

LZA Journal

Impulse aus dem Lebenszentrum



Wie es gelingt,
nicht unterzugehen

Wenn die Angst kommt

Inhalt

03 Editorial

04 Persönlich

Das Brechen der Wellen | Diana Schäfer
 Ins Leben zurückgekommen | Sr. Hertha Gattermaier
 Wichtiger als Erfolg | Br. Hubert Weiler
 Was, wenn ich meinen weg nicht finde? | Tabea Bulmann
 Bastion der Hoffnung | Lucas Gould

07 Geistliches Zentrum

Kraft los | Daniela Marx

08 Thema

Der Angst ins Auge schauen | Joachim Klein
 Ich werde ihm noch danken | Dr. Andreas Käser 12

14 Mitarbeiter

Wo kannst du mich gebrauchen? | Sigrid Fiebich


16 Jahresteam


Die Angst in uns | Almuth Lein & Johann Kuleba

18 Theologisches Seminar

Fürchte dich nicht | Dr. Benjamin Marx



 @TheologischesSeminarAdelshofen
 @Lebenszentrum Adelshofen

 @LZAdelshofen
 @TSAdelshofen



20 Kommunität

Ich kenne die Angst gut | Sr. Irmtraud Heimgärtner

22 Aktuell

Trends & Angebote
 Beilage Adelshofen AKTUELL mit Einblicken, Fotos
 und Stimmen zum Verlauf der Umbauarbeiten in der
 Gottesrufhalle

24 Service

Projekte, Spenden & Entwicklungen

26 Veranstaltungen

Geistliches Zentrum	26
Theologisches Seminar	28

30 Wir aktiv

Ein Rückblick in Bildern
 Impressum

32 Fokus

Stiftungsfest, Samstag, 2. Mai 2026

Ich kenne die Angst. Sie kommt leise oder mit Wucht, manchmal morgens beim Aufwachen, manchmal abends, wenn alles still wird, manchmal überfällt sie mich in der Nacht. Angst richtet den Blick nach vorn – und malt die Zukunft dunkel aus. Dietrich Bonhoeffer, der die Angst nicht nur theoretisch kannte, sondern existenziell, schreibt aus dem Gefängnis einen Satz, der mich bis heute herausfordert: „Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen. In solchem Glauben müsste alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.“



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Dieser Gedanke ist unbequem – und befreiend. Gott nimmt uns die Angst nicht, indem er uns heute schon die Kraft für alle kommenden „Morgen“ gibt. Er verweigert die Vorratskammer. Nicht aus Härte, sondern aus Liebe. Denn vorausseilende Sicherheit würde uns an uns selbst binden. Gott aber bindet uns an seine Gegenwart.

Hier begegnen sich Angst und Hoffnung. Beide schauen nach vorn. Angst sieht dabei den Mangel oder die Bedrohung. Hoffnung sieht Gott. Angst fragt: Was, wenn ich es nicht schaffe? Hoffnung sagt: Mein HERR trägt mich in allem. Angst und Hoffnung sind zwei Deutungen derselben offenen Zukunft. Ich merke: Meine Angst wächst dort, wo ich versuche, die Zukunft allein zu tragen. Hoffnung gewinnt Raum, wo ich mir eingestehe, dass ich es nicht muss.

Dabei ist es kein Zeichen mangelnden Glaubens, wenn die Angst kommt. Vielmehr mag es ein Ruf zurück in die Beziehung zum Vater sein. Bonhoeffer erinnert mich: Die nötige Kraft wird kommen – spätestens rechtzeitig. Wer das glaubt, muss der Zukunft nicht angstvoll begegnen. Es reicht, Gott heute zu vertrauen. Das will ich einüben, täglich neu, üben Sie mit?

Christian Pletsch

Leiter des Geistlichen Zentrums Adelshofen
 und Stiftungsvorstand

*Gott verweigert die Vorratskammer.
 Nicht aus Härte, sondern aus Liebe.
 Er bindet uns an seine Gegenwart.*

Das Brechen der Wellen



Diana Schäfer

ist Hauswirtschaftsmeisterin, lebt mit ihrem Mann Thomas im Kraichgau und gehört seit 2016 zum Team des Lebenszentrums.

Ich hatte schon oft Angst in meinem Leben: Damals zum Beispiel, als wir uns so sehr ein Kind gewünscht hatten und wir fiebernd zum Arzt fuhren in der Hoffnung, endlich eine freudige Nachricht aus seinem Mund zu hören. Und dann als unsere Tochter als Frühchen zur Welt kam, und ich dachte, es sei etwas nicht in Ordnung, weil ich sie nicht habe schreien hören. Diese Angst hatte es schon in sich,

doch ich sollte später noch lernen, dass es auch viel schlimmer geht.

