAFT

Älterwerden und Sterben machen den meisten Menschen Angst. Warum eigentlich? Altersexperte Markus Müller erklärt, wo wir unsere Sicht aufs Leben korrigieren sollten und was wir am Ende wirklich brauchen.

Wohl wie keine andere Dimension unseres Lebens sind unser Älterwerden, unsere Vergänglichkeit und unser Sterben von Angst begleitet und oftmals bestimmt. Testen Sie sich selbst: Was fällt Ihnen spontan als Erstes ein, wenn Sie das Stichwort „Alter“ hören? Ist es eher Freude, Zuversicht, Trauer, Wut oder Angst? Die Erfahrung zeigt: Positive Gefühle lösen Dinge bei Menschen meistens aus, solange ... man gesund, nicht einsam, selbstbestimmt und sinnvoll unterwegs, mit dem geliebten Partner zusammen ist. Fallen aber Stichworte wie „Pflegefall“, „Heim“, „Demenz“, „Tod“ und andere, weckt das die allergrößten Ängste.

Es ist wohl das, was uns alle eint: Wir möchten leben, und zwar glücklich, gesund und selbstbestimmt. Ein vielzitatierter Satz aus dem Alten Testament mag aufschlussreich sein, um unsere Liebe zum Leben zu verstehen. Salomo, mittlerweile selbst alt geworden, spricht davon, dass wir Menschen „die Ewigkeit im Herzen“ tragen: Gott „hat alles vortrefflich gemacht [...], auch die Ewigkeit hat er ihnen ins Herz gelegt“ (Pred 3,11). Die Folge dieser grundlegenden Tatsache ist offensichtlich: Wir wollen leben, wir lieben das Leben und wir lehnen ab, was diesem Leben hinderlich ist.

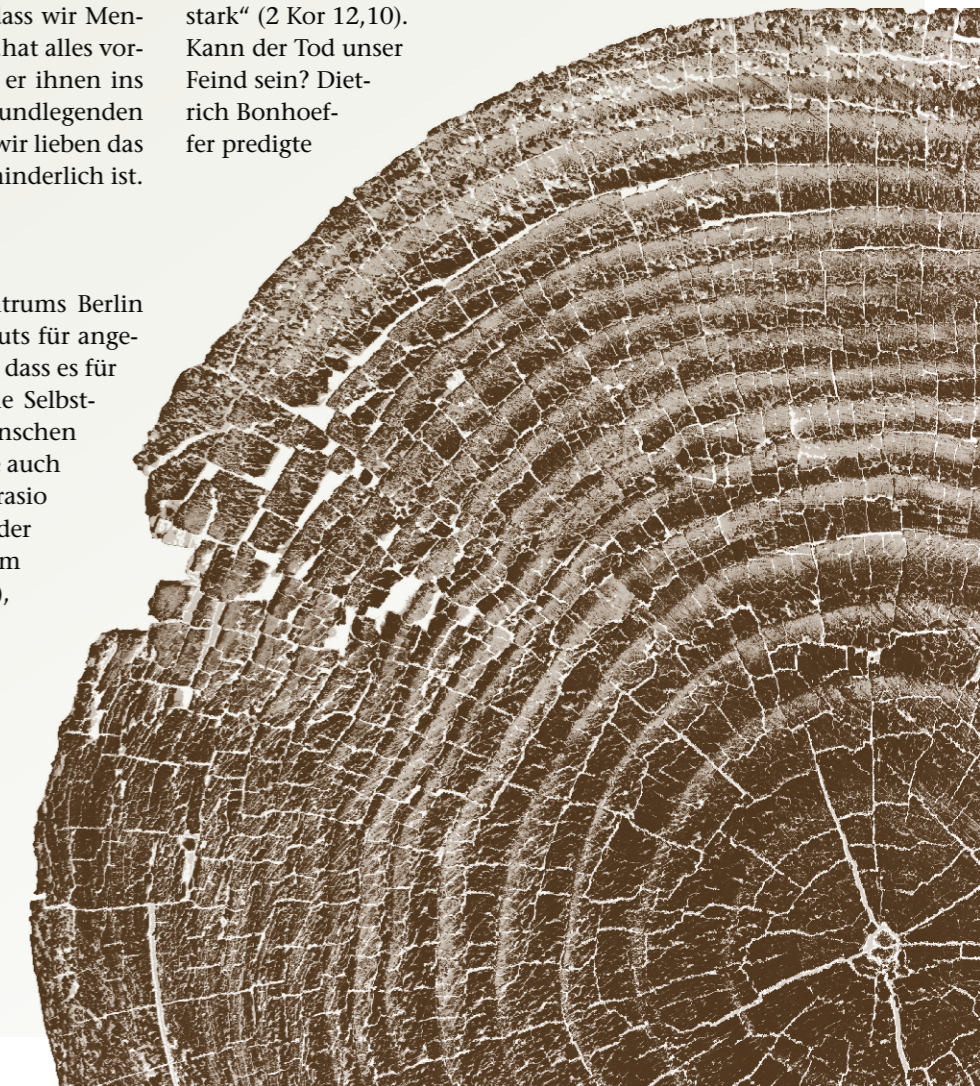
WER SCHWACHHEIT UND TOD VERBANNEN WILL, DER IRRT

Die Vermächtnisstudie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung, der „Zeit“ und des Instituts für angewandte Sozialwissenschaft bestätigt seit 2015, dass es für uns offenbar nichts Schlimmeres gibt, als die Selbstbestimmung zu verlieren. Das macht Menschen Angst vor dem Ende des irdischen Lebens, wie auch der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio feststellt („Selbstbestimmt sterben“). Hatte der Mensch früher Angst vor dem, was nach dem Tod sein würde (Stichwort „ewiges Gericht“), so bekam er im Lauf der vergangenen Jahrzehnte zunehmend Angst vor dem gegebenenfalls lange andauernden Sterbeprozess. Vier Symptome rund um diese Angst lassen sich mühelos in unserer Gesellschaft beobachten: die boomende Anti-Aging-Industrie, die sich rasant entwickelnde Bejahung der Sterbehilfe beziehungsweise des assistierten Suizids, der Transhumanismus

(menschliche Begrenzungen durch Technik aufheben zu wollen) und die Kryonik (Menschen in flüssigem Stickstoff bei -196 °C zu lagern, bis bestimmte Krankheiten heilbar sind).

Was scheint unsere Gesellschaft kaum wahrhaben zu wollen? Es ist das, was uns in biblischen Überlieferungen überall bestätigt wird: Verletzlichkeit, Schwäche, Gebrechlichkeit, Krankheit, Endlichkeit können die Liebe Gottes zum Leben nicht bremsen. Im Gegenteil: Es scheint, als hätte Gott eine besondere Liebe zum Verletzlichen, Kleinen und Schwachen, sichtbar etwa an der Wahl Israels als seines Volkes („das geringste unter allen Völkern“; 5 Mose 7,7), daran, dass Jesus in einem Stall statt einem Palast zur Welt kam oder dass der Völkerapostel Paulus bekennen konnte, „wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“ (2 Kor 12,10).

Kann der Tod unser Feind sein? Dietrich Bonhoeffer predigte



am Ewigkeitssonntag 1933: „Ob wir jung sind oder alt, das ist hier kein Unterschied [...]. Daß das Leben erst anfängt, wenn es hier aufhört, daß alles nur Vorspiel ist vor dem geschlossenen Vorhang – das sollen Junge und Alte bedenken. Warum haben wir denn solche Angst, an den Tod zu denken? [...] Der Tod ist nicht bitter, wenn wir nicht verbittert sind. Der Tod ist Gnade, Gottes größte Gnade“.

STERBEHILFE UND ASSISTIERTER SUIZID SIND DER TIEFPUNKT

Wer das Leben liebt, es aber gleichsetzt mit Gesundheit, Stärke, Selbstbestimmung und Diesseitigkeit, wird unweigerlich an Grenzen stoßen und – eigentlich logisch – nach Auswegen aus einem Leben suchen, das dem nicht mehr entspricht. In der Schweiz ist die assistierte Sterbehilfe aus uneigennütigen Gründen seit 1942 erlaubt. Die erste und heute größte Sterbehilfeorganisation – Exit – gibt es seit 1982. In Deutschland hat das Bundesverfassungsgericht am 26.2.2020 den assistierten Suizid, also die Beihilfe zur Selbsttötung, grundsätzlich für straffrei erklärt, zurzeit fehlen allerdings gesetzliche Vorgaben. Aktuell gibt es vor allem drei größere Sterbehilfeorganisationen: Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben, Verein Sterbehilfe und Dignitas Deutschland. Aktive Sterbehilfe (der Tod wird durch eine andere Person bewirkt, Tötung auf Verlangen) ist aktuell nur in den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Spanien, Kanada und Kolumbien erlaubt. Aber 66 Prozent der Deutschen befürworten sie!

