

Hauskreise

Eine Initiative der Bewegung Hauskirche



**Lebenshilfe & Glaubensschule
für Menschen von heute**

Ein Wort der Bischöfe



Kardinal Christoph Schönborn

Anlässlich der Einkleidung einer jungen Ordensschwester fragte ich diese nach ihrem tiefsten religiösen Erlebnis. Die Schwester berichtete: "Ich war noch klein, als ich eines Tages ohne zu Klopfen in das Schlafzimmer meiner Eltern stürmte. Ich öffnete die Türe und fand meine Eltern kniend am Boden – sie beteten! Das war mein stärkstes religiöses Erlebnis!"

Der Weg Gottes führt über die Familie, weil man in ihr das lernt, was man für das Leben unbedingt braucht. Dort, wo Menschen als christliche Familien zusammen leben, wird auch die Haltung des Glaubens gelehrt. Familien, in denen der Glaube gelebt wird, werden zu Zufluchtsstätten, in denen man Zugang zur Kirche findet.

Der Zusammenschluss von Familien in Hauskreisen ist ein Multiplikator für den Glauben. Möge das Gebet und die Vertiefung in die Glaubenswahrheiten reiche Frucht tragen.

Wien, 2. Februar 2004
Kardinal Christoph Schönborn



Familienbischof Klaus Küng

Die christliche Familie leidet heute nicht selten unter geistiger Isolation und Glaubensunsicherheit.

Das Gebot der Stunde heißt daher: Zusammenschluss und Glaubensvertiefung. Genau diesem Zweck dient die vorliegende Arbeitsmappe für Hauskreise. Sie gibt wertvolle Anregungen zur Gestaltung von Hauskreisen, mit dem Ziel, die Familien im Glauben zu vertiefen und das Familienleben glücklich zu gestalten.

Ich bin davon überzeugt, dass jede Familie, die an einem solchen Hauskreis teilnimmt, im Glauben gestärkt wird.

Möge jeder einzelne zu einem „Apostel“ werden, der im Privat- und Berufsleben Zeugnis für Christus und den Wert einer christlichen Familie ablegen kann.

Ich wünsche dem „Projekt Hauskreise“, das in der Urkirche ihre Wurzeln hat (vgl. Apg 12, 12), große Fruchtbarkeit und reichen Segen.

Feldkirch, 2. Februar 2004
Familienbischof Klaus Küng

Themenkatalog für den Fortbildungsteil EF5

Nr	GT - Glaubenthemen	KKK-Nr
1	Sinn und Ziel des Lebens	26-73
2	Schöpfung	279-421
3	Gott offenbart sich in der Hl. Schrift	101-141
4	Gott Vater	198-421
5	Gott Sohn	430-682
6	Gott Heiliger Geist	683-747
7	Dreifaltigkeit	232-267
8	Katholische Kirche	748-945
9	Maria	963-975
10	Sakramente	1076-1209
11	Sakrament der Taufe	1213-1284
12	Sakrament der Firmung	1285-1321
13	Sakrament der Eucharistie	1322-1419
14	Sakramente der Heilung	1420-1532
15	Sakrament der Weihe	1536-1600
16	Sakrament der Ehe	1601-1666
17	Gottesliebe (1. - 3. Gebot)	2084-2195
18	Familie (4. Gebot)	2196-2257
19	Leben (5. Gebot)	2258-2330
20	Liebe und Treue (6.+9. Gebot)	2331-2533
21	Eigentum und Neid (7+10. Gebot)	2401-2557
22	Wahrheit (8. Gebot)	2464-2513
23	Die letzten Dinge	1005-1060
24	Gebet	2697-2758
25	Heilige Messe - Ablauf	1163-1199
26	Moderne Heilslehren	2110-2141
27	Bedrohung des Glaubens	396-401
28	Unterscheidung der Geister	162
29	Auftrag zur Evangelisation	849-870
30	Heiße Eisen	1730-1748
31	Privatoffenbarungen	67
32	Warum lässt Gott das zu?	164-165
33	Leben mit Jesus im Alltag	1699-1829

