

PERSÖNLICH.
ECHT. LEBENSNAH.

Lydia



Frieden schließen
mit mir selbst
Rebekka Ludwig

Körper & Seele

EIN PLÄDOYER FÜR
MEHR ECHTHEIT

Dossier

BEFREIT VON
DER ANGST

Familie & Beziehungen

WENN KINDER ANDERE
WEGE GEHEN

Kompetenz. Und Gottvertrauen.



Alltagsakrobaten.

Durch Psychotherapie,
Psychiatrie, Psychosomatik
auf christlicher Basis.

In der de'ignis-Fachklinik erhalten Sie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten, Zwängen und Burnout, sowohl stationär als auch ambulant oder tagesklinisch eine individuell auf Sie ausgerichtete Behandlung. Nutzen Sie auch unsere Präventionsangebote, um bereits heute Ihrer seelischen Gesundheit nachhaltig etwas Gutes zu tun.

*Meine Seele
verdient die beste
Behandlung.*

Besuchen Sie uns auf www.deignis.de

Ängste ernst nehmen

Als wir diese Ausgabe geplant haben, wussten wir nicht, dass wir Krieg in Europa haben würden. Während ich diese Sätze schreibe, ist noch kein Ende der Angriffe und Kämpfe in der Ukraine abzusehen. Dinge geschehen, die wir niemals für möglich gehalten hätten. Und wir merken – vielleicht stärker als je zuvor –, dass unser Leben unsicher und bedroht ist. Dass es Ereignisse und Dinge gibt, an denen wir nichts ändern können, denen wir uns ausgeliefert fühlen. Das löst Ängste aus.

Den Themenschwerpunkt Angst hatten wir schon lange geplant, nun ist er aktueller, als wir ahnen konnten. Umfragen zeigen, dass Depressionen und Angststörungen im Jahr 2021 deutlich zugenommen haben.

Angst vor dem Krieg, vor der Pandemie und den Folgen des Klimawandels breiten sich aus, Sorgen um die Zukunft und die Zukunft unserer Gesellschaft, unserer Welt, unserer Kinder kriechen in unsere Seele und versuchen, uns zu lähmen und zu schwächen.

Es hilft nichts, diese Gefühle unter den Teppich zu kehren, im Gegenteil: Es ist wichtig, Emotionen ernst zu nehmen und zu benennen. Danach kann ich sie vor Gott bringen, ihm sagen, was mich sorgt und nicht schlafen lässt. Eine Anleitung dazu findet sich in vielen Psalmen – zum Beispiel in Psalm 34,5: „Ich betete zum Herrn, und er antwortete mir und befreite mich von allen meinen Ängsten.“ Es gab auch früher Kriege, Aggressionen und Konflikte – die Psalmen sind voll davon. Beim Lesen dieser jahrhundertealten Verse merken wir, wie sehr die Menschen der Bibel vor Gott über ihre Situation geklagt, geweint und geschimpft haben. Gott hält das aus, und er hilft uns durch die Situation hindurch!

Viele Menschen lassen sich nicht von Angst oder Ohnmachtsgefühlen bestimmen, sondern werden selbst aktiv: Sie unterstützen geflüchtete Menschen, geben ihnen ein sicheres Zuhause und spenden Material, Zeit und Geld.

Ich erlebe große Hilfsbereitschaft bei Einzelpersonen, Kirchengemeinden und Organisationen in meinem Umfeld, aber auch quer durch Deutschland. An vielen Stellen gibt es großen Einsatz und viele berührende Beispiele gelebter Nächstenliebe. Ein Interview mit einer Familie, die geflüchtete Menschen aus der Ukraine aufgenommen hat, finden Sie auf den Seiten 76 und 77.

Ich hoffe, dass diese Ausgabe Ihnen Hilfe bietet, mit Ängsten umzugehen und in aller Unsicherheit einen sicheren Halt zu finden.

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin

PS: Vermutlich haben Sie schon gehört, dass die Papierpreise stark gestiegen sind. Das führt dazu, dass wir den Preis für das *Lydia*-Abonnement auf D € 20,- / AT € 20,30 und CHF 28.60 zuzüglich Versandkosten anheben müssen.



Es ist wichtig,
Emotionen ernst
zu nehmen und
zu benennen.
Danach kann ich
sie vor Gott
bringen.

Senden Sie uns Ihre Geschichte

Lydia lebt von den Geschichten der Leserinnen. Wenn Sie etwas erlebt haben, das Sie mit anderen teilen möchten, oder eine Erfahrung gemacht haben, die für andere eine Ermutigung sein könnte, schicken Sie uns gerne Ihre Geschichte per E-Mail an redaktion@lydia.net.

