

JULI SOMMERMOND

ANGST



JULI SOMMERMOND

ANGST

Non-Profit-Werk

Angst

Über die größten Ängste der Deutschen

© 2016 Juli Sommermond

Lektorat: Robert Walter-Jochum, Berlin

Cover: Juli Sommermond/Zeichnung: Naho,
Waidhaus

ISBN: entfällt

(Dies ist ein Non-Profit-Werk)

Alle Rechte vorbehalten:

Juli Sommermond

Initiative Darstellung des Herrn

www.darstellungdesherrn.de

info@darstellungdesherrn.de

INHALT

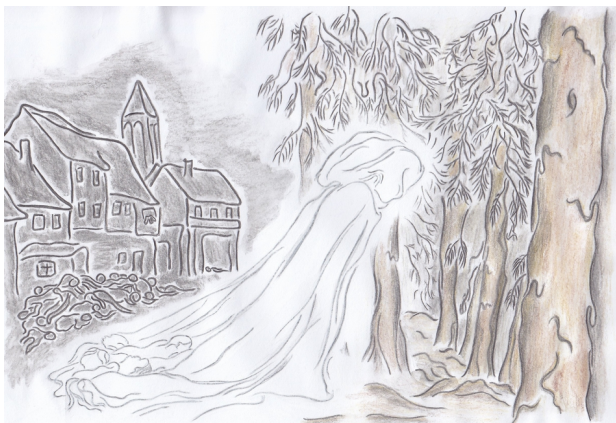
Nur ein Märchen?	7
Über die größten Ängste der Deutschen	9
Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten	20
Angst vor Naturkatastrophen	32
Angst, im Alter ein Pflegefall zu sein	55
Angst vor schlechter Wirtschaftslage	69
Angst vor schwerer Erkrankung	86
Angst vor Überforderung der Politiker	101
Angst vor Terrorismus	115
Angst vor sinkendem Lebensstandard im Alter	127
Angst vor eigener Arbeitslosigkeit	136
Angst vor Drogensucht der eigenen Kinder	146
Vereinsamung im Alter	162
Angst vor Tieren	172
Angst vor Zerschlagen der Partnerschaft	188

FÜR SR. EVAMARIA

Ich kenne keine Antworten, noch habe ich eine
Botschaft,
ich tue nur meine Erfahrungen kund

NUR EIN MÄRCHEN?

Die Pest huschte durch den Wald und traf dort auf einen Einsiedler, der sie neugierig fragte, wo sie denn so eilig hinwolle. „Ach“, antwortete diese, „ich gehe in die nahe gelegene Stadt, um fünfhundert Menschen zu töten.“

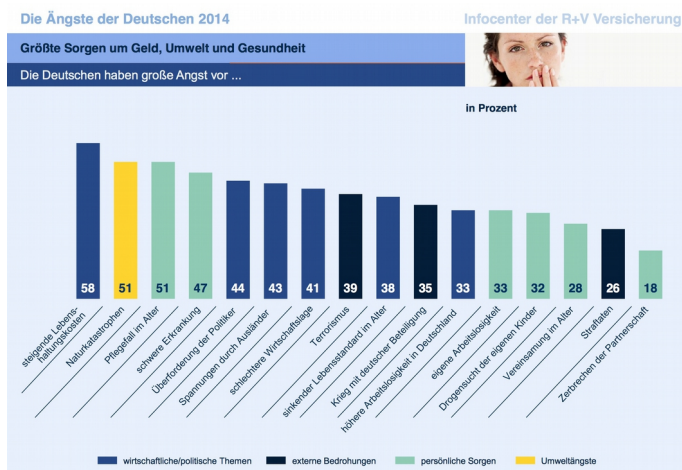


Wenig später erfuhr der Einsiedler, wie nun in der nahe gelegenen Stadt nicht nur fünfhundert, sondern gar fünftausend Menschen gestorben waren. Als nun die Pest von der Stadt zurückkehrend wieder an dem Einsiedler vorbeizog, hielt dieser sie auf und fragte entrüstet: „Hör mal, du wolltest doch nur fünfhundert töten, nun aber sind es fünftausend?!“

Darauf die Pest: „Ich habe nur fünfhundert getötet,
den Rest hat die Angst genommen ...“

ÜBER DIE GRÖSSTEN ÄNGSTE DER DEUTSCHEN

Da erhalte ich doch per Mail heute einen Link zu einer repräsentativen Studie der „R+Versicherungen“ (www.ruv.de), mit dem Thema: „Die Ängste der Deutschen 2014“.



Und ich staunte nicht schlecht, nun in ihr an oberster Stelle doch tatsächlich die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten zu sehen. Ganze 58 % aller Befragten fürchten sich – laut Studie – davor. Das ist enorm viel, so empfinde ich.

Ganz ehrlich, hätte mich vorher jemand gefragt, welche Ängste wohl meiner Meinung an oberster

Stelle beim deutschen Volk stünden, so hätte ich ohne Zweifel sofort auf Angst vor Krankheit oder Unfall, Angst vor Vereinsamung im Alter oder Angst vor einem Zerbrechen der Partnerschaft oder dergleichen getippt. Aber nix da! Weit gefehlt, diese Ängste stehen bei uns Deutschen erst auf den unteren Rängen.

Angst vor dem Tod zum Beispiel scheint die Mehrheit des Volkes dabei so gut wie gar nicht zu haben. Was mich nun wahrlich mehr als verwundet.

Natürlich, mit dem Tod mag sich niemand beschäftigen: „Das Leben ist doch grad so schön!“, höre ich da oft und da haben die Leute denn ja auch nicht ganz unrecht. Und doch, gerade der Mangel an Beschäftigung mit diesem Thema Tod in Bezug zur Lebendigkeit allen Lebens ist doch die Ursache aller erfahrenen Angst.

Weiß ich indes um das Wesen und Wirken des Todes in meinem Leben, erfasse ich die Angst als pure Illusion. Bzw. das Bild dazu, das vor einem jeden Angstsymptom steht, als Halluzination, aber die Reaktion darauf (das Angstsymptom) als durchweg heilbringend für mich und somit unverzichtbar für mein Dasein, hier in der ewigen Lebendigkeit allen

Seins. Warum? Dient es mir doch als Schutz- oder Warnsignal inmitten einer Welt der Fülle schier unbegrenzter Möglichkeiten, Formen und Farben. Ohne diese Signale wäre ich in dieser Welt verloren, halt- und ziellos wie ein Blatt im freien Spiel des Herbstwindes – oder wirklich tot.

Aber wie mit allem, so auch hier: Ich muss mit diesen Signalen umzugehen lernen. Sie, sobald sie auftauchen, ganz wahrnehmen, entsprechend reagieren und schließlich dann wieder loslassen. Wie alles im Leben, so ist auch das Angstsymptom nur eine vorübergehende Erscheinung, die sich, wo sie nicht über Gebühr festgehalten wird, nur positiv, also heilend, auf uns auswirken kann.

Das heißt, nicht dass ich glaube, ist wesentlich – an irgendetwas glaubt jeder Mensch –, sondern was ich glaube, ist entscheidend, gerade da, wo es um das Thema Angst bzw. Angstauflösung oder auch Angstumwandlung geht.

Woran glaube ich? An eine bewertend strafende Existenz in meinem Leben oder an eine ausrichtend fördernde Instanz darin?

Allein zu glauben, dass Gott existiert, reicht

nicht aus, um mit der Angst ‚fertigzuwerden‘. Das belegt ein kurzer Blick in gängige Religions- oder Weltanschauungsgemeinschaften. Hier hält sich unkontrollierte Angst unter den Mitgliedern gar noch stärker oder hartnäckiger als anderswo, da hier die Grundängste wie Verlustangst, Angst vor Bestrafung oder schlicht davor, einem Anspruch nicht zu genügen, tagtäglich neue Nahrung verabreicht bekommen, und zwar in Form von künstlich erzeugtem Kontroll-, Perfektions- und/oder Profilierungszwang – sprich Tradition, Dogma, Verbot oder Gebot.

Es versteht sich von selbst, dass ein solcherart gebundener Mensch nur begrenzt an das ausnahmslose Gutsein aller Angelegenheiten oder Ereignisse des Lebens glauben und somit dann auch nie vollkommen ‚Herr über seine eigenen Ängste‘ sein kann.

Wenn ich jedoch ernstlich an einen Gott der Liebe und der Fülle glaube, dann brauche ich keine Dogmen oder Gebote – keine Religion –, denn wahre Liebe ist bedingungslos!

Stelle ich mich aber freiwillig unter Menschengebote – und nichts anderes sind Dogmen, Verfassungen, Leitlinien oder aufgestellte Regeln, gut versteckt unter dem riesigen Abdecktuch namens Tradition oder Religion –, dann zeugt das schlicht davon, dass ich nicht an einen liebenden Gott, son-

dern lediglich an einen schwachen oder strafenden Gott, schlimmstenfalls sogar nur an einen alles vernichtenden Gott glaube.

Aber genau das ist des Lebens Weisheit nicht, wie man unschwer an aller Natur erkennen kann. Da gibt es nur das Miteinander – die Symbiose – und ausnahmslose Fülle und Schönheit!

Und es ist eigentlich auch unmöglich, diese überbordende Fülle zu übersehen, aber dennoch tun wir genau das: wollen lieber an ein Leben des Mangels glauben, sprich an eine gemein-fiese und strafende Instanz darin – die mir satt nur vorenthält und nicht gibt –, anstatt darauf zu vertrauen, dass das, was ich da erhalte, auch genau das ist, was ich da gerade brauche, um in die Freiheit, also in die Freude zu gelangen.

Mangel oder Gerichtetwerden! Dieser Glaube ist der Nährboden aller Angst, allein auf diesem Boden keimt und blüht sie kräftig, ja regelrecht bis ins gigantisch Große auf.

Der Wendepunkt hier – so ich ihn will – beginnt mit einer quasi geistigen Nahrungsumstellung. Ganz schlicht zunächst mit der Hinzufügung eines serotoninhaltigen Gewürzes zu der bestehenden geistigen

Nahrung namens:

Dankbarkeit!

Ja, Dankbarkeit dem Leben gegenüber – also Gott – und allem, was da ist oder mich gerade umgibt, stärkt den Glauben an das Gute sowohl in der Natur als auch in jeder einzelnen Seele, die mir da gerade begegnet, wie ebenso auch in Angstsymptomen ...

Probieren Sie es einfach einmal aus, entscheiden Sie sich jetzt – nur für diesen Augenblick –, einmal ganz bewusst dankbar zu sein, für was auch immer: für Ihr Leben, Ihren Job, Ihren Partner, für irgendeinen Gegenstand, Ihr So-Sein ... Das Ergebnis wird garantiert eine gehobenere Stimmung sein!

Und je bewusster und öfter Sie dann dieses Gewürz Dankbarkeit schließlich Ihren Gedanken oder Ihrem Leben beimischen, desto freier und glücklicher werden Sie mit der Zeit werden. Und das ganz automatisch, ohne dass Sie noch irgendetwas Besonderes tun müssen.

Glaube allein an das Gute im Leben ist das Ende aller Angst!

Glaube an das Gute im Leben entlarvt die Angst

im Nu als Illusion und nimmt ihr somit den Schrecken. Wo es nur einen gibt, der alles erschaffen hat, und wo dieses Erschaffene nachweislich durchweg gut ist, da kann es nichts Bedrohliches geben, denn da gibt es immer nur wieder diese eine Wirklichkeit: Realpräsenz, Allmacht in allem – genannt Gott!

Und Gott ist durch und durch gut – hätte er Sie sonst erschaffen?!

Dem Sein vertrauen, Gott vertrauen – Gott schließt keine Tür, ohne gleichzeitig eine andere für uns zu öffnen –, das ist des Lebens vollkommene Weisheit:

Alles, was geschieht, ist grundsätzlich gut für mich!

Und das nun nicht nur zu sehen, sondern auch fest und mutig zu glauben – über alle Hindernisse oder auch den Neid des Nächsten hinweg –, ist letztlich der große Segen, das Geschenk der Dankbarkeit an Sie.

Dankbar sein – kein leichter Schritt, sicher! Aber doch auch:

„Alles kann, wer glaubt.“ (Mk 9,23)

Und dieses Wort ist nun einmal ganz und gar

wahr. Also entscheiden Sie sich für den rechten Glauben – ganz gleich welcher Gemeinschaft Sie auch angehören, ob Sie Atheist, Heide, Freidenker oder Religiöser sind –, entscheiden Sie sich, ganz schlicht, an das Gute zu glauben, entscheiden Sie sich, dem Leben zu vertrauen.

Ja, besiegen Sie so Ihre Empörung bei Verlust oder Mangel und Sie gehen allzeit als Sieger aus jeder Angstatacke hervor, gleich wie stark die Attacke zuvor auch war – garantiert!

Und da ich nun gleichzeitig auch gebeten wurde, zum Umgang mit der Angst auch praktische Beispiele anzuführen, wird diesem Einführungsartikel zum Thema Angst im Anschluss eine Themenreihe von insgesamt 13 weiteren Beiträgen – gegliedert vornehmlich nach der Prioritätenliste aus der wissenschaftlichen Studie "Die Ängste der Deutschen 2013", der „R+V-Versicherungen“ – folgen. Der Montag vor Aschermittwoch scheint mir ein guter Zeitpunkt um mit der größten Angst der Deutschen zu beginnen, der Montag vor Karfreitag folglich passend, um mit der geringsten Angst unseres Volkes zu enden.

Ja, richtig, ich meine die Fastenzeit. Kaum ein andere Zeit eignet sich besser dazu, sich mit den

eigenen Ängsten zu befassen, als jener, in dem gerade eine starke kollektive Kraft wirkt. Milliarden Menschen auf Erden sind in dieser Zeit auf ein einziges Ziel hin ausgerichtet: einfach loszulassen, was sie unglücklich macht oder woran sie glücklos hängen, wie halt jegliche Form von Sucht bzw. Abhängigkeit, um anschließend mehr Freude – lebendige Lebenskraft – in ihrem normalen Alltag zu erfahren. Schließlich macht auch das Festhalten an Angstsymptomen, -bildern oder auch -reaktionen ausnahmslos nur unglücklich, also sollten wir die Gunst der Stunde nutzen, als willkommene Chance: Fastenzeit ist Gnadenzeit!

Im nächsten Beitrag wird es demnach also explizit um die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten gehen und weiter dann wie oben im Inhalt beschrieben, um die:

„Angst vor Naturkatastrophen“

(also auch die Angst, alles Hab und Gut zu verlieren, einen geliebten Menschen, die einstigen Lebensumstände oder auch das eigene Leben),

„Angst, ein Pflegefall im Alter zu sein“

(auch die Angst, von einem Menschen abhängig und/oder ihm ausgeliefert zu sein, anderen zur Last zu fallen oder der eigenen Würde beraubt zu sein),

und so weiter und sofort ...

Und, natürlich, diese Aufzählung und/oder auch die sich daraus ergebenden und schier endlos erscheinenden Listen der Namensgebungen für das jeweilige Angstsymptom (also die entsprechende körperliche Reaktion auf ein Bild oder Gefühl), ließe sich noch unendlich lang weiterführen. Aber das ist gar nicht nötig. Denn ist das Grundwirken dieser vorübergehenden Angstzustände erst einmal bewusst erfasst und verinnerlicht, spielt es keine Rolle mehr, wie wir diese Symptome letztlich benennen, dann sind uns alle weiteren Namen dafür nur noch wie Schall und Rauch,,,... ein Windhauch bläst und fegt sie weg“ (vgl. Hiob 37, 21).

Ja, „Windhauch, Windhauch“ ist es dann nur noch, „ ... Windhauch und Luftgespinst“, so beschreibt es ein Altvorderer namens Kohelet – uns überliefert durch eine Schrift im Alten Testament, in Prediger 1, 2 bis 11, 10 u. 12, 8.

In diesem Sinne also wünsche ich auch uns nun, nach der Demaskierung im Anschluss an die Faschingszeit, genannt auch Maskerade oder ‚fünfte Jahreszeit‘, ein allzeit frohes Loslassen, damit Wandlung geschehen kann – alle Zeit und von Geburt zu Geburt.

ANGST VOR STEIGENDEN LEBENSHALTUNGSKOSTEN

Rosenmontag heute – noch immer Faschingszeit!
Die sogenannte fünfte Jahreszeit, da wird tüchtig gefeiert: Sorgen oder Angst scheint es nicht zu geben, der Alkohol schwemmt sie fort.

Bis zum Mittwoch noch, dann ist alles vorüber.
Für einen Teil der Deutschen heißt es dann: ‚Asche aufs Haupt oder auf die Stirn‘ und „... bedenke Mensch, du bist nur Staub!“ ... Aschermittwoch – Auftakt zu einer siebenwöchigen Fastenzeit.

Aber auch für den restlichen Teil geht dann der normale Alltag wieder an, mit seiner ungeschminkten Realität. Ja, alles hat seine geordnete Zeit, auch für die Nichtreligiösen, wer jetzt noch lacht oder tanzt, ist entweder ein Irrer oder ein unverbesserlicher Idealist. Denn schließlich, wie jeder weiß, hat sich der deutsche Bürger ab Mittwoch wieder der ungeschminkten Realität in seinem Alltag zu stellen und somit – laut der Studie R+V-Versicherungen – seiner größten Angst: den steigenden Lebenshaltungskosten!

Die Sorge darum ist nicht unbegründet. Denn nachweislich steigen die Lebenshaltungskosten wie Strom, Miete und dergleichen mehr tatsächlich insgesamt stetig, vor allem aber auch durchweg unverhältnismäßig an im Vergleich zu den ausbezahlten

Löhnen des ganz normalen Durchschnittsbürgers in Deutschland.

Steigende Lebenshaltungskosten: Ein Faktum, dem jedoch jeder Deutsche machtlos gegenübersteht! Und das gleich auch, ob er nun „nur“ Durchschnittsbürger ist oder zu jenen wenigen anderen zählt, die anders sind als er – die entweder genügend Geld besitzen, um allzeit diese Kosten aufzufangen, oder aber kaum einen eigenen Cent besitzen, weshalb sie sich um diese Kosten nicht mehr zu kümmern brauchen.

Der Mittelstand verschwindet allmählich, so heißt es allerorts allgemein, nicht lange, so existieren nur noch Unter- und Oberschicht.

Geld!? Ist Geldmangel der Auslöser für die große Angst der Deutschen vor steigenden Lebenshaltungskosten? Nein, ich denke nicht! Geld an sich ist im Grunde nur ein Tauschmittel: Bis auf wenige Ausnahmen hängt kein Mensch wirklich am Geld, sondern vielmehr an dem, was er damit so händeringend tatsächlich zu erwerben sucht – Autonomie!

Wovor der Deutsche sich wirklich fürchtet, ist also nicht, dass für ihn die Rolex oder das Designerkostüm unerschwinglich werden könnte, sondern davor, dass er in seiner Freiheit beschnitten werden und also durch weniger Geld in Abhängigkeit gera-

ten könnte. Hier reagiert der Deutsche wie jeder andere Mensch und jedes Tier auf Erden auch: Wo er seine Freiheit bedroht oder eingeschränkt sieht oder auch vorfindet, packt ihn das Gefühl der Angst am sprichwörtlichen Kragen. Und je nach Veranlassung nun wird er aus diesem Gefühl heraus auch eines Tages dann entweder ausschlagen – gegen Ohnmacht und vermeintlichen Verlust ankämpfen – oder aber erstarrt – vor Empörung darüber – sich selber aufgeben.

Das eine oder das andere, die Statistik nennt das Leben der breiten Masse dann ein Otto-Normalverbraucher-Leben.

Übersetzt heißt das: Der Durchschnittsbürger ist heiß begehrt bei Politikern wie in Industrie, Handel und Marktwirtschaft. Seine Meinung ist gefragt, seine Sorgen und Wünsche – sprich seine Bedürfnisse wie Gewohnheiten – werden aufs Penibelste registriert und beachtet. Aber das nun ganz gewiss nicht, um ihm damit schließlich zu dem ersehnten autonomen Dasein zu verhelfen, sondern um ihn immer noch gezielter verkaufen oder ihn sich zu Diensten machen zu können.

Durchschnittsbürger ... Wer ist das? Kaum einer der Zahlreichen in meinem Leben, die ich danach befragt habe, zählte sich selber dazu. Ein jeder

behauptete, anders – oder auch besonders – zu sein. Nein, Durchschnittsbürger will keiner sein. Und doch, gerade diese jährliche Studie der R+V-Versicherungen zeugt vom Gegenteil, seit 13 Jahren schon steht genau diese Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten – und somit die Angst vor dem Verlust von Freiheit – an erster Stelle in der Auflistung der Ängste des deutschen Volkes.

Der Großteil der Deutschen lebt also glücklos in seiner Resignation oder seinem vergeblichen Kampf gegen dieses Ohnmachtsgefühl ‚Einschränkung der Freiheit‘ – und das finde ich nun wirklich mehr als traurig in Anbetracht der Fülle des Seins, die uns da – ganz kostenlos – ja ebenso zur Verfügung steht.

Freiheit! Frei zu werden, frei zu sein und frei zu bleiben ist das Bestreben eines jeden Menschen auf Erden. Und das ist auch sein Geburtsrecht, dazu ist er Mensch geworden, um sie zu erhalten, damit er gemeinsam mit Gott und seinem Nächsten die Freude am Sein teilen kann: „... wie im Himmel, so auf Erden“ (Mt 6, 10): „Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist“ (Mt 5, 48), so steht es bezeugt.

Unabhängig auch auf Erden zu sein, ist uns also nicht nur verheißen oder uns ganz und gar zugesagt,

sondern auch Auftrag an uns – und somit auch durchweg zu erreichen. Denn niemals bekam und bekommt Gottes geliebtes Geschöpf, sein Mensch, eine Last aufgebürdet, die er nicht auch tragen kann. Schafft der Mensch seine Last nicht, dann nur, weil er selber sie nicht tragen will. Den Auftrag ablehnt, aus welchen Gründen auch immer. Das ist sein gutes Recht. Der freie Wille seines Menschen wird von Gott immer akzeptiert, aber schließlich auch: „Der Sklave bleibt nicht für immer im Haus; nur der Sohn bleibt für immer im Haus.“ (Joh 8, 35) ... Wer sich unter die Angst versklavt, hält es im Haus eines Freien nicht aus. Wie der Vater, so ist auch der wahre Sohn: ein Freier!

Wenn wir also von Hause aus alle Freie sind, warum leben wir dann nicht so? Ganz schlicht weil wir anstatt an die Realität bequemer doch lieber an eine Gefühlsregung, einen kurzweiligen Affekt, glauben wollen.

Wir beschränken unser Freisein gern nur auf den Besitz von materiellen Gütern. Ganz nach dem Motto: ‚Geld ist Macht!‘ und ‚Besitzum ist alles!‘ Obgleich auch ein jeder weiß, dass eben Geld allein oder Hab und Gut nicht glücklich oder gar selig macht, wo ich – und hier vor allem – nicht zugleich auch das wahre Sein dahinter erforsche, erspüre und anerkenne.

Nur nach materiellen Gütern streben heißt, sich selber der ganzen Fülle der Schöpfung zu berauben.

Die materielle Fülle des Seins mit ihren unzähligen Farben, Formen und Geschöpfen ist ja beileibe nicht alles, was unser Erdendasein ausmacht. Jedoch geht dieser andere Überfluss nur jenem auf, der es allzeit versteht, auf rechte Weise von den materiellen Gütern der Welt loszulassen:

**Wahre Freiheit bedeutet zu lassen,
statt besitzen zu wollen!**

Im Klartext heißt das, wenn wir nur auf das Materielle schielen, dabei gar noch auf das, was wir nicht haben können, dann füllen wir unsere Gedanken mit imaginären Bildern von Mangelerscheinungen in unserem So-Sein aus, obgleich wir inmitten von überbordender Fülle und Schönheit leben, und sind so nicht mehr in der Lage, Wahrhaftigkeit zu spüren – sprich, das Glücksgefühl des freien oder unbeschwerten Seins zu spüren.

Loslassen heißt in der Praxis zum Beispiel, sich nicht nötigen zu lassen – so ich nicht will –, in den Urlaubstagen ins Ausland fahren zu müssen, nur um am Ende mit jenen Kollegen mithalten zu können,

die pro Jahr mindestens doch gleich mehrere Male in aller Herren Länder fahren. Gestatten wir uns stattdessen auch einfach einmal, zu Hause zu bleiben und die Seele baumeln zu lassen – und dann zu lauschen, wie wir uns dabei fühlen. Was wir da erfahren? Garantiert: ein freudig frohes Erfülltsein – ein sogenanntes Grundlos-glücklich-Sein! Das ist unser wahres Sein, unsere wahre Identität – in diese Realität fällt dann keine Angst mehr ein.

Mir ging es erstmals so, als ich ganz bewusst vor fünfzehn Jahren mein Auto verkaufte und alle Versicherungen kündigte (siehe dazu auch „Tod einer Kinderseele“ Band I, ab Seite 295 ff.). Nach der Freiheit der Kinder Gottes hin streckte ich mich urplötzlich und deshalb war es für mich vollends indiskutabel geworden, noch arbeiten zu müssen, nur um beides unterhalten zu können. Aber auch das Busfahren war mir schließlich nicht mehr akzeptabel, schränkte es mich doch in meiner Freiheit ein, anzukommen, wann ich es wollte, stattdessen sollte ich mich unselbstständig auf einen vorgegebenen Fahrplan verlassen. Nein, das konnte und durfte nicht sein!

Also lief ich von da an tagtäglich zu Fuß zur Arbeit und habe es nie bereut: Das Laufen stärkte meinen gesamten Organismus, machte mich wach für den Augenblick – das Sehen, Hören, Schmecken und Riechen darin – und ließ mich insgesamt viel lebendiger, kräftiger und gesünder werden. Grundlos

glücklich lief ich dabei jeden Morgen knapp zwei Stunden hin und am Nachmittag ebenso wieder zurück – vor allem dann, wenn ich mal wieder an einem Superstau Berlins einfach vorbeilaufen konnte: „Freiheit – ich liebe dich! Stau? Was kümmert’s mich!“, sang ich dann fröhlich in mich hinein.

Sicher, dieses Grundlos-glücklich-Sein können wir dann niemandem erklären. Aber darum geht es bei der wahren Freiheit oder Freude auch nicht, sondern allein um das Teilen derselben miteinander. Das Teilen aber geschieht automatisch, da brauchen wir nichts weiter zu tun. Und ein Mensch, der Frieden und Freude ausstrahlt, wird immer beneidet und somit beachtet – ganz gleich ob er spricht oder nicht.

Und was für den Urlaub gilt, das gilt letztlich auch für alle anderen Bereiche unseres Lebens. Tun wir alles oder wenigstens doch einiges einmal ganz andersherum. Fragen wir uns: „Brauche ich das wirklich?“ oder „Wer will das eigentlich, wirklich ich oder folge ich da nicht doch eher einem mir völlig fremden Anspruch – vielleicht seit Jahren schon?“.

Und dann lassen wir los, was wir loslassen

können und wollen – und schauen wir, was dann passiert. Eines ist sicher, wir werden jedes Mal aufs Neue und auf das Höchste erstaunt sein, wie frei wir uns am Ende nach einer solchen Loslass-Entscheidung fühlen. Und wir werden mehr wollen von diesem Fühlen, diesem Erlöstsein aus aller Auflage.

