

KLAUS EICKHOFF



HEILSAMES GEGEN
DIE ANGST

... und weitere
Impulse für Herz
und Verstand



Klaus Eickhoff

Heilsames gegen die Angst

... und weitere Impulse für Herz und Verstand

Bestell-Nr. 271676

ISBN 978-3-86353-676-3

Soweit nicht anders angegeben,
wurden die Bibelstellen zitiert nach:
Lutherbibel, revidierter Text 1984,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Außerdem wurde verwendet:
NeÜ bibel.heute,
© 2010 Karl-Heinz Vanheiden und
Christliche Verlagsgesellschaft (NeÜ)

1. Auflage

© 2022 Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg
www.cv-dillenburg.de

Umschlagmotiv: © Shutterstock.com/fran_kie

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Heilsames gegen die Angst	10
Gottes Liebe und unser Herz	42
Mehr als dieses Leben	62
Suchen, was droben ist	73
Ein neues Sehen.	87
Wohin wir kommen, wenn wir gehen	103
Ewigkeit!	113

Liebe Leserin, lieber Leser,

Liebeserklärungen von höchster Stelle an alle Menschen, also auch an Sie und mich und alle, die wir lieb haben – finde ich in der Heiligen Schrift.

Und da wird von der Ewigkeit erzählt, ernsthaft, fröhlich, voller Weisheit und sehr gewiss.

Unsere Lebenswege münden in Gottes Ewigkeit.

Viele Zeitgenossen sind zu sehr dem Vergänglichen zugewandt, dem Kleinkram, auch Kleinkariertem; sie leben, als ob es Gott nicht gäbe.

Kleinkram muss ja sein. Aber, dass wir uns darin verlieren – das darf nicht sein! Für geistliche Wahrheit und Weisheit, die der Seele Kraft, Schönheit und Tiefgang verleihen, werden wir unempfänglich, wenn wir nur dem Vergänglichen ausgeliefert sind. Ohne Ewigkeitshoffnung zu leben macht etwas mit uns, macht Angst, stumpft die Seele ab, die sich doch nach Gott, seiner Liebe, seiner Geborgenheit und Weisheit sehnt.

Und – was haben wir unseren Liebsten zu geben, wenn wir selber nichts Ewiges empfangen? Nur Vergängliches. Nur Vergängliches für unsere Kinder und Enkelkinder? Das können wir doch nicht wollen! Was sind wir dann für Eltern und Großeltern? Rabeneltern, Rabengroßeltern.



Als ich elf Jahre alt war, stand ich am offenen Grab meiner Mutter. Meine Seele war bewegt: „*Wo ist Mutti jetzt? Sie kann doch nicht einfach weg sein!*“

„*Wo ist Mutti jetzt?*“ – Damit hatte ein Kind an die Frage aller Fragen gerührt, an die Frage über unser Leben und Sterben hinaus.

Dass das Wunder des Lebens allein durch einen geistvollen Schöpfer denkbar ist, finde ich unüberbietbar vernünftig, absolut wirklichkeitsnah. Es tut mir weh, wenn mir liebe Menschen gedankenlos dahindämmern. Ich ringe um sie; darum halte ich Vorträge für Herz und Verstand.

Ich konnte nicht ahnen, welche Horizonte sich mir öffnen würden, als ich begann, den tiefen Fragen unseres Daseins auf den Grund zu gehen. Schöneres gibt es nicht, trotz allem, was gegen mich spricht: von Gottes Liebe umschlossen zu sein, seiner Wahrheit und der kommenden Herrlichkeit zugewandt zu leben.



Die Kapitel in diesem Buch gehen auf Vorträge zurück, die ich in Deutschland, Österreich und der Schweiz gehalten habe.

In vertraulichen Gesprächen sagen mir Menschen, dass sie Angst haben.

Das Echo auf meinen Vortrag „Heilsames gegen die Angst“ hat mir Mut gemacht, ihn neben anderen herauszugeben.

