BEGEGNUNG & GESPRÄCH

Nr. 145 Februar 2006

ÖKUMENISCHE BEITRÄGE ZU ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

Elmar Gruber

# Aus der Enge in die Freiheit
# Durch Angst zum Leben

*Eine der vorangegangenen Nummern von „Begegnung und Gespräch stand unter dem Leitwort „Wenn Glaube krank macht".*
*In dieser Nummer sind Gedanken, Überlegungen, Anregungen und Impulse zusammengetragen, die hilfreich sein können für heilenden Glauben.*

*Die Redaktion*

## Glaube und Überwindung von Angst

Glaube heilt;
Glaube macht ganz;
Glaube eint;
Glaube macht mich frei – frei von aller Angst;
Glaube macht glücklich – auch im Leid.

Das Gegenteil von Glauben ist Angst und Ungeborgenheit.
Die Überwindung der Angst
liegt im Bewusstsein absoluter Geborgenheit.

Glaube, Hoffnung und Liebe sind Geschenke des Lebens.
Bei aller Unmachbarkeit kann ich jedoch viel dazu beitragen,
dass diese Wirklichkeiten in mir zur Wirkung
und durch mich zur Aus-wirkung gelangen
und so mein Leben mit Sinn erfüllen.

Die Ausstrahlung und das Zeugnis
eines angstbefreiten, glaubwürdig glaubenden Menschen
ist wohl die wirksamste Hilfe zur Überwindung der Angst.
Die Quelle der Kraft, die alles heilt, was krank und „auseinander" ist,
die die Enge aller Ängste sprengt
und Hoffnung in Verzweiflung gibt,
ist das innere Wissen und die unerschütterliche Gewissheit,
dass wir ewig und unverlierbar geliebt sind.

In jedem Menschenleben gibt es Enttäuschungen,
in denen alle natürliche „Vertrauensseligkeit" stirbt;
die End-Täuschung,
die alle irdischen Hoffnungen vernichtet.
Der Hoffnungslose schreit nach neuen Wirklichkeiten,
denen er vertrauen kann.
Er sucht in seiner Hoffnungslosigkeit

die unzerstörbare Hoffnung,
die Geborgenheit in seinem trostlosen Dasein,
und das unverlierbare Glück,
den Sinn des Lebens in der Welt.

Der Glaube an die absolute Liebe macht mich fähig
auch „gegen alle Hoffnung zu hoffen".
Er gibt das Vertrauen,
dass letztlich alles gut wird –
auch in ausweglosen Situationen.
Der Mensch, der an die absolute Liebe glaubt,
wird zur Quelle und zur Stelle des Vertrauens
für sich und seine Mitmenschen.

Erziehung ist Vertrauenssache;
sie führt zu einer unzerstörbaren Lebensfreude
und zur Beheimatung bei sich selbst.
Sie verlangt aber die „Vertrauensperson",
die vor aller Einsamkeit und Vereinsamung bewahrt
und die durch nichts ersetzt werden kann.

Wie komme ich zu einer, zu meiner Vertrauensperson?
Wo „gibt es" diese?
Wie werde ich selbst Vertrauens-„person",
ein Mensch mit Vertrauen weckender Ausstrahlung?

## Angst, Furcht und Aggression

Angst bewirkt Aggression,
Aggression bewirkt Angst,
Angst bewirkt Aggression ...
ein Teufelskreis, der nur gesprengt wird
durch das Eintreten einer „Vertrauensperson",
die in der Kraft der Liebe über den Dingen steht.
Im Schulbereich beobachten wir häufig solche Teufelskreise,
wenn sich Schüler und Lehrer gegenseitig Angst machen.
Manchmal kann „ein Dritter", ein kluger Mediator
sehr hilfreich sein.

„Furcht", meist mit Erschrecken verbunden,
entsteht als Reaktion beim Eintreten
einer jetzt noch unbekannten
für „unmöglich" gehaltenen Wirklichkeit.
Ich fürchte mich, wenn etwas eintritt,
mit dem ich noch nicht vertraut bin,
wenn etwas vor-kommt,
was bis jetzt noch nicht da war.
Häufig geht die Furcht in Angst über,
sodass wir Furcht und Angst in einem Atemzug nennen.