Was überrascht und befremdet, ist die rasante Zunahme der Mitgliedschaften in Sterbehilfeorganisationen. Der Verein Sterbehilfe wurde in Deutschland zum 31.12.2021 gegründet. Bis Ende 2022 hatte er 2516 Mitglieder, Ende 2023 bereits 4072. 2022 wurden 139 Suizide begleitet durchgeführt, 2023 bereits 196. Beispiel Schweiz: 2023 gewann Exit 19.679 neue Mitglieder, das entspricht 54 Neuaufnahmen pro Tag.

DARAUS FOLGEN BRISANTE FRAGEN IM ALLTAG

In der Schweiz hat fast jeder im Kreis seiner Angehörigen oder Freunde jemanden, der Schritte in Richtung assistierter Suizid gegangen ist oder zu gehen beabsichtigt. Solche Fragen werden alltäglich:

- Mein Onkel hat sich bei Exit angemeldet und fragt mich jetzt: „Was denkst du dazu?“
- Ich bin kommenden Dienstag zu einer „Abschiedsparty“ eingeladen – mein Schulkollege wird Donnerstag darauf aus dem Leben scheiden. Soll ich hingehen? Was soll ich sagen?
- „Du bist doch meine Freundin! Könntest du nicht dabei sein, wenn der Sterbebegleiter kommt und ich sterben darf?“
- Meine Mutter meint: „Ich bin bloß noch eine Last und koste doch nur noch! Kannst du mir nicht helfen, einer Sterbehilfeorganisation beizutreten?“
- Mein Bruder wäre so froh, wenn meine Eltern einer Sterbehilfeorganisation beitreten würden – für den Notfall. Ich bin dagegen. Was kann ich tun?
- „Gott will das Leid nicht – ich helfe ihm jetzt mithilfe einer Sterbehilfeorganisation, dass weniger Leid in der Welt ist. Gell, das ist schon in Ordnung?“



Natürlich ist das Leid jener Personen, die konkrete Schritte in Richtung eines assistierten Suizids tun, meist an oder gar jenseits der Grenze des scheinbar Zumutbaren. Meine Erfahrung ist: Wir können nicht früh genug von der Liebe zum Leben auch in und trotz Verletzlichkeit, Schwäche, Leid, Einsamkeit und Verzweiflung reden, genau dies beim Namen nennen und stets neu zum Thema machen.

WELCHE BEDÜRFNISSE HAT EIN MENSCH AM ENDE DES LEBENS?

Es gibt eine groß angelegte Studie am Universitätsklinikum des Saarlandes (siehe Sven Gottschling und Lars Amend, „Leben bis zuletzt“): 2013 und 2014 hat man den Wunsch nach lebensverkürzenden Maßnahmen bei 18.000 Patienten untersucht, die vor ihrem Tod palliativmedizinisch betreut wurden. Zu Beginn der Behandlung beabsichtigten 8 Prozent (1440 Personen), „Beihilfe zum Suizid“ in Anspruch zu nehmen. Es gab im Rahmen der Behandlung dann aber nur 17 Suizide – und in keinem Fall, weil körperliche Leiden nicht behandelbar gewesen wären. Für den Palliativmediziner Sven Gottschling brauchen Menschen im Hinblick auf ihren körperlichen Zustand am Lebensende also Symptomkontrolle, Vertrauen und Verlässlichkeit. Was aber braucht ein Mensch noch, wenn er zunehmend verunsichert ist, was gegen Ende seines irdischen Lebens auf ihn zukommen könnte? Wir von der Initiative Pro Aging haben entlang dieser Frage und in Anlehnung an die Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow eine „Bedürfnispyramide am Ende des Lebens“ erstellt:

1. Ergehen: Auf dieser Ebene (Schmerzen, Verlust der Selbstbestimmung, Kosten) bewegen sich die meisten Gespräche rund ums Alter. Die Wucht dieser Ebene ist umso größer, je mehr die anderen Ebenen vernachlässigt werden.

DIE BEDÜRFNISPYRAMIDE IM ALTER



- 2. Beziehungen:** Wer weiß, wer in Notsituationen zu ihm (oder ihr) steht, nimmt umso bereitwilliger auch Schweres auf sich. Er weiß, dass er im Notfall nicht allein ist.
- 3. Bedeutung:** Wer sich seines eigenen Wertes und seiner Identität sicher ist, verkraftet Einbrüche und Verletzlichkeiten auf den Ebenen Ergehen und Beziehungen.
- 4. Zukunft:** Die entscheidende Ebene, gerade im Hinblick auf den Tod. Wer Zukunft, Hoffnung und Sinn hat, bewältigt die Herausforderungen der Gegenwart, mit denen er auf Ebene 1 bis 3 konfrontiert ist, anders und besitzt einen Rahmen, der alles andere erträglich(er) macht. Paulus schreibt: „Darum lassen wir uns nicht entmutigen; sondern wenn auch unser äußerer Mensch zugrunde geht, so wird doch

der innere Tag für Tag erneuert. Denn unsere Bedrängnis, die schnell vorübergehend und leicht ist, verschafft uns eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, da wir nicht auf das Sichtbare sehen, sondern auf das Unsichtbare; denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig“ (2 Kor 4,16-18).

DAS UNGETEILTE JA EINÜBEN

Gott muss ein unzerbrechliches Ja zu dieser Welt haben, inklusive ihrer Gebrochenheit, Überheblichkeit und Bösartigkeit. Wie hätte er sonst mitansehen können, wie sein geliebter Sohn das entsetzlichste Gespött und die schrecklichste Todesart auf sich nahm? Mit oft missverstandenen und schwachen Menschen setzt er in uneingeschränktem, ungeteiltem Ja seine Heilsgeschichte fort. Wollen wir uns nicht in dieses ungeheuchelte, unzweideutige Ja Gottes, das in allen Gebrechlichkeiten und Verzweiflungen Bestand hat, hineinnehmen lassen – so früh wie möglich? Könnte es sein, dass nur dieses ungeteilte Ja derart eindrücklich und ansteckend ist, dass Menschen in unserem Umfeld gar nicht (mehr) auf die Idee kommen, ihrem Leben angesichts ihrer Ängste und Unsicherheiten vorzeitig ein Ende zu setzen? Grundlage für unser Ja zum Leben ist

die österliche Hoffnung auf Auferstehung, eine Perspektive auf den nicht einschränk-
baren Sinn unseres Lebens und die Liebe zum Leben, in der auch Ängste, Schwachheiten und all unsere Endlichkeit ihren Platz haben.

Bibelstellen nach: Schlachter (2000)

ZUM WEITERLESEN

- Markus Müller:
- Die Champions League des Lebens. Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann (2. Aufl. 2022).
 - Ein Ja-Mensch werden. Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt (2021).
 - Lebensplanung für Fortgeschrittene. Wie wir älter werden wollen (2016, E-Book und antiquarisch); alle SCM Hänssler, Holzgerlingen.



Dr. Markus Müller, Jahrgang 1955, ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder. Im Zentrum Rämismühle bei Winterthur (Schweiz) arbeitet der promovierte Heilpädagoge, Autor und Erziehungswissenschaftler als Pfarrer mit alten und sterbenden Menschen. 2015 hat er die Initiative Pro Aging mitgegründet (www.initiative-pro-aging.ch).

GELASSENHEIT STATT „GERMAN ANGST“

GLAUBE UND GESELLSCHAFT

Das englischsprachige Ausland hält Mutlosigkeit für eine kollektive deutsche Gefühlslage. Was ist dran an der „German Angst“ – und was können wir ihr entgegensetzen?
Von Uwe Bertelmann.

Es gibt nicht so viele Wörter, die von der deutschen Sprache ins Englische eingewandert sind. „Kindergarten“ gehört dazu, „Kaffeeklatsch“ – und zuletzt ganz prominent die „German Angst“. Als sich das Coronavirus in der ganzen Welt auszubreiten begann, hatte jedes Land seine eigenen Artikel, die gehamstert wurden. In Italien und Spanien waren die Weinregale leer: Lebensfreude, und wenn's in der eigenen Wohnung ist. Und wir Deutschen haben halt Kloppapier gehamstert. Die Journalistin und Autorin Sabine Bode führt dieses kollektive Phänomen auf die Traumatisierungen der Kriegskinder-Generation nach dem 2. Weltkrieg zurück: Totalzusammenbruch der Gesellschaft, Entwurzelung, Verelendung, Nie-wieder-Mentalität. Das prägte auch die Kinder- und Enkelgeneration.