„Wohin wir kommen, wenn wir gehen“ – auch davon ist die Rede; von der Ewigkeit, die uns umgibt und sich im Vergänglichen verbirgt.

Orientieren wir uns an der Heiligen Schrift, bekommen wir ewigkeitliche Aussichten, Gewissheit des ewigen Lebens.

Zudem hat die gute Botschaft in unserer vergänglichen Welt erfreuliche „Nebenwirkungen“. Oftmals wirkt sie heilsam – gegen die Angst!

Viel Freude und Gewinn beim Lesen!

Klaus Eickhoff

Heilsames gegen die Angst

Ein Kind wacht auf in der Nacht. Es hat einen schweren Traum gehabt. Im Zimmer ist es dunkel, und in der Dunkelheit ist es allein. Schrecken befällt das Kind. Panik bricht herein. Urängste brechen auf.

Das kleine Wesen hat große Angst.

Was tut es?

Es schreit nach der Mutter. Ein sanftes Licht leuchtet auf. „Ich bin da!“, flüstert die Mutter. „Hab keine Angst! Alles ist gut!“

Die Angst des Kindes in der Nacht steht für die Angst aller Menschen, die sich fürchten. Unser Leben kennt tausend Ängste, die wie mit knöchernen Fingern nach uns greifen.

Dabei kommen wir alle aus tiefer Geborgenheit.

Wir waren behütet, umgeben von Wärme und Schutz, wurden getragen – sanfter ging es nicht. Kaum konnten wir hören, vernahmen wir das Herz der Mutter, wie es schlug. Jeder von ihrem Herzen

kommende Laut war auf den Ton gestimmt: „Du mein liebes Kind. Du mein Schatz, mein Kleinod. Ich bin bei dir. So nah! Ich umgebe dich! Ich habe dich lieb!“

Herzschlag für Herzschlag Signale inniger Liebe.

Wir waren eins mit der Mutter, mit ihr verwoben, verschmolzen. Sie umgab uns von allen Seiten, hielt ihre Hand über uns. Es fehlte uns an nichts. Was wir benötigten, wurde uns zugeführt. Wir schwammen im Glück, schwebten in Geborgenheit. Mühelos wuchsen wir heran. Wir haben uns empfangen, mussten nichts dazutun. Alles an uns haben wir empfangen.

Dieses mühelose Empfangen! Das ist das Besondere unseres Daseins, das Eigene, Bezeichnende, Unverkennbare. Müheloses Empfangen wird später, wenn es zu einer Berührung des Menschen mit der frohen Botschaft Gottes kommt, wiederum das unverkennbare Zeichen sein:

„Wer das Reich Gottes nicht *empfängt* wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen“ (Markus 10,15). So hat es Jesus denen gesagt, denen das Geheimnis der Gotteskindschaft unbekannt war.

Was unsere Seele als Erstes erfuhr: „Ich bin geliebt. Das Dasein ist schön!“

Manche Menschen haben später Kenntnis davon bekommen, dass sie nicht gewollt waren. Das zu wissen belastet oft schwer. Es gibt jedoch eine Voraussetzung zur schönsten Therapie: „Haben mich meine Eltern auch nicht gewollt,

so bin ich doch ein Wunschkind der Ewigkeit!“
„Jeder Mensch ist ein Gedanke Gottes, der aus
der Ewigkeit in die Zeit getreten ist“, schrieb
Hermann Bezzel.

Im Normalfall gilt, dass der neue Mensch heiß
erwartet wird, von Wärme umgeben und sehr ge-
liebt.

Dann wurde der bergende Leib zu klein. Wir
bekamen eine bis dahin unbekannte Enge zu
spüren. Enge erzeugt Angst. Als wir aus der Ge-
borgtheit, der sicheren Hülle hinausgestoßen
waren, hatten wir unsere erste erdrückende Er-
fahrung. Am Anfang, als wir das Licht der Welt
erblickten, stand ein Schrecken, ein Trennungs-
schmerz. Darum der gellende Schrei.