N° 02/ 2022



BERUF & Gesellschaft

- 32 PANZERFAHRERIN ODER PFARRFRAU?**
Als ich Gott kennenlernte, veränderte sich mein Berufswunsch – *Janina Kürschner*
- 36 „EINE TAUFE IST WIE EINE HOCHZEIT – NUR WICHTIGER!“**
– *Aline Schreiber im Interview*
- 44 MEINER BERUFUNG AUF DER SPUR**
– *Hannah Kuntz*
- 68 SO SCHWER, SICH SCHÖN ZU FÜHLEN**
– *Birgit Gottwald*
- 70 WIE FINDE ICH MEINEN STIL?**
– *Nadine Wilmanns*
- 76 „DER HUND IST WIE EINE THERAPIE!“**
Nina aus der Ukraine im Interview – *Delia Holtus*
- 77 EIN ZUHAUSE GEBEN**
Nina Claudy im Interview – *Delia Holtus*



GLAUBE & Lebenshilfe

- 20 „CANCELLED“** – *Isabell Szalkowski*
- 28 GRENZEN SETZEN UND VERGEBEN**
– *Luitgardis Parasić*
- 40 TIEFER GRABEN**
Der Heilige Geist – der große Unbekannte?
– *Christophe Domes*
- 80 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE**
Anna von Weling: Nichts konnte sie aufhalten
– *Sonja Kilian*
- 90 GLAUBENSFUNKEN**
Das Wunder der Geburt – *Monika Jenke*
Ein Kind der Hoffnung – *Katrin Schmidt*
Eulalia in Aufregung – *Johanna Murmylo*

6

INTERVIEW

*Rebekka
Ludwig*

Frieden schließen
mit mir selbst

46-55

DOSSIER

Befreit von
der Angst

FAMILIE & Beziehungen

- 56 **EHELEBEN**
„Nach der Geburt wird sich unser Lebensstil nicht verändern!“ – *Kerstin und Rainer Knaack*
- 58 **„LOSLASSEN“, SAGT MEIN VERSTAND. ABER MEIN HERZ HÄLT FEST.**
– *Jrene Bircher*
- 60 **MEINEN SCHMERZ IN GOTTES HÄNDE LEGEN** – *Ute Wächter*
- 64 **WENN KINDER ANDERE WEGE GEHEN** – *Roswitha Wurm*
- 66 **EINE PORTION RUHE, BITTE!**
– *Anne Löwen*

IN JEDER Ausgabe

- 3 **GANZ PERSÖNLICH**
Ängste ernst nehmen
– *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 **LESERBRIEFE**
- 13 **IMPRESSUM**
- 37 **LIEBE LESERIN**
- 67 **SCHMUNZELN MIT LYDIA**
- 75 **KLEIN, ABER FEIN**
Kleinanzeigen
- 78 **FÜR SIE ENTDECKT**
- 84 **SELBST GEMACHT**
Pusteblumen konservieren? Geht!
– *Luisa Seider*
- 86 **GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.**
- 94 **WELCOME TO MY LIFE**
Befreit von einer schweren Last
– *Petra Plonner*

KÖRPER & Seele

- 14 **WARUM WIR DAS DAZWISCHEN BRAUCHEN**
Ein Plädoyer für mehr Echtheit – *Clara Hinteregger*
- 16 **INNERE FREIHEIT STATT PERFEKTIONISMUS**
– *Jeruscha Jakob im Interview*
- 18 **WENN GESUNDE ERNÄHRUNG ZWANGHAFT WIRD** – *Beate Nordstrand*
- 24 **ZWISCHENDURCHGEDANKEN**
Im freien Fall – *Saskia Barthelmeß*
- 25 **STILL SEIN UND VERTRAUEN**
Lektionen einer Vogelmutter – *Ulla Busch*
- 46 **BEFREIT VON DER ANGST** – *Paul Geschke*
- 48 **WENN ANGST ZU MÄCHTIG WIRD**
– *Dr. med. Gerhard Gutscher*
- 52 **NUR NOCH IM ÜBERLEBENSMODUS?**
– *Tristen Collins*
- 55 **ANGST AUF PAPIER, FRIEDEN IM HERZEN**
– *Jacky Egli*
- 72 **KRAFTRÄUBER ENTLARVEN UND LOSWERDEN**
– *Barbara Schreiter*



FOTO: Sabrina Gelli

interview

Frieden schließen mit mir selbst

Wer die 32-jährige Gymnasiallehrerin und Mutter von Zwillingen heute kennenlernt, kann es kaum glauben: Rebekka Ludwig fühlte sich als Schülerin hässlich und nicht liebenswert. Abzunehmen, um sich besser zu fühlen, schien für sie ein Ausweg zu sein. Aber irgendwann war ihr Körper so abgemagert, dass sie in Lebensgefahr schwebte. Heute sagt sie: „Krank war vor allem meine Seele.“

Rebekka, wie hat Ihre Geschichte mit der Magersucht begonnen?

Dass es mir psychisch nicht gut ging, fing schon beim Wechsel aufs Gymnasium an. Ich hatte ein sehr negatives Selbstbild. Mit 19 habe ich Abitur gemacht und überlegt: *Was mache ich danach? Was studiere ich?* Ich dachte, von dieser Entscheidung hängt mein ganzes Lebensglück ab. Für mich war klar: Ich werde nie heiraten, weil ich viel zu hässlich und dumm bin. Ich werde auch keine Freunde haben, weil mich keiner mag. Deshalb ist der Beruf das Einzige, das mir bleibt. Und wenn ich mich jetzt für den falschen Beruf entscheide ...