Eine große Versicherungsgesellschaft lässt jedes Jahr durch eine Umfrage ermitteln, wovor die Deutschen Angst haben. 2023 auf Platz 1: steigende Lebenshaltungskosten. Es folgten bezahlbarer Wohnraum, Steuererhöhungen und Leistungskürzungen. Erst auf Platz 9: im Alter Pflegefall zu werden, gefolgt vom Klimawandel. Weit abgeschlagen auf Platz 14 die Gefahr durch weltweit immer autoritärer werdende Herrscher. Die Reihenfolge hat mich schon etwas erstaunt – die Angst vor wirtschaftlicher Verelendung scheint tatsächlich tief zu sitzen.

DIE FURCHT VOR DEM ABRUND LEBT

Und ja – wir erleben gerade die berühmte „Zeitenwende“. Wir waren einmal von der Hoffnung beflügelt, die Weltgeschichte sei eine stetige Fortentwicklung und die Menschheit würde sich eine Welt schaffen, in der es immer größere Sicherheit, immer mehr Freiheit und wachsenden Wohlstand geben würde. Dieser Gedanke gehört seit der Aufklärung und dann besonders durch den deutschen Idealismus zu unseren gesellschaftlichen Grundannahmen. Durch die Traumata der Weltkriege war der Glaube daran zwar bereits erschüttert, lebte in der Wirtschaftswunderzeit aber wieder auf. Allmählich dämmert uns (wieder), dass das ein Irrglaube war. Die Welt wird chaotischer, gefährlicher, bedrohter – und auch die Kurve des eigenen Wohlstands wird wohl nicht bei allen immer nur nach oben gehen.

Zum einen prägt uns unsere gesellschaftliche Mentalität – also unterbewusste kollektive Weltansichten, Einstellungen und Handlungen, konkret eben die „German Angst“. Zum anderen ist ja jeder Einzelne tatsächlich auch direkt betroffen: Die Preise steigen für alle gleich. Wir bekommen alle dieselben globalen Krisen in unsere Wohnzimmer trans-



Was ist „German Angst“?

Als Ursache für die als „typisch deutsch“ geltende Furchtsamkeit benennt die Kölner Journalistin Sabine Bode Traumata aus zwei Weltkriegen und die Unsicherheiten der jeweiligen Nachkriegszeit, die von Generation zu Generation weitergegeben würden. Der Begriff „German Angst“ ist jünger: Nach dem Historiker Frank Bieß geht er als Beschreibung einer kollektiven Gefühlslage vor allem auf die 1980er-Jahre zurück, als die Deutschen mit ihrer großen Angst vor dem Waldsterben und der atomaren Apokalypse wahrgenommen wurden. Seitdem ist der Ausdruck im englischsprachigen Ausland belegt. „Angstzyklen“ entstanden laut Bieß nach 1945 immer dann,

wenn vorhandene tieferliegende Ängste durch ein großes Medienecho verstärkt wurden. Schlimme Erfahrungen der Vergangenheit dienten den Deutschen dabei als Vorlage für eine befürchtete Wiederholung in der Zukunft.

Literatur:

– Sabine Bode: *Kriegsspuren. Die deutsche Krankheit German Angst*. 2. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart 2016.
– Frank Bieß: *Republik der Angst. Eine andere Geschichte der Bundesrepublik*. Rowohlt / Bundeszentrale für polit. Bildung 2019.

portiert, wenngleich durch unterschiedliche Medien. Die ganz individuellen Bedrohungen kommen noch obendrauf – da muss jeder von uns zu seinen eigenen Ärzten, die ganz individuelle Botschaften für uns bereithalten.

KÖNIG DAVID WUSSTE: ES GIBT WICHTIGERES

Einen Weg, mit der (German) Angst umzugehen, finden wir in Psalm 4. Er besingt die Zeit, als König David vor seinem rebellischen Sohn Absalom fliehen musste. Damit hatte er nun ein logistisches Problem: Die Ernte war vermutlich sogar gut gewesen, aber auf den Vorräten hockte jetzt in Jerusalem der aufständische Filius. (Wer hätte gedacht, dass es uns mal relativ leichtfallen würde, hier Parallelen in unsere Zeit zu ziehen. Die Getreideausfuhr aus der Ukraine, die Weltmarktpreise ...) David jedenfalls musste schauen, wie er seine Leute durch den Winter bringt. Reale Existenzängste.

Am Anfang seines Gebets steht die Angst. David gesteht sie sich und Gott ein, wendet sich an Gott als den, der trösten kann: „Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit, der du mich tröstest in Angst ...“ Am Ende des

Gebets ist sie überwunden: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ Auf dem Weg dahin begegnen wir seinem Gegenmittel (V. 8): „Du erfreust mein Herz mehr als zur Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle“ – oder mit den Worten der Neuen Genfer Übersetzung: „Tiefe Freude hast du mir gegeben. Sie ist viel größer als die Freude derer, die Korn und Wein im Überfluss geerntet haben!“

Es ist eine heilige Gelassenheit, nach dem Motto: „Soll Absalom doch auf den Kornvorräten sitzen und auf seinen Fässern mit 1975er-Châteauf und damit seine Soldaten und seine korrupten Beamten bei Laune halten. Ich habe etwas Besseres. Ich habe eine Freude im Herzen, die mir auch Elend und Vertreibung nicht nehmen können.“ Dahinter steckt eine bedeutende Einsicht: Wenn es für mich etwas Wichtigeres gibt als das, was gerade bedroht ist, dann verliert die Bedrohung massiv an Kraft.

OHNE DEN HIMMEL GIBT ES KEINE HÖHEREN WERTE

Nun sind wir Kinder einer Zeit, für die es weitgehend nur noch das Glück dieser Welt gibt. Das Jenseits ist gestrichen. Und mit ihm alle Werte, die über diese Welt und das persönliche Wohl hinausgehen. Wir leben jeder für sich selbst und für sein eigenes irdisches Glück. Und wenn dieses Glück bedroht ist, ist alles bedroht, was wir haben. Das war in früheren Generationen noch grundlegend anders. Martin Luther konnte in „Ein feste Burg ist unser Gott“ (EG 362,4) dichten: „Nehmen sie den Leib, Gut, Ehr, Kind und Weib: Lass fahren dahin, sie haben's kein' Gewinn, das Reich muss uns doch bleiben.“

Er kannte einen Wert, der höher war als alles Irdische – und das hat ihm (und unzähligen anderen Liederdichtern der Christenheit) den Verlust der irdischen Güter weniger bedrohlich erscheinen lassen. Dieser „Wert“ ist ganz grundsätzlich Gottes bedingungslose Liebe zu mir – und sein Reich schon jetzt und hier auf der Erde, aber dann auch in der Ewigkeit. Diese „Werte“ wollen aber heruntergebrochen werden auf die ganz konkrete Angst: Selbst wenn ich meinen Job verliere, welche wichtigeren Quellen des Selbstwerts bleiben mir dann?



In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Jesus in Johannes 16,33 | LUT



Die Generation Z sehnt sich vor allem nach Sicherheit

Erlebt die „German Angst“ eine ihrer Neuauflagen? Die junge Generation in Deutschland steht zunehmend psychisch unter Druck. Die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“, die das Lebensgefühl der 14- bis 29-Jährigen im Januar und Februar dieses Jahres untersucht hat, „dokumentiert eine tiefsitzende mentale Verunsicherung mit Verlust des Vertrauens in die Beeinflussbarkeit der persönlichen und gesellschaftlichen Lebensbedingungen“, fasst es Studienleiter und Initiator Simon Schnetzer zusammen. Junge Menschen schauen „so pessimistisch wie noch nie in den letzten Jahren“ auf ihr Leben und die Zukunft. Die Sorgen der Generation Z wirken sich in Form von Stress, Erschöpfung, Selbstzweifeln, Antriebs- und Hilflosigkeit aus – psychische Belastungen, die nach der Coronapandemie nicht wieder ab- sondern sogar zugenommen haben. 11 Prozent sind deshalb in Behandlung, der Krankenstand in Schule und Beruf ist sehr hoch.