Nr	KJ - Kirchenjahr	KKK-Nr
1	Kirchenjahr	1163-1199
2	Weihnachten (Menschwerdung)	456-526
3	Fastenzeit (Buße – Umkehr)	1422-1498
4	Leidensgeschichte	571-630
5	Ostern (Auferstehung)	638-658
6	Pfingsten	731-747
7	Allerheiligen - Allerseelen	988-1060

Nr	AT - Ausgewählte Themen	KKK-Nr
1	Berufung des Mannes	355-373
2	Berufung der Frau	355,489
3	Tipps zum Glücklichein in Ehe...	2204-2231
4	Die Beziehung in der Ehe pflegen	2201-2206
5	Konfliktbewältigung in der Ehe	2838-2845
6	Fruchtbarkeit – humanae vitae	2366-2379
7	Familie und Beruf	2211,2221
8	Christliche Kindererziehung	2221-2233
9	„Lernen lernen“	2229
10	Feste feiern in der Familie	1655-1657
11	„Loslassen“ und „Loslösen“	2214-2231
12	Ein gesundes Selbstwertgefühl...	355-360
13	Was tun bei depressiver Verst...?	1817-1821
14	Richtig mit der Angst umgehen	1769
15	Burnout	2428
16	Bewegung Hauskirche	1655-1658

Vorschlag für ein 2-Jahres Programm mit 2-3 Treffen/Monat
(bei monatlichen Treffen – ca. 5 Jahre)

W	AJ	Tag	Nr.	W	AJ	Tag	Nr.
1	Sep			28	Sep		
2	Sep			29	Sep		
3	Okt			30	Okt		
4	Okt			31	Okt		
5	Okt			32	Okt		
6	Nov			33	Nov		
7	Nov			34	Nov		
8	Nov			35	Nov		
9	Dez			36	Dez		
10	Dez			37	Dez		
11	Jan			38	Jan		
12	Jan			39	Jan		
13	Feb			40	Feb		
14	Feb			41	Feb		
15	Mär			42	Mär		
16	Mär			43	Mär		
17	Mär			44	Mär		
18	Mär			45	Mär		
19	Apr			46	Apr		
20	Apr			47	Apr		
21	Apr			48	Apr		
22	Mai			49	Mai		
23	Mai			50	Mai		
24	Mai			51	Mai		
25	Juni			52	Juni		
26	Juni			53	Juni		
27	Juni			54	Juni		

Abkürzungen

- AJ Arbeitsjahr
- AT Ausgewählte Themen
- EF Einführung
- GT Glaubenthemen
- KJ Kirchenjahr
- KKK ... Katechismus der Katholischen Kirche
- W Woche



Sinn und Ziel des Lebens

GT 1

Begleitende Literatur: KKK: 26 - 73

Schriftbetrachtung: Lk 12,13-21

Ein Text zur Einstimmung:

*War kerngesund – kauft einen Grund,
erstellt einen Plan – und geht es an.
Gräbt eine Grube – für seine Stube,
baut eine Wand – aus Ziegel und Sand.
Gleich danach – setzt er ein Dach,
ist sehr behände – reibt sich die Hände!
Stattet sein Haus – mit Möbeln aus,
setzt einen Zaun – pflanzt einen Baum,
reibt sich die Hände! – Plötzliches Ende!
(Horst Obereder)*