Schlimmer, das ist ein anderer Ausdruck für: Panik! In einer Umgebung, in der ich mich sehr gut aufgehoben und geborgen fühle, brach sich plötzlich eine panische Angst in mir Bahn, die ich niemals für möglich gehalten hatte. Und wenn ich sage plötzlich, dann meine ich das genauso. Es gab keine Spur einer Vorwarnung oder so, und es passierte mitten im Gespräch mit einer Kollegin. Ich saß dort und unterhielt mich mit ihr, als mir ein unangenehmes Kribbeln den Rücken raufkroch, tiefe Angst Besitz von mir ergriff und mich lähmte. Ich konnte mich nicht mehr bewegen! Ich konnte nicht mehr denken, ich konnte das Gefühl keinem Auslöser zuordnen, ich konnte die Tränen nicht kontrollieren. Alles in mir schrie, ich solle aufspringen und weglaufen. Aber ich konnte nicht.

Natürlich habe ich mich später mit der Situation befasst, ich wollte verstehen, was losgewesen war. Worüber hatte ich mit der Kollegin gesprochen? Hatte ich solch ein Gefühl panischer Angst früher schon mal gehabt? Ja, ich erinnerte mich tatsächlich, das hatte ich. Aber da hatte ich es bagatellisiert und nicht weiter ernst genommen. Das würde sich jetzt ändern müssen, ich wollte nie wieder in so einer abgrundtief scheußlichen Situation sein.

Mit Begleitung und Unterstützung erkannte ich, dass meine Vergangenheit mich eingeholt hatte. Ein Trauma aus meiner Kindheit, das ich immer wieder gut weggeschlossen hatte. Jetzt bekam ich es nicht mehr in den Griff und mit aller Gewalt zu spüren, wie mich diese Ignoranz und Verdrängung umhaute. Nur dass jetzt zum eigentlichen Auslöser der Angst noch die Angst vor der Angst dazu kam. Ein Strudel mit enormer Abwärtswirkung! Ich musste lernen, den sich aufdrängenden Panikattacken bewusst die Macht zu nehmen.

Meine Therapeutin half mir zu begreifen, dass Angst im Grunde nicht mehr als ein Gefühl ist. Und dass ich nicht wehrlos bin, mich nicht davon beherrschen lassen muss. Sie zeigte mir, wie ich damit umgehen kann und stellte mir die wichtige Frage, was mich erdet, mir das Gefühl von Sicherheit gibt. Das wusste ich schnell: Ich liebe das Meer, ich liebe Bilder von stürmischer See und einem Leuchtturm, an dem sich die Wellen brechen. Dieses Bild, den Geruch von Seeluft, das Geräusch und das Tosen des Meeres rufe ich mir ins Gedächtnis, wenn diese lähmende Angst erneut in mir aufsteigen will. Wenn sie versucht von mir Besitz zu ergreifen. Dann sage ich ihr: Angst, du besitzt mich nicht, ich gehöre einem anderen.

Wichtiger als Erfolg

Mein dienstliches Hauptgebiet ist das Predigen und andere Verkündigungsdienste. Da kann es vorkommen, dass Ängste mich beschleichen, zum Beispiel, dass ich mich während der Predigt frage: „Wird's gelingen?“ „Verstehen die Leute das überhaupt?“ Und so eine Art innerer Schiedsrichter flüstert mir dann schon mal zu: „Oh, das ist jetzt nicht gut ange-

kommen...!“ Auch bei Hitze und Schwüle kann es mir da vorne schon mal mulmig werden, das ist einfach so und ich spüre dann eine Unsicherheit, die innere Freiheit wird weniger, mehr oder weniger Erörten oder Schwitzen. Doch trotz meines Gefühls, dass ich es nicht gut gemacht habe, höre ich in solchen Situationen öfter: „Danke, das war eine wertvolle Pre-

Br. Hubert Weiler

ist studierter Jurist, gehört seit 1988 zur Kommunität und weiß, dass Gefühle nicht immer die Realität widerspiegeln.

Ins Leben zurückgekommen



Sr. Hertha Gattermaier

gehört seit 1994 zur Kommunität, liebt Waldbaden und kreierte gern etwas mit ihren Händen.