Kaum waren wir geboren, hatten wir schon
Enge erlebt und Angst.



Die Angst geht nun nie mehr ganz weg. Sie be-
gleitet uns wie eine ständige Hintergrundmusik.
Sie gehört zu unserem Dasein.

Am Anfang aber standen die Geborgenheit, die
Wärme, der liebevolle Herzschlag: „Ich habe dich
lieb!“

Wenn wir dann die Welt verlassen, wird es
noch einmal eng. Oft steht die Angst wieder da,
will nach uns greifen.

Wohl dem, der dann im Tiefsten unangreifbar
ist!

Das dürfen wir alle sein, unangreifbar, weil unzerstörbar. Weil wir es alle sein können, müssten wir keine Angst haben.

Wir alle haben wohl einmal erlebt, dass wir Angst hatten, die sich dann als unbegründet erwies. Da haben wir uns an den Kopf gefasst: „Warum habe ich mich bloß dermaßen gefürchtet?“

Ich ahne, dass es uns einst in der anderen, der ewigen Welt ähnlich ergehen wird. Da ist eine Behütung, für die ist die Geborgenheit im Mutterleib nur ein schwaches Abbild. Darauf kommen wir noch.



Zwischen Anfang und Ende des Lebens gibt es viele Ängste, die auf uns einwirken. Wie gehen wir damit um? Sollten wir vor Angst kopflos werden?

Nein, und nochmals nein! Was aber mache ich, wenn Ängste mich beherrschen? Es gibt davon ja leider genug.

Da ist die Angst vor dem Unglück, das über uns kommen kann, Angst vor dem Zerbrechen der Ehe, vor dem Tod eines geliebten Menschen, vor der Fehlentwicklung der Kinder, vor der Arbeitslosigkeit oder vor bestimmten Personen.

Viele haben übertriebene Angst vor Menschen. Das drückt sich dann in Sätzen aus wie: „Was denken die Leute?“

Es gibt Angst vor den Folgen böser Taten, die wir uns geleistet haben, Gewissensangst. Da ist

die Angst vor Krankheit, vor Versagen im Beruf, Angst vor Vorgesetzten.

Vielen graut vor der Einsamkeit im Alter, sie fürchten das Sterben, den Tod. Manche haben auch Angst vor Gott.

Es gibt Leute, die werden so sehr von Ängsten geplagt, dass sie in angstfreien Momenten schon wieder Angst vor der Angst haben.

Statistiken weisen aus, dass Menschen mit 20 oder 30 heute vermehrt Panikattacken erleben. 70 % davon seien Frauen. Man nimmt allerdings an, dass diese Zahl nur dadurch zustande kommt, weil Frauen in solchen Dingen ehrlicher sind. Sie sind mutiger als Männer, mutiger, darüber zu reden.

Ich habe längst begriffen, dass wir Männer nicht beanspruchen können, das starke Geschlecht zu sein. Wir sind es nie gewesen, haben es nur geglaubt. Ich sehe, dass Frauen seelisch oft stabiler und stärker sind. Wenn ich mir manche Ehen anschau, muss ich sagen: „Was ist er doch für ein Hampelmann, verheiratet mit einer Heldin!“ Und wenn ich mich anschau, wird mir auch ganz schlecht.

Albert Camus hat gesagt, das 20. Jahrhundert sei das Jahrhundert der Angst.

Jetzt, im 21. Jahrhundert, ist es nicht besser. Aberglauben, Wahrsagerei, Sektenwesen blühen auf dem Boden solcher Ängste, als lebten wir noch im Mittelalter. Viele treten auf anderen Wegen die Flucht an. Sie fliehen in den Rausch.