Wie in der Gesamtgesellschaft dominiert bei den meisten der Gen Z die Sorge, dass Leben und Wohnen immer teurer werden. Dazu kommen Kriege (Ukraine und Gaza), Klimawandel, Angst vor wirtschaftlichen und politischen Krisen und vor dem Kollaps des Rentensystems. Knapp die Hälfte der Befragten nimmt wahr, dass der Zusammenhalt in der Gesellschaft schwindet, und mit 41 Prozent befürchten sehr viel mehr junge Menschen zunehmende, unkontrollierte Flüchtlingsströme (2023: 23 Prozent). Davon profitiert politisch vor allem die AfD: „Wir können von einem deutlichen Rechtsruck in der jungen Bevölkerung sprechen“, sagt der Jugend- und Bildungsforscher Klaus Hurrelmann, der die Studie begleitet hat. Der Optimismus bröckelt laut Hurrelmann – auch weil eine Generation, die im Wohlstand groß geworden ist, sich mit den Krisen der vergangenen Jahre schwertue.

Positiv bewertet wird vor allem das Arbeitsleben: 70 Prozent der Berufstätigen machen ihren Job gern und die große Mehrheit erkennt gute bis sehr gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Politische Teilhabe stärken („Ich kann etwas beeinflussen“) und mehr Medienkompetenz („Ich kann Informationsquellen beurteilen“) werden als Ansätze gesehen, um die Gefühlslage zu verbessern.

Eva Heuser

MIT DEM HEILIGEN GEIST GEGEN DIE ANGST

Auf dem Weg zum ruhigen Schlaf und Frieden gibt es also durchaus Arbeit zu tun: Ich kann meiner Angst – der unbewussten, kollektiven Angst-Prägung ebenso wie meinen ganz individuellen Ängsten – bewusst ein neues Wertesystem entgegenhalten. Wenn die (German) Angst mich befallen will, drücke ich die Stopptaste. Halte inne. Gestehe mir die Angst ein. Wende mich an Gott als den Tröster, der stärker ist als die Angst. Ich verinnerliche seine Liebe zu mir und habe damit den stärksten Partner im Kampf gegen die Angst schon an meiner Seite. Ich gebe damit dem Heiligen Geist Raum, höre auf ihn, um einen Umprägungsprozess anzustoßen. Ich lasse mir von Gottes Geist immer wieder neu zeigen: Was ist der höhere Wert, der nicht betroffen wäre – auch wenn eintrifft, was ich gerade befürchte?

Bibelstellen nach: Luther (2017)



Dr. Uwe Bertelmann, Jahrgang 1972, ist verheiratet mit Christina, hat eine Tochter und lebt in Hüttenberg (Mittelhessen). Als Theologe und Lektor betreut er seit 2006 das theologische Sach- und Fachbuch beim Brunnen-Verlag (Gießen). Zuvor Gemeinschaftspastor der Ev. Gemeinschaften im Gebiet Hüttenberg, schlägt sein Herz für beides – theologische Literatur und Gemeindegearbeit.

AUßEN KRIEG – UND INNEN?

PERSÖNLICH

Seit dem Massaker vom 7. Oktober 2023 an jüdischen Zivilisten herrscht in Israel Krieg: Jüdische Geiseln bleiben verschleppt. Unzählige leiden im Gazastreifen unter Militärschlägen, die der Hamas gelten. Susanne Wustl (Philippus-Dienst) hat in Israel drei Freunde aus verschiedenen Hintergründen – messianisch-jüdisch, christlich, arabisch – gefragt, wie sie zurechtkommen.

Evan Thomas ist Pastor der messianisch-jüdischen Gemeinde Beit Asaph in Netanya, Israel.



Rajaa und Alon Grimberg leben in Galiläa und leiten die „King’s Kids Israel“ (www.philippus-dienst.de/kingskids) in Shefar Am, die junge arabische und jüdische Jesusnachfolger zusammenbringen. Rajaa ist arabische Israelin, Alon stammt aus Deutschland.



So schockiert, wütend und überrascht wir durch den Hamas-Angriff waren: Angst war das Einzige, was wir nicht gefühlt haben. Wir waren natürlich nervös und tief betroffen, insbesondere als viele junge Männer und Frauen, die wir kannten, in den Krieg geschickt wurden. Die Sorge trieb uns ins Gebet. Aber Angst? Nicht einmal, als uns der Iran mit Raketen und Drohnen angriff: Als meine Frau und ich unsere Sachen für den Schutzbunker packten, spürten wir inneren Frieden. Erst am nächsten Tag erfuhren wir, dass die Gefahr durch Verteidigungssysteme und Verbündete abgewehrt worden war. Es war ein Friede, der alles Verstehen übersteigt, und was Gott damit meint [vgl. Phil 4,7], begriffen wir im Angesicht der Gefahr.

Nach dem 7. Oktober haben wir gefragt, warum passiert uns das? Gott, hast du einen Plan? Daraufhin beginnst du zu verstehen: Angriffe auf Juden, auf Israel haben eine lange Geschichte und durch die Propheten zeigt Gott auch Gründe dahinter. Zuerst versucht er unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. Zweitens sagt er uns vielleicht auch sehr massiv etwas über unser Verhalten – wie wir zueinander sind, wie gespalten unser Land ist; wie weit wir uns von ihm entfernt haben, indem wir versuchen, wie andere Nationen zu sein; dass uns egal ist, dass Blut im Land vergossen wird. Wir beginnen ein Muster in der biblischen Geschichte zu erkennen: Gott erlaubt Feinden, Israel zu verletzen, und dann fangen wir an zuzuhören, was er sagt. Seine Liebe hört nicht auf, aber es ist ihm enorm wichtig, wie wir uns zu ihm stellen, zueinander und zur Welt um uns.

Alon: Als die ersten Raketen gefallen sind, war das schon beängstigend für unsere vier Kinder und auch für uns, obwohl wir dem Herrn vertrauen und gebetet haben. Es kommen aber auch Gedanken wie: „Kommt jetzt ein Raketenangriff, kommen Terroristen, die unseren Ort überfallen?“ Mit den Kindern haben wir täglich über ihre Ängste gesprochen und als Familie versucht, ihnen vom Wort Gottes her Antworten zu geben sowie Zeit in Gebet und Lobpreis zu verbringen. Das hat getröstet, aber es musste doch verarbeitet werden.

Rajaa: Ich war überrascht, wie viel Angst ich zu Kriegsbeginn hatte. Das hat mich geschockt und ich war auch enttäuscht von mir. Für meine Kinder war ich sehr stark, weil ich nicht wollte, dass sie sich noch mehr fürchten. Wir verließen unser Zuhause zunächst, um näher an einem Luftschutzbunker zu sein. Als wir anderthalb Wochen später nach Hause zurückkehrten, war ich von Angst und Müdigkeit vollkommen ausgelaugt. Ich nahm mir Zeit mit Jesus und hatte ein Wort von Gott, das sehr viel in meinem Herzen verändert hat. Er sagte mir: „Ich werde euch in diesem Krieg nicht traumatisieren.“ Ich spürte es als Versprechen von Gott. Das war sehr wichtig für mich, weil ich dachte: „Okay, Gott, danke, damit komme ich klar. Wenn ich glaube, dass du in unserer Mitte, dass du mit uns bist, kann ich damit fertigwerden.“ Ich konnte meinen Kindern danach stärkeren Glauben vermitteln und ihnen sagen, dass wir Gott weiterhin vertrauen, egal was passiert, selbst wenn wir persönlich angegriffen und verletzt würden. Wir werden leiden, aber wir werden nicht traumatisiert werden.

KIRCHE MIT LUST AUF ATHEISTEN

KIRCHE

Klassisch evangelisches Programm – und die Gemeinde in der sächsischen Provinz wächst. Was er offenbar richtig macht und warum ihm um die Kirche nicht angst und bange wird, sagt Pfarrer Justus Geilhufe im Interview mit Eva Heuser.

Herr Geilhufe, haben Sie Angst um die Kirche?
Nee.

Warum nicht?

Weil der Grund, auf dem sie steht, unabhängig ist von unserem Tun und unseren Ängsten. Trotzdem habe ich eine Sorge um die Gemeinden unserer Kirche, die vor großen Herausforderungen stehen und manchmal das Gefühl haben, damit allein zu sein. An diesem Gefühl müssen wir was ändern.

Wie würden Sie das machen?

Erstens müssen die Gemeinden neu lernen, dass sie in ihrem Alltag, Zustand und in dem, was um sie herum geschieht, begleitet sind von dem, der das Volk Gottes über die Jahrtausende hinweg getragen hat. Es ist schon manchmal schwer, Gott und unseren Glauben mit dem ganz Banalen, Alltäglichen und auch Kleiner-Werden in Verbindung zu bringen. Dazu braucht es von uns Pfarrern und den Kirchenleitungen ein kluges Predigen und ein gutes, zielgerichtetes Handeln. Zweitens müssen die Leute da draußen neu lernen, dass diese Kirche tatsächlich ihre Heimat ist. Beides müssen wir in den nächsten 20 Jahren irgendwie hinkriegen.