Ich war im März letzten Jahres gerade aus dem Krankenhaus entlassen worden und wieder daheim in meinem Zimmer angekommen, als ich beim Umdrehen des Kalenderblatts auf den neuen Monat las: Mein liebes Kind, du darfst wissen: Ich halte meine Hand stets über dir und wache über deinem Leben. Ich mute dir nur zu, was du auch tragen kannst und will nicht, dass du zugrunde gehst. Ich werde dich segnen und dir viel Gutes zuteil werden lassen. Vertraue mir.

Diese Worte berührten mich. Ja, das hatte ich erlebt in den zurückliegenden Tagen. Jesus hatte über meinem Leben gewacht, das ist mir zutiefst bewusst. Es blieb bei einem kleinen Herzinfarkt und hätte viel schlimmer ausgehen können, wie mir der Arzt mitteilte. Gleichzeitig war ich etwas beunruhigt. Was kommt da möglicherweise noch auf mich zu? Und tatsächlich, vier Tage später befand ich mich erneut auf der Intensivstation. Dort kam es zum Herzstillstand mit Wieder-

belebung. Von all dem bekam ich nichts mit. Nur die heftigen Brustschmerzen beim Aufwachen ließen es mich erahnen. Es war tatsächlich ein ganzer Tag vergangen, von dem ich nichts mitbekommen hatte. Als mich bei der Visite der Oberarzt eindringlich anschaute und mit klarer Stimme unmissverständlich sagte: „Sie haben einen Herztod erlebt und sind nochmal wieder ins Leben zurückgekommen“, fuhr es mir durch Mark und Bein. Das musste ich erst verkraften – emotional und körperlich.

Mitgenommen von allem Erlebten, hatte ich mich mit den anstehenden Behandlungen auseinanderzusetzen. Stimme ich zu? Gibt es Alternativen? Kann ich sie auch von meinem Glaubensverständnis her-

treten? Eins führte zum anderen: Diverse Untersuchungen, ein operativer Eingriff. Natürlich war das alles verbunden mit Ängsten. Gleichzeitig fühlte ich mich in der Situation tief von Gottes Gegenwart eingehüllt. Wie in Watte gepackt. Gottes Zusagen vom Kalenderblatt waren mir in einer Weise präsent, wie ich es im normalen Alltag nicht so oft und so intensiv erlebe. Das war für mich ein besonderes Geschenk. Nicht selbstverständlich. Diese Erfahrung hat sich tief in mir eingebrannt und wird mir unvergesslich bleiben.



Was, wenn ich meinen Weg nicht finde?



Tabea Bulmann

kommt aus Stetten am Heuchelberg und studiert seit 2025 am Theologischen Seminar Adelshofen.

Das vergangene Jahr begann für mich mit viel Unsicherheit. Ich suchte nach Beendigung meines Studiums im fremdsprachlichen Bereich über einen längeren Zeitraum erfolglos nach einer Arbeitsstelle. Da ich es liebe, weit im Voraus zu planen, machte sich immer mehr die Angst in mir breit: Wie geht es für mich weiter? Wo möchte Gott mich gebrauchen? Was ist, wenn ich meinen Weg nicht finde?

Zu der Zeit war ich als Mitarbeiterin in der christlichen Kinder- und Jugendarbeit tätig. Über mehrere Wochen hinweg meinten verschiedene Menschen zu mir:

„Tabea, wäre das nicht auch beruflich etwas für dich?!“ Anfangs wollte ich das gar nicht hören. Schließlich hatte ich doch bereits studiert und sollte endlich Geld verdienen! Der Gedanke, einen anderen Weg einzuschlagen, machte mir Angst und verunsicherte mich sehr.

Im Gebet brachte ich meine Unruhe vor Gott und bat ihn um Klarheit. Nicht von heute auf morgen, sondern Stück für Stück durfte ich erleben, wie Gott meine Angst in Mut verwandelte: Mut, einen neuen Weg einzuschlagen und Theologie zu studieren.

„Aus meiner Erfahrung kann Angst dort zu Mut werden, wo ich sie Gott im Gebet abgebe und ihm vertraue.“

Aus meiner Erfahrung kann Angst dort zu Mut werden, wo ich sie Gott im Gebet abgebe und ihm vertraue. Das heißt nicht, dass ich jetzt angstfrei lebe. Ich darf aber immer wieder erfahren, was für ein mächtiges Werkzeug Gott uns in Form des Gebets zur Verfügung gestellt hat. Im Gebet richte ich meinen Blick neu auf Gott aus. Ich entscheide mich, die Angst nicht gewinnen zu lassen, sondern im Vertrauen auf Gottes Größe mutig weiterzugehen.