Wenn es um das Eintreten Gottes in mein Leben geht,
sprechen wir von „Furcht und Zittern".
Damit meinen wir aber die Ehrfurcht vor Gott –
nicht die Angst vor Gott.
Man versucht heute Angst, Aggression und Depression
mit Medikamenten und therapeutischen Behandlungen
zu heilen bzw. zu steuern.
Aber all diese Möglichkeiten ersetzen nicht
die Bemühungen einer therapeutischen Seelsorge
bzw. die Maßnahmen
von seelsorglich eingestellten Eltern, Erziehern und Lehrern.

## Eingesperrt in der Angst

In allen Lebensbereichen beobachten wir eine Zunahme der Angst,
meist verbunden mit Depressionen und Lebensverdrossenheiten.
Vielen Menschen fehlen plausible Lebensentwürfe
und begeisternde Daseinsperspektiven.
Die Angebote von Lebenssinn erschöpfen sich meist im Wellnessbereich
und im bequemen Lustgewinn.
Viele stabilisierende Momente, vorgegeben in einer festen Werteordnung,
sind verschwunden durch die Beliebigkeit
einer schier grenzenlosen, egozentrisch orientierten Freiheit.
Maximen wie „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“ sind wohlklingend,
aber sie „ziehen“ nicht mehr.
Besonders Kinder und Jugendliche leiden
an diesen existenziellen Unsicherheiten,
die sich vor allem im Bereich der Beziehungen verheerend auswirken.
Es entstehen Verlustängste aller Art,
es ist kein Verlass mehr auf irgendewas oder irgendjemanden!

Aus diesen Lebensunsicherheiten entsteht die Angst,
die zu vielen Krankheiten führen kann, oft bis hin zum Suizid.
„Angst“ kommt von „Enge“.
In seiner Angst sieht der Mensch nicht mehr hinaus.
Er ist eingesperrt, angekettet wie ein gepeinigter Hund,
der nicht mehr auskann.
Verhängnisvoll sind die Teufelskreise der Angst.
Ich habe Angst, ich gebe die Angst weiter,
ich mache Angst.
Der andere bekommt Angst.
Angst eskaliert.

Angst sucht Schuldige.
Sie sind schon gefunden, bevor sie gesucht werden.
Der Beschuldigte bekommt Angst;
er wird verurteilt und „hingerichtet“.
Angst wächst.

Doch in jeder Angst liegt auch ein Impuls zur Neuorientierung.
Ängste haben auch ihre gute Seite, mit der sie dem Leben dienen.
Sie machen sensibel für Dinge,
die ich unbedingt verändern muss;
sie zwingen mich, meine Bequemlichkeit zu überwinden
sie motivieren mich, das Notwendige zu tun,
das ich sonst unterlassen würde.

## Ich brauche keinen Gott ...

Lass mich in Ruhe mit deinem Gott!
Ihr Pfarrer, ich brauche euren Gott nicht,
den man nicht berühren kann.
Ich brauche Menschen!
Bleibt nicht Lehrer, Pfarrer oder gar Papst,
macht es wie Gott - werdet Mensch!

## ... ich brauche einen Menschen

Ich brauche einen Menschen,
der zu mir kommt, auf mich zugeht,
und mit mir zu mir geht; –
der mich zu mir selber führt,
der sich freut, dass es mich gibt, der Zeit hat für mich,
der mich nicht fallen lässt,
auch wenn ich ein Versager und Chaot bin,
der mich wortlos versteht
und mich nicht verurteilt,
der mich nicht straft und beschimpft,
wenn ich etwas falsch gemacht habe;
einen Menschen, bei dem ich schuldig sein darf,
der spürt, wann ich sein Dasein brauche.