In dieser Zeit nahm ich an einer Freizeit auf Korsika teil. Weil es so heiß war, habe ich automatisch weniger gegessen. Als ich zurückkam, stellte ich fest, dass ich unabsichtlich drei Kilo abgenommen hatte. Das fühlte sich gut an. Wenn es so leicht war, abzunehmen, dann konnte ich das ja weitermachen. Irgendwann hat es sich verselbstständigt und ich konnte nicht mehr aufhören.

Sie haben gesagt, seelisch ging es Ihnen schon länger nicht gut. Woher kam das?

Nach dem Schulwechsel hatte ich Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Meine Erklärung dafür war, dass ich zu hässlich bin. Dadurch, dass ich in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen bin, gab es manches, was meine Klassenkameraden gemacht haben, bei dem ich nicht mitmachen konnte, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich habe nicht wirklich Anschluss gefunden und gelernt: So, wie du bist, kommst du nicht an.

Auch in meiner Familie hatte ich das Gefühl, nicht richtig reinzupassen. Ich war öfter mal anderer Meinung und eckte damit an.

Insgesamt hatte ich immer den Eindruck, ich müsste anders sein, um geliebt zu werden. Deshalb muss ich Theater spielen. Wenn ich eine Maske aufsetze und so tue, als wäre ich jemand anders, dann finde ich vielleicht Anerkennung.

Was hat sich durch das Abnehmen geändert?

Vorher hatte ich das Gefühl, nichts zu können und schlechter zu sein als andere. Als ich dann abgenommen hatte, war das eine Bestätigung für mich: Ich kann ja was. Ich schaffe es, meinen Körper so im Griff zu haben, dass ich den Hunger besiegen kann.

Wie haben die Menschen in Ihrem Umfeld reagiert?

Meine Mutter war die Erste, die gesagt hat, sie mache sich Sorgen. Danach kamen andere, die mich darauf angesprochen haben. Und ich dachte: *Die wollen nur, dass ich mehr esse, damit ich wieder ins Bild passe und nicht störe. Aber es geht ihnen nicht darum, wie es mir eigentlich geht.*

Ich hatte immer den Eindruck, ich müsste anders sein, um geliebt zu werden. Deshalb muss ich Theater spielen.

Innere Freiheit statt Perfektionismus

Jeruscha Jakob ist Journalistin, verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter. Ich kenne sie außerdem als dynamische, stets gut gelaunte Fitnesstrainerin. Aber Jeruscha hat Zeiten erlebt, in denen der Perfektionismus sie dazu trieb, sich völlig zu verausgaben – so lange, bis ihr Körper streikte ...

Jeruscha, wo verläuft die Grenze zwischen gesundem Ehrgeiz und Perfektionismus?

Gesunder Ehrgeiz bringt mich voran. Perfektionismus legt mich in Ketten. Wer sich ehrgeizig um etwas bemüht, dem geht es darum, eine Sache gut zu machen. Wenn ich im Job vorankommen möchte, muss ich Ehrgeiz an den Tag legen. Wer allerdings perfekt sein will – zum Beispiel im Hinblick auf ein bestimmtes Essverhalten oder die Figur –, dem geht es um die Frage: Wie stehe ich vor anderen da? Die Angst, Fehler zu machen, ist groß. Dem Perfektionisten geht es meistens nicht um die Sache selbst, sondern um diesen Anspruch: Ich möchte fehlerfrei vor anderen glänzen.

Worin hat sich das in deinem Leben gezeigt?

Früher war ich eine absolute Perfektionistin. Wohnung, Job, Aussehen: Alles sollte perfekt sein. Seit unsere Tochter auf der Welt ist, habe ich wesentlich mehr innere Freiheit bekommen. Als Mama muss ich Prioritäten setzen. Da kann nicht jeder Bereich meines Lebens perfekt durchorganisiert sein. Mittlerweile ist es mir nicht mehr so wichtig, was andere von mir denken. Die Wohnung ist nicht gesaugt? Meine Frisur sitzt heute nicht? Die Waage zeigt zwei Kilo mehr? Mein Kind bekommt im Supermarkt einen Wutanfall? Na und?! Davon hängt mein Wert nicht ab. Diese Einsicht ist so befreiend!

Wird Perfektionismus, gerade hinsichtlich des Aussehens, durch die sozialen Medien befeuert?

Ich bin Journalistin und arbeite im Online-Bereich. Keineswegs möchte ich Social Media als grundsätzlich gefährlich bezeichnen. Instagram und Co. inspirieren, und es gibt zu vielen Themen tolle, hochwertige Inhalte. Aber wir sollten immer im Hinterkopf behalten, dass die Menschen im Internet vor allem die schönen Seiten von sich zeigen. Unweigerlich vergleichen wir diese vermeintlich perfekte Welt mit unserer eigenen, und das kann zu Unzufriedenheit, Druck und Stress führen.

Das habe ich selbst erlebt: Ich hatte eine Phase in meinem Leben, in der ich sehr viel Sport gemacht habe. Zufrieden mit meinem Aussehen war ich trotzdem nie. Ich habe den Sport benutzt, um vermeintliche Ausrutscher beim Essen zu kompensieren.

Wie sahen solche Ausrutscher aus?