Ihre Gemeinde in Großschirma wächst gegen den Trend – und das in Sachsen, im atheistischen Kernland. Sie müssten doch von Kirchenleitenden ständig gefragt werden, wie Sie das machen.

Das findet grundsätzlich nicht statt. Gleichzeitig, ja, schaffe ich es schon, zunehmend Interesse zu wecken. Generell aber werden ostdeutsche Stimmen, egal ob in unserem Land oder in unserer Kirche, weniger gehört. Dann bin ich in meiner ersten Pfarrstelle, einer kleinen Gemeinde irgendwo ... da stellt sich die grundsätzliche Frage, inwiefern das für den großen Rest überhaupt interessant ist. Dazu kommt, was sehr ungewöhnlich für viele ist, dass ich ja nichts neu mache. Wir haben keine Lobpreisabende oder Worship-Musik, sondern ich mache genau die Arbeit, die schon meine Eltern und deren Eltern gemacht haben. Wir sind die typischste landeskirchliche Gemeinde ever. Und wir beobachten, dass mit den klassischen Angeboten Gemeinde wachsen kann und es möglich ist, in der dritten Generation entkirchlichte Leute anzusprechen. Das wollen



manche auch einfach nicht hören, weil sie total Bock auf die neuen Formen haben. Und dann kommt einer wie ich um die Ecke und sagt, „nee, guckt mal, das klappt auch mega mit den alten“.

Keine Erprobungsräume, keine neuen Ideen?! Wieso funktioniert das bei Ihnen?

Ich glaube, die Leute draußen merken, dass wir sie tatsächlich gern bei uns haben wollen – und nicht einfach als zahlendes Mitglied. Manche in der Kirche sind sich nicht bewusst, was für ein großer Schritt das ist. Die meisten Gemeinden, ich würde auch sagen Landeskirchen, wollen missionarisch sein, meinen damit aber letzten Endes, dass sie irgendwie die Mitgliedszahlen halten, damit alles so bleiben kann, wie sie es schön finden. Mission aber ist



Sucht nicht, was ihr essen und was ihr trinken sollt, und ängstigt euch nicht! Denn nach all dem streben die Heiden in der Welt. Euer Vater weiß, dass ihr das braucht. Vielmehr sucht sein Reich; dann wird euch das andere dazugegeben. Fürchte dich nicht, du kleine Herde! Denn euer Vater hat beschlossen, euch das Reich zu geben.

Jesus in Lukas 12,29-32 | EÜ

Unsere Gemeindeglieder sind viel draußen unterwegs und so kommen Menschen mit uns ins Gespräch, weil wir halt beim Feuerwehrfest rumhängen, Dinge im Dorf mitmachen oder irgendwo helfen. Total oft sagt dann jemand, „die Frage hatte ich eigentlich schon immer“. Dann laden wir zum Glaubenskurs ein, der sehr einfach gehalten ist. Wir landen bei den grundsätzlichen Fragen und stellen fest, dass die Geschichten aus der Bibel 2000 Jahre alt sind, aber ansprechen, was wir jeden Tag erleben. Es hilft Menschen, sagen zu können, „alter Schwede, das versteh ich alles überhaupt nicht“, weil wir uns nicht in den Glauben hineinerklären, aber miteinander feststellen, dass uns etwas darin trägt. Das zu beobachten ist schön. Diesen Prozess besser zu strukturieren und zu systematisieren ist herausfordernd, aber gewinnbringend – das wollen wir in den nächsten Jahren probieren.

Die 6. Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung (KMU) kommt zum Schluss, dass sich Menschen immer weniger für Glaubensinhalte interessieren und von der Kirche vor allem Gemeinschaftsangebote und Diakonie erwarten. Eigentlich widersprechen Sie diesem Befund, wenn Sie auf Mission setzen.

Ja! Und ich muss schon die Frage stellen, was man aus dieser KMU-Untersuchung zieht. Denn die Menschen, die ihren Weg zu uns gefunden haben, haben ja nicht zu Hause gegessen und gesagt, „also, ich wär‘ jetzt mal an Glaubensinhalten interessiert“. Die sagen natürlich alle, dass es gut ist, wenn die Kirche was für Arme macht. Das sagt ja jeder! Dazu brauche ich keine KMU. Die eine Frage ist: Was wollen die Menschen? Die andere aber, die sich ein Christ auch immer zu stellen hat, ist: Was brauchen die Menschen? Wir denken als Christen doch, dass sie Glaubensinhalte brauchen, auch oder gerade wenn sie nicht danach suchen – und dann müssen wir schauen, wie wir sie zu ihnen bringen können.

Damit widersprechen Sie dem pluralistischen Ansatz unserer modernen westlichen Welt, nach dem jeder selbst definiert, was er braucht.

Ja, und ich erlebe die Menschen, die versuchen so zu leben, auch nicht als sonderlich glücklich. Es ist also auch kein Konzept, was mich empirisch überzeugt. Ich sage damit keineswegs, dass Atheisten schlechte Menschen sind.

das Gegenteil davon: Andere kommen dazu und sind eben anders. Das will so gut wie niemand. Ich denke, bei uns merken die Leute, dass der christliche Glauben tatsächlich was mit ihnen zu tun hat und dass sich die Gemeinde freut, wenn andere dazukommen. Diese neuen Menschen werden auch nicht einfach „assimiliert“, sondern sie haben hier ihren Platz, auch wenn sie vieles nicht kennen und ganz anders ticken. Sie merken, hier ist ein Ort, den sie eigentlich schon lange gesucht haben.

Wie aber sagen Sie kirchenfernen Menschen, was das Evangelium für ihr Leben bedeutet? Mit frommer Sprache kommen Sie sicher nicht weiter.

Wir haben vor allem Glaubenskurse oder Gesprächskreise, die sich an die Begegnungen anschließen, die wir haben.



Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?
Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

Psalm 27,1 | LUT

Im Gespräch sage ich vielmehr, wir Christen glauben, dass wir schlechte Menschen sind und deswegen einen brauchen, der uns hilft. In der atheistischen Gesellschaft beobachte ich aber an vielen Stellen eine krasse Unsicherheit, den Leuten fehlt ein Fundament, auf dem sie stehen. Dadurch versuchen sie relativ hektisch, schnelllebig und auch in einer gewissen Oberflächlichkeit Probleme zu behandeln, die auf existenzieller Ebene existieren. Damit landen sie aber oft nirgendwo.

Laut 6. KMU würden sehr viele nicht aus der Kirche austreten, wenn sie sich gesellschaftlich-politisch stärker engagieren würde. Der Ende des letzten Jahres verstorbene Wolfgang Schäuble aber hat genau das 2017 kritisiert: „Manchmal entsteht der Eindruck, es gehe in der evangelischen Kirche primär um Politik, als seien politische Überzeugungen ein festeres Band als der gemeinsame Glaube.“ Schickt die KMU die Kirche da nicht auf einen Irrweg?

Ja und Nein. Ich glaube nicht, dass das Problem letzten Endes bei politischen Statements liegt, sondern das Problem ist ein theologisches. Die freie bürgerliche Gesellschaft, in der wir leben, ist ja aus christlicher Theologie und Praxis heraus entstanden. Deshalb kann die Kirche gar nicht anders, als sich in dieser Sphäre auch immer wieder politisch zu äußern. Das theologische Problem dahinter ist, dass die Kirche irgendwann den Eindruck erwecken kann, es wäre möglich, machbar und daher notwendig, hier in dieser Welt „richtig“ zu leben. Als Sünder aber sind wir zum „richtigen Leben“ gar nicht in der Lage. Dann hören die Menschen keine befreiende Botschaft, sondern bekommen Druck von der Kirche.

Dann würde sich die Kirche nur noch an einem moralischen Kodex orientieren und das Geistlich-Übernatürliche käme zu kurz.

Das wäre die Gefahr.

Ich höre heraus, dass Sie von der Diskussion um die Kreuzestheologie nichts halten. Den stellvertretenden Sühnetod Jesu infrage zu stellen, zieht derzeit ja Kreise bis weit in die evangelikale Welt hinein.

Nein. Wir brauchen nicht weniger, sondern viel mehr klassische Theologie. Ein Leiden unserer Kirchen ist die Theologievergessenheit, das Abtun von Dogmen als starken alten Wahrheiten, die mit dem modernen Menschen nichts mehr zu tun hätten. Das ist ein riesengroßes Problem.