Das ist das kleine Einmaleins, auf dem Weg doch einmal wenigstens die gesamte Fülle allen Seins zu sehen. Anschließend wird es weitergehen auf diesem Pfad. Das ist Gesetz, denn zur Freiheit hin sind wir geboren.

Und wenn wir dann in den Folgejahren nun doch wieder unseren Urlaub im Ausland verbringen möchten, dann wissen wir definitiv jetzt aber auch, dass von dem geografischen Ort nicht unser Glück abhängt. Und sollten uns auch in den kommenden Jahren dann wirklich einmal die steigenden Lebenshaltungskosten einen gebuchten Urlaub versagen, dann kann uns das nicht mehr ängstigen, denn schließlich haben wir das Glück auch in unseren eigenen vier Wänden erfahren.

Der wahrhaft Freie sorgt sich nicht, im Gegenteil: Er nutzt alle Dinge des Lebens so, als hinge sein ganzes Herz daran, aber hängt doch sein Herz an nichts außer dem einen – an Gott allein!

Schließlich:

**„Wahrhaft frei ist nicht der, der tun kann, was
er will,
sondern der, der will, was er tun soll.“**

So fasste es einmal ein „Lübecker Landbote“ am
Ende seines Lebens für seinen Sohn zusammen.

Ja, Amen, so ist es und so sei es ... Und schwups,
ist alle Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten
enttarnt und somit auch dieses Angstsymptom als
heilbringendes Warnsignal erkannt: mich rein nur
bewahren wollend vor Unglück – sprich unsinniger
oder unberechtigter Sklaverei.



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor steigenden
Lebenshaltungskosten*

ANGST VOR NATURKATASTROPHEN

Die Angst vor Naturkatastrophen steht laut RV-Studie gleich an zweiter Stelle der sieben größten Ängste der Deutschen.

Zunächst: Die beiden Worte „Natur“ und „Katastrophe“ gehen von Hause aus gar nicht zusammen. Im Gegenteil, denn in Anbetracht der Schöpfung und aller kosmischen Ordnung darin ist es schlichtweg aufs Höchste unangebracht, von einer Katastrophe zu reden, wo einzig des Schöpfers Wille wirkt.

Und so zeugt es nicht zuletzt auch von Hochmut oder mangelnder Achtung dem himmlischen Vater gegenüber, über diese natürlichen Veränderungen der Erdoberfläche oder der Atmosphäre, die wir Naturkatastrophen nennen, empört zu sein, ganz so, als gehörte diese Welt hier uns, als hätten wir eigenen Anteil an ihrer Schönheit oder sie gar erschaffen:

„Wer misst das Meer mit der hohlen Hand? Wer kann mit der ausgespannten Hand den Himmel vermessen? Wer misst den Staub der Erde mit einem Scheffel? Wer wiegt die Berge mit einer Waage und mit Gewichten die Hügel?

Wer bestimmt den Geist des Herrn? Wer kann sein Berater sein und ihn unterrichten?

Wen fragt er um Rat und wer vermittelt ihm

Einsicht? Wer kann ihn über die Pfade des Rechts belehren? Wer lehrt ihn das Wissen und zeigt ihm den Weg der Erkenntnis?

Seht, die Völker sind wie ein Tropfen am Eimer, sie gelten so viel wie ein Stäubchen auf der Waage. Ganze Inseln wiegen nicht mehr als ein Sandkorn.“

(Jesaja 40, 12–15)

Nein, angebrachter ist es hier – und immer durchweg auch heilbringender für uns Menschen, zumal noch für einen doch ängstlichen –, vorweg schon einmal das Wort „Katastrophe“ aus dem eigenen Wortschatz zu streichen. Da existiert in unserem Leben nur die Natur, in der viele Kräfte wirken, es aber es nur den einen Geist gibt, der sie lenkt.

Und ist es nicht so, dass wir das auch ganz genau wissen?

Wenn es z. B. einen sehr harten Winter gibt mit einer langen Frostperiode und hohen Minusgraden, in dem viele Tiere sterben, spricht ein jeder von uns ganz selbstverständlich von einer natürlichen Auslese. Allenfalls noch von Naturgewalt, aber niemals von einer Katastrophe. Ganz anders sieht das aus, wenn eine Frostperiode auch Menschenleben einfordert. Dann spricht die breite Masse sofort von

Verheerung, Verwüstung oder eben Katastrophe. Und das unterschiedslos dann unabhängig von der Beschaffenheit des jeweiligen Naturgeschehens: ganz gleich ob Flächenbrand, Hurricane oder Tsunami – hierbei wird nicht unterschieden, sondern allein danach, ob die Auslese nur Tiere oder auch den Menschen betraf.

Dabei gilt: Auslese ist Auslese, ob uns das nun passt oder nicht. Was die Mächte der Natur betrifft, sind wir den Tieren in keiner Weise voraus. Im Gegenteil, mit unserem vermeintlich hohen Wissensstand haben wir die uns angeborene Intuition derart totgeschlagen, dass wir eine Gefahrenquelle erst wahrnehmen, wenn sie uns bereits am Kragen gepackt hat.

Und dann: Kein Tier wäre so unvernünftig, sich direkt in den Brandkreis eines Buschfeuers hineinzubegeben, dabei auf ein Stück Folie vertrauend (Frankfurter Allgemeine, Flächenbrand in Arizona „Auch die Schutzfolie bot keinen Schutz“, In Arizona kommen 19 Feuerwehrleute im Einsatz ums Leben, 01.07.2013), die ihm der Konsumtrieb irgendeines anderen Menschen erfunden und als absolut sicheren Allroundschutz verkauft hat. Oder einen Ultramarathon von 100 Kilometern zu laufen (siehe Bild, Brand-Opfer Turia 26, „Ich zeige der Welt mein

Gesicht“, Die Läuferin wurde in einem Buschfeuer eingeschlossen, sie überlebte schwerst verbrannt), in einem Gebiet und zu einer Jahreszeit, in der die Flächenbrandgefahr darin am größten ist. Nein, kein Tier täte so, allein der Mensch vermittelt seines vermeintlich so intelligenten Verstandes tut so, begibt sich – hochmütig oder mindestens doch übermütig entgegen aller Gesetze der Natur – permanent selbst in Gefahr. Und ist schließlich, so ihm seine Verstöße dann zwangsläufig- natürlicher Weise vom Leben selbst geahndet werden, dann auch noch völlig überrascht oder empört – wie ihm nun Unheil oder Leid aus seinem widernatürlichen Handeln, überhaupt widerfahren kann. Welch ein Irrsinn!

Jedes Tier erfasst Naturgeschehen noch bevor sie eintreffen und reagiert entsprechend, wo es das aber nicht mehr kann, wie gerade auch bei einem Flächenbrand, da läuft es doch zumindest weg und versucht so, sein Leben zu retten.

Kurz: Katastrophal ist also durchweg unser Denken und unser Handeln, hervorgerufen durch unsere einseitig nur emotionale Bewertung eines Ereignisses anstelle einer global kosmischen bzw. göttlichen schöpferischen Sicht. Und das gilt für alle Naturereignisse, gleich auch ob sie nun nuklear-technisch oder eben tatsächlich allein kosmisch

ausgelöst sind.

Jedes Naturereignis auslesender oder umwandelnder Art ist verheerend, denn es kommt immer mit einem Verlust für irgendwen daher, die Natur selber oder eben den Menschen darin. Und wer kennt sie nicht, diese hoch emotionsgeladenen Bilder, tagtäglich über die Medien live an uns gesendet?! Da schauen unsere Augen ganze Städte in Schutt und Asche gelegt, blutende, schreiende oder weinende Menschen, schließlich auch tote Menschenleiber, mal mehr oder mal weniger angenehm anzusehen.

Chaos herrscht statt Ordnung. Verzweiflung, Trauer oder Wut statt Gelassenheit oder Freude. Ohne Frage, das ist ein Seinszustand, den sich ganz bestimmt kein Lebewesen auf Erden freiwillig wünschte. Und doch, auch dieser Seinszustand gehört unabänderlich zu unserem Erdenleben dazu, ebenso wie jener Zustand der gesicherten Ordnung des Glückes und des Gefühls der Geborgenheit.

Ewiger Kreislauf: Nach dem Chaos folgt die Ordnung. Nach einer Zeit der Ordnung wieder eine Zeit des Chaos. Immer dann, wenn eine bestehende Ordnung sich ausgelebt hat und eben zwingend eine neue Ordnung nötig ist, damit Bewusstseinswandlung sich immer weiter an uns vollziehen kann.

Das ist so und das bleibt auch so für uns, durch alle Erdenzeit hindurch. Ein Wegschauen also erlöst uns nicht von unserer Angst vor Naturereignissen (oder auch Nuklearunfällen), sondern allein ein Hinschauen. Jedoch nicht, indem wir voyeuristisch sensationsanimiert auf die uns über die Medien präsentierten Bilder blicken (und schließlich selber fantasieängstlich nun ganze Gedankengebilde dazu in unserem Kopf ersinnen), sondern einzig auf die nüchterne Wahrheit dahinter.

Stellen wir uns ein paar Fragen dazu und weichen wir den Antworten nicht aus:

Wenn wir zuhören, was jene betroffenen Menschen uns als Erstes oder auch am häufigsten sagen, ist das: „Wir haben alles verloren – alles Hab und Gut!“

Eigenartig, nicht wahr?! Der Tod vieler Menschen scheint ihnen nicht so gewichtig zu sein wie jene Tatsache gerade, unwiderruflich alle Habe verloren zu haben. Warum? Weil der Mensch mit der Tatsache Tod an sich tagtäglich konfrontiert wird und von daher nun – dabei gänzlich gleich, wie er letztlich für sich selber zu der Tatsache Tod auch für das eigene Erdenleben einmal steht – definitiv um die Notwendigkeit seiner in unser aller Leben weiß, also wenn auch oft nur unbewusst, so doch auf sein ‚Sterbenmüssen‘ vorbereitet ist. Auf seines

und somit auch auf das anderer.

Auf den urplötzlichen Verlust seines Erdenlebens ist der Mensch also vorbereitet. Nicht jedoch auf Verluste aller anderen Art. Warum? Weil er in seinem Wahn, stets der Beste, Größte und Intelligenteste zu sein, selbst über alle Schöpfung und den Schöpfer noch hinaus, irrtümlicherweise glaubt, allein aus eigener Kraft all seinen Ruhm, Hab und Gut angeschafft zu haben und somit auch alleiniger, rechtmäßiger Besitzer all dessen zu sein. Kommt dann die Stunde der Wahrheit für ihn, fällt er buchstäblich aus allen Wolken, kann oder will die Wahrheit dann kaum fassen.

Was also nottut, um diese Furcht bzw. Empörung über die Naturgewalten zu verlieren, ist:

**Allzeit darauf vorbereitet zu sein, allen Besitz
im Nu auch wieder verlieren zu können!**

Wagen Sie einen ersten Schritt jetzt gleich mit mir und weichen Sie einer Vorstellung von Verlust einmal nicht aus: Stellen Sie sich z. B. einmal ganz bewusst vor, einen geliebten Menschen zu verlieren, alles Hab und Gut, einen Körperteil, die Schönheit, die Kraft, die Jugend, die Gesundheit ...

Tun Sie es jetzt!

Wenn Sie das jetzt wirklich getan haben, dürften Sie jetzt mindestens ganz schön ins Schwitzen geraten sein. Aber – und das ist das allein Entscheidende daran – was immer da jetzt gerade auch an unangenehmen Gefühlen in Ihnen hochstieg, ist auch unwiderruflich von Ihnen durchlebt und somit auch: vor allem – überlebt! Das heißt, im Falle eines eventuell einmal tatsächlich nun eintretenden Störfalles, eines derartigen Verlustes in Ihrem Leben, werden Sie sich zu allem anderen immer doch auch dieses Empfindens eben erinnern, gleichzeitig aber dann auch wissen: Ich habe das überlebt! Dieses Fühlen hat mich nicht umgebracht, die Welt dreht sich noch immer. Die Realität ist von der Empfindung her kaum etwas anderes als die Vorstellung davon.

Das ist wirklich wahr und funktioniert auch genau so. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass Sie – je öfter und konsequenter Sie diese Übung durchführen – mit der Zeit auch immer offener und immer noch wieder ein Stück befreiter aus den unangenehmen Begleiterscheinungen einer jeden Verlustempfindung herauskommen ... Das ist eine jahrhundertealte kontemplativ-eremitische Übung, die, in Vergessenheit geraten, heute nur noch in sehr wenigen Klöstern zu finden ist:

Inmitten einer Arbeit abrupt alles fallen oder liegen zu lassen, was sich gerade in den Händen befindet, und stattdessen jetzt für Sekunden ganz bereit zu sein, nun aber auch wirklich alles, einschließlich des eigenen Lebens, augenblicklich loszulassen.

Eine wunderbar heilsame Übung, die uns sofort wieder auf den rechten Platz in unserem Leben zurückstellt – an die Seite unseres Schöpfers und sonst nirgendwohin. Sie beschenkt uns mit der Gnade, über uns zu lächeln, indem wir erkennen dürfen, wie wenig Wert sämtliche irdischen Güter, einschließlich unseres Körpers und des gesamten Lebens, im Vergleich zu der erhabenen Schönheit des stillen Augenblickes der ewigen Gegenwart haben. In ihr sind wir zu Hause, das ist unser wahres Sein.

Dann sind wir vorbereitet, mit jeder Übung stetig mehr, auf alle Wechselfälle bzw. Verluste des Lebens, denn wir wissen dann: Es ist nicht schlimm, alles zu verlieren, im Gegenteil, es führt uns ja immer nur zu neuem Leben. Schlimm ist es hingegen, am Ende nicht gelebt zu haben, weil ich vor lauter Sorge um ein doch nur vergängliches Hab und Gut nicht dazu gekommen bin.

Eigentlich reicht das schon, mehr ist im Grunde nicht zu wissen noch zu tun, um diese Angst vor

sogenannten Naturkatastrophen gewinnbringend zu nutzen. Und doch kann ein sezierendes Anschauen der Teilaspekte jener Grundempfindungen nicht schaden:

Das Hab und Gut!?

Schauen wir genau hin, dann fällt uns auf: Was einer verliert, erhält er zu seiner Zeit wieder zurück – und das dann auch immer noch vortrefflicher, als es je zuvor für ihn war.

Auch das ein Gesetz der Natur, das ich selber am eigenen Leibe in meinem Leben gleich zumindest viermal erfahren durfte. Ohne alle Habe stand ich da, besaß ich teilweise nichts mehr als nur ein Laken um den nackten Leib (siehe hierzu meine Lebensgeschichte „Tod einer Kinderseele“). Von daher kann ich diese Gesetzmäßigkeit auch nur bestätigen ...

Materielle Güter sind über kurz oder lang wieder ersetzt, dafür sorgt schon allein das soziale Verhalten der Menschen untereinander. Das war vorrangig mein Erleben: Stets musste ich den Leuten regelrecht Einhalt gebieten, sonst hätte ich binnen weniger Tage keinen Platz mehr in der eigenen Klausur gefunden, so derart viele Fernseher, Möbelstücke,

Kleidung wie Hausrat oder Geld für deren Beschaffung wurden mir angeboten.

Und selbst wo das dann nicht der Fall sein sollte, da ist es ebenso nur eine Frage der Zeit, bis die notwendigen materiellen Güter wider angeschafft sind. Oft bemerken Betroffene dann, dass sie das meiste ihres bisherigen Besitzes nicht einmal vermissen – es vielleicht vormals nur um des Prestiges wegen oder aus Kompensationsgründen angeschafft worden ist. Und nicht wenige schließlich beginnen dann damit, ganz schlicht einfach mal nur dankbar zu sein für das, was sie ja noch immer als das kostbarste Gut bei sich tragen: ihr Leben!

Wenn wir hier also murren oder empört sind, dann sind wir in die Falle unserer eigenen Ungeduld geraten. Vor der sollten wir uns jedoch hüten, denn sie versperrt uns die Sicht auf die Gegenwart, in der uns – genau genommen – nie etwas fehlt. Denn für wahre Erfüllung in unserem Leben – nach der wir ja in Wahrheit streben und da so vergeblich suchen in den Gütern der Welt – ist nicht das materielle Gut entscheidend, sondern das geistige.

Das geistliche-geistige Gut aber können wir uns nicht kaufen noch ist es zu erwerben durch irgendeine Handlung: Allein unser Fiat zu jedem einzelnen

Augenblick in unserem Leben – gleich wie der auch aussehen mag – zeichnet dafür verantwortlich. Wenn wir also merken, dass wir ungeduldig werden, hilft nur eines: hinsetzen, stille werden – wegsehen von dem, was wir nicht haben, stattdessen hinschauen auf das, was wir haben, und: dankbar dafür sein!

Der Verlust der gewohnten Lebensumstände!?

Hier kann ich nur wiederholen, dass Gott eine Tür nur schließt, um eine andere für uns zu öffnen! Es ist also nicht gerade sehr intelligent, sich an den Bildern der Vergangenheit und den damit verbundenen Emotionen festzuhalten. Wer in der Vergangenheit oder der Zukunft lebt, der verpasst die Gegenwart. Nur aber in der Gegenwart findet das eigentliche, das lebendige Leben überhaupt statt. Leben wir in der Vergangenheit, können wir die Schönheit hinter der geöffneten Tür nicht sehen und somit auch nicht das Gute erfahren, das sich dahinter für uns verbirgt.

Tun wir das nicht, verhalten wir uns im Grunde wie ein asiatischer Affe in der Reisfalle: Eine ausgehöhlte Kokosnuss an einem starken Seil befestigt, mit einer kleinen Öffnung versehen, in die gerade – ganz schmal vorgestreckt – eine Affenhand passt.

Das Innere dieser Nussschale wird mit einer Handvoll Reis gefüllt, den die Affen über alles begehren. Ein Affe entdeckt den Reis in der Schale, greift durch die Öffnung hindurch hinein, um sich den begehrten Reis zu holen. In jenem Moment aber, wo er den Reis ergreift, ist seine Hand – nun zur Faust geballt – jedoch zu dick, um sich wieder aus der Öffnung zurückzuziehen und mit der Beute zu fliehen. Da kommt der Affe in einen Konflikt: Freiheit ohne Reis oder Reis ohne Freiheit? Der Affe hält den Reis fest, obgleich er nichts weiter von ihm hat, als ihn zu haben – ansonsten erfüllt der Reis ihn nicht: So oder so gelangt er nicht in seinen Magen.

Die Vergangenheit ist zu schätzen, ja, das ist wahr! Sie hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Aber mehr sollten wir ihr nun auch nicht zugestehen. Sie ist gelebt, vorbei, abgestorben. Lassen wir sie los – in Frieden, also sauber abgeschlossen –, sie nährt, sie erfüllt uns nicht mehr! Mit ihr verhält es sich tatsächlich ähnlich wie mit einer unserer vielen Hautzellen: Eben noch war sie jung und frisch, im nächsten Moment schon ist sie abgestorben, macht sie einer erneuerten Zelle Platz – und mal ehrlich, kein Mensch würde doch diese abgestorbene Zelle nun ernstlich zurückbegehren, oder?!

Einen geliebten Menschen verlieren!?

Gerade da, wo es um urplötzliche Tode geht, schlagen die Wogen der Emotionalität haushoch. Wenn wir hier zuhören, was uns die Betroffenen als Erstes im Anschluss an den ersten Schock sagen, dann hören wir zumeist ähnliche Worte wie diese hier: „Das ist ganz schrecklich, er stand doch mitten im Leben ..., hatte noch so viel vor ..., war gerade verliebt ..., so erfolgreich ..., nun ist alles aus!“

Frage: Für wen ist das eigentlich schrecklich, dass ‚alles aus‘ ist? Wirklich für den Verstorbenen oder nicht vielmehr doch nur für die Hinterbliebenen, für uns, die wir den Fortgang eines geliebten Menschen oder auch überhaupt eines Menschen eben gerade so schrecklich sehen wollen, weil wir selber aktuell mit unserer Empörung über diesen erlittenen Verlust nicht klarkommen (siehe hierzu auch die Artikel Trauerbewältigung, Trauerphasen oder Trauer Definition, aus meinem Blog oder dem Buch „Leben Tod“, S. 20, 151 u. 150, erhältlich über Amazon)?!

Tatsache ist doch: Für den, der gegangen ist, ist alles in Ordnung – ganz sicher! Warum? Weil Materie nicht vergeht, es kann also gar nicht ‚alles aus‘ sein für die geliebte Seele. Im Gegenteil, nur besser kann es für sie sein. Und ist es auch, denn sie steckt ja jetzt nicht mehr in der stofflichen Materie gefangen – genannt Körper, Leib oder Hülle des

Erdenmenschen –, sondern ist endlich daraus befreit und in eine andere Bewusstseinssebene eingetreten. Die ihr – und das nicht nur meiner eigenen Nahtoderfahrung zufolge, sondern auch vielen anderen Zeugen solcher Ereignisse nach – einen unbeschreiblich schöneren, überaus freiheitlicheren und durchweg nur von Liebe durchfluteten Seinszustand beschert. Wollen wir ihr das vielleicht nicht gönnen?

Es geht dem geliebten Menschen gut! Lassen wir ihn los, genau so, wie auch er uns – garantiert! – losgelassen hat. Es gibt keinen Grund, für ihn zu trauern, demnach auch nicht für uns.

Und wenn wir diesen Menschen wahrhaft geliebt haben oder noch immer lieben, dann sollten wir ihm auch nach seinem physischen Tode noch immer das Beste von uns geben, oder anders: das Beste mit ihm teilen, was wir zu geben haben: Freude! Das ist wahre Liebe: Freude mit dem anderen zu teilen stärkt nicht nur den anderen, sondern auch uns. Ebenso umgekehrt, Leid auszuspenden, schwächt den anderen – und somit auch uns. Wen also soll das froh machen, unser Klagen? Gott oder den Geliebten? Ganz sicher nicht, nicht wahr?

Stattdessen sollten wir uns freuen, dass es dem

Geliebten jetzt gut geht – und es uns, wenn auch nicht sofort oder gleich, so doch irgendwann einmal genauso vollkommen erlöst gut gehen wird wie dem Geliebten jetzt schon.

Und schließlich, einen kleinen Vorgeschmack auf das, was der Geliebte da jetzt erlebt, haben wir ja allezeit ebenso: Immer dann, wenn wir ganz bewusst im Hier und Jetzt leben, weder vor- noch zurückschauen, sondern allein im Augenblick sind!

Verlust der körperlichen Unversehrtheit, der Perfektion, der Schönheit!?

Auch hierbei hilft uns nur ein offenes Hinschauen, wenn wir unsere Bangigkeit davor in ein ‚Darauf-gut-vorbereitet-Sein‘ wandeln wollen.

Es gibt so enorm viele Beispiele gerade hierzu, wie ausnahmslos nur gewinnbringend – also heilend – ein solcher Verlust sowohl für den Betroffenen selbst als auch für sein gesamtes Umfeld ist, da, wo einer anschließend weder an der Vergangenheit noch an seiner Empörung darüber festhält.

Natürlich, kein Mensch ist in der Lage dazu, vorher schon zu sagen, wie er reagieren wird, und ganz sicher wird auch niemand einen derartigen Verlust freiwillig in Kauf nehmen. Wenn er aber

eintritt, dieser versehrte Zustand, dann hilft uns auch hier nur die freiwillige Annahme dessen: „Es macht ja auch wenig Sinn, gegen etwas anzukämpfen, das für uns nicht zu ändern ist ...“, so definierte es mir einst eine unglaublich charismatische Dame im Krankenbett, die des Nachts einmal „über etwas stolperte, was nicht zu sehen war“, und von Stund an vom Kopf abwärts vollkommen gelähmt blieb.

Auch hier müssen wir dazu erst alle emotionalen oder fantastischen Bilder entfernen.

Frage: Was passiert wirklich im Moment eines plötzlichen Störfalles mit mir?

Fakt ist: Das Geschehnis selber nehme ich kaum wahr. Das bestätigen alle einst Betroffenen: In akuten Stresssituationen scheint das Bewusstsein des Menschen den Körper zu verlassen (umgangssprachlich ‚Schock‘ genannt, medizinisch ‚akute Belastungsreaktion‘), der Betroffene empfindet in jenen Momenten also nicht wirklich Schmerzen oder sich selber. So habe auch ich es erfahren bei meinen drei Unfällen. Aber lasse ich jetzt jene zu Wort kommen, die momentan durch die Medien gerade in aller Munde ist – Turia Pitt, die sich bei jenem oben schon erwähnten Ultramarathonlauf urplötzlich inmitten eines Buschfeuers wiederfand und der die Flammen 64 Prozent ihrer Haut verbrannten. Laut

Bild sagt sie zu dem Augenblick akuter Lebensgefahr in dem Flammeninferno: „Das Schlimmste war der Gedanke, ich könnte Michael nie wiedersehen. Das war qualvoller als alles andere.“ Und: „Ich wusste, dass ich lebe, aber ich hatte keine Ahnung, was passiert war.“

Interessant, nicht wahr?! Letztlich zeugt auch diese Aussage einmal mehr davon, dass wir uns vor diesen Augenblicken nicht fürchten müssen: Sobald ein solches Ereignis eintritt, sind wir ganz getragen – quasi wie hinweggenommen. Aber das eben nicht aus eigener Kraft, das sollten wir uns anerkennend eingestehen, menschliche Kraft muss hier versagen.

Und wo so viele Zeugen dafür stehen, gibt es auch keinen Grund für uns, daran zu zweifeln. Im Gegenteil, da wäre es geradezu vermessen oder schlicht nur eigensinnig, das zu tun.

Das Wissen um das urplötzliche Eintreten eines Störfalles in der Form von Naturgewalten muss uns also nicht mehr über die Maßen erschrecken, es ist für uns gesorgt. Und ebenso sieht es mit dem „Danach“ aus. Sowohl was die Schmerzen als auch den neuen Seinszustand anbelangt.

Und ganz gleich dann, ob wir uns nun im Anschluss daran entscheiden, uns medizinisch

behandeln zu lassen, oder nicht: Bei beiden Wegen gibt es im Grunde nur zwei Möglichkeiten, die uns dann noch widerfahren könnten, entweder wir überleben oder wir gehen!

Beides aber – und dessen können wir uns ebenso sicher sein wie des Amens in der katholischen Kirche noch – geschieht dann niemals gegen uns, sondern stets nur für uns und diese Welt, in der wir leben oder aus der wir gehen. Die Frage „Überleben oder sterben?“ ist also im Grunde überhaupt nicht erheblich – Leben ist beides, nur in unterschiedlicher Form.

Turia Pitt hat überlebt, wie viele andere vor ihr auch. „Ohne die Medizin hätte sie nicht überlebt“, so heißt es allgemein. Das ist wohl wahr – aber vielleicht auch wieder nicht. All das Fachsimpeln hierüber belassen wir demnach besser in Gottes liebender Weisheit: ganz in seinem Geheimnis ...

Doch was das Leben als Versehrte betrifft, da sollten wir nicht so sehr nur auf Turia Pitts Leben schauen. Die Popularität, die sie durch diesen Unfall erhalten hat, steht nicht für die Regel. Schauen wir da lieber auf die zahlreichen Stillen im Land, die uns da tagtäglich begegnen, gleich in der unmittelbaren Nachbarschaft. Und staunen wir, dankbar und anerkennend, wie diese das Leben meistern – ohne

Lobby noch Überfluss an Geld, aber unglaublich in Frieden mit sich und der Welt. Ihr Geheimnis? Das Wissen um die Realpräsenz Gottes in ihrem Leben!