Alkoholabhängigkeit ist oft die Folge von Ängsten. Wir wollen das mit Barmherzigkeit sehen. Andere fliehen in die Arbeit, um sich abzulenken, um zu vergessen.

Die größten Angstmacher in unserer Wohlstandsgesellschaft sind weniger Existenz- als vielmehr Beziehungsängste. Wir befürchten, Ansehen und Wertschätzung anderer zu verlieren. Angst hat auch mit denen zu tun, die mit uns in einer engen Beziehung leben. Frau und Kinder oder den Ehemann möchte man nicht verlieren. Allein der Gedanke daran macht Angst.

Zu den Beziehungsängsten zählt die Befürchtung, nicht geliebt zu werden. Es ist, als suchten wir wieder nach der verlorenen Geborgenheit, in der wir einmal waren, wollen erneut verschmelzen, wollen eins sein mit Leuten, die wir lieb haben. Alles, was unsere Ursehnsucht bedroht, macht uns Angst.

Fragen Sie sich in der Stille selbst einmal: „Habe ich Angst? Habe ich viel Angst? Welche Ängste sind das?“

Es ist ratsam, weil hilfreich, die eigene Angst wahrzunehmen. Gestehen Sie sich mutig ein: „Ich habe Angst vor morgen, vor einer bevorstehenden Auseinandersetzung, vor einer Prüfung, vor einer Begegnung mit einem Menschen oder Angst vor den Folgen meines Tuns.“

Mit Ängsten konfrontiert haben wir zwei Möglichkeiten: Wir können versuchen, vor ihnen zu fliehen, in die Arbeit, Ablenkung, wechselnde

Beziehungskisten. Manche verziehen sich ins Schneckenhaus des eigenen Ichs. Verdrängung aber ist keine angemessene Behandlung der Angst.

Die bessere Möglichkeit besteht darin, der Angst zu begegnen.

Als ich ein kleiner Junge war, wohnte uns gegenüber Familie Pepper. Sie besaß einen Dackel, und der hieß Fips.

Der war ein Ekel, kann ich Ihnen sagen. Für mich kleines Bürschlein war Fips ein Ungeheuer, schrecklich wie ein brüllender Löwe. Er kläffte mich dauernd an. Ich hatte Angst vor ihm, habe mich vor ihm immer nur verdrückt. Irgendwann aber hat es mir gereicht. Ich war wohl herangereift. Da habe ich mich umgedreht und zurückgekläfft: „Halt's Maul!“, habe ich geschrien und bin mit meinen kleinen Fäusten auf ihn los.

Ich traute meinen Augen nicht: Fips drehte sich winselnd um, zog den Schwanz ein und haute ab. Den Schrecken hat er sich für sein Leben gemerkt. Er hat mich nie mehr widerlich angekläfft, nur noch ein wenig gebellt, freundlich und höflich. Wenn ich mich recht erinnere, hat er dabei sogar ein bisschen verlegen gelächelt. Das Ganze war für mich ein Urerlebnis.

Angst ist oftmals wie ein bellender Hund. Je mehr wir versuchen, vor ihr wegzurennen, umso intensiver folgt sie uns. Wenn wir uns dem, was uns erschrickt, mutig entgegenstellen, macht Angst vielfach Halt.

Wir müssen uns nicht allen Ängsten hingeben.

Gandhi hat gesagt: „Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut. Wenn du zögerst, wächst deine Angst.“



Es gibt Ängste, die organische Ursachen haben, Depressionsängste etc. Da bin ich kein Fachmann. Aber ich weiß, dass es Ängste gibt, die man nicht in sich hineinlassen muss. Ihnen soll man widerstehen. Die können und müssen wir anschreien und wegzagen.

Wir begegnen unseren Ängsten am besten dadurch, dass wir sie wahrnehmen und beim Namen nennen.

Ein anderes: Bleiben Sie mit Ihren Ängsten nicht allein! Wenn ich über meine Ängste sprechen kann, verlieren sie oft schon einen Teil ihrer Macht. Das Schlimmste ist, mit der Angst allein zu bleiben. Der Mut, sich jemandem zu offenbaren, wird belohnt.