Viele in der Kirche versuchen derzeit deprimiert, den Niedergang zu verwalten. Wie träumen Sie Ihre Kirche der Zukunft?

Als eine Kirche, die tatsächlich auf das vertraut, was schon lange war, und die eine Lust daran hat, andere zu suchen und zu finden. Drittens als eine Kirche, die ihre Sprache wiederentdeckt hat. Nichts ist faszinierender für Menschen da draußen als mündige Christenmenschen, das ist wirklich so! Wenn das normale Gemeindeglied sagen kann, warum es woran glaubt, ersetzt das ein ganzes Pfarramt! Deswegen ziehe ich mir „Teamer“ heran, junge Gemeindeglieder, die den noch jüngeren Konfirmandenunterricht geben. Deswegen mache ich so viele Glaubenskurse. Wenn ich anderen Dinge erkläre, bringt das natürlich was. Aber wenn ein 16-Jähriger einem 14-Jährigen sagt, „du, ich glaube an Jesus, weil ...“, dann ist das durch nichts zu ersetzen. Deswegen besteht die Kirche der Zukunft vor allem aus Menschen, die auf Gott vertrauen und ihm mündig hinterherlaufen. Das ist möglich, auch mit wenig Geld und wenig Strukturen. Ich glaube, diese drei Dinge werden entscheidend sein.

Halten Sie das Pfarramt also für überbewertet?

Genau im Gegenteil: Es ist eine Illusion zu denken, diese mündigen Christenmenschen würden auf Bäumen wachsen. Das Beste was der Kirche der Zukunft passieren kann, wäre, dass jeder kleine Ort wieder sein klassisches Pfarrhaus hat.

Der Trend geht aber genau in die andere Richtung: Ehrenamt stärken, auch im Sinne des „Priestertums aller Gläubigen“.

Ja, aber ich verstehe das eher als ein Schönreden von allgemeinen Kürzungsprozessen. Es ist nicht gut, wenn Pfarrstellen gestrichen werden. Es ist nicht gut, wenn klassische Gemeindestrukturen aufgegeben werden. Das ist eine mittlere Katastrophe. Ganz im Gegenteil, wir brauchen in Zukunft im besten Fall mehr Pfarrer, nicht weniger.



ZUM WEITERLESEN

Justus Geilhufe: Die atheistische Gesellschaft und ihre Kirche. Claudius, München 2023.



Dr. Justus Geilhufe, Jahrgang 1990, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist evangelisch-lutherischer Pfarrer in Großschirma (Kirchgemeinde am Dom zu Freiberg) in Sachsen. Dort treten mehr Menschen in die Kirche ein als aus, es lassen sich mehr Menschen taufen, als sterben. Aufgewachsen als Pfarrerssohn in Dresden, hat er in Jena, Princeton, München und Leipzig Theologie und Philosophie studiert.

GOTT WILL, DASS WIR IHM DIENEN!

BERUFUNG

Ein Leben in Angst kennt Christine Caine – aber sie weiß auch, was geschieht, wenn wir uns damit nicht zufriedengeben.



Wenn Sie Ihr Leben von Angst bestimmen lassen, schotten Sie sich gegen alles ab, was Sie irgendwie verletzen oder etwas kosten oder unbequem sein könnte – und dazu gehören auch Möglichkeiten, wie Sie sich für Gott einsetzen und seine Verheißungen für sich in Anspruch nehmen können. Gott möchte, dass Sie ihm mit dem dienen, was Sie haben, und zwar so, wie Sie sind. [...] „Liebst du mich?“, fragte Jesus Petrus (Joh 21,16). Und diese Frage gilt uns allen. Jesus sagt: Wenn du mich liebst, dann sieh mich an (Mt 14,22-33). Halte den Blick auf mich gerichtet. [...] Wenn du mich liebst, dann weide meine Schafe (Joh 21,15-17). Hüte meine Lämmer.

Jahrelang sehnte ich mich danach, von meinen Ängsten frei zu werden – doch ich wollte mehr als nur die schlichte Anweisung von Gott, meinen Blick auf ihn gerichtet zu halten. Deshalb flehte ich ihn an, mir meine Ängste zu nehmen – vor allem meine Flugangst. [...] Und so gnädig, wie Gott ist, ließ er einen Vers mich besonders ansprechen, als ich in der Bibel las: „Denn Gott hat uns keinen Geist der Furcht gegeben, sondern sein Geist erfüllt uns mit Kraft, Liebe und Besonnenheit“ (2 Tim 1,7). Er weiß, dass uns Angst in Gefahr nicht weiterhilft, aber Liebe und Besonnenheit und Mut helfen. Mut zu haben heißt ja nicht, keine Angst zu haben. Mut ist der Wille, trotz Angst durchzuhalten. Gott versichert uns zwar, dass seine Kraft in uns wohnt, aber manchmal sind wir uns dessen gar nicht so sicher, weil wir sie nicht sehen können. Was wir sehen, sind die Gefahren [...]. Also zweifeln wir, wir hinterfragen – und wir lassen die Angst ans Steuer.

Wenn Jesus fragt: Liebst du mich?, sagt er damit gleichzeitig: Halte deinen Blick auf mich gerichtet. Glaub an das, wozu ich dich geschaffen habe. Gib mir deine Angst und halte an deinem Glauben an mich fest. Ersetze diese Angst – diese Angst, die nicht von mir kommt – durch die Liebe, die Kraft und die Besonnenheit, die ich dir gegeben habe. Du kannst dir sicher sein, dass meine Gegenwart dein Gegenmittel gegen Angst ist. [...] Das ist vergleichbar mit

einer Mutter, die ihr weinendes Kind bei einem Gewitter instinktiv an sich zieht, die Arme um das zitternde Kleine legt und beruhigend auf es einspricht: „Es ist alles gut. Ich bin ja bei dir.“ [...]

Gottes Macht ist *nicht* unsichtbar. Sie ist real. Sie ist eine unbestreitbare Kraft und lebt in uns. Wenn wir unseren Blick auf ihn gerichtet halten, sehen wir seine Liebe, wir schmecken seine Kraft. [...] Wir müssen nicht mehr länger wie gefangen leben. Wir sind frei. Unsere Welt und unser Leben wird dadurch größer und Gott hat mehr Möglichkeiten, auch Wunder zu wirken. Wir schaffen das Unmögliche, indem wir uns auf den Gott konzentrieren, bei dem alle Dinge möglich sind. Wir sind in der Lage, uns den Menschen

zuzuwenden und zu helfen, die durch die Löcher des gesellschaftlichen Netzes gefallen sind. Wir befreien unfreie Menschen, die sonst noch immer gefangen wären. Wir helfen den Unterdrückten, die sonst verkümmern würden. Wir finden die Verlorenen. Wir bringen den Kaputten und Kranken Heilung. Wir öffnen den Blinden die Augen.

Aus: *Der Angst keine Chance*. Gerth, Asslar 2013, S. 136-138 und 141 (Abdruck mit freundl. Genehmigung des Verlages).



Christine Caine, Jahrgang 1966, verheiratet und zwei Töchter, lebt in Australien und hat 2008 mit ihrem Mann Nick „The A21 Campaign“ gegründet, um Menschen aus moderner Sklaverei zu befreien (www.a21.org). Als Baby adoptiert, durchlitt sie als Kind Missbrauch und kämpfte sich durch diverse Ängste. Sie setzt sich als Autorin, Evangelistin und Aktivistin dafür ein, dass befreite Jesusnachfolger Gott und anderen dienen.