Lassen wir uns von diesen Menschen und durch sie gern doch allezeit auch immer daran erinnern, dass das Leben schön ist und ganz sicher auch von hohem Wert, aber eben nicht von höchstem Wert und beileibe auch nicht unser letztes Ziel ist.

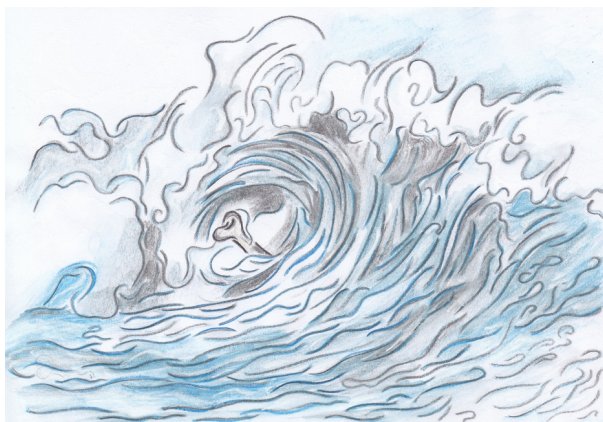
Turia Pitts Message an uns – laut Bild – heißt: „Ich bin stolz, der Welt mein Gesicht zu zeigen. Jeder, der meine Geschichte liest, soll wissen, dass alles möglich ist; man muss es nur wollen. Ich bin der lebende Beweis.“

Naja, diese Aussage zeugt mir nicht gerade von einer hohen Intelligenz, aber gut. Mir jedenfalls beweist dieses Gesicht durchweg nur wie wahnsinnig, ja irrgläubig es doch stets ist und bleibt, gegen das eigene So-Sein – durch Extremsport aller Art in einem zerbrechlich und von Hause aus absolut auch beschränkten und vergänglichen Körper – ankämpfen zu wollen.

Und ja, natürlich – ebenso zeugt mir dieses Gesicht auch von der unendlichen Güte und Allmacht eines Schöpfers, der derart liebt, dass er sich selbst dem törichtesten Willen eines geliebten Geschöpfes noch beugt, nun lieber in einem versehrten Körper auf Erden weiterzuleben, als zu ihm in die Freiheit

zurückzukehren ...

Nur ein Gott kann so lieben, in aller Langmut
und – bedingungslos!



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor
Naturkatastrophen*

ANGST IM ALTER EIN PFLEGEFALL ZU SEIN

Die Angst davor, im Alter ein Pflegefall zu sein, folgt gleich an dritter Stelle der sieben größten Ängste der Deutschen.

Verständlich, nicht wahr?! Der Bewegungsfreiheit beraubt und damit nun ganz abhängig von der Gunst eines anderen oder ihr auch vollkommen ausgeliefert zu sein, ist ein Verlust, der für den Menschen nun wahrlich schwer zu ertragen ist.

Topf und Windel, gewaschen und gefüttert werden: Für uns alle begann das Erdenleben einst so und für immer mehr von uns endet es schließlich auch wieder so. Dabei nun nicht mehr zu Hause und zeitlos von einer Mutter umhegt und gepflegt, sondern zumeist von einem Fremden, in einem Krankenhaus oder Pflegeheim, entsprechend Zeit- und Geldplan, lediglich versorgt.

Angewiesen zu sein auf die Hilfe eines anderen, damit scheinen wir generell ein Problem zu haben, und das nicht erst mit fortschreitendem Alter, sondern ganz offenbar schon von Geburt an. Was sich sehr gut an der mal mehr, mal weniger heftig angewiderten oder auch schamvollen Reaktion eines Babys schon erkennen lässt, wenn dessen Stuhlgang zu weich ausfällt oder auch einmal vollkommen ‚daneben‘ geht. Diesem Umstand des Abhängigseins

entgehen zu wollen, ist denn auch die einzige Triebfeder des Menschen, sich auf Erden überhaupt zu bewegen.

Es ist des Menschen tiefstes Bestreben, sich auf Erden nun ebenso frei und unabhängig durch alle Zeiten und Räume zu bewegen, wie sein Geist es von Hause aus kann. Aber sein ganzes Erdenleben lang scheitert der Mensch daran. Warum? Weil sein Geist – sein Wesen oder auch seine Seele – nicht auf Erden ist, um sich bedienen zu lassen, sondern ausschließlich um zu dienen.

Nein, es geht nicht um den freien Flug, alles zu können und zu haben in eines Menschen Leben. Sondern umgekehrt darum, sich ganz jener Abhängigkeit darin hinzugeben, die ihm da gerade gegeben ist.

Auf Erden gibt es keinen einzigen Freien, nicht einen einzigen Unabhängigen. Abhängige sind wir alle. Die Frage ist nur, von wem oder was, vor allem aber: wie wir das sind!

Ich für meinen Teil kann mich nicht mehr erinnern, wie ich mich als Baby in diesem Seinszustand der vollkommenen Abhängigkeit von den Eltern gefühlt oder verhalten habe. Aufgrund meiner Reaktionen späterhin aber dem Leben gegenüber – als

Kleinstkind, Jugendliche und so viele Jahre als Erwachsene hindurch (siehe auch meine Lebensgeschichte „Tod einer Kinderseele“) – kann ich gut davon ausgehen, dass ich auch als Baby schon der geringsten Einschränkung meiner Freiheit sehr rebellisch bzw. nachrangig schamhaft gegenüberstand. Stets kämpfte ich dagegen an – und verlor immer!

Zu siegen dabei begann ich erst, als ich dieses unabänderliche Gefangensein meines Geistes in der Materie und somit auch das Gebundensein an das Menschsein und den Menschen an sich als mir nur zum Heile dienend anerkannte und somit letztlich auch ganz freiwillig unter jeglicher Abhängigkeit bleiben konnte. Just ab jenem Moment, da mir dadurch offenbar wurde, dass ich in Wahrheit niemals von einem Menschen abhängig war noch bin, sondern stets allein immer nur von meinem Gott.

Wo immer ein Mensch gebunden wird oder ist, ist er das vornehmlich durch Gottes Willen – an ein einschneidendes Ereignis, eine Ohnmacht („ohne Macht sein“), einen unbeweglichen Zustand, einen hilfebedürftigen Menschen, an eine Liebe oder auch ein tiefes Leid. Und das so lange, wie es halt – und nun auch wieder von Gott her – andauern soll. Erlösung daraus ist jedoch immer nahe, nur der Zeitpunkt bleibt im Geheimnis Gottes verborgen.

Ebenso urplötzlich wie die Fesseln sich um unsere Arme legten, sind sie eines Tages wieder verschwunden.

Das große Zauberwort oder die große Zaubertat für die Umwandlung aller Angst, ‚im Alter ein Pflegefall zu sein‘, ist hier,

Mut zur Demut!

zu haben.

Schauen wir auch hier einmal genau hin, um diesen allgemeinen Irrtum, ausgeliefert zu sein sei schlecht für den Menschen, ein für allemal für uns aufzulösen:

In dem Zusammenhang von Einschränkungen, Auslieferungen und Entzügen spricht das menschliche Geschlecht gern von einer Würde des Menschen, die ihm dabei verloren ginge bzw. die ihm dadurch verletzt, aberkannt oder genommen werde. Was aber ist Würde überhaupt?

Würde!?

Zunächst bezeichnet dieses Wort als Begriff durchweg die Eigenschaft, eine einzigartige Seinsbestimmung zu besitzen. Diese Eigenschaft, einzigartig zu sein, wurde unter anderem nun auch dem Menschen zugesprochen. Insofern befände sich der Mensch also durchaus im Recht damit, sich beleidigt zu fühlen und in seiner Würde verletzt, sobald ihn die Fesseln des irdischen Lebens auch nur ansatzweise streifen.

Das ändert sich jedoch postwendend, wenn man nachschaut, wer dem Menschen nun diese einzigartige Seinsbestimmung zugesprochen hat. Jemand, der einzig das Recht dazu besitzt, weil der Mensch seine eigene Schöpfung ist, oder jemand, der selber nur Geschöpf ist und von daher auch keine Machtbefugnis besitzt? Die Antwort finden wir, wenn wir nachschauen, was jener gesagt und getan hat, der die Welt und den Menschen darin geschaffen hat:

„Und Gott sprach: ... ein Gewölbe entstehe mitten im Wasser ..., das Wasser unter dem Himmel sammle sich an einem Ort ..., das Trockene nannte er Land und das angesammelte Wasser Meer ..., das Land lasse junges Grün wachsen, mit Pflanzen, die Samen tragen, und von Bäumen, die auf der Erde Früchte bringen ..., Lichter sollen am Himmelgewölbe sein ..., das Wasser wimmle von lebendigen Wesen und Vögel sollen am Gewölbe des Himmels

dahinfliegen ..., das Land bringe alle Arten von lebendigen Wesen hervor, von Vieh, von Kriechtieren und Tieren des Feldes ..., lasst uns den Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich.“

Mehr sprach Gott nicht, er sprach seinem Menschen keine besondere Würde zu, die ihn nun als einzigartig unter seiner Schöpfung auszeichnete und somit über all die andere Schöpfung erhob. Er segnete den Menschen, das ist wahr, und schenkte ihm, fruchtbar zu sein und sich zu mehren – das aber tat er – sogar noch zuvor – mit den Wesen des Meeres und den Vögeln des Himmels ebenso: „Seid fruchtbar und vermehrt euch und bevölkert das Wasser im Meer und die Vögel sollen sich auf dem Land vermehren“ (Gen 1, 26).

Und auch der Zuspruch an den Menschen: „... bevölkert die Erde und unterwerft sie euch und herrscht über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen“ (Gen 1, 28), hebt keine Einzigartigkeit des Menschen hervor. Dazu genügt es, kurz einen Blick auf das reale Leben zu werfen, wo fast jedes Tier des Meeres, des Himmels oder des Landes den Menschen zu töten vermag – sei es durch tätlichen Angriff oder seine Bakterien. Nein, auch dieser Ausspruch Gottes stellt keinen Zuspruch in dem Sinne dar, dass er etwa die „Krone

der ganzen Schöpfung“ sei. Schließlich sind im Paradies alle gemeinsam vorhanden. Und Gott bestätigt das letztlich auch in einer zusammenfassenden Handlung seines einmaligen Schöpfungsaktes, in der Überlieferung heißt es darüber: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut ...“ (Gen 1, 31). Gott selber sah und sieht also alles an – unterschiedslos. Demgemäß besitzt also alle Schöpfung eine einzigartige Seinsbestimmung oder gar keine.

Letztlich hat sich der Mensch also diese Würde selber zugesprochen. So hat er verkündet und sich zum Gesetz erhoben: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ (Art. 1, Abs. 1 Grundgesetz).

Das ganz sicher auf der Grundlage der Anmerkung Gottes bei seinem Schöpfungsakt: „... als unser Abbild, uns ähnlich“ lässt uns den Mensch machen.

Jedoch: „Abbild“ oder „ähnlich“ ist niemals Original, sondern bleibt immer nur eine Kopie dessen – ist außergewöhnlich also nur des einzigartigen Originalen wegen, nicht mehr! Und schließlich auch – was der Mensch wohl nicht sehen will –: Wo nichts ist, kann auch nichts „antastbar“ sein. Die Realität offenbart es uns: Niemand hält sich an diese Dichtung des Menschen – weder Gott noch seine

Natur noch alles Getier darin, geschweige denn der Mensch selbst. Immer wieder scheitert er selber an der Beobachtung und der Durchsetzung seines eigenen Zuspruches und Erlasses.

Mut zur Demut! Lassen wir also dieses ganze Gerede von der Würde des Menschen und so weiter einfach fahren – wie den Zug, der ohne uns nach Paris fährt, weil wir lieber zu Hause bleiben. Und tun wir genau das, was das Leben da im Augenblick gerade von uns erwartet: Bleiben wir unter den Fesseln unseres momentanen Seins – umso schneller werden wir wieder daraus befreit sein. Das habe ich Dutzende Male schon so erlebt.

Am besten streichen wir das Wort „Würde“ in diesem über andere und den Schöpfer daselbst sich überhebenden Sinne, einzigartig oder besonders zu sein, konsequent aus unserem Wortschatz. Dazu aus unseren Gedanken und somit auch aus den uns täuschenden Bildern dazu. Dann kehrt mit der Zeit auch der Frieden über diesen Seinszustand in uns ein.

Anderen zur Last fallen:

In meinem Leben als Karmelitin fiel eines Tages urplötzlich eine meiner Schwestern von dem sechs Meter hohen Kirschbaum in unserem Klostergarten.

Sie fiel nach eigenen Worten „wie eine Katze, auf alle viere“, stand anschließend sofort wieder auf..

Eine halbe Stunde später jedoch lag sie auf ihrem Bett und wollte sich nicht mehr rühren. Als wir Schwestern sie anschließend besuchten, stand ihr die Angst deutlich ins Gesicht geschrieben und als ich sie fragte, ob sie Schmerzen hätte, verneinte sie dies, zählte mir aber sofort alle möglichen Varianten an Möglichkeiten auf, die jetzt eingetreten sein könnten, bis hin zur vollkommenen Lähmung ihres Körpers.

Eine weitere Stunde später wurde die Schwester in das nahe gelegene Krankenhaus gefahren, geröntgt und auf eigenen Wunsch dann zur Beobachtung weiter im Krankenhaus belassen. Sowohl die Aufnahmen wie auch die weiteren Untersuchungen hatten nicht wirklich Entscheidendes ergeben, dennoch blieb die Schwester drei Wochen lang noch liegen.

Eines Morgens dann, so erzählte sie mir anschließend, erwachte sie und wusste plötzlich, dass sie befreit war aus diesem Zustand. Einfach so, wie er gekommen war, war er wieder gegangen. Just in jenem Moment, wo sie sich in den Zustand ergeben hatte, „wie ein Baby gewaschen, gefüttert und

gewindelt zu werden“.

Das geschah nicht von ungefähr, eine Krankenschwester hatte ihr – ohne dass sie selbst es wahrgenommen hatte – hierbei quasi unterstützend auf die Beine geholfen.

Als die Schwester eines Nachmittags eine Totalentleerung ihres Darmes in die Windeln hatte, entschuldigte sie sich überschwänglich bei der diensthabenden Schwester, die sie gerade wieder sauber gemacht hatte: „Tut mir leid, Schwester, dass ich Ihnen so viel Arbeit mache ... Da mussten Sie ganz schön was aushalten, nicht wahr?!“

Daraufhin die Krankenschwester mit der Windel in der Hand und wohl schon wieder am Gehen: „Wieso ich? Sie sind doch diejenige, die das aushalten muss!“

Genau! Diese Antwort ist der Weisheit letzter Schluss: Wir können niemandem zur Last fallen, wo wir uns selbst nicht eine Last sind! Das heißt, immer da, wo wir diesen Zustand des Angewiesenseins auf andere oder fremde Hilfe ganz annehmen, sind wir dem Nächsten dann niemals eine Last, sondern ein reiner Segen, denn er bekommt durch uns die Gelegenheit, Barmherzigkeit zu üben.

Das ist wahr!

Nicht der Kranke ist der Beschenkte etwa durch uns – seine ihn pflegenden Nächsten usw. –, sondern umgekehrt, wir sind die Beschenkten, durch den Kranken, der gerade auf unbestimmte Zeit gefesselt ist an einen unwegsamen Seinszustand.

Und dem, der das nicht mag, uns in jenem Zustand zu umsorgen, erleichtern wir es durch unsere Annahme ungemein, uns ehrlich darüber in Kenntnis zu setzen.

Schlussendlich aber gilt auch hier wie überall dann wieder: Wo eine Tür sich schließt, öffnet sich eine andere für uns.

Was wir aber zudem noch ganz praktisch für uns und unsere Nächsten tun können, ist, mit ihnen über unsere Sorge, ihnen einmal zur Last fallen zu können, zu reden. Sprechen wir aus, vor ihnen, was wir befürchten, und schauen wir, was im Anschluss daran noch von unseren Befürchtungen übrig bleibt. Zumeist lösen sich hier schon einige unserer selbst kreierten Schreckensbilder darüber auf. Erfahren wir vielleicht, dass der Sohn, die Tochter, der Partner oder alle, die sonst noch unser Vertrauen besitzen, uns nicht nur nie als Last empfinden, sondern sich auch ehrlich freuen würden, uns diesen Dienst der Pflege, Hilfe oder auch materiellen

Unterstützung zu tun.

Aber selbst wenn sich dann die Freude darüber in Grenzen hält oder wir sogar direkte Ablehnung erfahren, haben in jedem Falle wir gewonnen: Wir wissen jetzt, wie es im Ernstfall wirklich um uns herum steht, brauchen also nicht mehr zu fantasieren und können dann unser Herz und unsere Zeit mit dem füllen, was wirklich wichtig ist: uns beizeiten selber um eine passende Lösung für uns zu bemühen. Sprechen wir unsere Nächsten frei, ohne Groll – alles ist gut so, wie es ist. Es gibt immer einen Weg! Und wir können ihn auch nicht verfehlen, er wird uns offenbart, sobald es an der Zeit ist, darauf können wir uns verlassen.

Und wenn uns das alles nicht hilft, dann hilft ganz sicher die Trotzkopf-Einstellung: „Vielleicht werde ich den anderen zur Last, vielleicht aber auch nicht – wer weiß das schon. Wenn das aber so ist, dann ist das halt so!“ – Und dann üben wir einfach weiter, Mut zur Demut zu haben, und über kurz oder lang löst sich alle Angst auf, auch jene, im Alter – vielleicht einmal – ein Pflegefall zu sein.



*Bildmeditation zum Thema: Angst im Alter ein
Pflegefall zu sein*

ANGST VOR SCHLECHTER WIRTSCHAFTSLAGE

Die Angst vor einer schlechteren Wirtschaftslage steht auf Platz vier der sieben größten Ängste der Deutschen.

Die Wirtschaft eines Landes, eines Volkes – ist sie stabil, geht es auch dem Volk gut, so heißt es allgemein. Aber was heißt das eigentlich? Was meint ‚gut‘ in dieser Hinsicht?

Ganz klar, ‚gut‘ meint hier immer, mehr an Waren oder Freizeitmöglichkeiten zu haben, als ausreichend ist, oder zumindest doch, dass es daran nicht mangelt.

Da beides bei uns der Fall ist, gilt uns und anderen unser deutsches Volk als wohlhabend. Woran aber misst sich dieser Wohlstand? Nun, was Wohlstand ist, wird heute fast ausschließlich über die volkswirtschaftliche Gesamtrechnung ermittelt. Ganz im Gegensatz zu altertümlichen oder mittelalterlichen Zeiten, wo der Wohlstand vornehmlich durch ethische bzw. religiöse Normen bestimmt war.

Übersetzt heißt das: Unser Volk gilt deshalb als wohlhabend, weil es durch eine hohe Produktion an

Waren und Dienstleistungen sein Versorgungsangebot an sich verbessert, aber kaum mehr, weil es etwa eine hohe oder rege Produktivität an ethisch-geistlichen Gütern vorzuweisen hätte. So hat sich der Wert dessen, was das Wohlergehen eines Menschen tatsächlich ausmacht, bis zu seiner Unkenntlichkeit umgekehrt.

Der Auslöser dieser radikalen Wende in der Bewertung bzw. Wertstellung der Produktivität eines Menschen liegt nicht zuletzt in deutschen Denkerseelen wie Johann Heinrich Bettziech (auch Heinrich Beta genannt, 1813–1876, Nationalökonom und Publizist) begründet, der in seiner Schrift „Geld und Geist“ (erschienen 1845, A. W. Hayn, also fast 100 Jahre vor dem deutschen Sohn und Nationalsozialisten Adolf Hitler) seine These von ‚der Arbeit, die den Menschen frei macht‘ publiziert hat:

„Nicht der Glaube macht selig, nicht der Glaube an egoistische Pfaffen- oder Adelzwecke, sondern die Arbeit macht frei. Das ist nicht protestantisch oder katholisch, oder deutsch oder christkatholisch, nicht liberal oder servil, das ist das allgemein menschliche Gesetz und die Grundbedingung allen Lebens und Strebens, alles Glückes und aller Seligkeit. Die Arbeit, der Fleiß, ist die notwendige Bewegung alles Lebenden um seiner selbst willen,

die Arbeit ist Selbstzweck, Selbstbetätigung, d. h. Betätigung und Genuss der Freiheit, welche nur dadurch wirklich wird, dass sie sich jeder Freiheitsfähige täglich erwirke und erwerbe. Nur der erwirbt sich Freiheit, wie das Leben, der täglich sie verdienen muss.“ (S. 57/58)

Und schon 300 Jahre vor ihm tat es in ähnlicher Weise – als theologischer Urheber der Reformation in Deutschland – der Deutsche Martin Luther (1483–1546), der sich dabei wiederum auf die These eines anderen stützte – knapp 2.000 Jahre vor ihm lebend –, auf einen Mann namens Paulus von Tarsos, auch Apostel Paulus genannt, einen gebürtigen Römer, der sich nach dem Tode von Christus Jesus einst dessen Jüngerschaft anschloss und Lehrbriefe an sie verfasste:

„Wer nicht arbeiten will, der soll auch nicht
essen.“

(2. Thess 3, 10)

Und „steter Tropfen höhlt den Stein“: Diese Lehrmeinung – von nur einer handvoll Menschen – hat sich im Lauf der Jahrhunderte nun aktuell sehr tief in das Kollektibewusstsein unseres Volkes eingeprägt und somit das eigene Wissen des

Einzelnen um das wahre Wesen aller Produktivität des Menschen begraben.

Wahr ist: Freiheit müssen wir uns nicht verdienen noch brauchen wir sie zu suchen: Frei sind wir! Das haben wir wirklich nur vergessen. Das erfassen wir sogleich aber auch wieder, sobald wir in Sachen eigener Betätigung unsere Blickrichtung geändert haben. Und die These des Paulus von Tarsos widerlegt ohnehin die reine Lehre seines Meisters Jesus Christus selbst, die da mehr als einmal aussagt:

„Sorgt euch nicht! ... Werdet stattdessen froh wie die Kinder ... Seht die Vögel des Himmels ... Euer himmlischer Vater sorgt für euch! ... usw. usf.“

(vgl. Lk 12, 22–28; Mt 18, 3 u. v. m.)

Aber Fakt bleibt auch – und das gleich wie wir im Einzelnen nun die Aussagen jener Männer interpretieren wollen –:

Produktivität ist existenziell für einen jeden Menschen,

ohne diese ist er quasi tot!

Da jedoch, wo diese Produktivität allein die materielle Versorgung oder Absicherung eines

Menschenlebens meint, hat das verheerende Folgen, wie wir gut an den Beispielen der Abholzung von Wäldern, der Ausbeutung jeglicher Natur oder auch anhand von Epochen wie des Diktates eines Adolf Hitler und eben auch – gleich hier und jetzt – der Angst von immerhin fünfzig Prozent aller Deutschen (gemäß R+V-Studie) vor einer schwachen Wirtschaftslage erkennen können.

Unser deutsches Volk gilt in allen anderen Ländern als außerordentlich fleißig und ist deshalb – zumindest was seine Arbeitskraft anbelangt – auch durchweg gern in der Marktwirtschaft und auf dem Arbeitsmarkt im Ausland gesehen.

Ganz klar, denn aus unserer Sicht führt allein ein hohes Einkommen zu Glück oder Wohlergehen. Also tun wir für ein solches Einkommen auch alles. Und der Erfolg scheint uns hier auch durchaus recht zu geben: Wir Deutschen besitzen viel an materiellen Gütern, sehr viel sogar oder auch zu viel, wie so manch ein Zeitgenosse von heute warnt.

Wenn wir also Angst haben vor einer schlechten Wirtschaftslage, steht dahinter ganz sicher auch die Angst, diesen vielen Besitz nun wieder zu verlieren. Die Hyperinflation von 1922/23 steckt tief im Be-

wusstsein der Deutschen, ebenso wie die Verluste durch die Währungsumstellung von Mark in Euro 2002 (über den Umgang mit der Verlustangst s. Beitrag 3), mehr aber noch und im Wesentlichen steht dahinter, eben diesen Fleiß bzw. die eigene Produktivität zu verlieren: urplötzlich arbeitslos zu sein und damit einhergehend auch vermeintlich ohne Perspektive oder Chance auf Weiterentwicklung zur ersehnten Freiheit hin, sprich: wertlos zu sein!

Dabei:

**Niemals können wir unsere Produktivität
wahrhaft verlieren – es sei denn, wir geben sie
freiwillig auf!**

Das ist Tatsache: Solange wir atmen und bei wachem Bewusstsein sind, so lange produzieren wir auch – in der einen oder anderen Form. Das ist Gesetz, das liegt auf der Hand und ist auch überall um uns herum ausgezeichnet zu beobachten: Wir sind Menschen! Unsere Hände wollen schaffen, was der Geist sich ersehnt und der Verstand sich ausmalt. Allein um zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu hören und zu fühlen oder zu empfinden inkarniert Geist überhaupt erst und wird Mensch – wir können also gar nicht anders, als beständig irgendetwas produzieren.

Sich hier zu fürchten, ist also vollkommen

unbegründet. Selbst wenn wir alle äußere Aktivität einstellen, bliebe uns dennoch die des Geistes oder der Gedanken erhalten, die nicht minder erfolgreich sind in ihrem Wirken an uns – und somit auch anderen – als unsere Hände. Im Gegenteil, die Wirkungen von Gedankenproduktionen sind zahlreich belegt in Wissenschaft und Natur.

Die Frage ist also nicht, ob wir produzieren, sondern was wir produzieren. Und spätestens ab hier sind wir wieder beim Glauben angelangt, mit dem es sich letztlich nicht anders verhält als mit der Produktivität: Nicht dass der Mensch glaubt, kann infrage gestellt werden und somit perspektivisch offen – schließlich als Aufstiegsmöglichkeit zur ersehnten Freiheit hin – erfahren, versorgt oder verbessert werden, sondern allein was er glaubt.

Verarmung des gesamtdeutschen Volkes oder eigene Wertlosigkeit:

Was „arm“ ist, belegt und bestimmt ein jedes Volk zunächst für sich selbst. Ein Ureinwohner aus dem Stamme der australischen Aborigines dereinst hat sich nie als verarmt angesehen, nur weil ihm die Natur in einem Jahr einmal etwas weniger an Nahrung oder Kleidung bot. Auch unsere Vorfahren späterer Zeiten wie die Indogermanen oder auch heute noch jene Bergvölker in Südostasien (Thai-

land z. B.) fühlten und wirkten darum auch nie so. Dies so lange nicht, bis wir Europäer in ihre – noch durch und durch geistlich-natürlich wertgeprägte – Welt eindringen und sie entweder mit Gewalt davon abbrachten oder, wie es heute in Thailand mit den Bergvölkern geschieht, durch Håme und Beeinflussung, indem man deren eigene Produktivitåt als wertlos und deren Leben somit als armselig, eben als verarmt betrachtet und somit verachtet.