Im Rückblick waren sie überhaupt nicht schlimm. Das war zum Beispiel der Griff zum Schokoriegel. Danach kam

das schlechte Gewissen. Um das wieder loszuwerden, bin ich zum Sport gerannt. Vorher habe ich mich informiert, wie viele Kalorien dieser Riegel hatte, und habe dann genau diese Kalorienanzahl wieder abtrainiert.

Irgendwann hat mein Körper schlappgemacht. Ich war nur noch müde, konnte mich kaum konzentrieren und fühlte mich schlichtweg ausgelaugt. Mein Körper brauchte Ruhe. Das realisierte ich allerdings erst nach einem Arztbesuch. Ich klagte der Ärztin mein Leid und beschwerte mich, dass mein Körper einfach nicht mehr will. Die Ärztin hörte mir lange zu und sagte dann: „Frau Jakob, ich glaube, Sie leiden unter Perfektionismus.“ Das saß.

Von da an plante ich bewusst Regenerationstage für meinen Körper ein. Ich reflektierte mich und mein extremes Sport- und Essverhalten. Ich gab meinem Körper zu essen, wenn er es brauchte, und nicht, wann mein Essensplan es erlaubte. Nach vielen Monaten konnte ich Frieden mit ihm schließen.

Was hilft dir dabei, nicht wieder in den Perfektionismus abzurutschen?

Ich liebe es, in Gesellschaft zu sein, aber ich brauche regelmäßige Ruhepausen. Habe ich die nicht, verliere ich den Kontakt zu mir selbst. Was mir hilft, ist, mit mir selbst zu sprechen. Ich frage mich täglich: „Körper, wie geht es dir? Was brauchst du heute?“ Das klingt lustig, ist aber eine große Hilfe, um auf sich und seine Bedürfnisse zu hören.

In der Bibel gibt es ein Bild, das ich ebenfalls sehr hilfreich finde: „Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch lebt? Ihr gehört euch nicht selbst, denn Gott hat einen hohen Preis für euch bezahlt. Deshalb ehrt Gott mit eurem Leib“ (1. Korinther 6,19–20). Ich spreche mir zu: „Mein Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes“ und frage mich: Wie sollte dieser Tempel aussehen? Welches Zuhause möchte ich dem Heiligen Geist schenken?

Heute achte ich auf meine körperlichen Bedürfnisse und auf meine Seele. In Gottes Gegenwart zu sein, bringt mich immer wieder in die Ruhe und Gelassenheit zurück. ☺



FOTO: privat



Wer perfekt sein will, dem geht es um die Frage: Wie stehe ich vor anderen da?



Das Interview führte
Beate Nordstrand.

Der Heilige Geist- der große Unbekannte?

Von Christophe Domes

Gott, den Vater, kennen wir. Jesus auch. Aber den Heiligen Geist? Nachdem Jesus etwa drei Jahre eng mit seinen Freunden zusammengelebt hat, lässt er sie eines Abends wissen, dass er gehen wird. Seine Freunde haben alles zurückgelassen. Sie haben ihr Vertrauen auf die Hoffnung gesetzt, dass Jesus der Retter der Welt sein könnte. Sie haben alles auf eine Karte gesetzt, sie sind volles Risiko eingegangen. Das Leben mit Jesus war nicht ungefährlich, er hatte mehr als eine Kontroverse ausgelöst. Aber es war ein fantastisches Leben. Wunder waren an der Tagesordnung. Menschen wurden geheilt, wiederhergestellt, befreit. Jesus hatte immer eine Antwort, immer eine Lösung. Er war nie sprachlos, nie ohnmächtig. Er wusste immer, was dran ist, was als Nächstes zu tun ist. Die Freunde von Jesus merkten, dass er einen guten Draht zu seinem Vater im Himmel hatte, und deswegen konnte man getrost sein.

Und nun lässt Jesus sie wissen, dass er gehen wird.

Er fügt aber hinzu: „Aber ich sage euch die Wahrheit: Es ist gut für euch, dass ich weggehe. Denn wenn ich nicht weggehe, kommt der Tröster nicht zu euch. Wenn ich aber gehe, werde ich ihn zu euch senden“ (Johannes 16,7). Gut, dass du gehst!?! Ich kann den Protest förmlich hören. Ich weiß nicht, ob seine Freunde das nächste Detail überhaupt gehört haben in diesem emotionalen Stress. Jesus wird ihnen den Tröster senden. Selbst wenn sie es wahrgenommen haben, kann ich mir vorstellen, wie sie nicht den „Tröster“, sondern Jesus wollten.

WER IST DIESER TRÖSTER?

Im Griechischen steht hier das Wort „parakletos“. Es kann vielfältig übersetzt werden, und so lesen wir je nach Bibelausgabe: Tröster, Helfer, Beistand, Anwalt, Fürsprecher. Wörtlich heißt es: „der zur Unterstützung Herbeigerufene“. Im Verlauf ihres Gesprächs wird deutlich, dass Jesus vom Heiligen Geist redet. Dieser Heilige Geist ist also jemand, der uns hilft, tröstet und unterstützt. Das klingt auf jeden Fall gut, aber die Frage bleibt bestehen: „Warum soll es gut sein, wenn hier ein Rollentausch stattfindet?“ Der Heilige Geist anstelle von Jesus. Es gibt vielfältige Gründe, aber einen Kerngedanken möchte ich hier teilen.