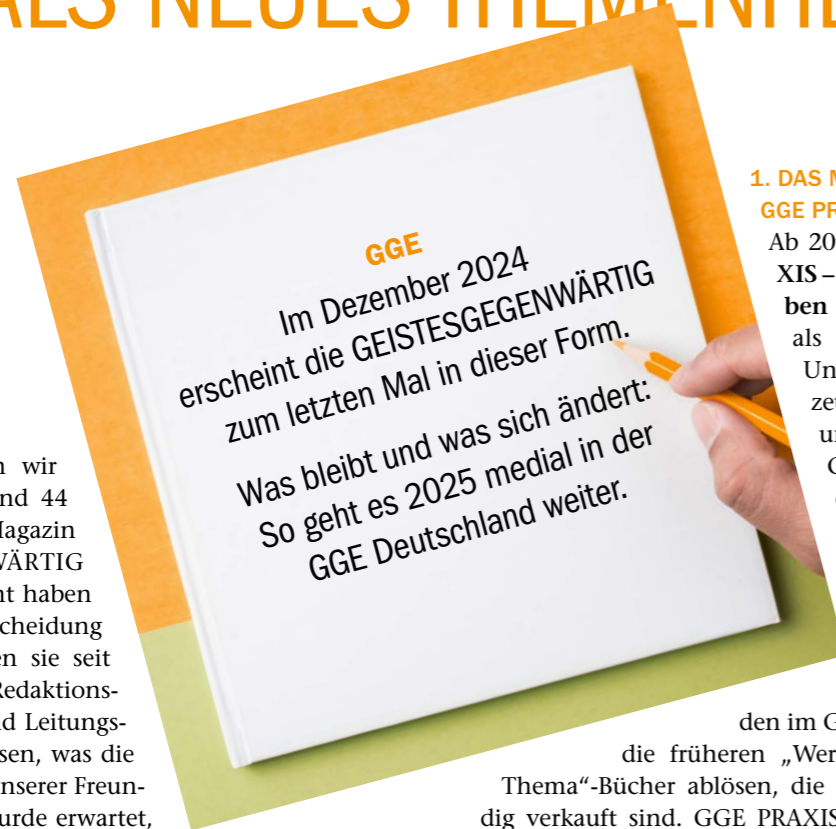
2025: GGE PRAXIS KOMMT ALS NEUES THEMENHEFT

Ende 2024 stellen wir nach elf Jahren und 44 Ausgaben unser Magazin GEISTESGEGENWÄRTIG ein. Leicht gemacht haben wir uns die Entscheidung nicht, wir bewegen sie seit letztem Jahr in Redaktions-team, Vorstand und Leitungskreis. Und wir wissen, was die Zeitschrift vielen unserer Freunde bedeutet: Sie wurde erwartet, weitergegeben, ausgelegt, immer wieder nachbestellt. Wir haben so viele wertvolle Rückmeldungen von Ihnen erhalten, wo das Magazin für Menschen zum Segen wurde. Dafür danken wir Gott!

WELCHE MEDIEN PASSEN ZU UNSEREM AUFTRAG?

Allerdings wissen wir: Das Leseverhalten sehr vieler Menschen entfernt sich von der traditionellen Zeitschrift. Hinzu kommt, dass wir die GEISTESGEGENWÄRTIG kostenlos abgeben und mit rund 45.000 Euro im Jahr selbst finanziert haben. Da stecken im Wesentlichen auch Ihre Spenden, liebe Leserinnen und Leser, drin! Dafür möchten wir Ihnen an dieser Stelle nochmals von Herzen danken. Ohne Sie, Ihre Treue und Ihre Gebete wäre die Publikation der GEISTESGEGENWÄRTIG so nicht möglich gewesen. Wir möchten auch nicht auf ein bezahltes Abonnement-Modell umsteigen. Denn die Frage ist: Welche Medien brauchen wir, um unserem Auftrag gerecht zu werden?

Wir werden dranbleiben an den Kernthemen, die Gott unserer Bewegung anvertraut hat: Die Dimension der „Erneuerung aus dem Geist“, die Entwicklung von Gemeinden „im Geist des Erfinders“, die Gaben des Geistes und der verantwortungsvolle Umgang mit ihnen brauchen Gemeinden und Kirche nötiger denn je! Wir nehmen wahr, dass auch eine jüngere Generation dafür offen ist und nach den Themen verlangt, die uns als GGE geprägt haben. Die Partnerschaft mit den anderen Erneuerungsbewegungen in den verfassten Kirchen hat sich vertieft. Mit unseren katholischen und freikirchlichen Geschwistern haben wir erste Schritte zur weiteren Kooperation beschlossen.



1. DAS MAGAZIN GEHT – GGE PRAXIS KOMMT!

Ab 2025 werden wir GGE PRAXIS – Geistesgegenwärtig **glauben und leben** herausgeben als kompaktes Themenheft. Unser Ziel: Wir wollen Werkzeuge an die Hand geben, um in der Kraft des Heiligen Geistes zu leben und zu dienen, um „die Christen für ihren Dienst aus[z]urüsten, damit die Gemeinde [...] aufgebaut und vollendet wird“ (Eph 4,12 | HFA). Die neuen Praxishefte werden im GGE-Verlag erscheinen und

die früheren „Werkstatthefte“ sowie „GGE-Thema“-Bücher ablösen, die mittlerweile fast vollständig verkauft sind. GGE PRAXIS wird in bewährter Form theologisch fundiert und praxisorientiert sein und digitale Medien einbinden. Für größere Stückzahlen werden wir Staffelpreise anbieten, damit die Praxishefte auch in Kleingruppen, Gemeindeleitung und Mitarbeiterteams eingesetzt werden können.

2. DER REGELMÄßIGE „BRIEF AN UNSERE FREUNDE“ MIT AKTUELLEN INFOS

Gleichzeitig verschicken wir ab 2025 in kürzeren Abständen einen neu gestalteten „Brief an unsere Freunde“ – an Sie. Dieser Brief kommt entweder digital per E-Mail oder gedruckt per Post zu Ihnen: mit Nachrichten aus der GGE und unseren Netzwerken, geistlichen Impulsen und Seminarinfos. Er wird außerdem auf der Webseite (www.gge-deutschland.de) veröffentlicht. Mit diesem Brief bleiben wir innerhalb der GGE in lebendigem Kontakt.

3. GGE-APP UND GGE-BLOG – UND: ES GEHT NICHT OHNE SIE

Unsere GGE-App bleibt, unser GGE-Blog auch (und über weitere Formate denken wir gemeinsam mit anderen nach). Wir haben viel investiert an Zeit und Geld, an Expertise und Ehrenamt. Das werden wir auch weiter tun: mit Herzblut und Gebet um die Kraft des Heiligen Geistes, mit Liebe für die Schätze der Vergangenheit und dem begeisterten Blick auf neue Formen und mediale Formate. Wir laden Sie ein, in all dem weiterhin unsere Partner zu sein – in Freundschaft, Gebet, Mitdenken und fröhlichem Geben. Haben Sie dafür jetzt schon vielen herzlichen Dank!

*Ihr Redaktionsteam, Vorstand und Leitungskreis
der GGE Deutschland*

IMPRESSUM & KONTAKT

Herausgeber & Vertrieb

Geistliche Gemeinde-Erneuerung e.V.
Sven Schönheit, 1. Vorsitzender der GGE
Schlesierplatz 16, 34346 Hannoversch
Münden, Tel.: (05541) 954 68 61
schoenheit@gge-deutschland.de
www.gge-deutschland.de

Redaktion

Eva Heuser (Redaktionsleitung),
Henning Dobers, Sven Schönheit,
Sieglinde Schulz
Kontakt: Schlesierplatz 16
34346 Hannoversch Münden
Tel.: (05541) 954 68 61
redaktion@gge-deutschland.de

Gestaltung

Michael Lyngbye,
www.common-room.de

Druck

WKS Print Partner GmbH
Stimmerswiesen 3, 34587 Felsberg
www.wksgruppe.de

Bildnachweise

Titel, S. 2+3, 7, 8-18, 21-26, 31+32 ©
stock-adobe.com
S. 4-6 © wikipedia.de
S. 5 Porträt Henri Nouwen © Kevin F. Dwyer
S. 7 © Michaela Heelemann
S. 17 Autorenfoto © Martin Bahr, piqx.de
S. 20 Bonhoeffer © Bettina Rott via
Wikimedia Commons (Ausschnitt),
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>
S. 31 Autorenfoto © Christine Caine



GGE deutschland

Geistliche Gemeinde-Erneuerung
in der Evangelischen Kirche



WWW.GGE-DEUTSCHLAND.DE



SIE MÖCHTEN MEHR WISSEN?

Infomaterialien über die GGE Deutschland können Sie kostenlos über unsere Homepage oder mit dieser Karte bestellen:

- Den GGE-Newsletter (E-Mail-Versand)
- Kirche im Geist des Erfinders. Die GGE stellt sich vor (Langversion)
- Kirche im Geist des Erfinders. Vision & Auftrag (Kurzversion)



SO KÖNNEN SIE DIE GGE UNTERSTÜTZEN

Spenden sind eine sehr wesentliche und unverzichtbare Form aktiver Mitarbeit. Der „Arbeitskreis für Geistliche Gemeinde-Erneuerung in der evangelischen Kirche in Deutschland“ ist seit 1979 ein eingetragener und gemeinnütziger Verein. Alle Spenden können steuerlich abgesetzt werden. Die meiste Arbeit in der GGE erfolgt ehrenamtlich. Darüber hinaus gibt es Mitarbeiter, die sich hauptberuflich in der GGE engagieren. Wir benötigen Ihre Unterstützung, um Gehälter, Büromiete, Reisedienste, Serviceleistungen, Veröffentlichungen und viele andere Tätigkeiten im Dienste der geistlichen Erneuerung zu finanzieren.