Kraft los

Die hohe Frequenz des Pfeifens eines Zahnarztbohrers löst bei mir schon beim Zuhören einen gewissen Fluchtreflex aus. Dann auch noch selbst auf dem Zahnarztstuhl sitzen zu müssen, gehört definitiv nicht zu meinen Lieblingsaktivitäten! Da spielen mit Sicherheit schlimme Erfahrungen aus früheren Zeiten eine gewisse Rolle – aber ich weiß in so einem Fall auch, dass es spätestens nach einer halben Stunde überwunden ist. Was mache ich aber mit Umständen, die sich nicht gleich auflösen? Sorgen in der Familie, Krankheitsfälle im Freundeskreis, ungeplante Ausgaben, Konflikte im näheren Umfeld – um nur einige Ängste zu nennen, die uns alle sehr plötzlich betreffen können. Was macht Sie denn kraftlos, was macht Ihnen Angst?

Bei mir persönlich ist die Ungewissheit, wie es in der Zukunft weitergeht, immer wieder ein bedeutender Faktor. Unser internationaler Umzug vom Missionsfeld in Peru nach Deutschland war da natürlich nicht besonders förderlich. Werden die Kinder gut in der Schule ankommen? Findet der älteste Sohn eine WG und einen Minijob? Zum ersten Mal auf sich allein gestellt – wird er das gut hinbekommen? Reicht für uns alle die Kraft, wieder ganz von Neuem zu beginnen? Als Mensch, der Veränderungen nicht wirklich mag, bot dieser Umzug natürlich einen großen Nährboden für meine Angst.

Diese Angst wahrzunehmen, ihr nicht aus dem Weg zu gehen und sie immer wieder an Gott abzugeben, fällt mir längst nicht so leicht, wie ich gerne möchte. Aber der Weg zu Gott ist der wichtigste Schritt, um ihr die Macht zu nehmen. Angst kann ihre Kraft nur dann verlieren, wenn wir die Dinge, die uns umtreiben und Furcht einflößen, immer wieder in Gottes Licht bringen und Schritte nach vorne gehen. Ich habe auf diese Weise schon oft erlebt, wie Gott eingegriffen hat.

Die Bibel ist voll von Berichten über Menschen, die ängstlich waren und der Ungewissheit, wie es in Zukunft weitergeht, entgegnetreten mussten. Gott forderte sie heraus – und er forderte auch uns heraus, mich ganz persönlich, ihm in schwierigen Situationen zu vertrauen. Aber ich kann das leider nicht einüben, wenn es mir gut geht. Inneren Frieden in Zeiten der Furcht – den kann nur Gott schenken, und eben auch nur in der Furcht. Mittendrin: „Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“ (Philipp 4,7)



Daniela Marx ist Assistentin des TSA-Rektors, verheiratet mit Benjamin und Mutter von vier großartigen Söhnen. Sie strickt gern, liebt Bügeln und fährt am liebsten im strömenden Regen Rad.

Bastion der Hoffnung

Angst hat mich immer wieder in vielerlei Hinsicht blockiert. Ich habe Entscheidungen in meinem Leben immer hinausgezögert und aufgeschoben, weil ich zu viel Angst davor hatte, zu scheitern. Ich wollte nicht einmal versuchen, die Situation anzugehen oder dafür zu beten. Ich ließ mich einfach innerlich auffressen. Zum Beispiel bei der Entscheidung, auf welches College ich gehen oder wo ich leben sollte.

Als ich diese Entscheidung einfach liegen ließ, wurde die Angst aber nur schlimmer. Anstatt mich mutig durch die Situation oder Entscheidung zu kämpfen, vor die das Leben mich stellte, stand ich untätig

daneben und hatte zu viel Angst, den ersten Schritt zu tun. Ich stand in der Gefahr, die Berufungen Gottes zu ignorieren und nicht seinem Plan zu folgen. Da wurde mir klar: Gott hat mir nicht einen Geist der Angst gegeben! Auch wenn ich ständig versucht werde, aufzugeben, auch, wenn die Angst mich überwältigen will!