Ich brauche einen Menschen, der mich versteht,
ohne dass ich viel erklären muss;
dem ich glauben kann, dass er glaubt,
der mir glaubwürdig
einen glaubwürdigen Gott vermittelt,
der mir zeigt, wie Glauben froh und glücklich macht
und von aller Angst befreit,
der mich nie verlässt,
auf den ich mich total verlassen kann.
Ich brauche einen Menschen,
der unbedingt zu mir hält,
auch wenn ich launisch bin und oft auch böse.
Ich brauche einen Menschen,
für den ich einzig bin,
bei dem ich Anerkennung und Ansehen habe,
der mich durch sein Menschsein
Mensch werden lässt;
ich brauche einen Menschen,
der, der, der ...

## Ich brauche das absolute Geliebtsein

Wenn ich mir in meiner Verzweiflung
und in meinen angstbesetzten Zuständen
bewusst bin, dass ich un-bedingt
und un-verlierbar geliebt bin,
kann sich meine Angst verwandeln
in Zuversicht und Vertrauen.

Auf der Suche nach vertrauensspendenden Wirklichkeiten
kann ich im Glauben fündig werden:
Es gibt das absolute Geliebtsein.
Es gibt die „Vertrauensperson“,
die „allen alles“ geworden ist.
Es gibt den Menschen – erfüllt
von der absoluten, ewigen (göttlichen) Liebe.
Es gibt das bedingungslose, unverlierbare
und grenzenlose Geliebtsein
aller Menschen ganz menschlich. –
Es gibt ihn, der gezeigt und bezeugt hat:
Gott ist die Liebe
und die Liebe ist Gott.

Die Liebe ist Mensch geworden –
für den Christen verkörpert in der Jesusgestalt.
In der gläubigen Erfahrung
des ewigen Geliebtseins
überwinden wir die bedrohlichen Ängste.

Wenn zwei Menschen sich lieben,
dann ahnen sie etwas von dieser Kraft,
dann haben sie eine Mitte,
dann erleben sie ein kleines Stück
von dieser gewaltigen Kraft
des ewigen Geliebtseins.

Ich muss schon sehr stark geliebt sein
und mich geliebt wissen,
wenn ich angesichts all des Schrecklichen in der Welt
an die Vorherrschaft der Liebe glauben soll,
die alle Ängste und die Angst vor der Angst überwindet.
Wenn das Geliebtsein stark genug ist,
kann ich mit Enttäuschungen, mit offenen Fragen
und unlösbaren Problemen glücklich und kreativ leben;
ich kann vergeben und „muss“ nicht mehr vergelten;
ich muss nicht mehr aggressiv sein
und die anderen verantwortlich und haftpflichtig machen
für mein Glück bzw. Unglück.
Ich kann wieder anfangen mich „echt“ zu freuen
mit einer Freude, die mich befreit
von allen Süchten und Zwängen einer falschen Selbstverwirklichung.

Dann erfahre ich im ewigen Geliebtsein
eine Mitte.
Gott wird die Mitte, die Achse meines Lebens.
Ein Rad, das seine Achse nicht in der Mitte hat,
kann sich nicht drehen.
Ein Mensch, der sich nicht geliebt weiß,
hat keine Mitte.
In der Erfahrung des absoluten Geliebtseins
bekommt der Mensch seine Mitte –
da erfährt er Gott.

Alle Bilder zeigen den
Blauen Turm
von Norbert Radermacher,
Berufliche Schulen
an der Bergsonstraße, München
Fotos: Christoph Ranzinger

## Alles ist Geschenk

Eine große Hilfe auf dem Weg aus der Angst
hin zum Gottvertrauen
ist die Einsicht, dass alles, was es gibt,
nicht nur Zu-Mutung,
sondern auch Geschenk des Lebens ist.
„Alles ist Gnade“!
„Sola gratia“
Allein die „Gnade“ kann uns retten,
d.h. uns glücklich machen.
Der Weg führt
vom Leben-Müssen zum Leben-Dürfen;
vom Haben-Müssen zum Haben-Dürfen;
vom Sterben-Müssen zum Sterben-Dürfen.
Das größte Geschenk an die ganze Menschheit
und an jeden einzelnen ist Gott selbst:
Er schenkt sich uns, er gönnt sich uns;
wir stehen alle in seiner Gunst.

