

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Teil 1: Einführende Bemerkungen	11
1. Eine Welt voller Angst	13
2. Ihre Angst	25
3. Angst sagt uns etwas	37
4. Unruhe und Sorge melden sich zu Wort	51
Teil 1: Gott spricht	59
5. Fürchtet euch nicht	61
6. Das Manna-Prinzip	75
7. Der Gott der letzten Minute	87
8. Sorgen ohne Ende	99
Gott spricht: Über Geld und Besitz	103
9. »Sorgt euch nicht«	105
10. Die Botschaft von Gottes Reich	115
11. Wenn Gottes Reich nicht ausreicht	127
12. Gnade für morgen	139
13. »Sucht mein Angesicht«	149
14. Wo liegt mein Schatz? Wessen Königreich?	161
Gott spricht: Über Menschen und ihre Urteile	173
15. »Vertraut nicht auf Menschen«	175

16. Mehr lieben als brauchen	183
17. Angst mit Angst bekämpfen	193
Gott spricht: Über Tod, Schmerz und Strafe	205
18. Angst vor dem Tod	207
19. Angst vor dem Gericht	215
20. Ein kurzer Blick in den Himmel	229
21. Bereits tot	239
Gott spricht: Friede mit euch	249
22. »Ich werde bei euch sein«	251
23. »Ich verspreche es«	259
24. »Betet«	267
25. Wenn es am schlimmsten kommt	275
26. »Friede sei mit euch«	283
27. Frieden für Friedensstifter	293
28. Gestern und heute	301
29. Morgen	309
30. Letzte Worte	315
Über den Autor	318
Anmerkungen & Quellen	319
Dank	321

Kapitel 2

Ihre Angst

Ich habe eine neue Philosophie. Ich fürchte immer nur einen Tag auf einmal.

– Charlie Brown

»Nein, eigentlich habe ich keine Ängste.« Er war lässig und selbstbewusst.

Vielleicht würde er uns anderen ja seine Geheimnisse der Furchtlosigkeit verraten. Doch Sie haben Ihre Zweifel. Sie überlegen, was geschehen würde, wenn er unsicher auf dem Rand eines hohen Gebäudes stehen würde – oder wenn er auf dem Beifahrersitz eines Autos sitzen würde, während ein 16-jähriger Führerscheinfrischling mit vier übermütigen Freunden auf dem Rücksitz in den Rückspiegel schaut, um sich an dem Spaß hinten im Auto zu beteiligen, und dabei blindlings auf die Überholspur einer Autobahn steuert, in der Annahme, dass die anderen Fahrer schon ... tja, ohne über die anderen Fahrer nachzudenken.

Doch dann erklärte er sich.

»Wenn ich fliegen muss, bekomme ich feuchte Hände und denke meist daran, dass das Flugzeug zu schwer ist um abzuheben. Wenn meine Kinder nicht zu Hause sind, höre ich jede Polizei- und Krankenwagensirene. Ich kann den Gedanken nicht ertragen, dass meine Frau vor mir stirbt. Ich mache mir ständig Sorgen ums Geld und darum, wie ich sterben könnte. Aber nein, ich bin kein ängstlicher Mensch.«

Sein Maßstab für Angst waren wohl stündliche Panikattacken und ein ausgewachsener Verfolgungswahn. Er hatte lauter ganz normale Ängste, vielleicht mehr als die meisten Menschen. Er sagte nur, dass er nicht »unzurechnungsfähig« war. Noch nicht.

Bitte folgen Sie nicht seinem Beispiel. Statt Ihre Ängste kleinzureden, sollten Sie mehr von Ihren Ängsten aufspüren. Bringen Sie sie ans Licht, denn je mehr Ängste Sie finden, umso gesegnet werden Sie sein, wenn Sie Worte des Friedens und Trostes hören.

Hintergrundängste

Schauen wir uns zunächst die üblichen Verdächtigen an.

Angst um Ihre Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Lieben.

Angst davor, wie Sie sterben werden: an einer fortschreitenden, belastenden Krankheit, an Krebs, an Alzheimer, allein, mittellos.

Angst davor, was nach dem Tod geschieht: vergessen zu werden, schlechtgemacht zu werden, verurteilt zu werden, einfach nicht mehr da zu sein.

Angst davor, ein bedeutungsloses Leben zu führen. Umfangreiche Lebensläufe verlieren an Bedeutung, wenn wir ans Ende des Lebens denken.

Angst davor, ungeliebt oder allein zu sein.

Angst davor, sich zu verlieben, und vor der hohen Wahrscheinlichkeit, verletzt zu werden.

Angst vor dem, was Sie verlieren könnten: Ihre Figur, Ihren Freund, Ihre Freundin, Ihr Haar, Ihre Jugend, den Verstand, Geld, Arbeit, Ehepartner, Gesundheit, Hobbys, Sinn, den Glauben.

Immer, wenn Sie lieben oder sich etwas sehr wünschen, verspüren Sie Angst und Unruhe, weil Sie vielleicht nicht bekommen, was Sie sich wünschen.

Immer, wenn Sie das Schicksal dessen, was Sie wollen oder lieben, nicht kontrollieren können, verspüren Sie Angst und Unruhe, weil Sie diese Dinge verlieren könnten.

Gute Versicherungspolizen helfen vielleicht, doch sie vermindern nur das Risiko für Dinge, die nicht unsere eigentliche Sorge sind. Sie können nicht sicherstellen, dass unsere Lieben uns überleben, und sie können uns auch nicht vor den Spuren des Alters bewahren.

Kontrolle und Sicherheit sind Mythen.