Jedoch, ob sich ein Volk nun abschließend auch wirklich so fühlt bzw. auch diese Sichtweise für sich annimmt, liegt nicht an demjenigen, der dieses Volk auf diese Weise nun versucht, oder anders: verunglimpft, sondern an jedem Einzelnen in jenem Volke selber. Vor der Wahrheit muss die Masse mir zurücktreten, da bin allein ich gefragt und aufgefordert, nun meine Antwort darauf zu geben und dann authentisch auch danach zu handeln. Wo ich das nicht tue, habe ich mein angeborenes Hausrecht auf Freiheit selber um „ein rotes Linsengemüse“ (vgl. Gen 25, 30–34) verkauft. Die Aborigines haben sich nie gebeugt, sie blieben sich – bis zum letzten Mann quasi – ihres eigenen Geistes, ihrer eigenen Wahrheit und somit auch ihres freiheitlichen Lebens treu.

Hier sollten wir selber fragen, was für uns eigentlich wahrhaft Armut ist. Im Grunde gibt es

keine Armut, arm in unserem eigenen Leben fühlen wir uns immer nur dann, wenn wir undankbar, also hochmütig auf unser eigenes Leben herabschauen und stattdessen auf das vermeintlich bessere Leben eines anderen schielen. Dann aber ist es nur zu natürlich, dass wir uns wertlos fühlen, und durchaus auch recht so, denn in der Tat, wir besitzen dann auch keinen Wert mehr, da nur der eigene Wert einen Wert hat, vor Gott und dem Leben selbst, genau den aber hätten wir somit ja dann abgelehnt.

Ein Beispiel aus der unmittelbaren Nachbarschaft dazu: Ich wohne nahe der tschechischen Grenze in einem kleinen Dorf, dessen Bewohner es sich zur Angewohnheit gemacht haben, jeweils einmal im Monat ihre überflüssigen Güter auf die Straße zu stellen, die dann in die Sperrmüllanlage abtransportiert werden. Als ich das zum ersten Mal mitbekam, fand ich das ziemlich gespenstisch, vor fast allen Häusern des Dorfes nun tatsächlich zuweilen auch Berge an Hausrat, Gegenständen oder regelrechtem Schrott zu sehen. Es erstaunte mich zutiefst, was wir uns alles in die Häuser holen und zu brauchen meinen. Aber mehr noch berührten mich die Auto-
kolonnen, die sich an diesen zwei Tagen nun durch die engen Gassen des Dorfes schoben – ausnahmslos mit tschechischen Kennzeichen versehen und nicht selten großen Hängern dran.

„Die sind ja so arm“, wurde ich von einer

Dorfbewohnerin aufgeklärt, „da tun wir noch etwas Gutes, nicht wahr?!“ Nein, dazu sagte ich nicht ja, was aber überhaupt nicht auffiel, zu sehr war die Dame damit beschäftigt zu schauen, wie sich die vermeintlichen Armen nun an ihrem Sperrmüll bedienten. Ich indes schaute auf etwas anderes, nämlich auf das Lachen dieser Menschen, die da über die Grenze nun zuhauf zu uns kamen, um kostenlos Waren zu erstehen, die keiner mehr will, wie es sonst tagtäglich das Dorfvolk und so viele andere Deutsche ebenso tun, die über die Grenze in die nahe gelegene Tschechei oder nach Polen fahren, um günstig zu tanken oder auch Waren einzukaufen. Was da nun arm ist und was nicht, ist da allein eine Auslegung des Betrachters.

Wie sich der Deutsche also über ein Schnäppchen in deren Land freut, so freuten sich diese Tschechen jetzt ganz offenbar über so manches kostenlose Schnäppchen vor unseren Türen. Und dabei ging mir auf, dass fast jeder zweite Autofahrer oder auch Autofahrerin eben nicht, wie wir es in Deutschland noch gewohnt sind, mit einem lückenlosen Gebiss da durch die Autoscheiben lachte, sondern im Gegenteil gar sehr lückenhafte Zahnreihen dabei zeigte. Und das brachte mich doch fast dazu, diese fröhlichen Menschen nun ebenso wie diese Dame da als arm zu betrachten und ihr So-Sein somit zu verachten. Warum? Achten wir einmal auf die

Filme, vornehmlich Zeichentrickfilme, die wir als Kind oder auch heute noch als Erwachsene mit unseren Kindern oder Enkeln schauen: Allein die Guten haben strahlend weiße Zähne, lückenlos perfekt aneinandergereiht – schief und krumm oder eben lückenhaft sind vornehmlich die Gebisse der Dummen, Banditen oder Irren darin. Dieser subtilen, aber doch durchweg auch kriminell-massiven – weil durch eine Lüge täuschenden – Manipulation unseres freien Geistes wäre ich bei diesem Volk fast aufgesessen.

Wollen wir uns also nicht verarmt oder wertlos fühlen, sollten wir unabhängig von der allgemeinen Norm oder Meinung unseres eigenen Volkes postwendend zur Achtung vor dem eigenen Leben zurückfinden. Das jedoch gelingt uns nur, indem wir uns in Dankbarkeit üben.

Ohne Perspektive oder Aufstiegsmöglichkeiten:

Hierzu betrachten wir unsere Produktivität einmal aus einer anderen, urtümlichen Perspektive heraus: Von der Natur aus (siehe hierzu das Leben selbst oder auch Gen 1, 1 ff.) hat alle Produktivität von ihrer Seinsordnung her ...

rein nur mit der Freude am Entdecken zu tun!

Ich bin produktiv, weil ich etwas entdecken will, was mir Freude bereitet oder Erleichterung bringt. Das gilt für die Aktivität zur Beschaffung von Nahrung – bei der ich mir nur suche, erwähle oder kreierte, was mir schmeckt – ebenso wie für jene Aktivitäten, die ich für meine Freizeit – oder eben auch mein freiheitliches Spiel – erschaffe, erwerbe oder verbessere:

Die Freude am Genuss puren Seins ist der Grundgedanke aller Produktivität!

Demgemäß kann auch alle freudlose Produktivität nicht wahrhaft befreiend oder erfüllend sein und somit auch auf Dauer nicht erfolgreich.

Haben Sie sich das einmal angeschaut? Es sind jene Menschen dauerhaft erfolgreich und produktiv, die zutiefst Freude haben an dem, was ihr Geist da kreiert und ihre Hände produzierend schaffen – vornehmlich zuerst für sich, also allein aus der Freude am reinen Tun oder Sein heraus, ohne dabei an Lohn, Ehre oder hohes Einkommen zu denken. Doch über kurz oder lang, so ist es kosmisches Gesetz, folgt das Materielle dem Geist oder der Vision nach, war dann das, was diese Menschen für sich aus der Freude des Geistes heraus taten, letztlich auch für den Nächsten gut und brachte ihnen

Einkommen in jeglicher Form.

Nur produktiv im Sinne eines Heinrich Beta oder Adolf Hitler zu sein bringt uns indes also kaum Erfüllung oder Freude am Sein, sondern eben das genaue Gegenteil: Unzufriedenheit und Angst. Wie wir täglich an uns und in unserem Umfeld sehen können. Selten ist ein anderes Volk so muffelig, so derart am Murren über das Leben wie gerade unser deutsches, ausgerechnet wir, die wir gemäß Index doch eigentlich ‚alles haben‘. Die hohe Zahl an Krankmeldungen in den einzelnen Betrieben, kranker Menschen in Deutschland insgesamt oder auch jene stetig steigenden Zahlen der Delikte in der Beschäftigungskriminalität zeugen von anderem: Ja, unser Volk ist fleißig, nicht aber aus seiner inneren Freiheit, sondern aus seinen Ängsten und Abhängigkeiten heraus.

Um diesen traurigen Umstand nun wenigstens für uns selbst zu ändern, sollten wir unverzüglich zu der uns von Hause aus innewohnenden Freiheit und somit Freude zurückkehren. Das meint:

Lassen wir uns das nicht mehr länger einreden, dass ersehnte Erfüllung im Leben nur mit einem dicken Gehaltsscheck zu erlangen ist. Wenn dem so wäre, würde die Reisebranche nicht so derart stark

boomen. Warum? Ein Mensch, der ganz von dem erfüllt ist, was er da schafft oder erschafft, fühlt sich weder abgespannt danach, sodass er Freizeit oder Urlaub bräuchte von seinem Gewerbe, noch würde er sich danach sehnen, etwas anderes zu sehen oder zu erfahren, denn er ist ja verliebt in das, was er macht.

Und belegen wir schließlich auch das Wort „Erfolg“ für uns wieder ganz neu: Wahrer Erfolg misst sich nicht an der Messlatte von Soll und Haben auf dem Bankkonto, sondern am Maß des ‚Ganz erfüllt-Seins‘ von dem, was ich da mache – demnach:

**Erfolgreich bin ich, wenn ich es geschafft
habe, mich glücklich zu machen!**

Letzten Endes ist nur ein glücklicher Mensch wahrhaft produktiv und somit auch automatisch im Stande, auch seinen Nächsten zu beglücken.

Und die Arbeitslosigkeit?

Ganz einfach: Die nutzen wir als Chance, herauszufinden, bei welchen Formen von Produktivität unsere Freuden liegen und somit auch beglückender Erfolg für uns. Und schauen wir dabei

nicht auf die Schreckensbilder, die uns da überall gezeichnet werden: Weder sind wir wertlos noch verarmt und schon gleich gar nicht perspektivlos! Ändern wir unsere Blickrichtung, freuen wir uns stattdessen – dass wir vielleicht Ungeliebtes los sind, wieder ein neues Terrain erforschen können oder wieder frei sind für ein neues Abenteuer in unserem Leben, ganz neu wieder beginnen können oder wie auch immer –, aber schauen wir weder zurück noch nach vorn, sondern folgen wir allein der Freude in unserem Herzen.

**Wo die Freude ist, da ist auch Erfüllung, wo
Erfüllung ist, da ist auch Erfolg!**

Mehr braucht es nicht, das ist gewiss. Das Gestern ist vorbei, daran können wir nichts mehr ändern, und was wir morgen sind, das bestimmt unser Denken und Handeln heute. Wollen wir also Erfolg im Leben, müssen wir heute – also immer wieder jetzt – in der Freude leben.

Und dann stimmt es auch: Ja, Arbeit macht frei, aber für diese Freiheit muss ich nicht einmal das Haus verlassen, wenn ich es nicht will.



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor schlechter
Wirtschaftslage*

ANGST VOR SCHWERER ERKRANKUNG

Angst vor einer schweren Erkrankung, haben gemäß der

R+V-Studie, 47 % der Deutschen.

Siebenundvierzig Prozent! Auch dieses Ergebnis hat mich einigermaßen erstaunt. An Ratgebern zur Bekämpfung gerade der Angst vor schweren Erkrankungen mangelt es doch schließlich ganz bestimmt nicht, hier bei uns in deutschen Landen. Die Bücherregale wie E-Book-Portale sind übertoll davon und ebenso die Praxen dazu für jene, die sich halt nicht so gern im Selbststudium ihrer eigenen Ängste annehmen wollen oder können.

Will ein Teil von uns diese Angst also gern behalten? Quasi als Rückversicherung für eventuell unvorhergesehene Störfälle im eigenen Leben?

Erst vor vier Tagen erhielt ich eine Nachricht von einem Bekannten, dass er jetzt endlich auch einmal zu einem Arzt gehe, ihm wachse da gerade alles über den Kopf.

Getrauen wir uns wirklich nicht einmal mehr, ganz offen eine Auszeit zu nehmen, wenn wir ausgelugt sind oder wir unser momentanes berufliches Sein gerade infrage stellen? Braucht es dazu einen

Mediziner, der, wenn er nur richtig sucht, ja auch tatsächlich findet?

Und dann? Dann ist der Schrecken groß. Wie eben bei meinem Bekannten, der mir vor zwei Tagen dann erneut eine Nachricht sandte, diesmal mit einer Diagnose: „... an vier Stellen der Lunge Krebs, aber sage meiner Mutter nichts davon, wenn du mit ihr sprichst, sie macht sich sonst nur unnötig Sorgen.“ „Natürlich, mach ich nicht, ist doch klar“, schreibe ich ihm zurück, aber auch: „Was lauft ihr eigentlich alle zum Arzt und lasst euch Namen und Worte einreden, nach denen ihr dann lebt, statt einfach nur mal innezuhalten und zu lauschen? Wem bringt das wirklich etwas?“

Darauf erhalte ich keine Antwort, aber heute kam eine neue Nachricht: „Kommando zurück, großer Irrtum, ich habe den Bericht falsch gelesen.“ Aha, darauf kann und will nun ich jetzt nicht antworten – schließlich hat es ja bestimmt auch sein Gutes gehabt, mein Bekannter wurde auf diese Weise mit dem Thema seines eigenen Todes konfrontiert, das er bislang doch eher als ernstzunehmende Möglichkeit für sich vollkommen ablehnte.

Schwere Erkrankung:

Was Krankheit ist, kann inhaltlich offenbar gar nicht wirklich klar definiert oder auch abgegrenzt werden,

darum bemühen sich die Mediziner schon seit Jahrhunderten, so findet es sich auch bei Wikipedia („Krankheit“ Definition), bestätigt und wird uns gleich noch präzisiert: „Hat ein Mensch das Gefühl, ‚krank‘ zu sein, oder ist bei jemandem bereits eine Krankheit erkannt worden, spricht man in der Medizin von einem Patienten ... Dass die Übergänge zwischen ‚Gesundheit‘ und ‚Krankheit‘ fließend sind, wirft auch juristische Probleme auf. Der Begriff ‚Krankheit‘ selbst wird inhaltlich, insbesondere im sozialversicherungsrechtlichen Bereich, heftig diskutiert.“ Natürlich, nicht wahr, es geht beim Kranksein heutzutage ja auch um sehr viel Geld.

Wenn „Krankheit“ schon nicht eindeutig definiert werden kann, um wie viel weniger dann erst „schwere Krankheit“. Was für wen schwer ist, lässt sich pauschal nun einmal überhaupt nicht sagen. Ich selber lebe mit meiner Gebärmutterhalskrebs-Diagnose von vor nunmehr knapp dreißig Jahren überhaupt nicht schwer, obgleich die Diagnose vor dreißig Jahren noch einem Todesurteil gleichkam und auch heute mindestens noch als Diagnose einer schweren Krankheit gelten würde. Also, woran misst sich dieses „schwer“? ... An dem ureigenen Ermessen eines Patienten! Denn gleich ob es sich bei einem Patienten nun um einen handelt, bei dem der Arzt nun eine sogenannte Krankheit gefunden hat, oder um einen sogenannten

gesunden Patienten, immer kann ein Arzt nur von dem ausgehen, was ihm der Patient sagt: „Tut hier weh oder da ..., tut sehr weh, ein wenig oder gar nicht ...“. Der Arzt selber aber empfindet das vom Patienten Gesagte nicht – niemals! Er nicht und auch ein anderer nicht!

Wenn wir hier also wirklich gewillt sind, unsere Angst vor schwerer Erkrankung loszuwerden, dann müssen wir uns zunächst einmal von diesem Wort „schwer“ im Sinne von „schwer tragbar“ oder „schwer heilbar“ trennen.

**Denn wirklich schwer ist etwas nicht, weil es
tatsächlich so ist**

**– wie könnte es das sein, wo es doch nicht
messbar und somit auch nicht vergleichbar ist –,**

**sondern nur, weil wir das in jenem Moment
dann so empfinden wollen.**

Diese Wahrheit sollten wir den Mut haben einmal ganz genau anzuschauen, dann werden wir uns augenblicklich schon um ein enormes Stück besser, sprich leichter fühlen: Wir sind es, die jene Dienstleistung Medizin in Anspruch nehmen – freiwillig! – und wir sind es auch, die dem Dienstleister Arzt den Auftrag geben, eine Besonderheit in unseren Körpern – gleich ob physisch oder psychisch – im

Vergleich zu den anderen Körpern unserer Mitmenschen zu finden oder auch zu erfinden, einen Namen für eine momentane Befindlichkeit.

Wenn wir von dieser Angst loskommen wollen, müssen wir augenblicklich damit aufhören, für die unterschiedlichen Befindlichkeiten unseres Körpers Begriffe oder Erklärungen zu suchen oder suchen zu lassen. Was diese körperlichen Befindlichkeiten anbelangt, so verhält es sich mit ihnen nicht anders als mit jenen Wechselwirkungen oder Unstetigkeiten in der Natur – Werden und Vergehen, dazwischen Wind, Regen, Hitze, Kälte, Hagel, Eis usw. usf.. Und das sekundlich mitunter auch noch. Insgesamt aber doch alles vorübergehende Erscheinungen: urplötzlich da und ebenso urplötzlich auch wieder verschwunden.

Das ist Naturgesetz! Und keine Diagnose der Welt noch Pillen noch Wässerchen können je daran etwas ändern. Das können Sie gern einmal ausprobieren, bei der nächsten Grippeepidemie vielleicht in Ihrer Familie. So haben es vor Jahren meine Schwestern im Kloster mit mir getan: Sechs Schwestern erkrankt, einschließlich mir, ein gesungenes Chorgebet oder die gesangliche Begleitung der heiligen Messen durch unsere Kommunität war also unmöglich. Da brachten sich die Schwestern

selbst unter den Druck, nun schnell wieder gesund zu werden. Suchten den Arzt auf und nahmen – verschrieben dann – auch allerhand Mittel dagegen ein in der irrigen Meinung, dadurch schneller gesund zu werden. Mich indes bezichtigten sie des Mangels an Nächstenliebe, weil ich all dies nun nicht wollte noch tat und somit, ihrer Meinung nach, nun auch länger ausfallen würde. Es hatte uns alle in etwa gleich erwischt und wir haben am Ende auch alle die gleiche Zeit gebraucht – drei Wochen dauerte es, bis wir schließlich wieder gemeinschaftlich mit den anderen unseren Sopran singen konnten: „Nicht wahr, Schwester Victimae“, so sprach mich im Anschluss daran eine der Schwestern an, „es geht nicht schneller, so oder so ...“.

Eine alte Dame erzählte mir einmal, wie sie sich stets Kraft zusprach im Falle eines körperlichen Leidens:

**„Drei Tage kommt’s und drei Tage geht’s, am
vierten bin ich wieder auf –
was dazwischen ist, halte ich aus!“**

Dieses Wort war anschließend für lange Jahre auch mein Trost in unpässlichen Lagen und ich kam damit immer hervorragend durch – wie eben auch

damals im Kloster. Manchmal dauerten die drei Tage eben einundzwanzig Tage lang oder nur einen einzigen, das spielt keine Rolle dabei, wesentlich ist nur, den sicheren Glauben zu behalten, dass alles sein Ende hat!

Diese Dame übrigens hatte in ihrem ganzen Leben nie freiwillig einen Arzt aufgesucht. Ihre zwölf Kinder gebär sie im eigenen Haus mit nur einer Hebamme an der Seite: „zwei sind gestorben – der Herr hat sie gegeben, also darf er sie auch wieder nehmen ... nur zweimal, als ich damals die Unfälle hatte, versorgte mich der Arzt“.

Verlust von Körper- bzw. Schaffenskraft:

Keine Sorge, die kommt wieder. Sehen wir dieses vorübergehende „Aus“ als willkommene Gelegenheit, uns einfach einmal fallen zu lassen. Nein, wir müssen nichts tun. Die Arbeit kann von jemand anderem übernommen werden oder sie bleibt halt liegen, bis wir wieder Kraft haben, sie anzupacken, und dann wird sie uns noch besser von der Hand gehen. Wirklich, keine Sorge! Die Welt geht davon nicht unter, sie dreht sich weiter. Und nicht selten erkennen wir an solchen Situationen auch, wie viel wir eigentlich an Unnötigem tun. So definierte es mir eine Freundin einmal, die jede Woche einmal komplett ihre Bettwäsche abzog, wusch und

anschließend bügelte: „Vier Wochen lang war ich nicht in der Lage dazu, verschmierte die Wäsche zusätzlich noch mit verschüttetem Tee oder Suppen – hey, da hab ich ganz schön kämpfen müssen. Dann aber ist mir dabei irgendwann ein Licht aufgegangen – das war ich doch da drin, in dieser Bettwäsche, warum tat ich das eigentlich immer, ekelte ich mich vor mir?“ ... Ja, ganz sicher, der Reinlichkeitsfimmel, ich putze und wasche mein schlechtes Gewissen einfach weg. Aber genau den konnte sie in ihrer Krankheit nun entdecken und sich befreien daraus.

Wir brauchen dieses Gefesseltsein an das Bett oft sogar dringendst, immer dann, wenn wir uns weigern, eine Erfahrung zu machen, oder wenn der Körper gerade ein Fieber oder dergleichen für seine Selbstheilung braucht. In jedem Falle aber sollten wir nicht darüber hinweggehen, als ginge uns das alles nichts an oder gar noch in dem Hochmut, doch ach so toll zu sein, weil wir uns dennoch weiter zur Arbeit quälen. Nein! Hören wir sofort auf damit. Diese Zeit gehört uns, unserem leiblichen Körper und Gott – ganz allein.

Schaffen wir geistig derweil, tun wir uns Gutes! Und erfreuen wir uns an dem, was wir in dieser Zeit geschenkt bekommen, an geistigen Gütern oder auch Zuwendung durch einen Menschen. Gönnen wir dem Körper seine Pause, desto schneller wird er

wieder auf den Beinen sein.

Und wenn sie nicht wiederkommt, die Körperkraft? Nun, dann werden wir auch das tragen können. Alles können wir tragen und ertragen, wenn wir nur wollen.

Schmerz:

Es gab Zeiten wie das Mittelalter zum Beispiel, da wurden die Zähne noch mitten auf dem Marktplatz gezogen – ohne Betäubung. Heute lässt sich so manch einer dafür in Narkose versetzen. Und noch vor hundert Jahren war es keine Seltenheit, dass ein Arzt die vergifteten oder zerfetzten Glieder seiner Kriegsverletzten ohne Betäubungsmittel abtrennen musste. Extrembeispiele, das ist wahr, aber sie alle sind an ihren Schmerzen nicht gestorben.

Warum nicht? Weil es sich mit den Schmerzen nicht anders verhält als mit dem Begriff „schwer“: Bei beiden handelt es sich um Emotionen. Gefühlsregungen, die wir erfahren. Mal mehr, mal weniger deutlich. Jeder Schmerz ist auszuhalten – immer! Wo nicht, da hilft sich der Körper selber, indem er das Bewusstsein seines Menschen aus sich heraustreten lässt, was wir umgangssprachlich dann ‚in Ohnmacht oder ins Koma gefallen‘ nennen.

Schmerz wird als deutlich heftiger bzw. unangenehmer empfunden, wenn wir ihn ablehnen oder dagegen ankämpfen. Ergeben wir uns ihm, indem wir ihm offen nachlauschen oder uns einfühlen in ihn, verliert er seinen Schrecken, hebt er uns mitunter dann sogar in eine Sphäre, die unendlich freier und leichter in ihrem Sein ist, als wir es je von unserem normalen Zustand gewohnt sind.

Es ist mir immer ein Rätsel, wie viele Menschen oft lieber die ewig langen Torturen und schmerzbehafteten medizinischen Behandlungen unterschiedlichster Therapien mit ihren Nebenwirkungen auf sich nehmen und sich dabei noch als Helden fühlen – „... seht her, was ich geschafft habe!“ –, statt einfach nichts zu tun und jenen Schmerz schlicht auszuhalten, der ihnen da ganz natürlich zugekommen ist.

Wenn wir unsere Angst vor Schmerzen wandeln wollen, sollten wir aufhören damit, gegen sie anzukämpfen. Beginnen wir zunächst einmal damit, ganz bewusst einen kleinen Schmerz zuzulassen, ohne gleich nach einem Linderungsmittel – sei es nun naturrein oder auch chemisch – zu greifen. Machen wir einmal ganz bewusst die Erfahrung, dass dieser Schmerz vorübergegangen ist, gänzlich ohne unser Zutun ... Und wir werden staunen dann und uns freuen daran, denn es hat unsere Seele

gestärkt daraus hervorgehen lassen! Und geht es erst der Seele gut, dann bald auch dem Körper, gleich dann, in welchem Zustand er sich gerade befindet.

So zu tun schenkt uns schließlich mehr und mehr das absolute Vertrauen in die Kraft der Selbstheilung unseres Körpers und in das Leben, die Schöpfung selbst. Ja, je öfter und je länger wir auf diese Weise dann tun, je freier und unabhängiger werden wir uns nicht nur fühlen, sondern letztlich auch sein.

Mehr gibt es hier nicht zu sagen, Sie müssen es einfach tun – und selber erfahren. Auch wenn Sie noch so viele Ratgeber darüber lesen oder auch Therapeuten befragen, diese Schritte kann Ihnen niemand abnehmen. Eines aber kann ich Ihnen zusichern, denn so erlebe ich es schon seit mehr als fünfzehn Jahren: Es wird Sie frei machen, glücklich und gesund!

Gesund? Ja, gesund! Denn dann werden Sie nicht mehr nach einem Namen für ihr Befinden fragen. Und wo Sie kein Patient mehr sind, da kann Ihnen auch niemand mehr sagen, Sie seien krank oder würden bald sterben ... Sehen Sie, nach jener Krebsdiagnose von vor dreißig Jahren war ich diesbezüglich nie wieder bei einem Arzt. Eigentlich hätte ich ja längst tot sein sollen – aber nein, hier bin ich, kerngesund! Anderes zu glauben gibt es für

mich jetzt keinen Grund mehr, da ich nichts Gegenteiliges höre, ich konsultiere ja keinen Arzt mehr.

Und der Tod? Ganz schlicht: Wenn die Zeit um ist, ist sie um! Schauen wir uns das an und gewöhnen wir uns daran, damit wir es anschließend lieben können: Ja, wir werden unsere sterblichen Hüllen verlassen! Aber nur, um in einen neuen Bewusstseinszustand einzutreten in wieder noch einem ganz anderen Körperkleid. Das ist ein Grund zum Freuen und nicht zum Trauern (siehe hierzu auch S. 38, „Einen geliebten Menschen verlieren“).

Schließlich:

„Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet.“

(Lk 11, 9)

Ja, das ist wahr! Es gilt jedoch für das eine wie für das andere gleich: Suche ich Diagnosen und Rechtfertigungen, dann werde ich sie finden und letztlich auch durchweg vom Leben erhalten, worum ich es gebeten habe (durch den Arzt). Suche ich Wandlung von Schmerz und Angst, werde ich

sie finden und auch hier letztlich durchweg vom Leben erhalten, worum ich es gebeten habe (durch meine direkte Hingabe oder schlichte Annahme). Das ist ewig gültiges Gesetz.

Nicht mehr, aber auch nicht weniger – also entscheiden wir uns und tun dann auch so: jetzt!

Oder lassen wir es, aber dann jammern wir auch nicht ...



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor schwerer
Erkrankung*

ANGST VOR ÜBERFORDERUNG DER POLITIKER

Die Angst vor einer Überforderung der Politiker folgt an sechster Stelle der sieben größten Ängste der Deutschen.

44% aller Deutschen, so besagt die Studie der „R+V-Versicherungen“, fürchten sich vor einer Überforderung der Politiker. Ganz ehrlich, diese Furcht unter den sieben größten Ängsten unseres Volkes zu finden, hat mich überrascht. Diese Angst, dass unsere Politiker den Anforderungen ihres Dienstes nicht mehr gewachsen sein könnten, haben tatsächlich noch mehr Menschen als die Sorge, dass ihre Kinder drogenabhängig werden (auf Rang 12 der Studie) oder dass ihre Partnerschaft zerbricht (Rang 16).