Zum Thema: „Sinn und Ziel des Lebens“

1. Hat Ihr Leben einen Sinn?

- Stellen Sie sich vor, da läuft ein Film im Fernsehen, der Ihr Leben zeigt. Was würden Sie sehen?
 - Was war sinnvoll, was war sinnlos?
 - Was haben Sie mit Ihrer Zeit, Ihrem Geld und Ihren Talenten gemacht?
 - Welche Ziele und Ideale haben Sie verfolgt?
- **Fragen nach dem Sinn**
 - Was sind Ihre Ziele?
 - Was tun Sie, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben?
 - Welche Ideale haben Sie?
 - Können Sie diese Ideale glücklich machen?
 - Was ist eigentlich der Sinn Ihres Lebens?
- Mit der Sinnfrage treffen wir den tiefsten Kern unserer Existenz!
 - Hat uns der Zufall ins Dasein geworfen und vegetieren wir ohne Sinn und Ziel dahin?
 - Oder sind wir zu einem Sein in Ewigkeit berufen?
- Manche Menschen sagen, wir wissen nicht, was nach dem Tode kommt. Die Begründungen sind stereotyp:
 - „Niemand ist jemals zurückgekommen.“ (Aber stimmt das? – Christus ist auferstanden und den Jüngern erschienen!)

- „Niemand kann ‚hinüber‘ schauen.“ (Auch das stimmt nicht, denken wir an die Erscheinungen in Lourdes oder Fatima.)
- „Glauben heißt – nichts wissen!“ (Der Glaube hat doch mit naturwissenschaftlichem Wissen nichts zu tun, er geht darüber hinaus.)
- Die Frage nach dem Sinn des Lebens hat eine fundamentale Bedeutung für jeden Menschen:
 - Solange er keine Antwort auf diese Frage gefunden hat, bleibt er auf der Flucht vor sich selbst.
 - Ohne Sinn wird er ein Gefangener seiner Triebe und Süchte und bleibt im Tiefsten einsam. (Deshalb verzweifeln viele einstige Stars und Berühmtheiten, wenn ihr Stern gesunken ist, manche enden sogar im Selbstmord.)

2. Ideen der Philosophen

- Die Philosophie ist jene Wissenschaft „die sich mit den Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Zusammenhang der Dinge beschäftigt und nach der Wahrheit forscht“ (Nach dem Duden – Bedeutungswörterbuch).
- Bei den Philosophen aber finden wir die unterschiedlichsten Aussagen („Wahrheiten“):
 - **Pascal** sagt: „Der Gott der Christen ist ein Gott der Liebe und des Trostes!“

- Nietzsche posaunt: „*Gott ist tot!... das Sein ist ohne Sinn und Ziel!*“
- Jacques Monod meint: „*Wir sind nichts anderes als Zufall, ohne Sinn und ohne Ziel.*“
- Blaise Pascal hat allen nach der Wahrheit Suchenden seine tiefste Erkenntnis mitgeteilt: Auf einem Zettel, den man nach seinem Tod – eingenäht in seinem Rockmantel – fand, stand geschrieben: „*Gott Abrahams, Gott Isaaks, Gott Jakobs - nicht der Philosophen und Gelehrten!*“

3. Die Antwort der Kirche

- **Das Geheimnis des Menschen**
 - Die Konzilsväter haben geschrieben: „Tatsächlich klärt sich nur im Geheimnis des fleischgewordenen Wortes das Geheimnis des Menschen auf“ (GS 22).
 - Der letzte Sinn des Lebens ist daher nur durch eine Selbstmitteilung Gottes zu erfahren!
 - Der Schöpfer selbst muss sich seinem Geschöpf offenbaren und ihm den Sinn des Lebens erschließen. Dies ist im Christentum – und **nur allein im Christentum** – durch den Sohn Gottes, durch Jesus Christus, geschehen!
 - Wir können daher aus uns selbst nicht den letzten Sinn unseres Daseins erkennen, wir sind auf die Offenbarung Gottes angewiesen.
- **Jesus hat Kunde gebracht**
 - Im Prolog des Johannesevangeliums lesen wir den Schlüsselsatz der Offenbarung: „*Der Einzige, der Gott ist und am Herzen des Vaters ruht, er hat Kunde gebracht*“ (Joh 1,18).
 - Nicht wir geben unserem Dasein einen Sinn, Gott gibt den Sinn, denn er ist der Ursprung des Lebens.
 - Das Evangelium ist die frohe Botschaft von Jesus, dem Sohn Gottes, der uns den Sinn des Lebens erschließt. Für sein Wort bürgt er durch seinen Tod und seine Auferstehung.

