

RÜCKBLICK

„Mit Ängsten umgehen“

27 Frauen waren der Einladung zum Frauenfrühstück mit Referentin Irene Kraft trotz eisiger Straßen gefolgt. Die Gemeindetische waren festlich gedeckt mit leuchtend gelben Tulpen und es gab ein wundervoll vorbereitetes Frühstücksbuffet auf 3 Tischen. Der gemütlich warme Raum lud zu zwei interessanten Verweilstunden ein. Die Pastorin bedankte sich in der Eröffnung mit Andacht und Gebet bei den diensttuenden Frauen.

Irene Kraft, Superintendentin der Evangelisch-methodistischen Kirche, verteilte nach kurzer Selbstvorstellung ein Frageblatt an uns mit dem beginnenden Satz: Ich habe Angst
...vor Krankheit, vor Terroranschlägen, vor dem Älterwerden, vor Krieg, vor der Umweltverschmutzung, dem Sterben usw. ...und wir wurden aufgefordert uns darüber auszutauschen: „Wovor habe ich Angst?“

Lebhafte Unterhaltungen begannen und nach 10 Minuten fassten wir ein Resümee zusammen. Jede Tischgruppe hatte andere interessante „Angstperspektiven“.

Frau Kraft vertiefte das Thema mit der Frage: „Wann sprechen wir von Angst oder von Sorge?“

Angst gehört zum Leben. Die Geschichte der Menschheit ist voll von Versuchen, die Ängste zu vertreiben oder in den Griff zu bekommen z.B. durch Magie, aber auch durch Religion und die Wissenschaft, die Phänomene wie den Blitz erklären konnten. Viele Situationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, können Angst auslösen.

Eine neue Frage wurde zur Diskussion gestellt: „Wie kann ich umgehen mit den Dingen, die mir Angst machen?“ „Welche Strategien gibt es, um Ängste zu beherrschen?“

Eine Teilnehmerin setzt alles in Gottes Hilfe und viele von den Anwesenden vertrauen der Kraft des Gebetes. Alle waren sich einig: Mutmachen hilft! Eine Reihe von Empfehlungen und Erfahrungen werden von verschiedenen Seiten weitergegeben: Entspannung oder sich fachmännisch coachen zu lassen oder sicher selber Mut zu machen: „Ich schaffe das!“ und wir lachen: Es ist ja ein uns allen vertrauter Satz!

Irene Kraft setzte ihren Vortrag fort und rät, auf alle Fälle negative Selbstgespräche zu vermeiden und die eigene Gedankenspirale zu hinterfragen: Kann ich das Angst machende Problem einmal von einer anderen Seite betrachten? Die Situation aus einem anderen Blickwinkel sehen?

Frau Kraft erläuterte die vier „Grundformen der Angst“ nach dem gleichnamigen Buch von Fritz Riemann. Dort werden die vier Grundcharaktere und ihre Ängste treffend beschrieben. Sie zu kennen hilft, eigene Ängste und die Ängste anderer besser verstehen und einordnen zu können.

Als weitere Hilfe zum Thema verteilte sie ein Handblatt mit dem Titel: Angst wird kleiner,...

...wenn ich zu ihr stehe. Warum soll ich etwas vertuschen, was zutiefst menschlich ist?

Zwei Bibelstellen waren auch darauf aufgeführt: Römer 8,38 und Johannes 16,33:

..wenn ich mir ins Gedächtnis rufe, dass nichts und niemand mich von Gottes Liebe und Halt, den er mir gibt, trennen kann

...wenn ich sie beim Namen nenne – vor mir selber; vor den Menschen, denen ich vertraue; vor Christus, der die Angst in ihren schlimmsten Arten erlebt und überwunden hat...

dann wird die Angst kleiner!

Auf Wunsch bekommen Sie, lieber Gemeindebriefleser, das Blatt in Kopie mit allen Empfehlungen!

Doris de Cruz

Grafik: Wever



„IN DER WELT HABST IHR ANGST...“