Alles, was ich habe,
ist Geschenk von ihm, Symbol seiner ewigen Liebe.
Besondere Bedeutung hat alles, was man essen und trinken kann:
Schon im Alltagsgeschehen kann ich mir durch Speise und Trank
die Liebe meines Schöpfers lustvoll „einspeisen“ und „einverleiben“,
damit ich wieder Lebensfreude spüre.
Die Liebe geht durch den Magen
und unter die Haut!
Durch die Haut
kann ich beglückend die Nähe spüren,
in der Gott vor-kommt.
Was ich berühre, das berührt mich,
was ich streichle, das streichelt mich;
der, mit dem ich gehe, der geht mit...

Gott drängt sich nicht auf;
er wartet, er zwingt nicht.
Wenn wir aus der Angst mit allen Phobien
herauskommen wollen,
muss jeder „selber draufkommen“
und „draufkommen dürfen“,
dass ohne Gott nichts geht!

## Fürchte dich nicht, hab keine Angst!

Das eigentlich Schlimme an der Angst
und an allen ihren Angstsyndromen
wie Depressionen, Phobien usw.
ist nicht die Angst selbst,
sondern die Angst vor der Angst.

Verdrängen der Angst verstärkt sie.
Irgendwann werde ich zur Einsicht kommen,
– vielleicht mit Hilfe eines lebenserfahrenen Freundes –
dass Ängste und Depressionen zum Leben gehören,
aus dem sie kommen und dem sie letztlich dienen.
Wenn die Ängste da sein dürfen,
wenn ich so frei bin,
dass ich nicht mehr gesund und vollkommen sein muss,
dass vieles, was geschehen ist und nicht sein sollte,
sein darf,
dann verschwinden allmählich
die bedrohlichen, lähmenden und zwingenden
Auswirkungen der Angst.

Ängste müssen im Vertrauen angenommen und „durchgemacht“,
durchlebt und durchlitten werden,
damit ihre kreativen Kräfte zur Auswirkung gelangen.
Heute gibt es schon viele Therapieangebote (Gruppentherapie)
zum kreativen Umgang mit Ängsten.

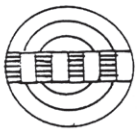
Viele biblische Sprüche und Erzählungen
haben ausgesprochen therapeutische Wirkung.
„Fürchtet euch nicht; habt keine Angst; schaut die Vögel,
die Blumen an!“

Und da ist die Geschichte vom Seesturm:
Die Situation ist zum Verzweifeln,
das Boot der Jünger gerät in große Seenot.
Jesus kommt auf dem Wasser,
Petrus läuft ihm entgegen und beginnt zu sinken,
weil er auf einmal zweifelt.
Doch Jesus nimmt ihn bei der Hand und sagt:
Du Kleingläubiger! Warum hast du gezweifelt?

So führt Glaube aus der Enge – aus der Angst
Er macht frei und heil.

31 Jahre Monatsgedanken

## 2006 Januar



### Taktvoll leben

Alle Jahre wieder kommt ein neues Jahr! "Das ist der Rhythmus,

bei dem jeder mit muss!"

Durch den Rhythmus, den "Zeit – Takt", wird die grenzenlose Ewigkeit lebbar für uns begrenzte Wesen.

Taktlosigkeit ist Ursache vieler Leiden des Körpers und der Seele.

Der Zeittakt hilft mir, dass ich meine Zeit nicht ver – tue durch zuviel oder zu wenig Tun.

Er hilft mir, Hetze und Langeweile zu vermeiden.

Lebe taktisch klug und taktvoll gut,

der Lohn ist ein erfülltes Leben.