Das will ich im Gedächtnis behalten: Gott wird es richten! Selbst in der dunkelsten Zeit meines Lebens, als alle anderen Lichter erloschen waren, hatte ich immer noch diese Bastion der Hoffnung, das Versprechen, dass ich keine Angst haben muss, sondern in und durch die Versuchung gestärkt werde. Gott lässt mich



nicht ohne Grund Zeiten der Angst durchleben. Er tut dies, um Gutes daraus zu wirken. Wenn ich aus einer stürmischen, beängstigenden Zeit in meinem Leben hervorgehe, ist mir Gottes Schönheit und Gnade viel bewusster. Ich sehe, wie er eine schlechte Situation in etwas Großartiges verwandelt hat, wie er mich jeden Tag als seinen Jünger formt.

„Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Fürchte dich nicht!“

Josua 1,9

Lucas Gould

ist 20 Jahre alt, kommt aus Colorado, USA, und gehört zu unserem aktuellen Jahresteam.

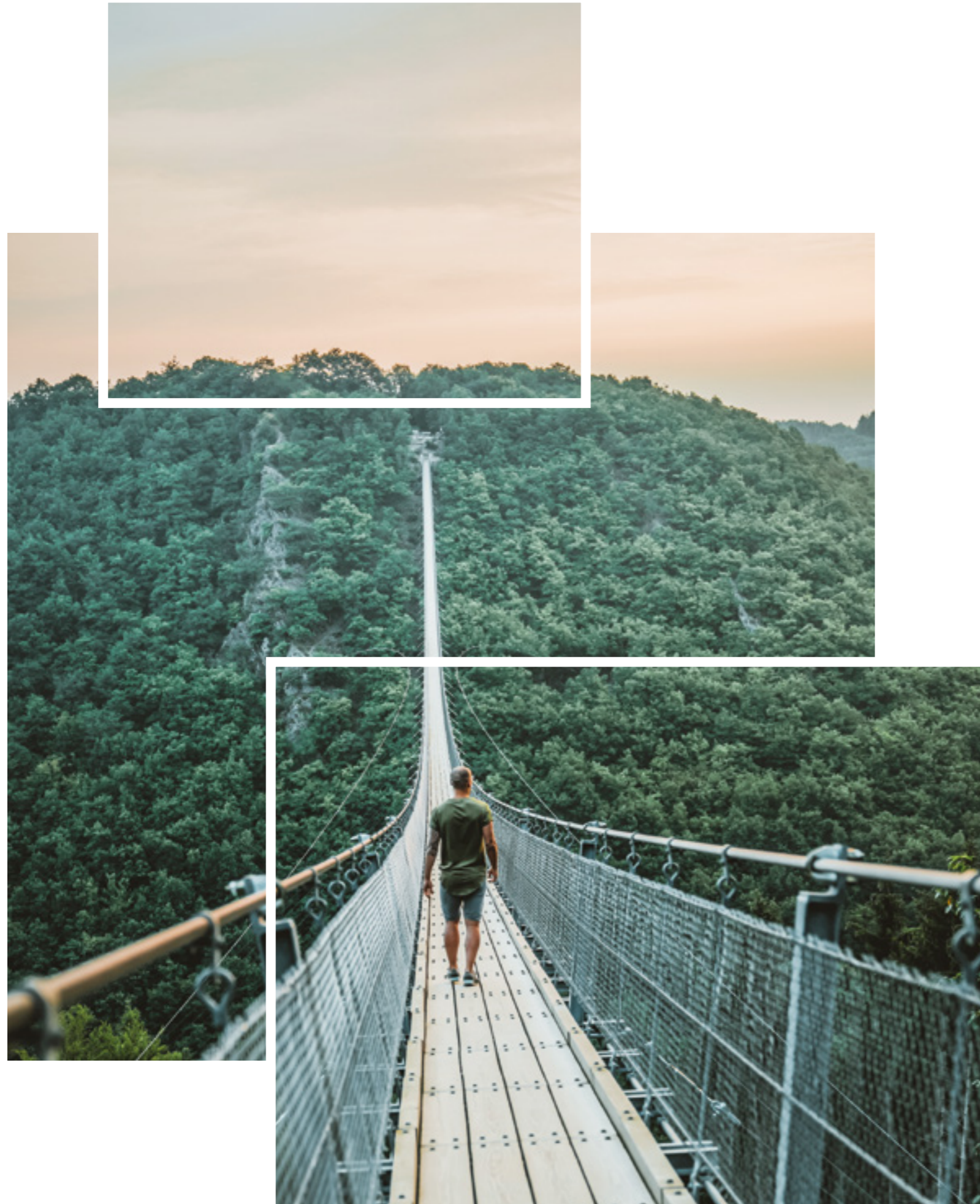


Foto: ijabaphoto / Stockphoto

Der Angst ins Auge schauen

Nicht wenigen Menschen käme es gelegen, wenn sie ihre Ängste abstreifen könnten, wie ein schmutziges Paar Socken, das sie dann nicht waschen, sondern sofort dauerhaft entsorgen. Dass das nicht nur eine utopische, sondern vor allem auch gar keine schlaue Vorstellung ist, erklärt Joachim Klein und meint: Schau der Angst ins Auge!