- **Jesus ist der Herr**
 - Jesus ist das ewige Wort des Vaters, auf ihn hin ist alles geschaffen.
 - Er, dem Wind und Wellen gehorchen, ist Herr über den ganzen Kosmos.
 - Ohne ihn wäre nichts, würde alles ins Nichts zusammenfallen.

- **Antworten auf die Sinnfrage**
Jesus, der Herr, er hat „Kunde“ gebracht; daher kann die Kirche auf die Frage nach dem „Woher, Warum und Wohin“ eine klare Antwort geben:

Woher kommen wir?

- Die Kirche stellt klar Sinn und Ziel des Lebens vor Augen.
- Ihre Quelle ist aber nicht die Philosophie, sondern die Offenbarung Gottes.
- Die Kirche ist das Sprachrohr Gottes.
- Die Kirche lehrt, dass Gott die Welt in Freiheit aus dem Nichts erschaffen hat und der Mensch als Ebenbild Gottes die Krone dieser Schöpfung ist.
– *Wir kommen aus der Hand Gottes!*

Warum sind wir?

- Die Kirche lehrt, dass die Welt und mit ihr der Mensch zur Ehre Gottes geschaffen sind.
- Nicht um seine Herrlichkeit zu mehren, hat Gott uns ins Leben gerufen, sondern um uns in seiner überfließenden Liebe seine Herrlichkeit mitzuteilen und uns Anteil zu geben an seinem göttlichen Leben.
– *Wir sind, weil Gott uns liebt!*

Wohin gehen wir?

- Die Kirche gibt uns auch Antwort auf die Frage nach dem Ziel unseres Lebens und erhellt somit den letzten Sinn unseres Daseins.
- Unser Ziel ist ein Leben in Fülle, die ewige „Gemeinschaft mit Gott“.
- „Der Himmel ist das letzte Ziel und die Erfüllung der tiefsten Sehnsüchte des Menschen, der Zustand höchsten, endgültigen Glücks“ (KKK 1024).
– *Wir gehen durch den Tod ein in das ewige Leben mit Gott!*

Anregungen zum Gespräch:

- Wohin gehen Ihre Zeit und Ihr Geld? Wofür setzen Sie Ihre Talente ein?
- Hat Ihr Leben auch angesichts des Todes einen Sinn?
- „Ein Ideal ist ein erkannter Wert, von dem ich meine Vollendung und mein ganzes Glück erwarte“ (Kierkegaard). Welches Ideal entspricht dieser Definition?

Begleitende Literatur: KKK: 571 - 630

Schriftbeachtung: Lk 22,39-23,56

Ein Text zur Einstimmung:

„'Sie werden auf den blicken, den sie durchbohrt haben' (Sach 12,10). Dies könnte geradezu die Beschreibung der inneren Richtung unseres christlichen Lebens sein, dass wir lernen, immer mehr wahrhaft auf ihn hinzuschauen, die Augen unseres Herzens auf ihn gerichtet zu halten, ihn zu sehen und daran demütig zu werden; unsere Sünde zu erkennen, zu erkennen, wie wir ihn geschlagen haben, wie wir unsere Brüder und darin ihn verwundet haben; hinschauen auf ihn und zugleich hoffend werden, weil der Verwundete der Liebende ist; hinschauen auf ihn und davon den Weg des Lebens empfangen. Herr, schenke uns, dass wir auf ihn hinschauen und darin wahres Leben finden!“ (Josef Kardinal Ratzinger)



Zum Thema: „Leidensgeschichte“

1. Hinschauen auf ihn

- Um zu erfahren, was Jesus wirklich für uns getan hat, müssen wir, wie Kardinal Ratzinger formuliert, „hinschauen auf ihn“.
- Wir vertiefen uns in das Leiden Christi, das er aus Liebe zu uns wegen unserer Sünden freiwillig auf sich genommen hat, wenn wir...
 - die Leidensgeschichte in den Evangelien lesen,
 - den schmerzhaften Rosenkranz beten,
 - den Kreuzweg beten.