Gerne können Sie den Überweisungsträger auf der Rückseite für Ihre Spende verwenden!

Bitte geben Sie bei der Überweisung Ihren Namen und Ihre Adresse an. Die Spendenbescheinigungen werden automatisch zu Beginn des Folgejahres versandt. Vielen Dank!

BANKVERBINDUNG

Arbeitskreis für Geistliche Gemeinde-Erneuerung e.V.
Evangelische Bank eG

IBAN DE29 5206 0410 0006 4148 69
BIC GENODEF1EK1

ONLINE MITLESEN UND MITMACHEN:

DER GGE-BLOG

Jeden 2. Donnerstag neu mit Themen aus den Kategorien Bibel/Gesellschaft/Heiliger Geist/Kirche/Ökumene. Autoren der Geistlichen Gemeinde-Erneuerung schreiben hier gemeinsam mit wechselnden Gastautoren, was sie in Glauben und Leben bewegt, und nehmen Stellung zu Entwicklungen in Kirche und Gesellschaft.



und nehmen Stellung zu Entwicklungen in Kirche und Gesellschaft.

www.gge-blog.de



DIE GGE-APP

In der kostenlosen GGE-App hast Du die neuesten Artikel immer verfügbar, aus GGE-Blog, Geistesgegenwärtig, Komm, Geist Gottes!, GGE-Newsletter u.a.

Aktuell, übersichtlich, mobil.



Im Google Play Store für Android



im Apple Store für Mac iOS

www.youtube.com/user/GGEDeutschland
www.facebook.com/gge.deutschland
www.instagram.com/gge_deutschland

BITTE SCHICKEN SIE DIE UNTERLAGEN AN FOLGENDE ADRESSE:



Vorname _____
 Name _____
 Straße _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 E-Mail _____

RÜCKANTWORT

GGE DEUTSCHLAND
 Schlesierplatz 16
 34346 Hann. Münden

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.
 Überweisender trägt Entgelte und Auslagen bei seinem Kreditinstitut; Begünstigter trägt die übrigen Entgelte und Auslagen.
 Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

GEISTL. GEMEINDE - ERNEUERUNG

IBAN DE29 5206 0410 0006 4148 69

BIC des Kreditinstituts (8 oder 11 Stellen) GENODEF1EK1

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden (nur für Begünstigten)

S P E N D E

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN _____ 06

Datum _____ Unterschrift(en) _____

S P E N D E



KIRCHE IM GEIST DES ERFINDERS

Wir sehnen uns nach einer lebendigen Kirche, die aus der Kraft des Heiligen Geistes lebt. Deshalb schlägt unser Herz für:

BEGEISTERUNG
 Wir rechnen mit der verändernden und erneuernden Kraft des Heiligen Geistes – heute (Sach 4,6; Apg 1,8).

BEZIEHUNG
 Wir suchen Einheit mit allen, die an Jesus Christus glauben, und gehen Wege der Versöhnung (Jes 58,12; Eph 4,3-6).

BEKEHRUNG
 Wir erfahren Vergebung, Heilung und neue Freude durch Umkehr zu Jesus Christus (2 Chr 7,14; Mk 1,15).

BEVOLLMÄCHTIGUNG
 Wir dienen mit den vielfältigen Gaben, die der Heilige Geist der Gemeinde schenkt (Joel 3,1-2; Lk 11,13).

BARMHERZIGKEIT
 Wir folgen dem Ruf Gottes, notleidenden Menschen mit seiner Liebe zu begegnen (Jes 61,1-2; Mt 11,28).



www.gge-deutschland.de

NETZWERK KIRCHE UND THEOLOGIE
GGE-TAGUNG THEOLOGIE & KIRCHE 2024

Kirche mit Zukunft!

WIR GEHEN WEITER – IN DER KRAFT DES GEISTES

06.–08.09.24 HOFGEISMAR

Kontakt und Anmeldung:
www.gge-deutschland.de/theotagung
 oder über den nebenstehenden QR-Code
Anmeldeschluss: 10.07.2024

HERBSTTAGUNG Faszination Gebet

01.–03.11.2024

Ort: CVJM-Jugendbildungsstätte Siegerland, Neue Hoffnung 3, 57234 Wilnsdorf-Wilgersdorf
Mit Kinder- & Jugendprogramm

Referent: Rainer Harter, Gebetshaus Freiburg

Preis: Seminargebühr Erwachsene pro Person/pro Familie € 50,-, Übernachtung: Erwachsene: 175 €, Ehepaare: 280 €, Jugendliche (12-17 Jahre): 100 €, Kinder (4-11 Jahre): 90 €, Kinder unter 4 Jahre: frei, Arbeitssuchende, Studierende, Schüler ab 18 Jahre: 90 €, Aufschlag für Einzelzimmer: 50 €

Anmeldeschluss: 03.10.2024

Anmeldungen an: GGE-Regionalbüro, Frau Silvia Jöhring-Langert, Nepomukstr. 71a, 59556 Lippstadt, Tel: 02941 – 767567
 Mail: gge-westfalen@t-online.de

Weitere Infos auch unter www.gge-seminare.de/termine-gge-deutschland

Seelsorgedienst Wenzelmann

„NEIN-SAGEN OHNE SCHULDGEFÜHLE“

Ort: Schloss Craheim
Termin: 11. bis 14. Juli 2024
 VP EZ im Schloss mit DU/WC € 277,50
 VP EZ im FH € 207,00
 Kursgebühr € 150,00
Buchung: über www.craheim.de

LEBEN IN GOTTES GEGENWART – „...DAMIT ES DIR GUT GEHE, WIE ES DEINER SEELE GUT GEHT!“ (3 Joh 2)

Seelsorgeweche in der Ev. Hoffnungskirche Görlitz-Königshufen 14.–19.10.2024

Mit Pfr. Frank und Hermine Hirschmann
Anmeldung/Info: Tel. (03581) 845 306, seelsorge@hoffnungskirche-goerlitz.de

EINKEHRTAGE FreiRAUM im Advent

04.–06.12.2024

Ort: Kloster Bursfelde, 34346 Hann.Münden, www.kloster-bursfelde.de

Leitung und Referenten: Pfr. Volker und Conny Horst, Diakonin Silvia Jöhring-Langert

Preis: EZ € 215,-/DZ pro Person € 190,-, Vollverpflegung inkl. Bettwäsche & Handtücher, zusätzlich Seminargebühr € 55,-

Seminarnummer: 24004
Anmeldeschluss: 09.09.2024

Anmeldungen an: GGE-Geschäftsstelle, Schlesierplatz 16, 34346 Hann. Münden, Tel: (05541) 954 6861, info@gge-seminare.de

Auf unserer Homepage können Sie sich auch bequem online anmelden. Einfach das Formular bei der entsprechenden Veranstaltung ausfüllen und abschicken.

www.gge-seminare.de/termine-gge-deutschland



Mehr über die GGE finden Sie auf der Homepage: Nachrichten, Veranstaltungsinformationen, Medien und Materialien sowie die letzten Ausgaben von GEISTESGEGENWÄRTIG als PDF.

Schönblick 
Herz trifft Himmel

Israelkongress
**Land der Zukunft –
Land der Hoffnung**
19.–22. September 2024

**Frühbucher-
Rabatt bis
18.7.**

DIE GGE IST KOOPERATIONSPARTNER:
Mit den Israel-Experten Hans und Rita Scholz
vor Ort am Stand der GGE.



www.schoenblick.de/israelkongress

HOSANNA KONFERENZ



HEIDELBERG

31.10. - 03.11.2024.

CHAD HOLLAND, Jerusalem
JUAN CARLOS ALZAMORA, USA
RICHARD UND SIGRID AIDOO, Düsseldorf
MICHAELA WEGNER, Gebetshaus Freiburg
FRANK UND HADASSA ERNST, Antwerpen

DANIELA UND MATT ESCOBAR, Herzliya
SUSANN UND DUSTIN PRATT, Heidelberg

Leitung PFR. GREGOR UND KATHRIN WIRTH, Heidelberg
Info und Anmeldung www.hosanna.de/lebendig

EVANG. HOSANNA- GEMEINDE Heidelberg
In Zusammenarbeit mit der GGE DEUTSCHLAND