Was steckt dahinter? Ist uns das Wohl unserer Kinder oder unserer Partner weniger wichtig als das jener uns vollkommen fremden oder mindestens doch fern stehenden Menschen? Die Antwort lautet ja! Denn wir haben diesen uns Fremden freiwillig alle Herrschaftsgewalt über den Mechanismus und die Steuerung aller Belange unseres gesamtdeutschen Staates eingeräumt.

Was unsere Kinder oder Partner machen, können wir überschauen und auch durchaus beeinflussen. Was ein Politiker denkt oder tut, nicht.

Natürlich, insgesamt ist es eines jeden Politikers Ziel, durch sein eigenes Denken die Probleme seines Volkes zu lösen und durch sein Handeln dafür auch Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen. Jedoch liegt gerade in diesem Grundgedanken auch das Problem: Sobald ich als Mensch davon überzeugt bin – und Politiker sind das fast ausnahmslos, wie nicht zuletzt die unzähligen Bundestagsdebatten belegen –, stets und ständig nur selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen, führt das immer zu einem Ringen um Macht mit dem Nächsten, mit dem zusammen ich doch eigentlich eine Lösung des Problems finden wollte. Und es ist nun wirklich kein Geheimnis, dass das Volk selber bei einer Entscheidungsfindung kaum gefragt ist, weil es ja nichts von Politik versteht und schließlich wohl auch wirklich kaum verstehen will – hätte es sonst dem Politiker alle Entscheidungsgewalt eingeräumt zur Regelung seines Zusammenlebens mit seinen Artgenossen? Wie der Politiker also denkt, so entscheidet er auch. Das ist Tatsache.

Und das hat uns auch das Leben selbst immer wieder gelehrt: Nicht jede Entscheidung unserer Politiker ist zugleich auch eine Entscheidung für das freiheitliche Leben, das wir alle gemeinsam doch im Grunde führen wollen, sondern eher ist es umgekehrt: Eine Fehlentscheidung folgt der anderen nach. Da tun wir ohnehin schon einmal besser

daran, eine Überforderung der Politiker grundsätzlich als gegeben hinzunehmen, als deren Normalzustand quasi – das erleichtert den Umgang mit ihnen ungemein und verhindert zudem, dass wir uns über sie erheben. Denn Fakt ist: Auch Politiker können ja nicht anders als beständig überfordert, sprich fehlbar zu sein – letztlich sind sie nur Menschen wie Sie und ich, nicht Gott!

Wollen wir unsere Ängste vor deren Fehlentscheidungen überwinden, tun wir gut daran, einmal zum Ursprung unserer Entscheidung, einem fehlbaren Menschen die Einflussnahme auf die eigenen Belange zu überlassen, zurückkehren, um uns anschließend wieder neu entscheiden zu können.

Dieser Ursprung liegt Jahrtausende zurück – in einer Zeit, wo sich der Mensch noch nicht „deutsch“ nannte – und ist gut bezeugt durch die Überlieferung unserer Altvordenen, die diese Entstehungsgeschichte um die unselige Verlagerung der Herrschaftsgewalt dereinst von Generation zu Generation mündlich weitergaben. Heute findet sie sich gut aufgezeichnet im Alten Testament, im 1. Buch Samuel, Kapitel 8, 5–22, bei einem Propheten, der seinerzeit Richter war:

„Als Samuel alt geworden war, setzte er seine Söhne als Richter Israels ein. Sein erstgeborener

Sohn hieß Joël, sein zweiter Abija. Sie waren in Beerscheba Richter. Seine Söhne gingen nicht auf seinen Wegen, sondern waren auf ihren Vorteil aus, ließen sich bestechen und beugten das Recht. Deshalb versammelten sich alle Ältesten Israels und gingen zu Samuel nach Rama. Sie sagten zu ihm: Du bist nun alt und deine Söhne gehen nicht auf deinen Wegen. Darum setze jetzt einen König bei uns ein, der uns regieren soll, wie es bei allen Völkern der Fall ist. Aber Samuel mißfiel es, dass sie sagten: Gib uns einen König, der uns regieren soll. Samuel betete deshalb zum Herrn, und der Herr sagte zu Samuel: Hör auf die Stimme des Volkes in allem, was sie zu dir sagen. Denn nicht dich haben sie verworfen, sondern mich haben sie verworfen: Ich soll nicht mehr ihr König sein. Das entspricht ganz ihren Taten, die sie (immer wieder) getan haben, seitdem ich sie aus Ägypten heraufgeführt habe, bis zum heutigen Tag; sie haben mich verlassen und anderen Göttern gedient. So machen sie es nun auch mit dir. Doch hör jetzt auf ihre Stimme, warne sie aber eindringlich und mach ihnen bekannt, welche Rechte der König hat, der über sie herrschen wird. Samuel teilte dem Volk, das einen König von ihm verlangte, alle Worte des Herrn mit. Er sagte: Das werden die Rechte des Königs sein, der über euch herrschen wird: Er wird eure Söhne holen und sie für sich bei seinen Wagen und seinen Pferden verwenden und sie werden vor seinem Wagen herlaufen. Er wird

sie zu Obersten über (Abteilungen von) Tausend und zu Führern über (Abteilungen von) Fünfzig machen. Sie müssen sein Ackerland pflügen und seine Ernte einbringen. Sie müssen seine Kriegsgeräte und die Ausrüstung seiner Streitwagen anfertigen. Eure Töchter wird er holen, damit sie ihm Salben zubereiten und kochen und backen. Eure besten Felder, Weinberge und Ölbäume wird er euch wegnehmen und seinen Beamten geben. Von euren Äckern und euren Weinbergen wird er den Zehnten erheben und ihn seinen Höflingen und Beamten geben. Eure Knechte und Mägde, eure besten jungen Leute und eure Esel wird er holen und für sich arbeiten lassen. Von euren Schafherden wird er den Zehnten erheben. Ihr selber werdet seine Sklaven sein. An jenem Tag werdet ihr wegen des Königs, den ihr euch erwählt habt, um Hilfe schreien, aber der Herr wird euch an jenem Tag nicht antworten. Doch das Volk wollte nicht auf Samuel hören, sondern sagte: Nein, ein König soll über uns herrschen. Auch wir wollen wie alle anderen Völker sein. Unser König soll uns Recht sprechen, er soll vor uns herziehen und soll unsere Kriege führen. Samuel hörte alles an, was das Volk sagte, und trug es dem Herrn vor. Und der Herr sagte zu Samuel: Hör auf ihre Stimme und setz ihnen einen König ein!“

Wir tauschten also jenen, dem wir unser Leben

und unsere Freiheit darin überhaupt erst verdanken, radikal aus gegen einen aus den eigenen Reihen, in der trügerischen Hoffnung, damit alle geforderte Eigeninitiative oder Unwegsamkeit auf einen Schlag los zu sein – schließlich soll unser Leben nicht unbeständig sein, sondern sicher geregelt und gut überschaubar. So entschieden wir uns: Ein anderer als Gott „... soll vor uns herziehen und soll unsere Kriege führen“, denn unsereiner ist berechenbar, Gott nicht!

Hier findet sich der Urgrund für unsere Angst: Aus Bequemlichkeit haben wir alle Herrschaftsgewalt verlagert! Das ist klar, wir vertrauen lieber einem von uns als einem, von dem wir zwar wissen, dass er uns geschaffen hat, allein nur um mit uns nun in der Freude seines liebenden Vaterseins das Leben genießen zu können, den wir aber nicht vor uns sehen. Der zudem auch noch augenblicklich mit uns machen kann, was er will, und uns abschließend dann darüber auch noch nicht einmal Rechenschaft ablegen muss, geschweige denn ablegt.

Das ist schon verrückt, da ist uns die Möglichkeit und die Freiheit dazu gegeben, unser ureigenstes Leben ganz und gar aus der Freude am reinen Sein heraus zu leben, aber wir machen davon keinen Gebrauch. Laufen stattdessen lieber tagein, tagaus

wie ein Hamster im Laufrad unsere schön gleichförmigen, gut abgesicherten und geregelten Zahnradbahnen, statt wie ein Löwe in freier Wildbahn in der Fülle des Seins zu jagen – also spielend das Leben zu wagen und dabei alles auszukosten, was das Leben uns bietet, was uns da zukommt oder eben auch auf uns zukommt.

Die Angst vor Überforderung hat zum Urgrund also nicht die Furcht, mit einer Fehlentscheidung der Politiker nun unweigerlich auch die Kontrolle über das eigenen Leben zu verlieren – nein, denn darum wissen wir:

**Kontrolle über das eigene Leben zu haben
ist und bleibt eine Illusion!**

Vielmehr ist es umgekehrt, hier steckt zutiefst die Furcht dahinter, urplötzlich nun wieder – wie einst vor zigtausend Jahren – der Unbeständigkeit, sprich den Wechselfällen des Lebens ausgeliefert zu sein.

Wenn wir jedoch pausenlos dagegen ankämpfen, unseren Alltagstrott – so nett der auch sein mag – zu verlieren, kämpfen wir beharrlich auch gegen Gottes Willen an, uns immer noch glücklicher zu machen, als wir es gerade sind. Zudem ist dieser Kampf auch

noch mehr als sinnlos am Ende, verzögert er doch unnötig nur, was sich ohnehin unweigerlich an uns erfüllen wird – denn Gottes Wille erfüllt sich immer, das ist Gesetz und uns unmissverständlich angesagt:

„Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken und eure Wege sind nicht meine Wege –

Spruch des Herrn. So hoch der Himmel über der Erde ist, so hoch erhaben sind meine Wege über eure Wege und meine Gedanken über eure Gedanken.

Denn wie der Regen und der Schnee vom Himmel fällt und nicht dorthin zurückkehrt, sondern die Erde trinkt und sie zum Keimen und Sprossen bringt, wie er dem Sämann Samen gibt und Brot zum Essen, so ist es auch mit dem Wort, das meinen Mund verlässt: Es kehrt nicht leer zu mir zurück, sondern bewirkt, was ich will, und erreicht all das, wozu ich es ausgesandt habe. Voll Freude werdet ihr fortziehen, wohlbehalten kehrt ihr zurück. Berge und Hügel brechen bei eurem Anblick in Jubel aus, alle Bäume auf dem Feld klatschen Beifall. Statt Dornen wachsen Zypressen, statt Brennnesseln Myrten. Das geschieht zum Ruhm des Herrn als ein ewiges Zeichen, das niemals getilgt wird.“

(Jesaja 55, 8–13)

Und so ist es darüber hinaus auch vom Leben selbst bezeugt: Überall da, wo Strukturen oder Lebensformen in einer Routine erstarren, finden sie sich über kurz oder lang – dabei mal mehr oder weniger heftig – urplötzlich auch wieder aufgelöst. Das ist Naturgesetz: Nur der Geduldige erreicht sein vollkommenes Glück im Leben, nicht aber der Routinierte, dessen Sattelfestigkeit nicht der allmächtig-liebende Schoß Gottes ist.

Es ist also ganz allein unsere Entscheidung, in welche Hand wir die Kontrolle über unsere Existenz legen. Die Konditionen sind klar: Wählen wir Gott, erwartet uns äußere Unbeständigkeit bzw. stetiger Wandel ohne Sicherheit, da gibt es weder Netz noch doppelten Boden im Leben, dafür aber die ganze Fülle des Seins – grenzenlos –, stete Abwechslung, Abenteuer pur in unserem Leben – durchweg Lebendigkeit, also glückhafte innerliche wie äußerliche Freiheit. Wählen wir den Menschen, erwartet uns ein scheinbar abgesichertes, gleichmäßig ruhiges Leben. Dafür aber Angst und Entbehrung, also glücklose innerliche wie äußerliche Abhängigkeit.

Entscheiden wir uns für Gott, können wir indes die Politiker wieder ganz sich selbst überlassen. Denn dann wissen wir wieder zutiefst: Auch die Politiker sind in Gottes Hand, ja, letztlich von ihm auch eingesetzt. Kümmern wir uns stattdessen allein

um uns selbst, indem wir ganz wach werden für unser eigenes Leben: uns darin freiwillig nehmen lassen, was uns da von Gott her genommen wird oder auch genommen werden soll, dafür aber auch alles annehmen, was uns da geschenkt wird oder auch geschenkt werden soll.

Ja, ganz gleich welche Form, Farbe oder Struktur – geistig wie materiell – ein Ereignis in unserem Leben dann auch haben mag, nehmen wir jedes dankend und frohen Mutes an. Und ist uns eines davon einmal zu schwierig, dann tun wir so, wie es uns vom Schöpfer sowohl geboten wie auch verheißen ist: „Und ist euch eine Sache zu schwierig, legt sie mir vor; dann werde ich sie anhören.“

Und ist es letztlich nicht auch genau das, was wir in Wahrheit wollen und suchen in unserem Leben, dass uns da jemand alle drückende Last von den Schultern nimmt?! Bedeutet Glück für uns nicht im Grunde genau das, sich nicht beständig verantwortlich fühlen zu müssen für die Belange ‚aller Welt‘ samt ihren sogenannten Fehlschlägen oder Befindlichkeiten darin, im eigenen wie in anderer Leute Leben?!

Aber ja, nicht wahr!? Was das betrifft, möchten wir gern so sorglos wie unsere Kinder sein. Und das ist auch richtig so, denn umkehren und ,wie die

Kinder werden‘, so sollen wir nicht nur, sondern müssen wir schließlich auch tun, sofern wir uns glücklich fühlen wollen, eben wie die Kinder: „Amen, das sage ich euch: „Und werdet ihr nicht wie die Kinder, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen“, so spricht der Herr (in Mt 18, 3) und so auch das ganz aktuelle Sein zu uns.

Und haben wir schließlich nicht auch genug davon, beständig für Begebenheiten verantwortlich gemacht zu werden, die wir doch nachweislich weder selber ins Leben gerufen noch uns gewünscht haben?! Ja, auch zu diesem Gefühl dürfen wir ganz gar stehen in unserem Leben. Es liegt ja auf der Hand: Wo mir alle Kontrolle über das irdische Leben genommen ist, da kann ich beim besten Willen auch nicht die Verantwortung für die Geschehnisse darin übernehmen ...

Über diese Illusion ‚Verantwortung‘ hilft uns nur ein klares Bewusstsein hinweg: „Herr! Du hast mir das Leben gegeben und an deinen Willen bin ich gebunden – demnach geht mein Leben auch nur dich und mich etwas an. Wenn dir also etwas nicht gefällt an meinem So-Sein, so bist auch nur du allein es, der etwas daran ändern kann ...“

Fazit:

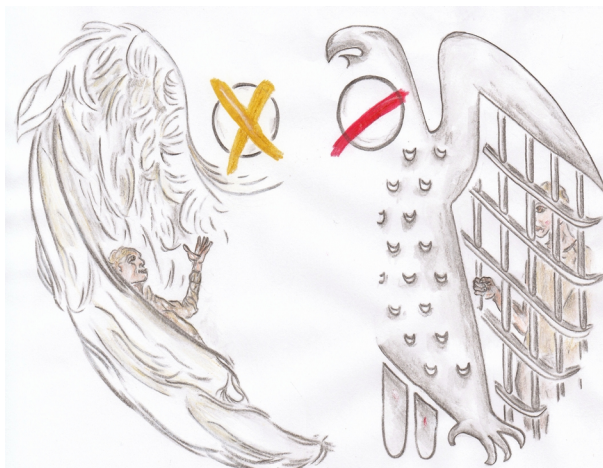
Lassen wir auch hierbei mutig los!

(Übungen dazu siehe oben in Kapitel 1–5) Dann geben wir uns dem Leben schlicht wieder hin und schauen dann – mit jedem Tag mehr – ganz einfach zu, wie es uns immer freier und glücklicher macht.

Und letztlich, immer wieder ...

Danken – nicht denken!

Mehr ist nicht nötig. Auch hierbei nicht. Denn Glückliche sein ist unser Geburtsrecht. Verschleudern wir es nicht, sondern fordern wir es ganz ein – nur nicht vom Menschen, sondern von Gott allein.



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor Überforderung
der Politiker*

ANGST VOR TERRORISMUS

Die Angst vor Terrorismus vollendet die Reihe der sieben größten Ängste der Deutschen.

Terror – gleich Schrecken! Welch ein Schrecken? Den hier: „Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt!“ Oder kurz auch – von Thomas Hobbes, 1588–1679, englischer Mathematiker und Philosoph – „Schrecken der Macht“ genannt.

Terror! Für jenen Menschen, der ihn gerade am eigenen Leibe erfährt, eine zutiefst ergreifende Erfahrung des Schmerzes und/oder auch der Ohnmacht. Für jenen jedoch, der ihn gerade ausübt an dem Nächsten, eine Erfahrung der absoluten Herrschaftsgewalt.

Und ein jeder von uns kennt beide Seiten dieser einen Medaille namens Machtausübung, deren Quelle die Gewalt ist. Wir üben sie täglich auch selber aus – mal mehr, mal weniger uns dessen bewusst. Ja, diese Machthabe Gewalt gehört unabdingbar zum Leben eines jeden Menschen dazu wie auch die Luft zum Atmen, sonst könnte er auf Erden nicht überleben. Lediglich der Umgang mit dieser Habe – oder auch natürlichen Gabe – entscheidet darüber, ob sie schließlich fruchtbringend für uns wirkt oder vernichtend – für Mensch, Tier oder Natur.

Terror mag unterschiedliche Namen tragen, verschiedene Gesichter oder Ausrichtungen haben, meint letztlich jedoch immer machtüberschreitende Gewalt mit dem einzigen Ziel, seinen Willen oder auch seine Ideologie durchzusetzen.

Wir kennen ihn alle nur zu gut, den Terror, den wir als Kleinstkinder veranstaltet haben, wenn wir unseren Willen nicht bekamen. Schon als Baby, wenn wir zum Beispiel nicht schlafen oder essen wollten, terrorisierten wir die Mutter, die Eltern, ja die ganze Familie mit unseren Schreianfällen. Als Kleinstkinder dann mit unserem Luftanhalten, bis wir umfielen, mit unserem hysterischen Kreischen, mit Vorliebe gerade dann, wenn gerade Fremde in der Nähe waren, oder dem Beißen, Treten, Heulen, Auf-die-Erde-Werfen.

Im Teeniealter fügten wir noch unverhohlene Verachtungsbekundungen den Eltern oder Erwachsenen gegenüber hinzu. Ungehorsam und Respektlosigkeiten, oder wir schockierten unsere Eltern mit allerhand gemeinen Ausdrücken – verbal wie nonverbal – und Taten, hier vornehmlich solchen, von denen wir genau wussten, dass sie die Eltern schockieren würden, wie schlechte Noten oder Rauschmittelkonsum. Das brauche ich nicht weiter auszuführen, ein jeder von uns weiß selbst am besten, mit welchen Mitteln er die Eltern schließlich

aufs Heftigste traktiert und somit in Angst und Schrecken versetzt hat, einzig um deren Willen zu brechen und so letztlich den eigenen Willen durchzusetzen.

Und so ging und geht es weiter in eines jeden Menschen Leben – gegenüber den Eltern, dem Partner, den Freunden, den Kollegen, dem Chef, der Familie, der Gemeinschaft und schließlich auch dem Staat oder der Gesellschaft gegenüber. Immer da, wo wir etwas durchsetzen wollen, greifen wir zum „Schrecken der Macht“. Das ist eine unleugbare Tatsache, die wir uns, so wir diese Angst vor Terrorismus für uns umwandeln wollen, zunächst erst ganz offen anschauen und schließlich auch genauso offen anerkennen sollten:

Wir sind die Täter!

Alle! Ohne Ausnahme sind wir Opfer und Täter zugleich. Erst von hier aus sind wir dann in der Lage, uns nun urteilsfrei auch die andere Seite anzuschauen, jene, in der nun umgekehrt wir das Opfer manipulierender Machtausübung sind. Der reinste Psychoterror: Angst und Schrecken durch Nötigung, Erpressung, Raub, Körperverletzung, Sachbeschädigung usw. usf. Auch das brauche ich nicht weiter auszuführen, wir wissen alle ebenso auch nur zu gut, als was wir diese Machtausübung

auf der Seite als Opfer empfinden – und zwar ausnahmslos: als respektlos!

Und kaum etwas sonst in der Welt empört uns so sehr, als dass unser freier Wille oder unser Person-Sein missachtet oder gebrochen wird. Physischer Schmerz vergeht, der Körper heilt sich selbst (siehe hierzu auch oben S. 75, „Schwere Erkrankung“) und auch die Bilder und Gedanken des erfahrenen Schreckens verschwinden mit der Zeit – wo sie nicht beständig sezierend wieder ins Gedächtnis und somit in das aktuelle Tagesbewusstsein befördert werden –, nicht aber die Erfahrung der Respektlosigkeit, die bleibt uns unser ganzes Erdenleben lang erhalten.

Warum? Damit wir uns erinnern! Woran? Daran:

**„Es gibt nichts Unverschämteres auf Erden
als unseren Unglauben an Gott!“**

Dieser Ausruf eines mir unbekannten Verfassers fasst das Wesentliche um alles Geschehen rund um Terror und/oder Gewalt zusammen. Die Erfahrung der Respektlosigkeit darin soll uns genau an diese ‚Unverschämtheit‘ erinnern mit dem Ziel, uns zu bekehren. Und wo sie es nicht tut, da werden wir auch wieder und wieder erneut Erfahrungen dieser

Art machen, da wird uns die Aggressivität oder die Ausübung von Zwang durch einen Nächsten weiter treffen – so lange, bis wir das erkannt haben:

**Was ich dem Leben – das Gott da selber ist –
gebe,
das bekomme ich unweigerlich auch wieder
zurück.**

Wenngleich auch nicht immer in gleicher Verpackung oder Art und Weise, auch nicht immer sogleich, aber doch zu seiner Zeit! Auch das ist ein kosmisches Gesetz – ausgleichende Gerechtigkeit genannt. Den Nächsten mögen wir täuschen können, auch uns selber noch, den Schöpfer aber nie – sein Gesetz hat er unbestechlich und fest gemacht.

Respektlosigkeit ist das eigentliche Delikt, das hinter aller erfolgreichen Anwendung von Machtüberschreitung – allem Krieg wie allem Unfrieden – steht. Die einzelnen Umstände, Beweggründe, Motivationen oder auch Gegebenheiten sind dabei vollkommen nebensächlich. Es geht allein um diese eine Tatsache:

**dass wir selber erst lernen müssen, respektvoll
bzw. anerkennend dem Schöpfer und seiner**

**gesamten Schöpfung gegenüber zu sein,
bevor wir selber vom Schöpfer und seiner
gesamten Schöpfung
anerkannt werden.**

Anerkennen und respektieren wir den Nächsten nicht, anerkennen und respektieren wir auch den nicht, der ihn erschaffen hat und nicht zuletzt ja auch durch diesen für uns wirkt und lebt hier auf Erden. Nur da, wo der Allmächtige respektiert wird respektive in der Heiligung steht, ist schließlich auch derjenige geheiligt, der den Allmächtigen heiligt – das meint Gerechtigkeit!

So ist im Grunde der zweite und fast schon letzte Schritt heraus aus dieser Angst vor Terrorismus eben dieses freiwillige Anerkenntnis der Allmacht Gottes. Zollen wir hier ehrlichen – also bedingungslosen – Respekt, wird das auf uns zurückstrahlen und uns augenblicklich auch frei machen von aller Respektlosigkeit einem anderen gegenüber und somit für das ersehnte Glück. Die Frucht daraus ist die befreiende Erkenntnis, dass

**kein auch noch so schmerzlicher Angriff
machtüberschreitender Gewalt
uns wirklich Schaden zufügen kann
und uns weder der Würde noch des Lebens**

**berauben kann –
denn das Erste besitzen wir nicht,
das Zweite aber ewig!**

Und wo wir nichts mehr besitzen (siehe hierzu auch Beitrag Naturkatastrophen), da sind wir auch nicht mehr angreifbar, denn da haben wir nichts mehr zu verlieren und somit auch nichts mehr, was sich machtüberschreitend noch zu verteidigen lohnte.

Und schließlich, wie im Kleinen, so auch im Großen:

Auch aller Terrorismus ist nichts weiter als eine Respektlosigkeit, eine Unverschämtheit, pur Undankbarkeit dem Leben und somit Gott gegenüber. Nur halt in größerem Stil und somit – gesamtpolitisch betrachtet – durchaus auch mit verheerenderen Auswirkungen. Lassen wir uns aber auch davon niemals sonderlich beeindrucken, sondern schauen wir auch hier allein auf Gott.

Terrorismus übt den Terror zur Erreichung politischer oder religiöser Ziele aus, mittels Gewaltaktionen wie Entführungen, Attentaten, Sprengstoffanschlägen und dergleichen mehr, um einen politischen Wandel zu erzwingen und schließlich bei einem Regime, einer Staatsmacht, einem Volk

oder auch in einem Wirtschaftssystem die eigenen Ideologien und Denkweisen durchzusetzen. Gleich wie, Fakt ist:

**Auch das geschieht nicht ohne Grund,
und schon gleich gar nicht außerhalb Gottes!**

So spricht Gott sich selber aus, in Jesaja 54, 16:

„Ich habe den Schmied erschaffen, der das
Kohlenfeuer entfacht und Waffen erzeugt,
wie es seinem Handwerk entspricht.
Ich habe auch den, der vernichtet, erschaffen,
damit er zerstört.“

Terror oder Terrorismus wird unter vielem anderem auch im Kontrast zum Begriff einer durch die Staatsmacht ausgeübten Gerechtigkeit gebraucht. Das allerdings ist eine große Illusion. Keine Staatsmacht ist gerecht. Das liegt auf der Hand: Wie kann es unter den Menschen ausgeübte Gerechtigkeit geben, wo das Ansehen einer Person höher steht als das Recht Gottes, das längst gebeugt ist? Wie da, wo ein Richter nur noch nach vorgegebenen Stichpunkten urteilt oder Recht spricht und ein Anwalt nur noch aufs Gewinnen aus ist?

Gott selber spricht es so aus:

„Sie machen ihre Zunge zu einem gespannten Bogen; Lüge, nicht Wahrhaftigkeit herrscht im Land. Ja, sie schreiten von Verbrechen zu Verbrechen; mich aber kennen sie nicht – Spruch des Herrn.“ (Jer 9, 2) ...

Und er rät uns sogleich auch dazu:

„Nehmt euch in Acht vor eurem Nächsten, keiner traue seinem Bruder! Denn jeder Bruder betrügt und jeder Nächste verleumdet.

Ein jeder täuscht seinen Nächsten, die Wahrheit reden sie nicht. Sie haben ihre Zunge ans Lügen gewöhnt, sie handeln verkehrt, zur Umkehr sind sie zu träge. Überall Unterdrückung, nichts als Betrug! Sie weigern sich, mich zu kennen – Spruch des Herrn.

Darum – so spricht der Herr der Heere: Ja, ich werde sie schmelzen und prüfen; denn wie sollte ich sonst verfahren mit der Tochter, meinem Volk?“
(Jer 9, 3–6)

Harte Worte? Nein! Wir wissen, dass sie wahr sind, denn genau das erleben wir Tag um Tag.