2. Der schmerzhaft Rosenkranz

- Wenn wir den schmerzhaften Rosenkranz beten, betrachten wir mit Maria das Leiden und die Wunden des Herrn.
- Die Kirche hat ihn als sehr kraftvolles Gebet immer besonders empfohlen.

1. Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat

- Die Leidensgeschichte Jesu beginnt am Ölberg. Jesus „kniete nieder und betete... und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte“ (Lk 22,41-44).
- Jesaja sagt: „der Herr lud auf ihn die Schuld von uns allen“ (Jes 53,6).
- Diese Schuld der Menschheit vor Augen, beginnt Jesus Blut zu schwitzen!

2. Jesus, der für uns gegeißelt worden ist

- Es ist wohl kein Zufall, dass gerade der ge-

- samte Jesajatext im Jahre 1947 in den Höhlen von Qumran gefunden wurde.
- In den 700 Jahre vor Christus geschriebenen Gottesknechtliedern im Buch Jesaja wird die Leidensgeschichte Jesu bis in Einzelheiten vorhergesagt.
- „Ich hielt meinen Rücken denen hin, die mich schlugen, und denen, die mir den Bart ausrissen, meine Wangen“ (Jes 50,6).
- Die Spuren dieser unvorstellbaren Marter sind am Leinentuch von Turin erhalten: 120 Geißelwunden der römischen „flagrum“-Geißel.
- Viele Gemarterte starben schon während der Geißelung.
- Gott wird von uns geschlagen durch unsere Sünden, durch unsere Gleichgültigkeit und Ablehnung.

3. Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist

- Jesus sagte zu Pilatus: „Du sagst es, ich bin ein König. Ich bin dazu geboren und dazu in die Welt gekommen, dass ich für die Wahrheit Zeugnis ablege. Jeder der aus der Wahrheit ist, hört auf meine Stimme“ (Joh 18,37).
- In Joh 18,37-38 sagte Jesus: „Jeder, der aus der Wahrheit ist, hört auf meine Stimme.“ Daraufhin sagte Pilatus: „Was ist Wahrheit?“ und ging hinaus.
- Wollte er sich nicht auf die „Wahrheit“,

die ihm in der Person Jesu gegenüberstand, einlassen oder war er überzeugt, dass es gar keine Wahrheit gibt? – Heute ist es sehr modern geworden, die Existenz von Wahrheit zu leugnen und zu behaupten, dass unser Leben einem Labyrinth gleicht und niemand die Wahrheit erkennen kann. Doch es ist so: Wer die Wahrheit nicht sucht, verlässt Jesus.

- Lesen und betrachten Sie Joh 19,1-16a!
- „Die Soldaten flochten einen Kranz aus Dornen; den setzten sie ihm auf...“ Sie trieben ihren Spott mit Jesus und schließlich forderten die Juden „Kreuzige ihn!“
- Wer die Wahrheit nicht ertragen kann, möchte sie verspotten und schließlich loswerden und „kreuzigen“.

4. Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat

- „Wie ein Lamm, das man zum Schlachten führt“ (Jes 52,7), so führte man Jesus durch die Stadt nach Golgatha.
- Jesaja schreibt prophetisch: „Denn er trug die Sünden von vielen, und trat für die Schuldigen ein“ (Jes 53,12).
- Es war üblich, dass die Verurteilten den horizontalen Balken des Kreuzes tragen mussten (der vertikale Balken stand bereits am Kreuzigungsort). Dieser horizontale Balken des Kreuzes steht für die Welt; so trug Jesus die Last der ganzen Welt auf seiner Schulter.
- Einem anderen die eigene Schuld aufzuladen, war bei den Juden bereits als Ritual vorhanden: Einmal im Jahr wurde einem Ziegenbock die Schuld des Volkes auf die Schulter gelegt. Dann trieb man den Bock vor die Tore Jerusalems, damit er mit der ihm aufgeladenen Schuld in der Wüste umkomme. Weil er die Sünden zu tragen hatte, wurde dieser Bock „Sündenbock“ genannt.
- Nun aber hat sich, wie Paulus schreibt Jesus selbst „zur Sünde“ (2 Kor 5,21) gemacht, indem er unsere Schuld getragen hat.
- Auf seinem Kreuzweg ist der Herr immer wieder unter der Last des Kreuzes zusammengebrochen, aber er ist immer wieder aufgestanden. Um zu verhindern, dass Jesus am Weg tot zusammenbricht, wurde Simon von Cyrene gezwungen, das Kreuz ein Stück des Weges zu tragen. Dies wurde von Ewigkeit her vorgesehen, denn Gott will uns damit etwas Wichtiges sagen: Wie

- Simon von Cyrene sind auch wir in das Erlösungswerk Jesu eingebunden.
- Wir sind aufgerufen, an der Erlösung mitzuwirken, indem wir im Blick auf Jesus unsere Kreuze in Liebe annehmen.

5. Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist

- Lesen Sie Joh 19,16-42!
- Das Kreuz ist zum Zeichen des Heils geworden, denn am Kreuz hat Jesus Sünde und Tod besiegt. Ehren wir daher das Kreuz und lassen wir nicht zu, dass es durch antichristliche Ideologien aus der Öffentlichkeit verschwindet.
- Viele Heilige sagten sinngemäß: Aus der Betrachtung des Kreuzes habe ich mehr über Jesus gelehrt als aus allen Büchern. Wer die Liebe Gottes erkennen will, muss das Kreuz betrachten!
- Jesus sprach am Kreuz das unergründliche Wort: „Mich dürstet!“
- Die hl. Therese von Lisieux schreibt: „Als ich eines Sonntags die Fotografie unseres Herrn am Kreuz betrachtete, ward ich betroffen vom Blute, das aus einer seiner Göttlichen Hände floss... Ich beschloss, im Geiste meinen Standort am Fuße des Kreuzes zu nehmen... Der Schrei Jesu am Kreuz wiederhallte ununterbrochen in meiner Seele: „Mich dürstet!““ (SS).
- Für die selige Mutter Teresa wurde dieses Wort Jesu „Mich dürstet!“ bestimmend für ihr ganzes Leben. In den Ärmsten der Armen erkannte sie den nach Liebe dürstenden Jesus am Kreuz und nahm sich ihrer an, um ihnen Liebe, Beachtung und Nähe zu schenken.
- Der Evangelist Johannes sah, wie aus dem geöffneten Herzen Jesu „Blut und Wasser“ flossen. Auch dies ist ein mystisches Bild: So wie aus der Rippe Adams Eva hervorging, so fließen aus der geöffneten Seite Jesu die Sakramente der Kirche.

3. Der Kreuzweg

- Es ist ein sehr empfehlenswerter Brauch, an Freitagen vor allem aber in der Fastenzeit den „Kreuzweg“ zu beten. In 14 Stationen betrachten wir, wie Jesus unseren Ungehorsam gesühnt, was er alles unsertwegen auf sich genommen hat.

Anregungen zum Gespräch:

- Besprechen Sie die vier „Lieder vom Gottesknecht“ (Jes 42,1-9, Jes 49,1-9, Jes 50,4-9, Jes 52,13-53,12) und vergleichen Sie sie mit der Leidensgeschichte nach Johannes (Joh 18,1-19,42).
- Könnten Sie den schmerzhaften Rosenkranz oder den Kreuzweg in der Fastenzeit beten?