Jesus war als Mensch an Ort und Zeit gebunden. Stellen wir uns das Ende eines anstrengenden Tages vor. Alle Jünger haben Fragen, Nöte oder schlicht Gesprächsbedarf. Manches konnte gewiss in der Gruppe geklärt werden, aber dann gab es auch das Bedürfnis nach einem Eins-zu-eins-Austausch. Persönliche Fragen, ein persönlicher Wunsch nach Nähe, nach Antworten, nach Leitung, nach Rat. Jesus war als Mensch begrenzt. Er konnte nicht immer allen alles sein. Und hier waren nur zwölf enge Mitstreiter. Was, wenn es noch mehr werden?

Jesus sagt über den Heiligen Geist: „Und ich will den Vater bitten und er wird euch einen andern Tröster geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit: den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, denn sie sieht ihn nicht und kennt ihn nicht. Ihr



kennt ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein. Ich will euch nicht als Waisen zurücklassen; ich komme zu euch“ (Johannes 14,16–18).

Hier berühren wir das Thema Dreieinigkeit. Jesus sagt: „Ich gehe, aber keine Sorge, ihr bleibt nicht allein. Ich sende euch den Helfer, den Unterstützer, den Tröster, den Heiligen Geist. Er wird für immer mit euch sein, ja sogar in euch sein. Ihr seid keine Waisen, ich komme zu euch!“

Der Heilige Geist ist in gewisser Form Jesus mit uns. Und zwar immer, zu jeder Zeit, an jedem Ort, auf jedem Kontinent. Für jeden persönlich, der von Neuem geboren ist. Das, was Jesus konkret für seine Jünger während seiner Zeit auf Erden war, soll ab jetzt der Heilige Geist für sie sein. Und auch heute für uns.

DEN HEILIGEN GEIST KENNENLERNEN

Der Heilige Geist ist also Gott mit uns. Durch den Heiligen Geist sollen wir Hilfe, Unterstützung, Trost und Beistand erfahren. Wenn wir die Bibel durchforsten, sehen wir, was der Heilige Geist alles tut: Er führt uns in die Wahrheit (Johannes 16,13). Er schenkt uns Frieden, Freude und Gerechtigkeit (Römer 14,17). Er wird uns alles lehren und an das erinnern, was Jesus gesagt hat (Johannes 14,26). Er wird uns Zukünftiges zeigen (Johannes 16,13). Er gießt die Liebe Gottes in unser Herz (Römer 5,5). Er versiegelt uns als Gottes Eigentum (Epheser 4,30).

Das alles tut der Heilige Geist und noch viel mehr. Das tut nicht der Vater oder Jesus. An einem anderen Beispiel kann ich diese Rollenverteilung gut verdeutlichen: Niemand würde den Vater anbeten und ihm danken, dass er für uns gestorben ist. Jesus ist für uns gestorben. Aber: „Danke, Vater, dass du die Welt so sehr geliebt hast und deinen Sohn gesandt hast!“ Der Heilige Geist, obwohl ganz Gott, unterscheidet sich vom Vater und vom Sohn. Der Heilige Geist hat konkrete Aufgaben.

Da unser Leben in Gott auf Beziehung aufbaut, macht es Sinn, darüber Bescheid zu wissen. Es geht hier nicht darum, wie in einer Behörde das richtige Formular auszufüllen, sondern es geht darum, dass der Heilige Geist eine konkrete Person ist, und Beziehung lebt davon, dass wir den anderen kennen und besser kennenlernen. Wie kommuniziert der andere und was ist ihm wichtig?

Als mir dies deutlich wurde, habe ich mich auf den Weg gemacht, den Heiligen Geist kennenzulernen. Ich habe mir alles angeschaut, was die Bibel über ihn sagt, und ich habe begonnen, mit ihm zu reden, ihn Dinge zu fragen und versucht, ihn wahrzunehmen. Das ist es ja, was Jesus sagt: „Aber der Tröster, der Heilige Geist, den mein Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe“ (Johannes 14,26).

Manchmal wollen wir einfach fünf Punkte wissen, wie es funktioniert, den Heiligen Geist zu hören, aber ich möchte betonen:

Wenn Angst zu mächtig wird

Leben wir in einem Zeitalter der Angst? Die derzeitige Pandemie lässt das vermuten. Den einen macht das Virus Angst, andere fürchten die Impfung. Die einen fürchten um ihren Arbeitsplatz, andere haben Angst vor Vereinsamung. Manche scheinen ihre Angst auch durch Aggression zu überspielen.

Von Dr. med. Gerhard Gutscher

Angst ist ein menschliches Grundgefühl. Normalerweise ist es ein Signal, das uns vor Gefahr schützt. Wer keine Angst erlebt, lebt gefährlich. Denn die Angst kann uns bei realer Gefahr schützen, sodass wir rechtzeitig fliehen oder wenn möglich kämpfen.