Deshalb tun wir gut daran, uns auch was den

Terror und/oder Terrorismus betrifft ganz auf Gott zu werfen. Kehren wir um zu ihm, indem wir täglich üben, unseren eigenen Willen zurückzustellen oder doch mindestens dem Nächsten nichts mehr anzutun – verbal wie nonverbal –, was wir selber nicht wollen – Gewalt, Terror in jeglicher Form. Was wir dann so dem Nächsten tun, haben wir auch Gott getan. Bereinigen wir auf diese Weise unser Gewissen, dann fällt es uns auch nicht mehr schwer, nun ‚wie ein Kind‘ zu vertrauen: nicht denkend, sondern dankend! Und somit dann allein auf die Freude schauend, die sich in allem findet, was uns umgibt.

Und wenn uns dann doch einmal wieder ein Terrorangriff unseres Kindes, Partners oder Nächsten trifft, dann werden wir ihn nicht mehr persönlich nehmen. Er hat mit uns dann absolut nichts zu tun außer dem Umstand, dass wir darum wissen, wie der andere gerade empfindet. Da geschieht gerade ganz Großes: Da ringt einer mit Gott um seinen Eigenwillen! Halten wir die Luft an, seien wir stille und lauschen wir indes, was Gott nun von uns will: Erhalten wir Kraft oder Vermögen dem anderen zu geben, was er will, dann geben wir – schlicht, ohne Aufhebens. Erhalten wir weder Kraft noch Vermögen, dann halten wir den Anfall aus, denn dann ist uns Kraft nur zum Aushalten gegeben. Aushalten, mit all unserem Mut zur Demut – also respektvoll!

Wo wir ‚hinweggehen‘ können, da gehen wir – Schutz vor Aggression –, wo wir ‚bleiben‘ müssen, da vertrauen wir: nicht denkend, sondern dankend! Das hilft uns auch hier. Sagen wir uns diese vier Worte „nicht denken, sondern danken“, sooft es geht dann selber vor. Bald werden wir ihre Wirkung auf uns und den Angreifer spüren und staunen – garantiert.

Und keine Angst vor körperlichen Schäden, Verlusten oder Tod. Wirklich, nur eines tut not: Gott allein! Und wie immer da auch der Rest der Welt, in Politik, Wirtschaft, Sozialem im Inland wie im Ausland mit sich respektlos nun auch noch ewig umgehen mag, zollen wir dennoch jedem unseren Respekt. Denn der steht einem jeden von uns zu – jedoch nicht unserer Taten wegen, sondern allein unserer Herkunft wegen: als Kinder eines allmächtigen Gottes.

ANGST VOR SINKENDEM LEBENSSTANDARD IM ALTER

Die Angst vor einem sinkenden Lebensstandard im Alter folgt gemäß der Studie der R+V-Versicherungen an neunter Stelle. Relativ nah also noch an jener Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten, jener obersten Angst wohl für uns Deutsche.

Steigende Kosten im Alltag, sinkender Standard im Alter. Eigentlich könnte man doch diese beiden Ängste gut zusammentun, bedienen sie doch von ihrem Seinsgrund her durchweg ein gemeinsames Grundschema, Verlustangst genannt. Und doch trennen wir. Warum? Weil wir es gewohnt sind, unser Leben in voneinander getrennten Abschnitten zu betrachten – hier der Lebensanfang, da des Lebens Mitte, dort das Ende.

Der Lebensabend. In der Jugend bauen wir auf, in der Mitte schaffen wir an und holen ein, was unsere Hände nur greifen können, „denn im Alter ist alles vorbei“ – sagen die einen. Die anderen meinen, „... da müssen wir unser Schäfchen im Trockenen haben, um anderen nicht zur Last zu fallen“. Und wieder andere: „... da wollen wir nicht mehr arbeiten, sondern unser Leben endlich genießen.“

Natürlich, so zu denken gibt uns unsere physikalische Natur vor und wo es denn auch genau

so funktioniert, wie es sich da einer für sein Alter in der Jugend oder auch der Lebensmitte vorstellt, da kann er sich Gott dankend auch glücklich schätzen. Die Regel allerdings ist das nicht, wie wir alle nur zu gut wissen, davon zeugt schließlich nicht zuletzt diese R+V-Studie über unsere größten Ängste.

Die Heilung dessen liegt aber genau in der Aufhebung aller Auf- oder Einteilung unseres Daseins in Abschnitte. Bei jeglicher Trennung gibt es immer ein Davor und Danach, Oben oder Unten, sodass wir die Wahrheit nicht mehr erfahren:

Unsere Existenz ist eins!

Eben nicht nur einmalig und unzerstörbar, sondern ewiglich auch nur eine Einheit.

Uns als Personen gibt es nicht zweimal, so auch unsere Existenz nicht. Was wir am Anfang dieses ewig einen Lebens sind, sind wir auch an seinem Ende: Geist – bzw. ein Liebesgedanke Gottes, der sich in verdichteter Materie verwirklicht.

Jegliche Einteilung ist unweigerlich immer auch Teilung des Ganzen, was das eigene Leben aber nun einmal ist: Wir leben nicht nur Abschnitte oder

Teile unseres Lebens, sondern das gesamte Leben in einem und als eines.

Erdenleben, sprich feststoffliche Materie, ist zeitliche Umwandlung des Geistes in eine bestimmte Form. Ohne die Materie hätte der Geist keine Form. Die Formen wandeln sich sekundlich, der Geist aber darin bleibt ewig gleich einer:

Im ewigen Leben befinden wir uns also schon

—

**es gibt kein Davor oder Danach, auch kein Alt
oder Jung.**

**Es gibt lediglich das Spiel des Geistes mit der
Materie,**

**die wir Erde oder physikalische Natur
nennen.**

Demnach sollte uns also auch die abnehmende Körperkraft oder auch der zunehmende Verfall unseres physischen Körpers niemals ein Zeichen dafür sein, nun Anstrengungen gegen den natürlichen Fluss des ewigen Lebens unternehmen zu müssen, indem wir vehement – durch harte Arbeit, Medizin und/oder auch abergläubische Praktiken gleich welcher Form – gegen ihn anschwimmen, sondern ausnahmslos Zeichen zum baldigen Aufbruch und somit auch der entsprechenden Vorbereitung dafür,

indem wir mit ihm schwimmen zurückzukehren in die urheimatlich-feinstoffliche bzw. geistige Lebensform.

Was vorbereitet sein ist oder bedeutet, habe ich ausführlich schon in den Beiträgen 1–8 beschrieben. Daher hier nur noch kurz ein paar Worte zum Thema „Habe“:

Gleich ob Angst vor steigendem Lebensstandard in der Mitte unseres Lebens oder Angst vor sinkendem Lebensstandard im Alter, dahinter steckt die Grundangst, genommen zu bekommen, was wir haben, oder umgekehrt nicht mehr alles haben zu können. Und wir fürchten uns davor, weil wir wissen, dass wir niemals alles haben können noch erhalten werden auf Erden. Warum? Weil es nicht gut für uns ist, alles zu haben!

So steht es im ältesten Buch der Welt geschrieben:

„Nochmals sage ich euch: Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.“

(Mt 19, 24/s. a. Mk 10, 25 u. Lk 18, 25)

Ja, das ist nur zu logisch, nicht wahr?! Denn die Gedankenform, ‚alles zu haben‘, verhindert die Sicht auf die Dinge hinter aller materiellen Form, sprich auf die Mystik des Lebens und somit auch die Achtung vor ihr.

Achtung zu haben aber vor der Mystik des Lebens, die Gott daselbst ist, ist oberstes Gesetz für alles Leben, so steht es fest in aller Natur und auch in der Schrift beschrieben (vgl. dazu 5. Mo 6, 5 ff.).

Wo keine Achtung ist, da auch kein dauerhaftes Glück, geschweige denn ein freiheitliches Sein oder gar bedingungslose Liebe – Urgrund und letztlich auch Sehnen und/oder Bestreben allen Lebens.

Ein Zuviel an Habe lässt uns hochmütig werden, also blind und undankbar demjenigen gegenüber, von dem wir alles erhalten haben. Das ist dann der Punkt, an dem ein Psalmist singt: „Sie essen Gottes Brot, doch seinen Namen rufen sie nicht an.“ (Ps 53, 5) Und an dem Gott schließlich dagegen einschreitet – jedoch nicht nicht aus Rache, wie so manch einer unter uns meint, sondern aus Liebe: Er will ja seinen verlorenen Sohn zurück.

Das Leben wird uns dann nehmen, was uns hindert am rechten Sehen. Wo wir nicht freiwillig zuerst die Gerechtigkeit und/oder das Reich Gottes suchen, indem wir in allem zunächst auf den Schöpfer allen Seins schauen – ihn anerkennend und ihm dankend –, da wird uns diese Allmacht züchtigen wie ein Vater seinen ungehorsamen Sohn:

durch Krankheit, Angstmache, einen Dieb, der uns beraubt, einen Peiniger, der uns überfällt, oder eben auch – wie im jüngst erst öffentlich zur Schau gestellten Fall so wunderbar einleuchtend an seinem Menschen Uli Hoeneß (Präsident und Aufsichtsratsvorsitzender des Fußballvereins FC Bayern AG, Artikel: FAZ, „Der Verdacht“, 14.03.2014) vollzogen – durch Freiheitsentzug.

Vierzig Jahre lang galt dieses Kind Gottes, Uli Hoeneß, dem deutschen Volk als ein angesehener, also gerechter Mann. Gott selbst aber folgt anderen Gesetzmäßigkeiten als der Mensch mit seinem Ansehen der Person. Er hält Lüge und Betrug nicht für ein Kavaliersdelikt, sondern ahndet beides ohne Ansehen der Person als Missachtung seiner, als Ignoranz der Mystik des Lebens gegenüber. Jetzt gilt Hoeneß dem Gericht als Steuerkrimineller und ist nun für dreieinhalb Jahre – zu all seiner materiellen Habe – nun auch seine Habe ‚Freiheit‘ los ... „Denn wer hat, dem wird gegeben, und er wird im Überfluss haben; wer aber nicht hat, dem wird auch noch weggenommen, was er hat.“ (Mt 13, 12)

Ja, wer Achtung hat vor Gott und allem Leben, dem wird im Überfluss gegeben, wer sie aber nicht hat, dem wird auch noch genommen, was er hat – seine vermeintliche Habe. Und das so lange, bis er erkannt hat, wem er all das verdankt. Wenn das

dann geschehen ist, werden einem derart Gezüchtigten dann diese Verluste schließlich als Vorbereitung auf das Alter und die letzten Stunden vor dem Übergang anerkannt. Das heißt: Wenn Uli Hoeneß dereinst von der Erde geht, weiß er bereits, wie loslassen geht. Ganz sicher aber mindestens doch dies: dass das Lassen ihn nicht umgebracht, sondern zu neuem Leben geführt hat!

Bitter für uns im Alter und auf dem Sterbelager wird oder ist es also nicht, dass wir notwendig aus diesem Erdenleben scheiden müssen – das haben wir ja längst anerkannt –, sondern dass wir nicht darauf vorbereitet sind, nun von aller Habe zu lassen. Was dann jedoch nur zu natürlich ist, denn Überholtes oder auch Eingefordertes loslassen kann ich nur, wenn ich etwas anderes dafür erhalte oder zumindest doch die Option darauf habe, es zu erhalten, sobald ich losgelassen habe. Und das meint schließlich, gut vorbereitet zu sein auf alle Wechselfälle, sprich Übergänge im Leben und schließlich auch jenen letzten Übergang dereinst, den physischen Tod:

**zu wissen, woran ich mich festhalten kann,
wenn mir nichts mehr geblieben ist oder bleibt
als allein noch mein Geist und das
Wachbewusstsein.**

Denn nur deshalb quälen und ängstigen wir uns – weil wir nicht wissen, wie sich der Himmel bzw. das Körperlossein oder Gott für uns anfühlt. Ähnlich wie es uns dereinst eine Jugendliche auf dem Sterbebett, in einem versteckten Brief der Welt hinterlassen, beschrieb: „Hätte meine Mutter mir beigebracht, wie sterben geht, dann hätte ich jetzt nicht solche Angst, sondern wüsste, was mich erwartet ... Damit ich mich nun freuen kann.“

Wäre dieses Mädchen vorbereitet gewesen, wäre diese letzte Stunde ganz sicher ein frohes Intervall in ihrem noch jungen Leben gewesen, so aber vollzog sich der Übergang von einer Lebensform in die andere nur sehr traurig und schwer. Gut vorbereitet zu sein sollte also unser ganzes Bestreben sein, so wir diese Angst vor dem sinkenden Lebensstandard überwinden wollen.

Zum Glückhsein braucht es nicht viel:

**Nur der lebt glücklich, angstfrei oder
entschwebt seinem Körper friedlich und froh in
der letzten Stunde, der beizeiten das Loslassen
geübt hat.**

ANGST VOR EIGENER ARBEITSLOSIGKEIT

Gemäß der Studie der R+V-Versicherungen folgen nun auf Platz 10 und 11 – gleich dicht hintereinander – die Angst vor höherer Arbeitslosigkeit in Deutschland und der eigenen Arbeitslosigkeit.

Dass die Arbeit für uns Deutsche nicht nur Geldverdienen bedeutet, sondern neben dem Geldverdienen und der Tatsache, dass wir als Menschen nicht anders können, als latent produktiv zu sein (siehe hierzu oben ab S. 58, „Angst vor schlechter Wirtschaftslage“), uns auch durchweg eine Identität voreinander verleiht, dürfte ein jeder von uns mindestens doch einmal schon in seinem Leben erfahren haben.

Als Frau zumeist dann, wenn wir als Mütter der Kinder wegen zu Hause bleiben – da fühlen wir uns ziemlich wertlos, denn schlicht nur Hausfrau und Mutter zu sein ist hierzulande nun einmal absolut nicht anerkannt. Und unsere Männer kommt dieses Gefühl der Wertlosigkeit dann nicht selten im Urlaub mit der Familie an, dem Urlaub, der doch „... stets irgendwie immer zu lang andauert“, sodass Mann froh ist, endlich wieder zur Arbeit zu können, denn dort ist er geachtet.

Hier geht es uns also letztlich nicht darum, dass wir ohne Anstellung etwa Langeweile befürchten – die Wahrscheinlichkeit, als Hausfrau und Mutter oder als Urlauber Monotonie zu erfahren, ist doch in der Tat sehr gering –, sondern um den Verlust

von Anerkennung.

Arbeitslos zu sein bedeutet für uns, von heute auf morgen urplötzlich keinen Wert mehr zu besitzen für die Gesellschaft oder Gemeinschaft, in der man lebt, sondern ihr im Gegenteil zur Last zu fallen. Das ist ein Lebensstand, für den einer hierzulande keine Anerkennung erhält, sondern allenfalls ein mitleidig-peinlich berührtes Lächeln erntet. Und wer von uns will das schon, bemitleidet werden inmitten einer Gesellschaft, die durchweg auf Äußerlichkeiten fixiert ist: auf den Schein statt auf das wahre Sein?

Was einer ist, definieren wir ausnahmslos durch seine Berufsausübung. Die erste Frage, die wir uns gegenseitig als Fremde vornehmlich stellen, ist die nach unserem Beruf. Das erlebe ich oft: dass mir ein jeder Mensch erst sehr neugierig und von daher auch offen begegnet. Sobald ich diesem aber dann auf seine Frage hin lediglich antworte, dass ich morgens alltäglich in eine Backstube gehe und Brötchen zähle, ebbt das Interesse an meiner Person sofort wieder ab – dann weiß mein Gegenüber offenbar schon alles über mich. Erzähle ich ihm aber umgekehrt nur, dass ich Bücher schreibe, flammt sein Interesse an mir doch zumindest noch so lange auf, bis er festgestellt hat, dass ich noch keine Bestsellerautorin bin.

Während es mir nun einen Heidenspaß bereitet,

zu erleben, wie die einzelnen Reaktionen meines Gegenüber sind – egal ob einer da staunend die Augen aufreißt oder sich windet in seinem Bemühen, nun schnell wieder aus dem Gespräch mit mir herauszukommen – bereitet das solcherart beurteilt zu werden, den meisten Menschen doch starke Aggressionsgefühle.

Nicht anerkannt zu werden kann der Mensch kaum ertragen (siehe dazu auch oben S. 52-54, „Würde?!“), deshalb fürchtet er sich auch vor der Arbeitslosigkeit.

Schließlich hat, wer keinen Job hat, auch nichts zu erzählen, kann nicht mitreden, ist out für den allgemein üblichen Lügengeschichtenmarkt. Und oft nicht nur dafür, sondern auch für die Familie: „Was weißt du schon davon“, hört da nicht selten der Joblose sich vom Partner, den Kindern oder den Eltern an, ganz so, als ob er mit Eintritt seiner Arbeitslosigkeit zugleich nun auch nicht mehr bis drei zählen könnte.

Das ist der Grund, warum wir die Arbeit im Verlauf der Jahrhunderte nun zum Drehpunkt unseres Lebens gemacht haben. Ohne diesen Angelpunkt zielt keine Berufsbezeichnung mehr unser Sein, glauben wir, tot zu sein.

Und das sind wir dann auch, zumindest so lange, bis wir es gelernt haben, den Begriff Identität in

seiner wahren Bedeutung zu verstehen, und zwar so:

**Unsere wahre Identität ist nicht das Menschsein
im Sinne von Körperlichkeit,
sondern ausnahmslos das „Geist“-Sein.**

Nicht also jene sind arm dran, die keine festzumachende Identität haben, sondern umgekehrt jene, die eine definierbare Identität besitzen. Denn zum einen muss der, der Besitz hat, auch allzeit darum fürchten, ihn zu verlieren, zum anderen ist er dann auch gefangen oder gebunden darin und daran.

Ein Beispiel:

Der Berufsstand einer Ordensschwester ist – zumindest noch hier in Bayern und Umgebung – doch ein noch sehr hoch anerkannter, selbst unter den Heiden. Nicht selten wird eine Schwester, die schon mehr als fünfzig Jahre in diesem Stand lebt, gar mit der Bezeichnung ‚ehrwürdig‘ vor den Ordensnamen benannt. Eine Identität also, in der es sich recht gut aushalten lässt. Wenn eine solche Ordensschwester dann aber durch einen plötzlichen Wechselfall des Lebens – wie in Kriegszeiten, bei Überfällen oder schlicht auch nur bei Krankenhausaufenthalten – ihren Habit, ihren Schleier und somit jegliche Berufsbezeichnung ablegen muss, dann ist

ihre Empörung darüber oft derart groß, dass diese Schwestern im Anschluss daran tatsächlich nicht selten für lange Zeit, wenn nicht gar für den Rest ihres Erdenlebens, wie erstarrt, also kaum noch lebendig sind.

Diese große Macht falscher Identität über den Menschen habe ich auch selber sehr gut gerade in diesem Ordensstand erfahren dürfen. Das erste Mal bei meiner Einkleidung als Novizin, als mein Kopf und mein Körper fast vollkommen verhüllt unter Schleier, Hülle und Habit verschwanden – unerreichbar groß, erhaben, rein und schön empfand ich mich. Aber ich hatte Glück, nicht lange hielt diese Macht mich. Eines Tages offenbarte mir der Herr, dass ich nicht für diesen Habit und diese Identität geschaffen bin. Ja, ich überhaupt von dem, was ich da je einst von mir glaubte zu sein, nichts wirklich war noch bin, mich deshalb auch nie und nirgends mehr binden kann, gleich auch an welch eine Identität, Namens- oder Berufsbezeichnung.

Im Außen mag ich viele Identitäten angenommen haben – und auch noch annehmen –, im Innern aber blieb und bleibe ich doch, was ich nur bin, schlicht: reales Sein!

Bei meinem späteren Austritt aus dem Kloster erfuhr ich dann für kurze Zeit das Gefühl, das ich bei meiner Einkleidung einst hatte, aber nun umgekehrt: Als ich Hülle und Habit ablegte, um mich wieder zivil anzuziehen, fühlte ich mich nun

unendlich klein, wertlos, unrein und schutzlos, so ohne Schleier.

Aber schließlich war doch nichts von all dem wirklich wahr. Weder war ich klein noch schutzlos in diesem Moment, ebenso wie ich nicht groß und erhaben war in jenem anderen Moment. All das waren nur Gefühle, die stets kommen und gehen – was ich wahrhaft bin, bleibt davon unberührt.

Was also nottut, so wir diese Furcht vor der Arbeitslosigkeit für uns umwandeln wollen in eine nutzbringende Frucht, ist, jeglichen Gedanken von einer Identität aus unserem Gedächtnis zu streichen und uns stattdessen an den Gedanken zu gewöhnen, dass wir wundervoll sind gerade und ausschließlich in unserem Nichtssein.

Nomen est omen? Nein! Sondern vielmehr: „Des Menschen Tage sind wie Gras, er blüht wie die Blume des Feldes. Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; der Ort, wo sie stand, weiß von ihr nichts mehr. Doch die Huld des Herrn währt immer und ewig für alle, die ihn fürchten und ehren, sein Heil erfahren noch Kinder und Enkel.“ (Ps 103, 15–17)

Und nur wer nichts mehr sein will, als er ohnehin von Hause aus schon ist, kann immer wieder neu beginnen, das Leben in seiner ganzen Fülle als vollkommen schönes Abenteuer zu erfahren, und so

letztlich auch weiterschreiten – höher und höher auf ewiger Lebensleiter.

Mir half letztlich vor Jahren auch diese
Gebetsweisheit dabei weiter:

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum
durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,

Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und
gesunde

(Gedicht von Hermann Hesse, verfasst 1942)

So ist Arbeitslosigkeit immer auch eine neue
Chance, uns umzuschauen nach neuen Möglichkei-
ten, das Leben spielend zu erfahren. Und das
schließlich, ganz gleich ob nun als Einzelner oder
gemeinschaftlich als Volk.



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor eigener
Arbeitslosigkeit*

ANGST VOR DROGENSUCHT DER EIGENEN KINDER

Gemäß der Studie folgt jetzt auf Platz 12 die Angst vor der Drogensucht der eigenen Kinder.

Da sind sich alle Experten einig: Drogenmissbrauch zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten hindurch, auch gibt es hier keine nennenswerten Unterschiede zwischen Stadt und Land und schon gleich gar nicht spezielle Vorzüge bei der Wahl der Drogen. Gleich ob Haschisch, LSD, Ecstasy, Speed, Crystal und dergleichen mehr, alles wird gleichermaßen gern eingenommen, Hauptsache, die Droge erfüllt ihren Zweck: leicht zu machen, cool oder locker, angstfrei oder sorglos. Von der Sache her ist das sogar sehr gut zu verstehen, denn es drückt das Sehnen allen menschlichen Seins aus.

Gelassenheit, Friede und Freude zu empfinden, sorglos und angstfrei zu sein ist daneben aber nun nicht nur unser aller Sehnen, sondern auch des Lebens Ursinn und Ziel schlechthin. Deshalb ist und bleibt uns dieser Anspruch nach diesem sorglosen Glücklichsein auch als Druck- bzw. Suchtpotenzial erhalten. Wir brauchen es, sonst würden wir nicht nach dem Himmel streben.

Somit ist ein jeder von uns zunächst einmal auch immer als ein Süchtiger hier auf Erden unterwegs, der nun folgerichtig auch bestrebt ist, diese Ursucht vehement zu stillen. Das ist der Grund, warum wir

beständig tagtäglich auch zu einer Droge greifen müssen:

**Ohne Droge zur Sättigung allen Sehnsens wäre
das Erdenleben nicht zu leben!**

Es ist die Droge, die alle Trauer in Freude wandelt. Deshalb auch ist jede Droge zunächst von Haus aus durchweg gottgewollt. Denn siehe: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ 1. Mos 1, 32.

Da jedoch, wo wir mit der Einnahme einer Droge nicht zuvorderst oder mindestens doch auch zugleich den Himmel – also die Ehrung Gottes – im Sinne haben oder meinen, da bringt sie uns nicht die wahre Freude, sondern lediglich einen kurzen, vergänglichen Rausch. Durch den geraten wir dann letztlich in eine falsche Abhängigkeit mit leidvollen Nach- oder Nebenwirkungen für unser Leben – so lange, bis wir es verstehen, uns ‚allein Gott‘ noch als Droge zu geben.

Denn da, wo wir allein Gott noch konsumieren, da blüht das Leben ewiglich in uns auf. Da gibt es kein nerviges Auf und Ab mehr in den Stimmungslagen, da sind wir dauerhaft aufgeputscht und ganz im Rausch. Gleich dann, was wir auch zu uns

nehmen – gar nichts mehr oder alles zugleich –, denn kein Ding der Welt wird uns nun länger noch an sich binden können als nur für den Augenblick, so kann uns auch kein Gift der Welt jemals mehr schaden. Umgekehrt jedoch kann uns alles, was existiert auf Erden, zur tötenden Droge werden.

Das kennt ein jeder von uns, wir praktizieren das schon unser Leben lang: Eine Droge löst die andere ab. Und wir verzweifeln fast daran, wollen sie immer wieder auch loswerden – denn „sauber – ganz rein“ wollen wir eigentlich sein.

Da kenne ich Menschen, die tun nicht einen Handschlag am Tag, bevor sie am Morgen nicht ihren Kaffee oder Tee getrunken haben, der ihren Organismus anregen oder auch ihre Gefühlsstimmung anheben soll. Und andere, die tagtäglich mit Schokolade ihren Glückshormonspiegel aufputschen, um sich begehrenswert oder trendy zu fühlen. Wieder andere, die tagtäglich eine gewisse Menge Opium brauchen, um sich ihrem Körper und der Welt gegenüber unempfindlich zu machen. Dann wieder gibt es jene, die glauben, die Zigarette zu brauchen, Alkohol, Zucker, Cannabis oder eben auch sogenannte härtere Drogen in zahlreichen Varianten wie Speed, Heroin, Kokain u. v. m., um dadurch aktuell leistungsstark und -fähig zu sein oder zu bleiben.

Ein jeder von uns hat also in seinem Leben seine eigene Droge.

Die erkennt er aber mitunter nicht einmal als eine solche, wie die Droge Zucker zum Beispiel, weil deren Nebenwirkungen heute noch sehr verharmlost werden, da sie im Gegensatz zu den anderen synthetischen Drogen ihre schädlichen Wirkungen für Körper und Geist erst späterhin zeigen, die dann aber, zumindest was den Körper anbelangt, kaum noch reparabel sind.

Gleich wie, Fakt bleibt, dass wir alle auf die eine oder andere Weise eine Droge konsumieren. Wollen wir also unsere Angst davor, dass unsere eigenen Kinder drogenabhängig werden, überwinden, müssen wir uns zunächst einmal unser eigenes Suchtpotenzial oder die eigene Drogenabhängigkeit ansehen und eingestehen. Damit wir frei werden, uns ganz offen und unvoreingenommen nun auch jene Drogensucht unserer Kinder anzusehen und sie liebend zu verstehen.

Denn was wir und somit auch unsere Kinder allein damit tun, ist „lediglich“, uns Fehlendes damit zu kompensieren. Was uns fehlt, ist die Erfüllung unserer Sehnsucht, ganz und gar angefüllt zu sein vom Sein. Nach diesem vollkommenen Seinszustand streben wir – unser Leben lang – und

ihn suchen wir mit dem Griff nach der Droge zu erlangen.