Richtig mit der Angst umgehen

AT 14

Begleitende Literatur: KKK: 1769

Schriftbeachtung: Lk 22,39-46

Ein Text zur Einstimmung:

„Als kleiner Bub war ich mit meinen großen Spielkameraden ‚Kirschen-Stehlen‘. Der Bauer ertappte uns und wir flüchteten. Da ich nicht so schnell laufen konnte wie die anderen, steckten mich die „Großen“ kurzerhand in eine auf dem Weg befindliche Erdhöhle. Noch bevor der Bauer zu meinem Versteck kam, hatte sein Hund sie schon erreicht. Dieser steckte seinen Kopf in die Höhle, kläffte und fletschte solange die Zähne, bis mich der Bauer entdeckte und herausholte. Meine Angst war unbeschreiblich. Noch 20 Jahre später bekam ich Gänsehaut, wenn ein Hund bellte. Als ich aber die Ursache meiner Angst erkannte und nicht mehr vor jedem Hund flüchtete, verschwand allmählich meine Angst.“ (Horst Obereder, Erlebnisbericht)



Zum Thema: „Richtig mit der Angst umgehen“

1. Jeder kennt die Angst

- Wer hätte sich noch nie gefürchtet? Jeder kennt sie, die Angst! Angst ist ein normales menschliches Gefühl wie Freude, Trauer oder Wut.
- Angst bewahrt uns davor, uns leichtfertig Gefahren auszusetzen.
- Angst hilft uns auch, gefährvolle Situationen zu bewältigen, denn müssten wir bei jeder Gefahr zuerst einmal überlegen, wie wir reagieren sollen, dann könnte uns dies das Leben oder die Gesundheit kosten.
- Die Angstreaktion ist sozusagen ein Teil unseres genetischen „Programms“.
- Die Angst bewirkt Reaktionen wie „Kampf“ oder „Flucht“, um dadurch einer Gefahr sinnvoll begegnen zu können.

2. Wenn Angst zum Problem wird

- Zum Problem wird die Angst dann, wenn ich mich in keiner bedrohlichen Situation befinde und dennoch jene Symptome auftreten, die im Ernstfall zwar sinnvoll, in einer gefahrlosen Situation allerdings sehr belastend sind.
- Solche unerwünschten Zustände können sein: Muskelverspannungen, Würgegefühl, Einschlafstörungen, Beklemmungsgefühle, Schwitzen, Herzrasen, Blutdruckanstieg, Atemlosigkeit, Erstickungsgefühle,...

- Der Körper reagiert nämlich nicht nur auf tatsächliche, sondern auch auf vorgestellte Bedrohungen.
- „Nicht die Dinge an sich, sind es, die uns beunruhigen, sondern die Art und Weise, wie wir sie sehen“, schrieb schon der griechische Philosoph Epiktet.

3. Durch die Angst hindurch

- Ein Grundsatz für den Umgang mit der Angst besteht darin, dass ich genau das tue, wovor ich mich fürchte.
- William James hat gesagt: „Tue das, wovor du dich fürchtest, und die Furcht stirbt einen sicheren Tod.“
- Allen, die Angst haben, in ein Kaufhaus zu gehen, mit dem Zug zu fahren oder die in einem Gastlokal nur Plätze aufsuchen, die eine rasche Flucht ermöglichen..., möchte ich eindringlich ans Herz legen: „Vermeiden Sie Vermeidungsverhalten!“
- Flüchten Sie niemals aus der Situation, in der die Angstsymptome aufgetreten sind.
- Halten Sie unbedingt durch! Anfangs werden die körperlichen Symptome vielleicht stärker auftreten, doch Sie werden bald merken, dass diese von allein abnehmen – es sei denn, sie bekämpfen ihre Angst.
- Sprechen Sie sich selbst Mut zu wie: „Ich halte durch! – Es wird gleich besser!“

4. Angst erfasst uns ganz

- Angst erfasst immer den ganzen Menschen: seine Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, seine körperlichen Reaktionen und Empfindungen.
- Manche Menschen nehmen ihre körperlichen Angstsymptome wahr, ohne zu erkennen, dass deren Ursache in Angst machenden Gedanken liegt. Oft glauben sie daher, an einer Krankheit zu leiden.
- Andere Menschen wissen sehr wohl um ihre Ängste, bringen sie aber nicht mit ihrer körperlichen Missbefindlichkeit in Zusammenhang.
- Unsere Ängste hängen wesentlich von unseren Gedanken und Vorstellungen ab. Dies zu erkennen ist für alle wichtig, vor allem für jene, die „krank“ sind vor Angst – die „Angst vor der Angst“ haben, an Panikattacken oder Phobien leiden.

