



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 12.09.2021 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## Heidenangst und Gottvertrauen

Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, Familie gründen. So lässt sich vermutlich so manche Lebensplanung beschreiben. Und dann passiert es: da kommt jemand in Dein Leben, da haut dich das Schicksal aus der Bahn, oder eine Pandemie und zack: Die Pläne ändern sich.

Dann wird es schwierig, oder auch nicht. Es gibt Menschen, die einfach weitermachen. Die nehmen solche Planänderungen hin wie ein Wellenreiter, der die Welle halt nimmt, wie sie eben kommt. Ganz ehrlich: Ich bin nicht so. Wenn ich mich als Wellenreiter beschreiben müsste, dann bin ich mehr so der Typ: Zack vom Brett geworfen. Planänderungen werfen mich eher um, überrumpeln mich und ich brauche eine Weile um damit klarzukommen. Mein Leben lief an so mancher Stelle nicht wie geplant. Einiges habe ich mir ganz anders vorgestellt. Wenn mich jemand fragt: Was trägt Dich trotzdem dadurch?

Dann sag ich: Vertrauen. Das klingt so simpel, aber das ist ganz sicher nicht. Denn da ist ein Begriff, der in meinem Leben auch eine große Rolle spielt: Angst. Wenn ich sage "Da habe ich Angst vor, dann bedeutet das, mir geht's gar nicht gut. Es ist das Gefühl, dass jetzt alles schief laufen kann und ich da nicht mehr heil rauskomme. Ja – bei mir ist das ganz konkret: Ich habe eine Angststörung. Das bedeutet, dass ich manchmal auch vor Situationen große Angstgefühle bekomme, die eher alltäglich sind. Unter vielen Menschen bin ich zum Beispiel ängstlich, oder in Situation in denen es wichtig ist, dass ich da bin, wenn ich mit dem Zug fahre oder warten muss, zum Beispiel in einer Menschenschlange oder im Wartezimmer. Das sind immer wieder Herausforderungen. Und deshalb ist es für mich auch echt schwierig, wenn etwas nicht läuft wie geplant.

Als ich das einmal einem Freund versuche zu beschreiben, da sage ich einfach so: Ich habe dann eine Heidenangst. Und plötzlich macht es klick, wie so eine blitzartige Erkenntnis.

Genau: ich habe dann eine Heidenangst. Mein Gottvertrauen ist dann weg, all meine Zuversicht, dass Gott bei mir ist, dass mir nichts passiert, ist dahin.

Ich habe nach diesem Gespräch mit meinem Freund ziemlich viel nachgedacht. Schon länger habe ich mir schon Hilfe gesucht, habe eine Therapie gemacht und Techniken gelernt die Angst in den Griff zu bekommen. Aber ganz wichtig war da auf einmal der Gedanke, dass auch Gott hier eine Rolle spielt. Auch bei ihm kann ich mir Hilfe suchen. Da sind zum einen die Stoßgebete, wenn ich immer wieder innerlich wiederhole "Hilf mir dadurch" oder "Guter Gott, lass mich nicht allein". Da ist etwas in mir, dass dieser Heidenangst entgegensteht, nämlich mein grundsätzlich Vertrauen in Gott, auch wenn ich es nicht immer gleich spüre. Der Satz "Du fällst nie tiefer als in Gottes Hand" ist für ich sehr wichtig, denn das bedeutet, dass ich auch in meiner Angst aufgefangen werde, nicht ins Bodenlose falle. Manchmal finde ich dieses Vertrauen wieder, weil ich etwas Schönes anschau, oder aber es passiert etwas unerwartet Gutes oder ich treffe Menschen, die mir aufzeigen, dass eine Planänderung auch unerwartet gute Seiten haben kann.

Und da ist dieser Gott bei dem mein Name verzeichnet ist, der auf mein Leben schaut und der mir sagt: Du bist nicht allein, wir schaffen das. Ich glaube es ist völlig ok, dass Dinge uns auch mal eine Heidenangst einjagen, das ist menschlich. Aber gerade als Christen können wir darauf vertrauen, dass wir gesegnet sind und nicht in der Heidenangst hängen gelassen werden.

Wenn ich mich also nach einer Planänderung frage: Wie habe ich auch diese Welle irgendwie gesurft? Dann kann ich sagen: Weil ich manchmal zwar eine Heidenangst habe, aber mein Gottvertrauen am Ende stärker ist.