Doch neben dieser funktionalen Angst gibt es auch die dysfunktionale. Diese kann uns übermäßig einschränken und zu irrationalem Verhalten verleiten. Jesus sagt, dass Angst zum Leben gehört: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33).

Das Wort „Angst“ kommt vom Lateinischen „angustia“ – Enge. Enge in der Brust ist eine der vielen körperlichen Begleiterscheinungen von Angst. Manch einer landet in der Notaufnahme mit Brustenge und Schmerzen, die an einen Herzinfarkt denken lassen. Deshalb ist es notwendig, körperliche Erkrankungen auszuschließen, bevor die Beschwerden als psychosomatisch klassifiziert werden.

Angst und Furcht lassen sich unterscheiden: Furcht ist auf ein Objekt gerichtet. Angst ist diffuser und dadurch schwerer erträglich. Man kann ihr nicht ausweichen, weil es kein Objekt gibt, das man meiden könnte. Oft werden beide Begriffe aber synonym verwendet.

WANN WIRD ANGST KRANKHAFT?

Krankhafte Angst tritt in unangemessenen Situationen auf, wird ungewöhnlich intensiv und häufig erlebt und hält oft lange an. Es kann sogar zur Angst vor der Angst kommen. Die betreffende Person lässt sich von der Angst bestimmen und schränkt ihr Leben ein, zieht sich zurück und leidet. Körperliche Symptome wie Brustenge oder beschleunigter Puls, Atemlosigkeit oder Zittern machen zusätzlich Angst. Angst kann auch anfallsartig auftreten in Form von Panikattacken.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Situationen, die starke Angst auslösen, werden im Gehirn wie Traumata innerhalb des limbischen Systems in den Mandelkernen (Amygdala) gespeichert. In einem Zustand von Angst ist das kreative Verknüpfen von Assoziationen in der Großhirnrinde, das wir zum Lösen von Problemen benötigen, eingeschränkt. Bei anhaltendem Stress werden Corticoide, sogenannte Stresshormone, ausgeschüttet.

Wenn das Ausmaß an Angst so stark ist, dass der Betroffene darunter leidet und nicht mehr selbst damit klar kommt, spricht man von einer Angsterkrankung oder

Angststörung. Nach der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen werden folgende **Angsterkrankungen** unterschieden:

Die *generalisierte Angststörung* ist gekennzeichnet durch eine anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist. Ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannungen, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchbeschwerden gehören dazu. Konzentrationsstörungen oder Schlafstörungen können hinzukommen. Die Symptome bestehen seit mindestens sechs Monaten.

Bei der *Panikstörung* handelt es sich um wiederkehrende schwere Angstattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände beschränken und deshalb auch nicht vorhersehbar sind. Typisch ist der plötzliche Beginn mit Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen. Häufig haben Betroffene auch Furcht, zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder wahnsinnig zu werden. Die einzelnen Angstanfälle dauern meistens nur wenige Minuten. Von einer schweren Panikstörung spricht man, wenn mindestens vier Panikattacken pro Woche über einen Zeitraum von vier Wochen auftreten.

Unter *phobischen Störungen* versteht man eine übertriebene Furcht vor im Allgemeinen ungefährlichen Situationen oder Objekten, die dann gemieden oder voller Furcht ertragen werden. Dazu gehören die *Agoraphobie* (die Angst vor offenen Plätzen und Menschenmengen; Angst, allein zu reisen oder weit weg von zu Hause zu reisen). Bei der *sozialen Phobie* hat die Person Furcht, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Daher meidet sie solche Situationen, weil sie fürchtet, sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten. Sie befürchtet, dann zu erröten, zu zittern, zu erbrechen oder gar in die Hose zu machen. Schließlich gibt es die *spezifischen Phobien* wie Flugangst, die Angst vor Dunkelheit, Höhenangst, Angst vor Blitz und Donner, vor dem Zahnarzt, Spritzenphobie, Examensangst, Klaustrophobie, Tierphobien ... Dabei besteht eine deutliche Furcht vor einer bestimmten Situation oder einem bestimmten Objekt, das dann vermieden wird.

Wenn die Angst seit der Jugend oder dem jungen Erwachsenenalter das ganze Leben bestimmt, kann dahinter auch eine *ängstliche Persönlichkeitsstörung* stehen.

HILFE AUS ÄRZTLICHER SICHT

Als Psychiater und Psychotherapeut lege ich Wert auf eine klare Diagnosestellung. Diese beinhaltet das sorgfältige Erfassen der Symptome und Beschwerden des Patienten, seiner biografischen Prägungen, seiner

wichtigsten aktuellen und früheren Beziehungen, seiner sozialen Situation und die Erfassung der symptomauslösenden Konfliktsituation.