5. Angst weicht nicht Befehlen

- Ein schlechter Einfall wäre es, würde ich zu meiner Angst sagen: „Ich möchte dich nicht haben! Ich akzeptiere dich einfach nicht! – Verschwinde gefälligst!“ Die Angst würde sich dann an mich heften wie eine Klette. Die Begründung ist einfach:
 - Wenn ich mich ständig gegen das Aufkommen von Angst wehre, werden Stresshormone ausgeschüttet und die Angst wird umso sicherer auftreten oder bestehen bleiben.
 - Das Phänomen Angst lässt sich nicht einfach einsperren, sie würde dadurch nur noch mächtiger.
 - Angst lässt sich nämlich weder ein-, noch aussperren. Sie muss akzeptiert werden; ich muss lernen, mit ihr umzugehen.

6. Praktische Tipps

- Oft ist es sehr hilfreich, sich zu bewegen, da dadurch die für „Kampf“ oder „Flucht“ vorbereitete Energie abgebaut wird.
 - Man kann gehen, laufen, hüpfen oder einfach die Arme und Beine ausschüttern.

- Auch eine bestimmte Atemtechnik vermindert die körperlichen Angstsymptome:
 - Bei geschlossenem Mund tief durch die Nase ein- und 2- bis 3-mal so lange bei leicht geschlossenen Lippen durch den Mund ausatmen.
 - Der Herzschlag wird durch die langsamere Atmung herabgesetzt, und das verlängerte Ausatmen bewirkt eine Entspannung der Muskulatur.
- Kontrollieren Sie vor allem Ihre Gedanken! Wer lebhaftere Vorstellungsbilder über das entwickelt, was passieren könnte, begibt sich in einen Teufelskreislauf.
 - Gedanken wie „Gleich fall’ ich um“ oder „Das halte ich nicht mehr aus“ werden unnötig die Angstsymptome verstärken.
 - Wenn Sie ruhiger leben wollen, dann verzichten Sie auf Ihre Angstphantasien, denn diese steigern zwangsläufig die so unangenehmen körperlichen Symptome der Angst.
 - Beobachten Sie vielmehr das Erlebte und beschreiben Sie, was tatsächlich geschieht: „Ich spüre, wie mein Herz schlägt, wie ich zittere; leichter Schwindel tritt auf...“
 - Ermutigen Sie sich zugleich in einem inneren Selbstgespräch, dass Sie alles aushalten können.
 - Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, Ihre Aufmerksamkeit überhaupt nach außen zu lenken, anstatt auf körperliche Vorgänge zu achten.
- Für jeden, der „Angst vor der Angst“ hat, ist es wichtig...
 - sich gerade jenen Situationen auszusetzen, die Angst hervorrufen, und in dieser Situation zu verharren, bis die Angst spürbar abgenommen hat.
 - die Angst nicht verdrängen zu wollen, sondern zu akzeptieren.
- Lassen Sie sich von dem biblischen Aufruf „Fürchte dich nicht!“ ermutigen und strecken Sie Ihre Hand wie der heilige Petrus nach Jesus aus, der ihn vor dem Ertrinken errettete.

Anregungen zum Gespräch:

- Welche Ängste bewegen Sie? Inwiefern hilft Ihnen der Glaube?
- Wie können wir der Aufforderung Jesu „Fürchte dich nicht!“ in einer Zeit nachkommen, in der es so vielfache Bedrohungen gibt?