Text und Grafik:

Elmar Gruber

## Februar

### Nicht jammern

Die Blumen jammern nicht, wenn sie auf den Frühling warten;

die Blumen jammern nicht, wenn die Raupen ihre Blätter fressen;

die Blumen jammern nicht, wenn in der Sommerhitze ihre Blüten welken;

die Blumen jammern nicht, wenn der Hagel ihre frischen Triebe

schlägt;

die Blumen jammern nicht, wenn sie in Frost und Eis ihr Leben lassen müssen;

die Blumen jammern nicht, weil ihr ganzes

Leben in Gottes Händen

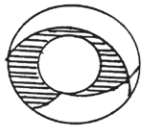
ruht...

Freu dich, hör auf zu

Jammern, es wäre

Jammerschade um dein Leben!

## März



### Leben lassen

Pflanze, Tier und Mensch, alle leben miteinander, von einander, für einander, geregelt durch das Leben selbst.

Ich muss das Leben leben lassen und die Gesetze achten, die ihm der Schöpfer gab.

Das Leben ist Geschenk, ein Dürfen; wenn ich es nehme, wie es ist; es wird zur Qual, zum Müssen, wenn ich es Gott entreiße, und es nehme, wie ich es will.

Jeder muss einmal sein Leben lassen:

Wenn ich am Ende glücklich bin, dankbar und zufrieden, kann ich in Gelassenheit mein Leben lassen.

## April

### Auferstehen

Schneeglöckchen und Krokusse und viele Frühlingsblumen kommen immer wieder.

In der Regel ihres Kommens gründet unsere Hoffnung, dass nichts vergeht und alles wiederkommt und aufersteht, neu, oft vermehrt, und nicht selten auch ganz anders.

In der Vereinigung von Alt und Neu besteht das Leben. Wer jung sein will, muss alt werden können; wer alt sein kann, wird seine Jugend nicht verlieren.

Wer sich freuen kann und den Sinn des Lebens in der Liebe findet, braucht das Sterben nicht mehr zu fürchten; er ist schon auferstanden vor seinem Tod.

## Mai

### Blühen

Die Knospen öffnen sich in der Sonne, um durch ihre Kraft Duft und Schönheit zu entwickeln.

Die Blüten öffnen sich den Menschen, um sie mit ihrem Duft und ihrer Schönheit zu beschenken.

Die Sonne bewirkt dies alles; sie schenkt die Kraft zum blühen, das uns erfreut.

Wenn ich mich der Liebe öffne, komme ich

zum Blühen.

Die Liebe bringt mich selbst zum Blühen.

Trau dich blühen! Gott schenkt sich dir, damit du als Beschenkter dich verschenken kannst.

Gott ist in unserer Liebe "wirklich".

## Juni

### Sich behaupten

Kaum ist das Kraut gepflanzt im säuberlich bestellten Gartenbeet, da ist auch schon ganz von alleine das Un – Kraut da:

Das Kraut muss kämpfen, um sich zu behaupten.

So ist das Leben: Schön und doch sehr unbequem.

Wer deshalb schimpft und jammert, ist nur zu bequem zu leben.

Auch im Leid ist Freude möglich,

andererseits ist jede Freude auch vom Leid durchwachsen.

Im Bewusstsein grenzenloser Liebe setzt sich die Freude durch, so wie das Kraut

mitten im Unkraut sich behauptet.

## Juli

### Weg gehen

In jedem Ziel liegt auch der Weg verborgen.

Nicht die Wege, die falschen Ziele sind das Problem des Lebens. Ich muss selbst meinen Weg suchen, finden und gehen, damit ich das Ziel erreiche.

Vielleicht muss ich weg – gehen vom markierten ausgetretenen Weg, weil ich ihn nicht mehr gehen kann.

Umwege, Irrwege, alle unwegsamen Wege, - in der Sicht der anderen, - werden "zielgerade" wenn das Ziel stimmt, das ich mir vor – genommen habe.

G e h !

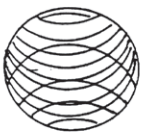
Geh mit Gott! Er geht mit; er ist Ziel und Weg zugleich.