Wir sitzen in der wackeligen Gondel, auf dem Weg nach oben. Unser Ziel ist die wunderbare Aussicht auf dem Berg. Dabei hatten wir uns den großen Berg vorgenommen; den, mit der großartigen Rundumsicht. Das hat mich begeistert. Meine Begeisterung hat auch in der Gondel angehalten und ich war fasziniert von der Weite, der Höhe der Berge und von den Menschen, die immer kleiner wurden. Plötzlich fragte mich meine Frau „... und was ist jetzt mit deiner Höhenangst?“ Da war sie wieder. Wie mit einem Schalter umgelegt, vom einen auf den anderen Moment, vom einen in den anderen Modus. Plötzlich: wie erstarrt! Zum Glück war die Faszination stärker und das Gefühl der Angst trat sogleich weitgehend in den Hintergrund. Und auch wenn es sich nicht immer so leicht auflöst; für mich fühlte es sich in der Situation erst einmal leichter an. Das war eine wichtige Erfahrung: Angst lässt sich überwinden. Mitten im Urlaubsalltag. Ganz ohne Üben und Tools und Therapie. Eine scheinbar ganz natürliche Lösung für ein langanhaltendes Problem: Höhenangst, fachsprachlich „Akrophobie“. Für manche Menschen sind Angstphänomene so einschränkend, dass sie sich kaum mehr normal im Alltag bewegen können. Aber was ist das eigentlich, Angst? Und ist Angst mehr als Furcht?

Angst oder Furcht?

Im alltäglichen Sprachgebrauch unterscheiden wir zu meist nicht zwischen Furcht und Angst. Dabei lassen sich die beiden Begriffe fachlich ziemlich klar abgrenzen: Furcht ist eine sogenannte Realangst. Sie bezieht sich auf konkrete und auch für andere wahrnehmbare Situationen und Objekte, zum Beispiel ein auf den Menschen zurasendes Auto, ein angreifender Hund, schnelle Schritte

einer nicht sichtbaren Person im dunklen Treppenhaus – und bringt das Herz zum Rasen. Es gibt also eine klare, reale Bedrohung von außen, die rational erfassbar ist. Angst dagegen tritt in Situationen auf, die nicht eindeutig sind. Wenn ich zum Beispiel alleine zuhause bin und ein unbekanntes Geräusch höre, ist Angst ein eher allgemeines, unbestimmtes Gefühl von Bedrohung oder Sorge. Ein beklemmendes Gefühl macht sich breit. Manche haben vielleicht „irgendwie ein schlechtes Gefühl“ vor der Zukunft. Andere erleben eine Anspannung oder schlechten Schlaf vor Prüfungen. Und das meist ohne konkreten Auslöser. Angstphänomene finden sich dazu auch häufig zusammen mit Grübeln und Sorgen sowie depressiven Phasen. Während wir also im Sprachgebrauch synonym wechseln, können die Begriffe, vor allem für die Forschung, deutlich unterschieden werden. In der medizinisch-praktischen Diagnostik dagegen taucht Angst vor allem als Überbegriff der Hauptstörungen auf, wogegen Furcht in den konkreten Beschreibungen von Phänomenen verwendet wird.

Ängste sind gar nicht so selten. Im Gesundheitsbarometer zur psychischen Gesundheit in Deutschland werden Ängste an dritter Stelle als Belastungen nach Stress und Depressionen gelistet. Bundesweit erfüllt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen hier unter anderem auch Angststörungen. Während der Pandemiezeit haben Angststörungen weltweit um etwa 25 Prozent zugenommen. Erstaunlicherweise blieben sie dann sogar

→

Angst gehört zum Leben, oder wie es ein Theologe formuliert hat: „Angst macht den Menschen zum Menschen“

im weiteren Verlauf auf hohem Niveau. Das zeigt möglicherweise, dass nicht nur die während der Pandemie stärker in den Fokus getretene Tendenz zur Einsamkeit diese Phänomene fördert. Auch die Auswirkungen digitaler Medien, die Komplexität des Lebens in unserer Zeit und dazu der Rückgang von Spiritualität, wie Professor Schönfeldt-Lecuona der Uni Ulm in einem Interview betont, verstärken Störungen der psychischen Gesundheit. Hiervon sind gerade auch junge Menschen zunehmend betroffen.