In der *tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie* wird Wert darauf gelegt, welche Psychodynamik hinter den aktuellen Ängsten steckt. Der leidende Mensch, so wie er oder sie sich in der Praxis zeigt, hat eine Geschichte, die ihn oder sie geprägt hat. Bedeutsam ist die frühe Beziehungsgeschichte von der Schwangerschaft bis zum Eintritt ins Schulalter. Denn in dieser Zeit werden die das Leben prägenden Erfahrungen gemacht, sie sind besonders stark im Gehirn gespeichert. Ein Psychotherapeut hilft dem Patienten, sich selbst besser zu verstehen, klarer zu unterscheiden zwischen realistischen und dysfunktionalen Ängsten und einen aktiven Umgang mit den Ängsten zu lernen. Dabei spielt die symptomauslösende Konfliktsituation eine bedeutsame Rolle. Diese Dynamik zu verstehen, kann entlasten und helfen, wieder mehr Lebensmut zu fassen.

Die Chance in der Psychotherapie besteht darin, in einer sicheren therapeutischen Beziehung korrigierende emotionale Erfahrungen zu machen, die Mut machen, sich den eigenen Ängsten zu stellen, statt sie zu vermeiden. Bei Phobien können die Furcht auslösenden Situationen zunächst in der therapeutischen Situation imaginiert werden, bevor die Patienten sich im realen Leben den Situationen stellen und neue Erfahrungen machen. Viele Studien bestätigen die besondere Wirksamkeit der *Verhaltenstherapie*.

Das Ziel ist kein angstfreies Leben, das wäre unrealistisch. Es geht darum, dysfunktionale Ängste besser zu verstehen und zu vermindern sowie realistische Ängste wahrzunehmen und als Signale zu erkennen, die vor Gefahren warnen.

Eine Bemerkung zu Medikamenten: Es gibt Medikamente, die die Angst rasch nehmen. Es handelt sich hierbei um Benzodiazepine wie „Tavor“ oder „Valium“. Der große Nachteil dieser Medikamente ist der, dass sie ein Suchtpotenzial haben. Daher dürfen sie nur ärztlich verordnet eingenommen werden und nur für kurze Zeit im Bedarfsfall, sonst besteht die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung. Hilfreicher sind dagegen

~~~~~

Angst trennt uns  
nicht von Gott,  
sie führt uns  
vielleicht gerade  
in seine Nähe.

~~~~~

Kraftträuber entlarven und loswerden

In einer Lebenssituation, die mir viel Freude und Neues brachte, aber auch Kraft kostete, stieß ich auf den Rat: „Entlarve die Kraftträuber in deinem Leben und entferne sie dann!“ Diese Aussage ließ mich nicht mehr los. Ich dachte viel darüber nach. Intuitiv wusste ich: Da steckt Wahrheit drin. Ich wusste auch: Diese Wahrheit wird mir helfen!

Von Barbara Schreiter

Zu der Zeit gab es weitreichende Veränderungen in meinem Leben, die ich mir seit Jahren gewünscht hatte: Nach 53 Jahren als Single war ich endlich mit meinem Traummann verheiratet!

In meinem Alltag hatte ich viele neue Aufgaben zu bewältigen. Der Umzug in eine andere Stadt, das intensive Erleben des Künstlerberufs meines Mannes, die zahlreichen Begegnungen mit Auftraggebern und Kunstinteressierten, das Kennenlernen vieler Menschen und ein Leben, das teilweise in der Öffentlichkeit stattfand, stellten mich vor immer neue Herausforderungen.

All das kostete Kraft.

Sehr deutlich erinnere ich mich an den Moment, als ich in der Küche stand, aus dem Fenster sah und zu mir selbst sagte: *Eigentlich solltest du glücklich und zufrieden sein. Du bist verheiratet. Du hast einen Mann, der dich von Herzen liebt. Was willst du mehr?*

Dennoch vermisste ich Freude und Kraft in meinem neuen Leben. Natürlich gab es zahlreiche frohe Momente. Dann war mein Herz von Dankbarkeit erfüllt über das Wunder, mit diesem Mann verheiratet zu sein. Allerdings verschwand die Dankbarkeit schnell bei Aufgaben, die mich viel Zeit und Energie kosteten.

Es ärgerte mich, wenn ich mich mühsam in Unbekanntes einarbeiten musste. Gern hätte ich diese Zeit und Energie anderweitig eingesetzt. Gleichzeitig wuchs mein schlechtes Gewissen.

ERKENNEN UND ENTLARVEN

Meine Selbstgespräche hörten sich ungefähr so an: *Diese Aufgaben gehören nun mal zu deinem neuen Leben! Akzeptiere es mit allem, was dazugehört!*

Bei solchen Aussagen ist die Herzenshaltung entscheidend: Sind diese Selbstaufforderungen aus Resignation geboren? Oder beinhalten sie die Ermutigung, meine Situation anzunehmen? Will ich mir damit selbst Mut zusprechen? Oder verurteile ich mich? Zusätzlich bedrückte mich, dass auch der Mensch, den ich am meisten liebte, zeitweise unter meiner Unzufriedenheit und meinem Ärger zu leiden hatte.

In dieser Situation las ich von den Kraftträubern. Ich bat Gott, mir zu helfen, die Kraftträuber in meinem Leben zu entlarven und zu entfernen. Und genau das tat er. Einige Kraftträuber, die in meinem Leben tätig waren, konnte ich enttarnen. Drei davon möchte ich hier vorstellen.