Jedoch – und auch das ist unverrückbares Naturgesetz – selbst dann, wenn wir an keiner irdischen Droge mehr hängen sollten, sondern allein nur noch an der einen Droge Gott, wird uns dennoch ein vollkommen erfülltes Sein niemals ganz gelingen, solange wir hier auf Erden sind. Ein bekannter Altvorderer hat dieses Faktum treffend einmal so ausgedrückt: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir, o Herr!“ (Augustinus von Hippo zugeschrieben, Philosoph 354–430). Demnach:

Ganz zu stillen ist die Ursucht nie!

Diese Tatsache gilt es zunächst einmal ganz anzunehmen und anzuerkennen, damit wir von dem unseligen Anspruch an uns selber und somit an andere loskommen, perfekt, unbegrenzt leistungsstark oder anders: ewig gut oder rein zu sein.

**Nur einer unter den Himmeln ist der Perfekte,
der Gute, der ewig Starke und einzig Reine: Gott
allein!**

Von diesem Blickwinkel aus ist es dann nicht mehr schwierig, die Angst vor einer Drogensucht der eigenen Kinder zu wandeln. Vorausgesetzt, diese Angst besteht nicht aus dem Grund, „was denn da wohl die Nachbarn denken werden, wenn dieser Fall einträte“.

Sollte dieser Gedanke der Grund unserer Angst sein, wird uns der eben beschriebene Weg hierbei nicht weiterhelfen können. Denn dann ist unsere Sorge nur geheuchelt, sprich, haben wir lediglich unseren vermeintlich guten Ruf im Sinn – unser Ego – , nicht aber das Wohl unseres Kindes, geschweige denn die eigene Bewusstseinswandlung.

Trifft diese Heuchelei oder Hofdudelei auf uns zu, müssen wir zuvor noch einen anderen Weg beschreiten, auf dem wir an unserem Selbstbewusstsein und/oder Selbstwertgefühl arbeiten. Das heißt, hier müssen wir zuerst den Weg des ‚Mutes zur Demut‘ beschreiten (siehe auch oben S. 50-57, „Mut zur Demut), bevor wir die anderen Pfade meistern können. Denn Hochmut verschließt jeden Pfad der Heilung bzw. Wandlung.

Wo wir indes schon in der Demut und Dankbarkeit stehen, da können wir mit und für unsere Kinder in der Praxis ganz Entscheidendes tun, um sie vor einem Missbrauch von Drogen zu bewahren, und zwar indem wir unsere

Kinder in ihrem angeborenen

Selbstbewusstsein bestärken.

Denn schließlich, und auch darin sind sich alle Experten einig: Ein starkes Selbstbewusstsein verhindert den täglichen Griff zur Droge als Ersatz dafür. Da, wo sich ein Mensch (gleich welchen Alters, von 1 bis 100) geliebt weiß – also angenommen und aufgehoben von der oder den Personen, die er zu seiner Familie zählt, auch wenn er einmal sogenannten ‚Mist‘ gebaut hat –, da braucht und versucht er auch nicht zu flüchten.

Ja, das ist absolut wahr! Jedoch nur da zu gewährleisten, wo ich als Begleit- oder Bezugsperson das rechte, also natürlich vorgegebene Selbstbewusstsein in dem mir anvertrauten Kind oder Menschen fördere. Denn auch das lässt sich gut beobachten: Nicht jedes Kind, jeder Jugendliche oder auch Erwachsene, der seinem unmittelbaren Umfeld als selbstbewusst gilt, ist es letztlich auch wahrhaftig. Im Gegenteil, zumeist sind es gerade jene, die wir für besonders selbstsicher halten, die stärker und schneller noch als jeder andere einem Missbrauch zum Opfer fallen. Das lässt sich gut erkennen an deren Handlungen dann, sobald sie in eine Krisen- oder auch Belohnungssituation geraten, hier greifen sie tüchtig nach einem physikalischen Anker für sich, um sich zu beruhigen oder aufzuputten – und damit aus der entsprechenden Situation

zu flüchten.

Wahres Selbstbewusstsein aber braucht weder in der einen noch in der anderen Situation einen solchen Anker. Es bleibt in beiden Fällen ausgewogen. Warum? Weil sein Haltegriff nicht materieller, sondern geistiger Natur ist. Das unerschütterliche Fundament, auf dem alles echte Selbstbewusstsein steht, ist das authentische Bewusstsein und Glaubensbekenntnis:

**Dass kein Mensch auf Erden mir je wirklich
schaden kann,
ich ewiglich allein nur in mir,
also von Gott her,
mich ganz aufgehoben und angenommen
fühlen
und somit schließlich
auch nur allein alles erreichen kann!**

Wenn ich meinem Kind permanent nur auf die sprichwörtlichen Schultern klopfe, es in einer seiner großen oder hohen, aber durchweg irrigen Meinung über sich selbst bestätige oder auch dazu stets nur schweige – wenn auch dabei peinlichst berührt –, obgleich ich genau weiß, dass allein Gott der Größte, Beste und ausnahmslos Gute hier auf Erden ist, dann ist das nicht nur dumm oder nur ein Kavaliersdelikt, sondern durchweg auch kriminell.

Denn dann täusche ich mein Kind ganz bewusst und beraube es eines wahren Lebensschatzes, der da heißt:

Annahme seiner selbst!

Ohne echte Annahme seiner selbst – sich so liebend, wie es von Gott her geschaffen ist, also vielleicht nicht als Modellschönheit, Mathegenie oder Sportskanone, aber doch in jedem Falle mit eigenen Gaben wie Talenten – kann es nicht sicher-gehen im Leben, geschweige denn sein Leben ganz lebendig leben. Immer wird es sich darin hin- und hergerissen erleben zwischen zwei Welten, dem bloßen Schein und der Wirklichkeit, und sich dabei nur unwohl oder unglücklich statt froh und frei fühlen.

Tun wir uns und unseren Kindern also einen wahren Gefallen und weisen wir sie in allem, was das Leben betrifft, immer auch auf ihre wahre Herkunft hin. So verhindern wir, dass sie sich an den Schein der Welt als vergängliches Sein und somit einem Narziss gleich an sich selbst und/oder ein falsches Selbstvertrauen verlieren.

Wenn mein Enkel zum Beispiel mal wieder stolz auf der Küchenbank sitzt und mir großspurig entgegenschleudert: „Ach Oma, ich bin ja so gut in ...“ –

was auch immer –, dann erhält er auf diesen hochfahrenden Trip von mir stets die gleiche Antwort: „Du weißt doch, nur einer ist gut – Gott allein! Und du, ich würde dich auch mit einem Sechser in Mathe lieben oder als absolute Null, wenn du von Gott her eine sein solltest.“ Sofort ist er wieder herunter von seinem überfliegenden Ross, fällt mir stattdessen dann in die Arme, dabei herzlich über sich selbst lachend oder peinlichst berührt, weil genant erwischt.

Anders aber ist es auch so, durch den stetigen Fingerzeig auf seine Herkunft und den Urgrund allen Seins, dass er in Krisensituationen auch direkt ausruft: „Okay, dann soll das jetzt so sein!“ und dann mutig annimmt, was ihm da gerade zukommt, ohne jede Verbitterung, denn er glaubt unerschütterlich daran, dass er nur geliebt sein kann von diesem großen Gott, der ihn ja schließlich erschaffen hat. „Ich bin ja nicht allein, der Herr ist immer da!“ Und tatsächlich bekommt er auch postwendend alle seine Wünsche erfüllt. Verlässt sich, was seine Wünsche anbelangt, niemals auf unsere Aussagen, sondern vertraut allein auf Gott: „Oma, ich weiß, dass ich es erhalte.“

Oder meine Tochter. Jahrelang litt sie unter den Komplimenten, die sie wegen ihres Aussehens tagtäglich bekam. Da fand ich sie mit achtzehn Jahren noch immer hin- und hergerissen lebend in diesen

zwei untragbaren Zuständen zwischen Scham – dem absoluten Wissen darum, keinen eigenen Anteil an dem eigenen Aussehen zu haben und von daher auch des Komplimentes nicht teilhaft zu sein – und der Versuchung, es als absolut eigenes Werk anzunehmen und sich somit hochfahrend über den Schöpfer und seine Geschöpfe zu überheben. Wenn wir in jener Zeit dann zusammen unterwegs waren und mich der eine oder andere in meiner Tochter Beisein lobhudelnd auf deren Aussehen ansprach: „Also ihre Tochter ist aber auch wirklich bildhübsch!“, dann bekam er stets zu hören von mir: „Ja, mag sein, aber dafür kann sie nichts!“

Und es dauerte so schließlich auch nur noch kurze Zeit, bis auch meine Tochter diese schlichte Tatsache begriff und endlich damit begann, sich frei zu bewegen, ihr Aussehen also weder als Fluch noch als Segen zu verstehen, sondern schlicht als gegeben – als schön, aber nur zu verstehen, weil es gottgewollt ist.

Wenn wir unsere Kinder vor dem Missbrauch von Drogen schützen wollen, dann müssen wir sie lehren, sich selber ganz so anzunehmen, wie sie wirklich sind: weder hässlich noch schön, weder gut noch schlecht, sondern einzig – aber schlicht nur – einmalig! Groß und toll und so umwerfend schön, witzig, klug und charmant sind sie nicht aus eigener Kraft oder gar unserer Kraft heraus, sondern allein

nur aus Gottes Kraft heraus. Und für nichts weiter sind auch unsere Kinder nur hier auf Erden, als nun in ihrer Einmaligkeit froh und glücklich zu leben und Zeugnis von dieser Großartigkeit Gottes zu geben, sprich diese ihre Freude nun mit ihrem Schöpfer – und somit auch mit anderen – zu teilen.

Mehr nicht! Kein Höher, Breiter, Größer oder Besser – sondern schlichtes, aber frohes Sein. In diesem können sie dann alles sein – heute das, morgen dies, was und wie sie wollen –, auf diesem Urgrund stehen sie dann sicher, auch wenn wir nicht mehr sind oder die ganze Welt um sie herum zusammenbricht.

Hören wir also augenblicklich auf damit, unseren Kindern die eigenen Ansprüche, Fähigkeiten und/oder Gaben abzusprechen, nur weil sie uns selber vielleicht fremd oder einem anderem, wie Lehrern, Psychologen oder dem Staatswesen, nicht normgerecht erscheinen. Zwingen wir ihnen auch keine fremden Identitäten auf, sondern halten wir stattdessen alles von ihnen fern, was die eigene Identität zu überdecken versucht. Dann sind sie automatisch auch schon gestärkt dabei und stehen darin auf ganz natürliche Weise zu sich und ihren Handlungen darin. Und da, wo wir erkennen, dass sie selber fälschlicherweise ihre eigene Identität zugunsten eines anderen aufgegeben haben, da

sollten wir sie sanft, aber doch durchweg auch konsequent wieder zurückführen.

Tun wir das und wir brauchen uns nicht mehr zu fürchten. Denn schließlich: Um ein derart selbstbewusstes Kind muss niemand bangen, es ist allzeit geborgen, selbst wenn es sich wider Erwarten dann doch einmal in seinem Leben in dem Labyrinth falscher Rauschmittel verirren sollte und in eine Falle gerät – nichts wird ihm wirklich schaden. Auch das geht dann vorüber. Mit Gedanken der Angst und/oder auch des Misstrauens in die Mystik oder Weisheit des Lebens erschweren wir nur des Kindes und unser eigenes Dasein. Stattdessen geben wir unser Kind ganz frei in der Intention, dass wir ja alles getan haben, was zu tun nur in unserer Macht stand, und letztlich nicht wir die Verantwortung für das Leben dieses Kindes tragen, sondern Gott allein – und vertrauen wir der Weisheit Gottes schließlich: Alles ist gut so, wie es ist!

Denn was wissen wir schon, was wahrhaft gut oder schädlich ist für das Leben unseres Kindes? Das weiß allein der, der es geschaffen hat. Wir sind nur die Verwalter dieses kostbaren Gutes Kind. Das sollten wir nie vergessen!

Und auch das nicht:

**Wichtig im Leben ist nicht, was einer ist,
sondern wie er dasteht –
da, wo er steht, und in dem, was er ist –
in Freude sowie im Leid!**

Für den Fall, dass eines unserer Kinder sich gerade inmitten eines Missbrauches befindet, siehe auch den Blogbeitrag „Suizidale Kinder“ mit praktischen Vorschlägen zur Begleitung eines solcherart flüchtenden Kindes im Buch „Leben Tod“, Band II, Beiträge 2014).

Ja, es ist wahr, wahrhaftig Mutter, Vater oder Begleitperson eines Kindes zu sein, bedeutet hohe Wachsamkeit, also tüchtig Arbeit – aber diese Arbeit ist, freiwillig angenommen, nicht schwer oder niederdrückend, das kann ich versprechen. Im Gegenteil, auf lange Sicht hin ist sie durchweg glücklich erfülltend und somit aufs Höchste verjüngend.



*Bildmeditation zum Thema: Angst vor Drogensucht
der eigenen Kinder*

ANGST VOR VEREINSAMUNG IM ALTER

Erstaunlich – erst auf Platz 14 findet sich die Angst vor einer Vereinsamung im Alter.

Die jetzige Generation fühlt sich also, zumindest was die Vereinsamung im Alter betrifft, doch ziemlich sicher, hier nicht verlassen zu sein.

Das war ganz gewiss nicht immer so. Erst in heutiger Zeit ist diese Angst nicht mehr so prominent in der Liste vertreten, obgleich es doch – im Gegensatz zu früheren Zeiten – immer weniger Familienzusammenhalt gibt.

Demgemäß kann der Auslöser dieser Angst also nicht, wie allgemein angenommen, sein, dass wir im Alter von der eigenen Familie verlassen sind oder uns generell von allen Menschen verlassen vorfinden. An den ersten Fall sind wir Deutschen ohnehin schon fast alltäglich und durchgängig gewöhnt und auch beim zweiten wissen wir, dass es allein an uns liegt, allzeit wieder Gesellschaft mit Menschen finden zu können, so wir nur wollen. Es gibt eine Vielzahl an Seniorenwerken, sprich Angeboten – Seniorentreffs, Begegnungsstätten, Kaffeefahrten, Erlebnisreisen, Kultur-, Bildungs- und Spielkreise wie auch zahlreiche Vereine und Heime. Das Angebot hier ist in Fülle da, wir bräuchten nur zuzugreifen und wären glücklich. Doch genau das ist es – so oft wir auch zugreifen, immer fehlt ein Undefinierbares, fühlen wir uns trotz allem gleichzeitig auch „so schrecklich allein“ dabei.

Und das ist nun keineswegs ausschließlich ein Phänomen des Alters, wie wir alle nur zu gut wissen. Ein jeder von uns hat dieses Gefühl der absoluten Einsamkeit inmitten von Menschen oder an der Seite des doch eigentlich so vertrauten Partners erlebt: sich einsamer noch gefühlt, als er es je mit sich allein gewesen ist. Ausgesprochen in einem Gespräch unter vier Augen mit einem Therapeuten oder dem besten Freund hört sich das dann so an: „Weißt du, manchmal denke ich, allein wäre ich besser dran.“

Nein, jene Bilder, die uns reihenweise alte Menschen verlassen auf Parkbänken oder an irgendwelchen anderen Orten alleine sitzend zeigen und so das Gefühl des „schrecklichen Verlassenseins“ implizieren, trügen. Denn grundsätzlich gilt, heute wie alle Zeit:

**Kein Mensch ist je wirklich allein auf Erden,
ausgenommen er selber will das so.**

Aber wesentlicher hier – und darüber noch haushoch hinaus – ist viel mehr:

**Nicht jeder Mensch, der da alleine geht oder
steht, fühlt sich auch verlassen dabei.**

Wollen wir also die Angst vor der Vereinsamung überwinden, heißt es zunächst einmal, diese beiden Tatsachen ganz anzuerkennen:

**Schrecklich einsam fühle ich mich nicht, weil
ich ohne menschlich-körperliche Nähe bin,
sondern weil ich unerfüllt bin.**

Auch das hat ein jeder von uns im Laufe seines Lebens mindestens einmal schon erfahren: Obwohl wir uns inmitten einer Menschenmenge befanden, unter Freunden oder des Nachts neben dem Partner im Bette lagen, wurde es uns einmal ganz kalt und einsam ums Herz, weil wir urplötzlich mit Schrecken erfassten: „Hilfe! Ich bin ganz allein hier auf Erden, da gibt es niemanden, der mir wirklich helfen kann.“

Ja! Und das ist die absolute Wahrheit! Niemand kann uns helfen hier auf Erden, außer unserem Bewusstsein, unserer ureigensten Seele daselbst. Deshalb raten uns unsere Altvorderen auch durch alle Zeiten und Kulturen hindurch: „Nähre deinen Körper, aber mehr noch deine Seele.“

Erfüllung ...

heißt das Zauber- und/oder Wandlungswort

gegen diese Angst hier. Gerade auch im und für das Alter, wo der Mensch sich ohnehin – rein biologisch bedingt schon – von den meisten körperlichen Aktivitäten zurückziehen muss. Wenn wir spätestens dann damit beginnen, alltäglich für die rechte Sättigung, sprich Erfüllung unserer Seele zu sorgen, kommt bei uns das irreführende Gefühl einer Vereinsamung gar nicht erst auf. Im Gegenteil, wir werden eine andere – quasi ausgetauschte – Lebenskraft erhalten, eine, die dann durchweg passender für unser erreichtes Alter ist. Eine Lebenskraft, die der Volksmund schlicht „Weisheit“ nennt.

Denn das ist etwas, was ein weise gelebtes Alter der Jugend unübertroffen voraus hat: Es hat nun jede Menge Zeit, ein Ereignis oder auch Problem seines Umfeldes zu durchdringen. Scharf- und Weitblick zeichnen es aus. Kaum Angriffslust, sondern vornehmlich Schlichtungswillen. Es geht diesem weisen Alter nicht mehr um das Nehmen, sondern um das Geben. Es lebt ausschließlich von der Freude an der Freude des anderen. Neid, Habgier, Lüge oder auch all die anderen zu Trennung führenden und somit ausschließlich Leid verursachenden Instrumente der Macht gebraucht es nicht mehr. Es lebt weitestgehend anspruchslos und somit frei und unbestechlich nun sein Erdenleben.

Dass unsere physischen Körper einst alt und unsere Haare grau werden, können wir nicht

verhindern. Dass wir uns bei diesem Prozess einsam fühlen, jedoch schon! Wie einer gelebt hat, so wird letztlich auch sein Alter sein. Haben wir uns in der ersten wie in der zweiten Phase unseres Lebens lediglich um die Sättigung unseres Bauches, nicht jedoch um die Sättigung der Sehnsüchte unserer Seele gekümmert, so werden wir uns erst recht im Alter, wenn uns dann die Sättigung des Bauches so allmählich versagt ist, natürlich sehr leer, sprich einsam fühlen.

Wollen wir das verhindern, sollten wir uns augenblicklich aufmachen und tagtäglich wieder neu damit beginnen, allein Ausschau zu halten nach dem, das letztlich allein unsere Seele sättigen und so mit tiefer Freude erfüllen kann – denn da wo unsere Freude ist, da sind wir auch ganz daheim.

Und denken wir dabei nicht, das wäre schwer oder überhaupt gar nicht erst zu schaffen ohne bestimmte Begleitpersonen, Institutionen, Gelübde oder besondere Gebetsformen. Nein, all das braucht es nicht. Wäre dem so, würden wir in den Kirchen unseres Landes und/oder auch entsprechenden religiösen Einrichtungen wie Vereinen nur ausgeglichene, vor allem aber fröhlich-freie Menschen sehen – das Gegenteil ist aber der Fall. Dazu findet sich ein wunderbar passendes Beispiel in der Heiligen Schrift, wo es gerade um die höchste Sättigung der Seele – die Nächstenliebe bzw. das Freude-aneinander-Haben und -miteinander-Teilen – geht, in dem

Evangelium des Lukas, Kapitel 10, 30 ff.:

„Darauf antwortete ihm Jesus: Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus und schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen ihn halb tot liegen. Zufällig kam ein Priester denselben Weg herab; er sah ihn und ging weiter. Auch ein Levit kam zu der Stelle; er sah ihn und ging weiter. Dann kam ein Mann aus Samarien, der auf der Reise war. Als er ihn sah, hatte er Mitleid, ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie. Dann hob er ihn auf sein Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. Am andern Morgen holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme. Was meinst du: Wer von diesen dreien hat sich als der Nächste dessen erwiesen, der von den Räubern überfallen wurde? Der Gesetzeslehrer antwortete: Der, der barmherzig an ihm gehandelt hat. Da sagte Jesus zu ihm: Dann geh und handle genauso!“

Genau! Gehen wir und handeln wir genauso. Und dann schließlich nicht mehr, weil es so im

Buche steht oder uns irgendwer aufträgt, es zu tun, schon gleich gar nicht aus Angst oder dergleichen falschen Gründen mehr, sondern allein weil es unsere Seele sättigt. Weil sie sich wohlfühlt in dem, was ihr Träger, wir, ihr da tun. Allein das ist der Grund, warum wir überall, wo immer wir uns auch gerade befinden, stets Ausschau halten sollten nach Gott und seiner überbordenden Liebe:

um Freude zu spüren!

Sie zu finden ist ganz leicht. Folgen wir der Stimme unseres Herzens oder auch Gewissens. Fühlen wir uns bei dem Anblick einer Sache oder Angelegenheit unwohl oder gar gänzlich ablehnend (in der Magen- oder Herzgegend), dann halten wir uns daran oder damit nur so lange auf, wie wir müssen. Anschließend aber wenden wir uns sofort mit ganzem Herzen genau dem zu, was uns gerade jetzt ein wohligh warmes, behagliches Fühlen beschert.

Allein so tun zu können und zu dürfen versetzt uns dann automatisch schon in den Zustand eines Glücksgefühls. Und dann tun wir ganz schlicht und einfach auch genau das nur, was uns Freude bereitet – und lassen alles andere sein! Sei es eine geistige Tätigkeit, eine handwerkliche Arbeit, singen, springen, stricken, tanzen, lesen, meditieren, kommunizieren – was auch immer. Nur tun müssen wir es, dann ist es

garantiert:

**Eine mit Freude erfüllte Seele empfindet keine
Einsamkeit.**

Im Gegenteil, sie ist allzeit für das ewige Abenteuer Leben bereit, ganz gleich, wer da auch immer um sie herum oder da ist. Das ist unsere einzige Aufgabe und wahre Pflicht: zur Freude Gottes zu finden in unserem Leben! Denn Gott will tanzen mit uns durch dieses Leben, dazu hat er es uns gegeben. Anerkennen wir das mit ehrfürchtigem Staunen, also tiefster Dankbarkeit, so dürfen wir spätestens in der dritten Phase unseres Lebens endlich wieder zu dem werden, was wir da immer auch nur waren: Kinder!

Nun aber nicht mehr unmündig und bewusstlos, wie in den vergangenen Kindheitstagen, sondern voll mündige Kinder Gottes, solche also, die das Reich Gottes bereits bei Lebzeiten geschenkt bekommen und in Besitz nehmen durften.

Und dann tritt auch für uns ein, was das Buch über die Weisheit des Alters sagt: „Alle Welt begehrte ihn zu sehen und die Weisheit zu hören, die Gott ihm ins Herz gelegt hat.“ (Vgl. 1. Kön 10, 24.)

Wenn wir als Betagte dereinst unseren Nachkommen aber nichts weiter zu geben haben als lediglich einen erhobenen Zeigefinger, die Aussage, „dass das Leben so schwer, die Menschen darin so

schlecht und Gott nicht existent ist', oder auch einzig und allein nur eine Anleitung zum günstigen Schnäppchenkauf, dann haben wir es durchweg auch verdient, vereinsamt zu sein. Denn Gott schützt die Seinen, wird sie keinem falschen Zeugnis lange aussetzen – garantiert!

ANGST VOR TIEREN

Richtig, die Angst der Deutschen vor Tieren findet sich in der Studie der R+V-Versicherungen nicht. Hier erlaube ich mir – ‚just for fun‘ – ganz einfach einen kleinen Abstecher von der Studie. Denn es gibt kaum einen Menschen, den ich in meinen über fünfzig Lebensjahren kennengelernt habe, der sich nicht in irgendeiner Weise vor irgendeinem Tier ängstigte. Deshalb möchte ich gerne auch diese Angst hier heute einmal aus der Nähe betrachten.

Ich selbst fürchtete mich über drei Jahrzehnte hinweg regelrecht vor allem, was da kreucht und fleucht auf Gottes blauem Planeten und brauner Erde. So wichtig nahm ich mich, dass ich in jedem Tier ein Subjekt erkannte, das mir Schaden zufügen oder mich des Lebens berauben wollte.

Übermütig ekelte ich mich vor den Krallen der Hühner oder dem Sabbern des Boxerhundes meines Nachbarn. War beleidigt, wenn Fliegen oder Spinnen meine Haut berührten oder eine Blindschleiche mich anzischte. Und vor einem Ganter als Hofhund rannte ich schreiend davon.

Dabei – so erzählte es mir meine Oma früher einmal und so habe ich es inzwischen auch schon Dutzende Male selber beobachten können – verhielt ich mich, was das betraf, als Kleinstkind ganz anders. Da lief ich jedem Tier, das meinen Weg kreuzte, gleich ob im Garten oder im Wald, freudig

hinterher oder entgegen. Spinnen betrachtete ich still und neugierig, ließ sie auf flacher Hand oder an den Beinen hochkrabbeln und quiekte selig noch dabei. „Erst im Alter von ca. drei Jahren“, so meine Oma, „war das dann vorbei. Fast von heut’ auf morgen kreischtest du nun jedes Mal los, sobald du nur eine Fliege huschen sahst ... Schade!“

Ja, daran kann ich mich noch gut erinnern, denn gut dreißig Jahre blieb das so. Bis eines Tages hier erneut ein Wendepunkt eintrat, an den ich mich – im Gegensatz zum ersten, der mich aus dem Einssein mit dem Tier herausgestoßen hatte – jedoch ausgezeichnet erinnern kann. Es geschah beim Pilzesammeln: Ganz versunken war ich in die Suche nach dem rechten Pilzplatz. Lief hierhin und dahin und fand auch bald die richtige Stelle. Um die aber erreichen zu können, hatte ich zuvor noch eine mittelbreite Waldfurche zu überqueren. Und eben hatte ich die Sträucher davor zur Seite geschoben und wollte gerade zum Sprung ansetzen, da blickte ich auf ein jugendliches Rehkitz in der Mulde sitzend, das mich nun seinerseits aus großen braunen Augen ansah. Jedoch im Gegensatz zu mir vollkommen ruhig, während ich nun hysterisch kreischend Reißaus nahm, als hätte ich dort kein Rehkitz, sondern einen ausgewachsenen Grizzlybären hoch aufgerichtet stehen sehen.

Natürlich suchte ich nicht mehr, sondern verließ

den Wald und wartete am Auto auf die Freundin, mit der ich am Morgen losgezogen war. Es war deren Gesichtsausdruck, der mich augenblicklich zur Raison rief, als ich ihr erklärte, warum mein Korb – ganz im Gegensatz zu ihrem – leer geblieben war: „Du bist vor einem Rehkitz davongerannt?“, fragte sie mich überrascht und ihr Gesichtsausdruck sprach nonverbal dazu: „Das glaube ich einfach nicht!“ Da schämte ich mich sehr und nahm mir anschließend vor, das Thema Angst oder Ekel vor Tieren bei mir jetzt endlich einmal anzugehen.