Angst motiviert

Angst gehört zum Leben, oder wie es ein Theologe mal formuliert hat: „Angst macht den Menschen zum Menschen“, und konfrontiert uns auch mit unserer Sterblichkeit. Der Mensch könnte ohne Angst nicht (über-)leben. Während viele Angst vermeiden möchten, da es für sie ein negatives Gefühl ist, gehört es mitten ins Leben. Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus und ein hilfreiches Warnsystem für gefährliche Situationen. Allein deshalb ist sie schon wichtig und nützlich. Manchmal erleben wir aber auch eine zwiespältige Gefühlslage, wie sie für manche beim Achterbahnfahren entsteht. Der von Michael Balint geformte Doppelbegriff der „Angstlust“ signalisiert jedoch auch noch etwas anderes: Motivation. Ohne Angst würde ich nicht hochkonzentriert und mit lustvollem Lampenfieber in eine Präsentationsarena steigen und sozusagen „das Beste“ geben. Angst unterstützt mich also dabei, in Höchstform zu kommen und Dinge richtig gut umzusetzen. Das vergessen wir manchmal, wenn wir an Angst denken. Da Angst individuell ist, kann sie jedoch auch eigene Ausformungen annehmen, sich verselbstständigen und dann vermehrt auftreten, ohne dass es einen real sichtbaren Anlass gibt. Dann liegt unter Umständen eine Angststörung in Form von Panikstörun-

gen oder Phobien vor, die eine professionelle Abklärung und spezialisierte Behandlung erfordern.

Angst trifft Mut

Wenn David in Psalm 18,7 betet: „Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott“, macht er nicht nur deutlich, wie normal Ängste sind, sondern benennt auch zugleich die erste Anlaufstelle in seiner Notlage. Wenn Jesus in den Abschiedsreden (Joh 16,33) sagt: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“, zeigt er nicht nur die Realität über die Zeit nach seinem Kommen auf, sondern verweist auch auf sich selbst und bindet uns an sich. Er geht also davon aus: Es wird auch weiterhin Angst geben, und sie betrifft auch Menschen im Glauben. Und Paulus, der immer wieder in bedrohlichen Situationen war (2. Kor 11,26ff.) beschreibt, wie ihm die Zusage Gottes „Fürchte dich nicht“ (Apg. 27,24) half, mutig weiterzugehen. Ich kann also meiner Angst etwas entgegensetzen. Vor allem Gottes Zusage. Und wer selbst die Erfahrung gemacht hat, nicht nur Angst zu erleben, sondern sie auch zu überwinden, kann wie Paulus Andere ermutigen: „Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagttheit gegeben, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1,7). Auf der Gegenseite von Angst steht also Mut, Vertrauen, Hoffnung.

Ohne Angst könnten wir gar nicht überleben! Es ist nicht die Angst, die uns Probleme macht, sondern unser Umgang mit ihr.

Macht Angst krank?

Angst ist also ein natürliches Gefühl, das uns normalerweise vor Gefahren und Bedrohungen warnt. Ist die Bedrohungssituation vorbei, verschwindet auch die Angst. Verschwindet sie nicht, müssen wir über Störungen sprechen. Nämlich dann, wenn die Phänomene sehr intensiv erlebt werden, wenn sie über mehrere Monate andauern und wenn sie das alltägliche Leben behindern oder beeinträchtigen. Je nach Symptomen, Dauer und der Intensität der Beeinträchtigung kann man sechs Störungen unterscheiden, bei denen Angst eine Rolle spielt. Sie werden in groben Kategorien nach Angststörungen mit erkennbarem Auslöser, nicht erkennbarem Auslöser (Panik) und der generalisierten Angststörung klassifiziert: Neben der Agoraphobie mit plötzlichen Angstzuständen, findet sich soziale Angst (Phobie), wie zum Beispiel die Angst vor negativer Bewertung durch andere Menschen. Es gibt die Zwangsstörung und die Hypochondrie, also die Angst, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden. Und auch die posttraumatische Belastungsstörung (belastende Erlebnisse, die nicht verarbeitet werden konnten) geht mit Ängsten einher. Bei der generalisierten Angststörung (übermäßige Sorge vor Ereignissen, die eintreten könnten) umfasst die Angst einzelne Bereiche oder nahezu das ganze Leben. Hintergrund und Ausgangspunkt für Ängste sind neben einer möglichen genetischen Veranlagung die Prägung (Familie und Erziehung), belastende Lebensereignisse oder perfektionistische Denkmuster. Es können auch biologische Ursachen vorliegen. Diese sind vor allem medizinisch abzuklären.