Phobien

Werfen wir nun einen Blick auf unsere Phobien. Unsere Schwächen und Verschrobenheiten sind ohne Zahl, leicht festzustellen und (wenn sie nicht zu extrem sind) leicht ins Lächerliche zu ziehen. Es sollte nicht schwer sein, innerhalb weniger Minuten 20 oder mehr davon zu nennen. Falls Ihnen zunächst keine einfallen, bitten Sie doch Freunde, einige ihrer konkreten Ängste zu nennen, um Ihnen auf die Sprünge zu helfen. Sobald Sie die ersten zehn Phobien bezeichnen können, sollten Ihnen problemlos Dutzende weitere einfallen. Wer ein Faible für besonders ausgefallene Phobien hat, hier ist eine ganz neue: *Arachibutyrophobie*, also die Angst, dass einem Erdnussbutter am Gaumen kleben bleibt. Wenn Sie nur lange genug nachdenken, haben Sie sie am Ende wahrscheinlich auch.

Aber hier einige der landläufigeren Ängste:

- große Höhen
- sich an Papier zu schneiden
- ersticken
- Mäuse und andere Nagetiere
- Schlangen
- Fett
- fliegen
- Autofahren bei schlechtem Wetter
- Dunkelheit
- Brücken
- Nadeln

- Krebs
- Terrorismus
- Insekten
- eine Glatze zu bekommen
- Keime
- erbrechen
- ertrinken
- Zahnärzte
- Menschenmengen

Bonuspunkte gibt es, wenn Sie Ihre drei schlimmsten Ängste nehmen und sich fragen, was diese über Sie aussagen. Was wollen Sie wirklich? Was ist Ihnen wichtig und wertvoll? Was lieben Sie? Aber ich greife mir selbst vor.

Träume

Betrachten wir als Nächstes unsere tatsächlichen Träume und Alpträume. Haben Sie Träume, die Ihnen Angst und Beklemmungen machen?

Ich war in einem Haus und sah, wie ein Mensch ermordet wurde. Der Mörder versuchte, jemanden in der Badewanne zu ertränken. Als ich hineinlief um zu helfen, sah ich, dass die Person in der Badewanne ich selbst war.

Ein gewöhnlicher Nachtschlaf eines gesunden Universitätsstudenten!

Die meisten von uns haben angsterfüllte Träume, zum Beispiel davon, verfolgt zu werden, unvorbereitet oder überfordert zu sein oder die Kontrolle zu verlieren. Mein am häufigsten auftauchender Angsttraum ist der, in dem ich vor tausenden Menschen auf einem Podium stehe. Ich soll eine Rede halten und mein Thema wird vorgestellt. Der Titel wird genannt und ich höre nur eine Reihe von Wörtern mit sehr vielen Silben. Vermutlich sind es Wörter in meiner Sprache, aber so ganz sicher bin ich mir nicht. Ich kann nicht einmal das Sachgebiet heraushören: Physik, Medizin, Astronomie, Weltfrieden, fettfreies Kochen? Und wenn ich die nötige Geistesgegenwart hätte, an mir herunterzuschauen, würde ich wahrscheinlich feststellen, dass ich nackt bin

oder Kleidung trage, die eine Beleidigung für das Publikum ist. Ich habe zehn Sekunden, um meine Gedanken zu ordnen.

Wenn ich aufwache, kann ich über solche Träume lachen, aber sie legen immer offen, dass ich tatsächlich innerlich unruhig bin.

Was sagen Ihre Träume? Der Inhalt kann albern und rätselhaft sein, aber hören Sie auf den Grundton Ihrer Träume. Wie fühlen sie sich an? Wie ist es, verfolgt zu werden? Einen Termin zu verpassen? Zahllose Bälle am Fliegen halten zu müssen? Bloßgestellt und blamiert zu sein? Achten Sie einmal bewusst darauf, und binnen einer Woche werden Sie Ihre Träume reden hören: »Ich habe Angst.« »Ich bin unruhig.« »Ich stehe unter Druck.«

Körperliche Signale

Nehmen Sie nun Ihren Körper wahr. Wir können uns mental von unseren Ängsten ablenken, doch unser Körper kann darauf konzentriert bleiben, selbst wenn unser Verstand es nicht ist. Unser Körper prüft ständig unser inneres emotionale Terrain. Beim ersten Anzeichen einer Bedrohung wird er mobilisiert: Herzrasen, feuchte Hände, Schweiß, Spannungskopfschmerzen, zusammengebissene Zähne, Impotenz, beschleunigte Atmung, Appetitverlust oder gesteigerter Appetit, Schlafstörungen, hoher Blutdruck. Unser Körper kann uns sagen, dass wir ängstlich sind, noch bevor es uns bewusst ist.

Nehmen Sie einmal eine kurze Bestandsaufnahme Ihrer körperlichen Anspannung vor. Beginnen Sie beim Kopf und gehen Sie bis zu den Zehen. Es sei denn, Sie liegen tatsächlich an dem tropischen Strand, den Sie sich im Kopf ausgemalt hatten, oder in einem Whirlpool im Garten, werden Sie wahrscheinlich merken, dass Stirn und Nacken angespannt sind. Wenn Sie sich entspannen, werden Ihre Schultern drei oder vier Zentimeter absacken. Ihre Armmuskeln stehen unter viel mehr Spannung, als sie müssten, um ein Buch zu halten. Versuchen Sie, sich ein wenig schwerer zu machen, indem Sie Ihre Muskeln entspannen lassen. Eine kurze körperliche Selbstanalyse wird wohl die Frage aufwerfen, wer Ihrem Körper erzählt hat, dass der Himmel einstürzt.