Und damit hatte ich den ersten Schritt zur Heilung oder Umwandlung dieser Angst getan.

Der Wille dazu muss zunächst vorhanden sein,

der Rest geschieht dann wie von selbst. Denn der Wille schärft das Bewusstsein, lässt uns wach werden für das Wesentliche – und uns endlich mutig hinterfragen, warum wir uns eigentlich so albern benehmen.

Heute beobachte ich genau dieses Verhalten an meinen Enkeln. Bei den Großen, heute 8 und 6 Jahre alt, schloss sich dieses wunderschöne Tor kindlicher Unbefangenheit im Umgang mit den Tieren, ebenso wie bei mir, mit 3 Jahren. Auch hier

war es ganz so, wie meine Oma einst sagte, es geschah ganz einfach, quasi über Nacht. Unsere Jüngste, gerade knapp 2, scheint da früher dran zu sein. Vielleicht bedingt durch die großen Geschwister, die ihr unbewusst bei Begegnungen mit Tieren durchweg auch die eigene Furcht, ihren Ekel oder ihre Empörung übermitteln. Meiner Tochter gegenüber verhielt ich mich damals genauso wie diese beiden ihrer Schwester gegenüber. Ich sagte zwar nichts, wenn sie jedes Mal, sobald ihr ein Hund, eine Katze oder ein Schwan unter die Augen kam, losrannte und ihnen entgegenlief, aber mein ganzer Körper spannte sich postwendend fast bis zur Starre an und signalisierte jedem sogleich weithin, was ich wirklich davon hielt. Und eines Tages war es dann so weit, da verhielt sich meine Tochter genau wie ich und zuckte nun vor fast allem Getier zurück.

Dieses irregeleitete Empfinden gab sie schließlich auch an ihre Kinder weiter, und nicht nur dies empfangen die Kinder, sondern auch noch die Ängste, Scheu oder den Ekel vor Tieren ihres Mannes dazu, die der nun wieder von seinen Eltern übernommen hatte ... Was für ein Erbe! Mit Wertevermittlung hat das wohl wenig zu tun. Stattdessen geht es dann in fast jeder Familie so oder so ähnlich:

Die Kaffeetafel ist auf der sonnigen Terrasse gedeckt. Idylle pur. Sonntag heute, da ist die ganze Familie beisammen. Gerade ist der Kaffee

eingegossen, das erste Stück Kuchen genossen, schon springt urplötzlich der Vater auf und weg vom Tisch, hysterisch dabei um sich schlagend. „Was ist passiert?“, fragen die Kinder erschrocken. Da brummt böse die Stimme des Vaters retour: „Eine Wespe ist mir an den Kopf geflogen!“ Empört zieht er sich in das Haus zurück. Wenig später hören die Kinder die Mutter kreischen, weil da plötzlich ein Weberknecht auf ihrer Stuhllehne sitzt. Und schließlich sehen und hören sie auch noch den Opa schimpfen, wie der gerade mit dem Fuß nach Nachbars Katze tritt, „weil diese Mistviecher doch Flöhe haben“, und die Oma sehen sie dazu klatschen mit der flachen Hand, frank und frei, eine Mücke oder Fliege nach der anderen zu Brei.

So ist bald die ganze Tafel aufgehoben – „ach Kinder, Kinder“, seufzt das Erwachsenenquartett dann selig drein, „drinnen ist’s ja doch am schönsten!“

Und ist der Tag dann so leidlich vorbei, zieht die Familie am Abend noch einmal durch den Garten, ausgerüstet mit starken Waffen, denn dann ist das tägliche Nacktschneckenmorden angesagt. Nun müssen die Toten des Gartens noch entsorgt oder wie Obstfliegen in der guten Stube vernichtet werden.

Und im neuen Jahr, wenn im März die Vögel wiederkommen, stehen ihnen zwar Brutkästen, die Bäume im Garten oder der Balkon zum Nisten bereit, jedoch nur, wenn sie dabei keinen Dreck

verursachen. Nistende Tauben hält man sich da am besten gleich ganz vom Leib.

Einmal im Jahr geht die Familie auch in den Zoo, aber dann sind Mama, Papa, Oma und Opa doch heilfroh, dass zwischen ihnen und den Tieren noch die Gitter stehen, denn: „Es ist ja doch alles ganz schön tierisch da drinnen: stinkig, stickig, dreckig, laut – und zuweilen auch gefährlich“.

Und schließlich erst im Kindergarten oder in der Schule? Da sehen und hören die Kinder dasselbe!

Wenn wir es als Erwachsene also nicht verstehen, dieses unselige Verhalten Tieren gegenüber abzulegen, vererben wir es weiter und immer weiter. Schließlich zum großen Schaden für unsere Kinder, die letztlich unsere Zukunft sind: Wo es keine Achtung vor dem Tier gibt, da gibt es auch keine Achtung vor dem Menschen und unter den Menschen mehr, und schon gleich gar nicht Gott gegenüber. Ohne Achtung vor dem Leben bleiben wir aber ewig nur Gefangene unserer eigenen Hirngespinnste, kriechen wir langsamer noch als jede Weinbergschnecke über Salat und Boden – und glauben, großes Land vor uns zu haben, dabei ist es doch noch nur ein kleiner Salatkopf.

Was wir und unsere Kinder also dringendst brauchen, um von unseren Phobien loszukommen, ist das Wissen bzw. die gezielte Aufklärung über

die wahre Natur der Tiere, um so die zahlreichen überwiegend negativ belegten Gedankenbilder – hervorgerufen durch Falschaussagen aus Märchen (der böse Wolf, die diebische Elster, die Menschenblut saugende Fledermaus und dergleichen mehr), sensationsgierigen Medienberichten, Filmen oder ohnehin schon fehlgeleiteter Menschen – in authentisch wohlwollende zu wandeln oder sie doch zumindest zu entschärfen.

So heißt der zweite Schritt zur Umwandlung dieser Angst demnach ganz schlicht:

Information!

„Wissen ist Macht!“, so heißt es allgemein. Das Wort ist wahr. Und heutzutage, in diesem herrlichen Computer-Internet-Google-Zeitalter, haben wir es so einfach, an Informationen heranzukommen. Ich musste damals dazu noch stundenlang in der Bibliothek verbringen oder Berge an schwerem Buchmaterial mit nach Hause und wieder zurück tragen. Und am besten fangen wir sofort mit jenem Tier an, vor dem es uns am meisten graut. Weichen wir nicht aus, sondern schauen wir uns alles dazu an, was wir bekommen können: Lebensweise, Fressverhalten und auch Erfahrungsberichte von Menschen mit diesen Tieren. Von jenen, die vielleicht mit ihnen in Gemeinschaft leben, oder von jenen, die von ihnen angegriffen wurden.

Wenn wir hier wirklich ganz offen schauen, werden wir letztlich sehr erstaunt sein. Denn nichts von dem, was wir dachten über dieses Tier, entspricht der Wahrheit. All die Geschichten um Menschen mordende oder tötende Tiere sind frei erfunden. Klar, es ist wahr, dass hin und wieder ein Tier einen Menschen oder eine Gruppe angreift, doch müssen wir dann immer auch die Umstände sehen, unter denen das geschieht. Wir sind es dann, die in das Reich dieser Tiere eingedrungen sind, vielleicht sogar in ihr Revier oder in unmittelbare Körfernähe – ohne es zu wissen, eben weil wir nicht recht informiert sind zum Beispiel über die Bewohner des Waldes, in dem wir uns befinden. Das ist doch wohl klar, ein Hund an der Leine verhält sich anders als ein Wolf in seinem freien Waldrevier. Der Hund an der Leine will beständig irgendwas von uns wissen, seinem Leinenhalter zuliebe, der Wolf in freier Wildbahn nicht. Den interessiert der Mensch so lange nicht, wie er ihm nicht zu nahe kommt.

Normalerweise interessiert sich auch sonst kaum ein Tier wirklich für uns. Das habe ich am eigenen Leibe erfahren dürfen bei meinen Auszügen aus der Zivilisation (siehe Lebensgeschichte „Tod einer Kinderseele“, Band II), in denen ich in den verschiedensten Wäldern unter freiem Himmel lebte.

Ein Tier ist nur zum Jagen unterwegs, in der Nacht wie bei Tage greift es also nur an, wenn es

sein Revier bedroht sieht oder der natürliche Abstand ihm gegenüber nicht eingehalten wird, sodass es glauben muss, dass es angegriffen wird. Das durfte ich Dutzende Male erfahren: Wer im Wald überleben will, der muss sich auch an seine Gesetze halten. Wo diese übergangen oder missachtet werden, wird das unweigerlich und unmissverständlich mit einem Angriff geahndet. Das finde ich sehr logisch. Vor allem aber auch sehr beruhigend: Denn diese Gesetze der Natur werden von allen Bewohnern des Waldes strikt eingehalten. Da gibt es auch nicht einen unter den Waldbewohnern, der sie umgehen will oder gar könnte, um sich damit einen eigenen Vorteil zu erschleichen. Und diese Gesetze sind einfach zu verstehen und unmissverständlich. Kein Kauderwelsch, jeder spricht hier die gleiche Sprache, zum Beispiel so: „Das ist mein Revier! Achte das oder du bekommst meine Stärke zu spüren.“ Ansonsten gilt: „Willst du mich fressen? Gut, dann fang mich, wenn du kannst! ... Willst du nicht?! Okay, dann verzieh dich, lass mir meine Ruhe!“ Oder auch: „Du willst mich nicht fressen, ich dich auch nicht – okay, dann spielen wir!“

Mehr zu beachten gab und gibt es da nicht. Halte ich mich allzeit an diese Regeln, kann ich mich ungestört bei Tag wie auch bei Nacht in den Wäldern bewegen. Aber wie gesagt, das muss ich wissen. Deshalb ist Information wichtig. Und betreten wir den Wald oder auch den Garten einmal ganz still, im Lauschen, dann kann uns nichts entgehen, denn

jeder Bewohner, dem wir dann eventuell zu nahe kommen, wird es uns deutlich zu verstehen geben, sodass wir uns rechtzeitig zurückziehen können. Wenn wir dann das nächste Mal auf „unser“ Tier treffen, werden wir es schon mit ganz anderen Augen betrachten. Ja, je mehr Zeit wir uns dafür nehmen, es wirklich kennenzulernen, desto empfänglicher werden wir für sein wahres Wesen werden. Und die Angstsymptome werden verschwinden.

„Phobien sind heutzutage sehr gut heilbar“, so sagt auch die Medizin. Wenn wir also auf diese eben beschriebene Weise nicht vorankommen – was eigentlich fast unmöglich ist –, können wir uns hier auch in eine entsprechende Therapie begeben.

Was unsere Kinder anbelangt, sollten wir uns in ihrer Gegenwart stets wachsam bewegen. Das heißt: durchweg Achtung bekunden vor aller Schöpfung, also auch vor jedem einzelnen Tier, und sei es auch noch so klein. Bei einem Wespenanflug zum Beispiel de facto einfach einmal sitzen bleiben, ganz still, und schauen, wie sich die Wespe ihr Krümchen vom Kuchen holt – und wenn es uns dann doch zu unangenehm wird oder es zu viele werden, dann gemeinsam mit den Kindern für die Wespen einen kleinen Teller bereiten, den wir dann etwas abseits stellen. Das funktioniert wunderbar.

Bei uns steht im Sommer auf dem Balkontisch immer auch ein bis zum Rand gefülltes Glas voll süßem Saft für die vorüberziehenden Wespen unserer Gegend bereit. Nicht damit sie darin ersaufen, sondern damit sie sich tatsächlich satt trinken können. Daher wird täglich darauf geachtet, dass es stets bis zum Rand gefüllt ist, damit die Tiere nicht abrutschen können. Ebenso können wir es mit den Schnecken halten, auch die wollen ja nichts von uns, sondern lediglich nur fressen, also pflanzen wir ihnen doch eine Ecke mit Salat nur für sich ein, dann bleibt das Beet verschont. Und wenn nicht? Ja und, was macht das schon?! Ganz ehrlich, ist das wirklich ein Drama, weniger Salat zu ernten – wo wir doch heute an allen Ecken Biosalat auch kaufen können?!

Kinder müssen aber auch wissen, dass der Mensch im Grunde keine Gemeinschaft mit den Tieren hat. Tiere sind und bleiben Tiere! Sie sind von Hause aus nicht zum Kuscheln gedacht, schon gleich gar nicht dazu geboren, in Gefangenschaft gehalten zu werden. Es sei denn, es handelt sich um reine Nutztiere, die schon in Gefangenschaft gezeugt und geboren wurden.

Tiere sollten niemals als Ersatz für Liebesentzug oder mangelnde Anerkennung gehalten werden. Wenn unsere Kinder uns fragen, ob sie ein Tier

haben können, oder wir sie dabei sehen, wie sie Schnecken, Käfer oder andere Tiere mit Stöckchen oder sonst noch etwas quälen, dann sollten wir sie ernsthaft fragen, wie sie sich wohl fühlen würden, wenn sie in einem Käfig eingesperrt würden oder mit Stöcken misshandelt.

Und wenn das so nicht ausreichen sollte, ihnen von der Achtung zu zeugen, die nicht nur ihnen, als Menschen, sondern auch jedem Tier gebührt, dann dürfen wir ruhig auch selber einmal unsere Kinder mit einem Stöckchen pieksen oder ihnen bei irgendeiner passenden Gelegenheit zeigen, wie es sich anfühlt, unfreiwillig eingesperrt zu sein. Das weckt zum einen das Verständnis für den Sinn der gesprochenen Worte in ihnen. Zum anderen werden sie jetzt auch bei jedem Anflug von Gewalt einem Tier gegenüber gleichzeitig immer auch wissen, wie sich Macht aus der Sicht des Unterlegenen anfühlt.

Und wir?

**Alle Angst wandelt sich in Ehrfurcht dann,
wenn ich sie ganz und gar anerkenne als
Trugbild.**

Deren Symptome aber, durchweg als mir von der Schöpfung her geschenkte Hinweissignale – Dinge zu tun oder doch besser lieber zu lassen.

Die Ehrfurcht aber bleibt uns letztlich ein Leben lang in dem wundervollen Ausruf:

„Ehre sei Gott in der Höhe!“

Noch immer kann oder wird uns dann das eine oder andere erschrecken, wie mich zum Beispiel urplötzlicher Lärm, wie es wütendes Hundegebell vielleicht ist. Aber genau das kommt uns dann zugute, wenn wir dieses Erschrecken anschließend als große Herausforderung zur Übung sehen, niemals etwas abzulehnen, sondern stets die Wirklichkeit – Gott – dahinter zu sehen.

Und haben wir ihn erst dahinter erkannt, dann geben wir ruhig zu: „Hey, du hast mich erschreckt!“, und dann gelingt es uns auch, einen bellenden Hund freundlich anzusehen. Diesen armen Kerl, der da hinter dem Zaun doch auch nur an „Herrchens“ Leine läuft. Wäre er frei, würde er uns garantiert kaum entgegenrennen, wenn er dazu nicht von uns aufgefordert wird. Ebenso wenig wie es auch jedes andere Tier tun würde – es sein denn, es ist krank. Aber auch dann bleiben uns immer zwei Möglichkeiten gemäß Naturgesetz: Angriff oder Verteidigung. Und das tun wir dann so, wie es die augenblickliche Situation gerade von uns fordert: Einmal schicken wir brüllend und mit einer kräftigen Arm- oder Handbewegung einen Fuchs vom Acker, sodass der sich postwendend schickt, ein anderes

Mal sind wir es, die sich aufgrund eines Wildschweinknurrens in der Brunftzeit schnell aus dem Staube machen müssen. Das ist das Spiel des Lebens, ganz gleich in welchem Revier wir leben – Stadt, Land oder Wald. Nicht mehr!

Spielen wir es mit, dieses wunderbare Spiel der Einheit in allem Sein. Und finden wir so zurück zu jener Leichtigkeit des Seins unserer Kleinstkindtage, in denen wir noch nicht unterschieden bzw. uns noch nicht getrennt erfahren von allem, was uns umgab, sondern ganz froh und ganz offen noch völlig einverstanden mit dem anderen waren.

Ja, finden wir zurück zu dieser Einheit – unseren
Kindern zuliebe!



Bildmeditation zum Thema: Angst vor Tieren

ANGST VOR ZERBRECHEN DER PARTNERSCHAFT

Und schließlich, Angst vor dem Zerbrechen der Partnerschaft haben gemäß der repräsentativen Studie der R+V-Versicherungen gerade einmal 20 % aller Deutschen. Verschwindend wenig im Vergleich zur Angst vor Naturkatastrophen zum Beispiel mit über 50 %.

Und doch scheint mir diese Prozentzahl und damit ihre Platzierung auf dem untersten Rang der in der Studie ermittelten Ängste durchaus angemessen. Denn diese Angst entbehrt im Grunde genommen einer eigenständigen Grundlage. Vielmehr ist sie ein Nebenprodukt der Verlustangst, wie ich sie gerade auch in den Beiträgen 2, 3 und 5 beschrieben habe. Das Kernproblem hierbei ist der irrige Gedanke, eigene Güter zu besitzen, der ein krank machen des Anspruchsdenken zur Folge hat.

Wo ich jedoch nichts besitze, kann ich auch nichts verlieren!

Diese Tatsache gilt einmal mehr noch in Sachen Partnerschaft und/oder Nächstenliebe. All die Argumentationen rund um dieses Thema wie der Gedanke, dann nicht mehr geliebt zu sein, als unschön oder Verstoßener abgewertet zu sein und dergleichen mehr, sind reine Vorwände, sich jener einen Tatsache nicht stellen zu müssen, dass jene bedingungslose Liebe, nach der wir uns da allesamt

von Hause aus sehnen, uns weder ein Mensch geben noch wir selber je einem Menschen geben können, sondern dass auch das allein nur Gott kann!

Der Glaube, Liebe kontrollieren, portionieren oder manipulieren zu können, ist reine Illusion.

Wo Liebe sich nicht frei verströmen kann, wo sie eingesperrt wird in dem sinnlosen Versuch, sie halten zu wollen, da zieht sie sich zurück. Denn das ureigenste Wesen der Liebe ist Freiheit. Sie genügt sich selbst! Will ich ihr kraftvolles Wesen auch nur annähernd erfahren, muss ich zunächst selbst frei werden von allem eigenen Wollen und mich schließlich gedanken-, also bedingungslos an sie verschenken wollen. Erst dann habe ich eine reale Chance, dass diese bedingungslos seiende, eine und einmalige liebende Gottesliebe sich beständig auch in meiner Nähe aufhält bzw. ich sie erfahre in jedem einzelnen ewigen Augenblick meines Lebens.

Haben wir uns das einmal angeschaut, wie wir mit dem Leben, der Liebe Gottes, die darin in jedem Ding und Wesen in Überfülle für uns vorhanden ist, umgehen? Anstatt dankbar zu sein, dass ein anderer mit uns sein Leben teilt, setzen wir seine Anwesenheit als ‚selbstverständlich uns zustehend‘ voraus. Und verfallen somit dem Wahn, einen Alleinanspruch gegen ihn geltend machen zu können bzw.

auch als vermeintlich rechtmäßiger Eigentümer des anderen nun über ihn verfügen zu können, als handelte es sich bei ihm um Urheberwerk aus unserer Hand.

Tatsache ist und bleibt aber, dass der Urheber einer jeden Seele auf Erden nun einmal der Schöpfer aller Dinge ist, die Seelen jedoch untereinander vollkommen gleichberechtigt unter der Obhut dieses einzigen Urhebers existieren. Es ist wahr, immer bleiben wir auch Mitkreierende in diesem Erdenleben, indem wir den einzelnen Geschöpfen der Schöpfung einen Namen geben (siehe Gen 1, 19: „Da bildete Gott der Herr aus Erde alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und brachte sie zum Menschen, um zu sehen, wie er sie nennen würde; und ganz wie der Mensch sie nennen würde, so sollten sie heißen.“), und doch, selbst jedes kleinste unserer Werke ist vom Geist Gottes inspiriert – ohne diesen also sind und wären wir nichts.

Wenn wir also diese Angst verspüren, den Partner zu verlieren, dann liegt das daran, dass wir keinerlei Achtung haben, nicht vor Gott und somit auch nicht vor dem Partner, den er uns zu unserer Hilfe (s. a. Gen 2, 18 u. 20), also Freude, zur Seite gestellt hat. Und was wir da dann spüren, besser: bereits vorahnen, wird dann auch früher oder später genau so eintreten, so wir uns nicht umkehrend auch augenblicklich auf das Urwort und somit

Urglück unseres alten Adams besinnen und dankbar nun mit ihm lautstark da bekunden, dass diese Seele da an unserer Seite

„... nun endlich Gebein von meinem Gebein und
Fleisch von meinem Fleische ist.“

(Vgl. Gen 2, 23.)

Können wir das indes nicht – aus ehrlich ungeteiltem Herzen – rufen, geschweige denn dankbar fühlen, ist dieser Partner, den wir da begehren, ganz sicher nicht jener, der uns von Gott her als Hilfe für unser Erdenleben zukommt. Denn nicht Liebe, sondern Habgier ist dann die Motivation unseres Bestrebens. Folgerichtig wird sich dieser Mensch früher oder später ganz von uns abwenden oder erlösend durch seinen physischen Tod von uns genommen werden.

Im Gegenzug dafür können wir uns aber ebenso auch immer sicher sein, dass uns da, wo nun unsere ehrliche Liebe achtungslos mit Füßen getreten wird, Erlösung zuteil wird, so wir selber einmal nicht die Kraft dazu finden, uns hiervon zu befreien. Gottes Gerechtigkeit ist unbestechlich!

Und ja, es ist richtig: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (Gen 2, 18), oder wie der

Volksmund sagt: „Was Gott zusammengefügt hat, das soll der Mensch nicht trennen.“ Jedoch ist dieser Ausdruck in Wahrheit noch wesentlich existenzieller und tatsächlich so:

**Was Gott zusammengefügt hat, *kann* der
Mensch gar nicht trennen!**

Dass dem so ist, ist leicht zu erkennen an jenen Paaren, die allzeit dankbar sind, einander zu haben. Die jeden einzelnen Tag mit ihrem Partner leben, als sei er der erste und der letzte in ihrem Leben. Die im Miteinander aufeinander hörend nie aufeinander, sondern stets nur miteinander auf ein gemeinsames Ziel schauen, das in der perfektsten Form einer gottgestifteten Partnerschaft nun einmal auch nur Gott selber sein kann.

Das versteht sich aus gutem Grund, denn im Himmel werden keine Ehen geschlossen, da werden wir rein Gott Liebende sein (Vgl. hierzu auch Mt 22, 30: „... denn in der Auferstehung heiraten sie nicht und werden nicht verheiratet, sondern sie sind wie Engel im Himmel.“).

Maßgebend für Sein oder Nichtsein einer beglückenden Partnerschaft ist nicht unser Zugehörigkeitsversprechen – vorgetragen etwa vor einem Standesbeamten, Priester oder sonst einer Person

(davon zeugt nicht zuletzt auch die hohe Scheidungsrate gerade auch in unserem Land) –, geschweige denn ein Ehevertrag oder dergleichen mehr, sondern allein der Wille Gottes. Und schließlich bedürfen dann jene, die Gott zusammengefügt hat, keines Eheversprechens, keines Trauscheins noch eines Ehevertrages. Sie brauchen sich auch nicht kaufen lassen vom Staat, etwa einer Steuerersparnis oder anderer materieller vermeintlicher Vorteile wegen. Nein, sie kennen den Wert der Liebe sehr genau und wissen, dass sie weder erkauft noch erschlichen, nicht erpresst noch getötet werden kann. Sie kann nur als freies Geschenk erhalten und angenommen werden. Die wahre Liebe ist stärker als jeder Tod: „... auch mächtige Wasser können diese Liebe nicht löschen; auch mächtige Ströme schwemmen sie nicht weg.“

**Letztlich lieben wir in dem Partner nicht
allein den Menschen dann, sondern vor allem
Gott in ihm und durch ihn!**

Fazit: Haben wir Angst vor dem Zerbrechen unserer Partnerschaft, ist sie berechtigt vorhanden, denn wahre Liebe kennt keine Verlustangst, da sie sich allzeit vornehmlich in Gott, ihrem wahren Geliebten und Ehepartner, geborgen weiß. Hier also heißt es dann für uns, entweder postwendend zur Dankbarkeit und/oder auch zum „Mut zur Demut“

(siehe auch Beiträge 1–13) zu finden, damit Liebe uns überhaupt erst berühren bzw. es bei uns aushalten kann. Wenn uns Dankbarkeit aber nicht gelingt, gilt es dann aber auch, ehrlich einer Trennung ins Auge zu sehen in dem festen Vertrauen darauf, dass Gott niemals eine Tür schließt, ohne eine andere für uns zu öffnen. Denn das ist gewiss: Ebenso wie der von uns ungeliebte Partner – wenn wir seinem Vorhandensein durch Undankbarkeit nicht die gebührende Achtung zollen können – sind auch wir dann in Gottes Hand geborgen, geschützt – ausnahmslos und über die Maßen von diesem Gott geliebt.

Vielleicht sollte dieser Partner dann ohnehin nur vorübergehend in unserem Leben sein oder war generell nicht der rechte für uns. Vielleicht aber will Gott mit dieser Trennung dann auch nur, dass wir einmal – eine Zeit lang – auch ohne Gemeinschaft leben, um seine Gottesliebe so ungefiltert zu erfahren und sie schließlich auch zu erwidern lernen. Was auch immer – eines ist gewiss: Was das Leben, das Gott da selbst ist, von uns will, wird es uns absolut sicher offenbaren.

„Angst vor dem Zerbrechen der Partnerschaft“, mit diesem Thema bin ich nun auch am Ende der Themenreihe über die „Ängste der Deutschen“ angelangt. Und wer jetzt dasteht und über diese Themenreihe sagt: „Zu viele Worte!“, dem kann ich nur gratulieren, denn der hat das Wesentliche wohl

darin erkannt. Denn gleich auch welchen Namen wir einem gerade erfahrenen Angstsymptom geben, aller Grund von Angsterfahrung lässt sich selbstredend mit nur zwei Worten definieren:

Gottes Wille!

Und auch für die Erklärung, warum wir sie erfahren, braucht es nur wenige Worte,

**um uns schützend aus der eigenen
Gefangennahme (in der wir da allzeit zitternd
rufen:**

**„Ich hörte dich im Garten; da fürchtete ich
mich, weil ich nackt bin ...“, vgl. Gen 3, 10)
in die Freiheit zu führen.**

Das Krankheitsbild lässt sich in drei Worte
zusammenfassen:

Undankbarkeit, Hochmut, Achtungslosigkeit

Ebenso kurz auch die entsprechende Therapie dazu:

Dankbarkeit, Mut zur Demut, Ehrfurcht –,

dem Schöpfer und seiner ganzen Schöpfung
gegenüber.

Das Wort ist wahr:

**Gott will tanzen mit uns,
Freude miteinander teilen.
Vergessen wir das nie,
bleiben wir fest in diesem Glauben –
und lassen wir uns diese Freude von niemandem
nehmen.**



Bildmeditation zum Thema: Partnerschaft