## August

### Beweglich bleiben

Das Blatt am Baum, das sich bewegt, das wogende Getreidefeld, der Flügelschlag der Vögel, der Hund, der mit seinem Schwanze wedelt,... – überall ein Hin und Her, ein Auf und Ab, ein Schwingen und ein Pendeln, das kein Aufhalten erlaubt... Überall ist Leben, Leben ist Bewegung. Was sich nicht fortbewegen kann, muss sich am Ort bewegen. Auch der Stillstand gehört als Gegen- teil zum Ganzen der Bewegung .Wo finde ich Geborgenheit und Halt, wenn alles in Bewegung ist? Das Vertrauen in den unbewegten Beweger hält mich beweglich und gibt mir die Gewissheit, dass mein bewegtes Leben in seiner Hand geborgen ist.

## September



### Nach-denklich sein

Lebenswirklichkeiten gehen in mich ein und gehen in mir auf; sie werden von mir erlebt durch das Schauen. Nach dem Schauen kommt das Denken: Das Nach – denken, das das Erschaute zur Erkenntnis bringt.

Wer nur denkt, verdenkt sich leicht; sein Denken endet in Verdächtigung. Der Nach – denkliche spricht aus Erfahrung und wird selbst für andere zur Erfahrung. Die nachgedachten Gedanken verbinden sich zur Weisheit, die das Unerdenkliche offenbart.

Wenn mir das Denken nichts mehr bringt, muss ich nachschauen, damit ich wieder etwas zum Nachdenken habe.

## Oktober

### Gegen - teile

Tag und Nacht, Licht und Finsternis, Freude und Leid, Leben und Tod, - alles was wir haben, ist uns " teil – weise" in Form von Gegen – teilen gegeben.

Die Teile werden ganz nicht durch Verdoppelung, sondern durch die Gegen – teile. Wer Freude, Lust und Leben "ganz" haben will, muss auch ihre Gegenteile, Leid, Schmerz und Tod mit annehmen. Auch die Liebe kann nur lieben, wenn sie den Hass annimmt und verwandelt. Gott allein ist das Leben ohne Schatten , die Ganzheit aller Teile, die Einheit aller Gegensätze. Von ihm kommt die Kraft die Gegenteile und Gegensätze anzunehmen, - die Kraft zu lieben.

## November

### Vergehen

Wie oft muss ein Baum alle Blätter fallen lassen, damit er lebt und mit neuen Blättern immer wieder weiterwächst. Im Kommen und im Gehen, im Festhalten und im Loslassen geht und vergeht mit der Zeit das Leben bis alles Vergängliche vergangen ist und das Unvergängliche in der Vergangenheit zum Vorschein kommt. Schon jetzt kann ich " vergehen vor Glück" im Anschauen einer Blume , im Frühlingsgesang der Vögel, im Anblick deiner Augen.

Vielleicht muss noch vieles, ja ich selbst noch mehr vergehen, damit in mir das Unvergängliche nicht mehr vergeht.

## Dezember

### Licht vom Licht

Die Sonne löscht mit ihrem Licht die Sterne aus.

Die Nacht verschwindet mit den Sternen, die meine Finsternis erhellten.

Sterne sind Funken, sie sind Licht vom Licht, das nicht immer und nur an manchen Stellen meine Finsternis erleuchtet.

Doch nehmen mir die Sterne die Angst vor jeder Finsternis, weil ihr Licht im ewigen Licht entspringt, das alle Finsternis verwandelt.

Trau den Sternen, die in deinem Leben funkeln; trau deinem Stern:

Das Licht kam in die Welt!

**Begegnung und Gespräch - online:** http://www.religionsunterricht.de (alle Ausgaben seit Nr. 113)

**Verantwortlich:**
Elmar Gruber, Berchemstraße 25, 80686 München · Dr. Matthias Pfeufer, Erzb. Ordinariat, Postfach 330360, 80063 München · Siegfried Kratzer, Pfälzer Straße 7a, 92224 Amberg · Dr. Rudolf Kleinöder, Ackerlänge 9a, 92318 Neumarkt · Gestaltung: Christoph Ranzinger, Pauckerweg 5, 81245 München.