Zu mir kommen gelegentlich Leute zum Gespräch. Sie sagen, was sie bedrückt, wovor sie Angst haben. Manchmal ist ihr Problem so kompliziert, dass ich keine Lösung weiß, sehe mich außerstande zu helfen. Wenn die Leute dann gehen, sagen sie oft mit festem Händedruck: „Danke, Sie haben mir sehr geholfen!“ Ich hatte ihnen gar nicht geholfen. Sie hatten nur jemanden, dem sie etwas sagen konnten, und fühlten sich dadurch

erleichtert. Solche Gelegenheiten sollten wir viel mehr nutzen. Dinge, die uns bedrücken und bedrängen, sollten wir aussprechen.

Bringen Sie Ihre verborgenen Ängste ans Licht! Damit brechen Sie die „magischen“ Kräfte, die den Ängsten manchmal eigen sind. Sprechen Sie viel und oft mit jemandem darüber.

Wenn umgekehrt jemand mit Ihnen mehrmals über seine Ängste spricht, sagen Sie nie: „Du wiederholst dich. Das hast du mir schon dreimal gesagt.“ Lassen Sie es den anderen so lange sagen, bis er oder sie es nicht mehr sagen muss.

Im Darüber-Sprechen, im Verbalisieren – wie Psychologen es ausdrücken –, wird Angst in der Regel abgebaut.



Als ich elf Jahre alt war, habe ich Schreckliches erlebt. Mit meiner Mutter lebte ich sehr isoliert in einer kleinen Dachkammer. Da wurde Mutter – von unserer Umgebung unbemerkt – schwer krank. Sie hörte Stimmen, die mit ihr sprachen. Sie erzählte mir davon und fand das toll.

Eines Nachts riss sie mich aus dem Schlaf und sagte: „Komm, Klaus! Komm! Wir wollen sterben!“ Sie griff mir an den Hals, wollte mir ans Leben. Ich wehrte mich, konnte mich losreißen und sprang die Treppe hinunter. Raus in die Nacht. Sie lief hinter mir her. Ich rannte, so schnell ich konnte. Sie kam näher. Ich vernahm

schon ihren Atem. Dann gab sie endlich auf. Im Garten eines Nachbarn kauernnd verbrachte ich die Nacht.

Ein halbes Jahr später starb meine Mutter in einer psychiatrischen Anstalt.



Lange habe ich mit niemanden über diese Ereignisse sprechen können. Mit 16 Jahren habe ich es endlich einem Freund gesagt. Dabei habe ich dermaßen gezittert, dass ich meine Gliedmaßen nicht in der Gewalt hatte. Als ich 18 war, habe ich es noch einmal jemandem gesagt. Wieder habe ich gezittert. Dann habe ich es noch öfter erzählt. Heute kann ich es ohne zu zittern sagen, eben weil ich es oft verbalisiert habe. Was muss meine kleine Seele sich verkrampft haben, Verkrampfungen, die ich mit mir schleppte! Solche Verkrampfungen lösen sich, wenn man darüber spricht. So habe ich es erlebt.

Vielleicht sind Sie eine einsame Schweigerin, ein einsamer Schweiger. Tun Sie es sich bitte nicht an, alles in sich zu vergraben! Haben Sie den Mut, Dinge, die Ihnen schwerfallen, auszusprechen. Dadurch entlasten Sie Ihre Seele.

Auch wenn Schuld auf Ihrer Seele lastet! Bitte schleppen Sie diese nicht jahrelang mit sich herum! Gehen Sie zu einem Seelsorger, zu einer Seelsorgerin, zu jemanden, der oder die von der Macht der Vergebung weiß und Ihnen Jesu Vergebung zuspricht. Dann kann Ihre Seele wieder atmen.