Ärger. „Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.“ Diese Einsicht stammt von der Psychologin Doris Wolf. Ärgern ist nicht effektiv und raubt deshalb Kraft. Darf ich mich also nicht mehr ärgern? Ist das nicht menschlich? Ich meine nicht gelegentlichen Unwillen. Von mir kenne ich Situationen, in denen mir gar nicht bewusst war, dass da ein Kraftträuber in mir aktiv war. Bin ich so richtig in Fahrt, kann es mir niemand recht machen. Es ist, als hätte ich eine Brille auf, die nur Negatives wahrnimmt. Wenn ich mich über eine Person oder eine bestimmte Situation dauerhaft



ärger, erlaube ich diesem Ärger, mich zu bestehen. Das geschieht nämlich, wenn ich den Ärger wie einen Ball aufnehme, in meinen Gedanken drehe und wende, mit Worten und negativen Gefühlen voller Zorn aufblase, bis er so groß geworden ist, dass er Freude, Gelassenheit und inneren Frieden vollständig verdrängt hat. Der Ärger bleibt dann nicht nur ein kleiner Teil in meinen Gedanken und verfliegt schnell, sondern er breitet sich in mir aus, bis ich das Gefühl habe, nur noch aus Ärger zu bestehen.

Vorwürfe. Manchmal fühle ich mich von meinem Mann, meiner Freundin oder irgendjemand anderem gekränkt, missverstanden, vernachlässigt oder verletzt. Grundsätzlich kann ich davon ausgehen, dass jemand, der mich schätzt oder sogar liebt, mich nicht absichtlich verletzen möchte. Gefährlich wird es jedoch, wenn ich dann zu der „Kiste“ gehe, die mit allen negativen Erlebnissen gefüllt ist, die ich jemals mit dieser Person hatte. Wenn ich diese Kiste öffne und alles heraushole, was darin ist, auch Dinge, die ich schon längst vergeben und sogar vergessen hatte. Wenn ich diese Dinge dann zu einem Vorwurf umwandle, den ich – entweder leise oder laut – dem anderen vor die Füße oder an den Kopf werfe. Vorwurf und Anklage wollen keine Versöhnung, sondern Bestrafung für das, was der andere mir angetan hat.

Solch ein Vorwurfshaufen verdeckt alles Positive und raubt die Freude an der Beziehung. Auch die Fähigkeit, Liebe zu erkennen und Gutes von dieser Person zu erwarten, verliere ich dadurch. Außerdem kostet es Kraft,

diesen unschönen Zustand aufrechtzuerhalten. Wie bei dem Krafräuber Ärger geht es darum, ob es ein Dauerzustand wird, dem anderen seine Fehler und Versäumnisse vorzuwerfen. Wenn ich von der „Kiste“ nicht mehr wegkomme, wird es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Denn die Kraft, die ich eigentlich für die Bewältigung des Lebens und meines Alltags benötige, wird sonst zum größten Teil verbraucht.

Ablehnung. Ein dritter Krafräuber ist der Schmerz der Ablehnung. Jeder von uns erlebt Ablehnung. Manchmal jedoch fühle ich mich abgelehnt, obwohl der andere es gar nicht so gemeint hat. Ich interpretiere bestimmte Worte und Verhaltensweisen nur so. Das hat verschiedene Ursachen. Vielleicht habe ich in der Vergangenheit viel Ablehnung erfahren und bin misstrauisch geworden. Oder ich bin sehr unsicher und suche immer wieder nach Bestätigung.

Ein Beispiel aus meinem Leben: „Bin ich hübsch?“, fragte ich meine Mutter als Kind. Ihre Antwort war: „Du bist klug, deine Schwester ist hübsch.“ Das war hart. Natürlich wollte ich lieber hübsch statt klug sein. Andere Erlebnisse kamen dazu, und ich konnte lange Zeit nicht glauben, dass mich ein Mann attraktiv findet. Es spielt also keine Rolle, ob Ablehnung wirklich stattfand oder nicht. Die Auswirkungen sind dieselben. Problematisch wird es, wenn ich anfangs, negativ über mich selbst zu denken, und es nicht lerne, mich selbst zu lieben und zu glauben, dass ich auch von anderen geschätzt und geliebt werde.



Vertraue mir

NIMM MEINE HAND. KOMM SCHON. GLAUBE MIR. SIE HÄLT DICH.
FEST. ÜBER TIEFEM GRUND. SIE TRÄGT DICH. SICHER. DURCH STÜRME.
SIE UMGIBT DICH. BEDINGUNGSLOS.
EGAL, WIE UMSTELT DU BIST. NIMM MEINE HAND.

KOMM SCHON.
GLAUBE MIR.

VERTRAUE MIR. NIMM MEINE HAND. ICH GEHE MIT DIR.
DURCH ÄNGSTE UND ZWEIFEL. DURCH TRAUER UND HASS.
DURCH ANFEINDUNG UND KRIEG. DURCH KRANKHEIT UND SORGE.
DURCH DIE LÜGE UND DEN TOD.

VERTRAUE MIR.
NIMM MEINE HAND. ICH GEHE MIT DIR.
SCHON LANGE.

DU HAST ES BLOß NOCH NICHT ERKANNT. NIMM MEINE HAND.
VERTRAUE MIR.

Gabriele D. Scheppach