Angst im Griff

Wege aus der Angst gibt es viele, aber niemand wird seine Angst einfach so los, da Angst nicht von außen kommt, sondern durch unsere im Gehirn verankerten Prozesse im Inneren verläuft. Unsere Traumvorstellung wäre ja „Juhu, ich habe meine Angst besiegt!“ Und wir stehen mit einem Fuß und Siegerfaust auf der am Boden liegenden Angst, während diese vom Ringrichter offiziell ausgezählt wird. Sie ist K.O. und ich bin O.K. Schön wäre es. So einfach ist es aber nicht. Denn Angst ist ein Teil von uns und was wir über lange Zeit verinnerlicht haben, müssen wir über längere Lernprozesse neu umlernen. Wer seine Ängste überwinden will, muss ins Tun kommen und Bewältigungsstrategien erkennen und lernen. Dr. Michael Cugialy sagt „Höhenangst wird nicht auf der Couch kuriert, sondern auf dem Berg.“ Im kognitiv-verhaltensorientierten Behandlungsfeld ist eine Prämisse: stell dich deiner Angst. Das heißt, ich gestehe sie mir ein und zu. Ich stelle mich aber auch zugleich dem dahinterliegenden Auslöser, den Gedanken oder der Prägung. Unterstützend dazu kann es hilfreich sein, sich den grundlegenden Angstkreislauf vor Augen zu führen. Darin erkennen wir, wie ein Auslöser, eine situative Wahrnehmung unsere Gedanken anfeuert und in Angst versetzt. Daraus resultieren Veränderungen und immer wieder auftretende Symptome.



Angstkreislauf

Angst und Leben

Es gibt zwei Szenarien: Wenn Angst dominiert, fühlt man sich bedroht, man vermeidet Handlung und flieht aus der Situation. Wer dagegen Handlungsstärke entwickelt, kann viel angemessener mit seiner Angst umgehen und greift nach hilfreichen Strategien, die Erleben und Emotion positiv verändern. Dabei kann es schon eine wesentliche Herangehensweise sein, die Vermeidung zu vermeiden und sich, wenn auch zunächst nur in kleinen, zaghaften Schritten, der Angst zu nähern. Das ist jedoch nur eine der Sofortinterventionen. Hilfreiche Praxisratgeber von renommierten Psychotherapeuten können zusätzlich eine Selbsthilfe darstellen. Bei längerer Dauer von Angstsymptomen ist eine Psychotherapie aber meist unumgänglich und hilfreich.

Deshalb hilft es, sich die ganz eigene Angstgeschichte anzusehen und ihr auf die Schliche zu kommen; Vermeidung macht das Angsterleben nur größer. Interessanterweise zeigen Studien: Wenn man Angst nicht bekämpft, sondern sie wahrnimmt und benennt, dann verliert sie oft schon einen Teil ihrer Macht. Dabei ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und nicht allein zu bleiben. Das bestätigt auch eine Betroffene, die, während sie sich ihrer Angst stellte, sagte: „Es hat mir sehr gutgetan, über meine Ängste zu sprechen“.

Übrigens: Ohne Angst könnten wir gar nicht überleben! Es ist nicht die Angst, die uns Probleme macht, sondern unser Umgang mit ihr. Sie zuzulassen und bewusst mit unseren Grenzen und unerfüllten Bedürfnissen umzugehen, unterstützt uns dabei.



Joachim Klein

gehört seit 2010 zum Team in Adelshofen, ist Dozent am Theologischen Seminar, leitet seit Jahresbeginn fachlich die Bildungsinitiative für Seelsorge und Lebensberatung und forscht zu hilfreichen Unterstützungsformen für Menschen unserer Zeit.

Info

Weiterführende Anleitungen zu mentaler Gesundheit gibt es in unseren Mentoring- und Seelsorgeangeboten:



Inspirationstag Mentoring



Persönliche Stärke fördern, IMC-Seminar 4



Seelsorgetag, am 27. Juni 2026



Verschiedene Seelsorge-Seminare

Selbsttest



Literatur

Katz, Dan 2020. Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können (4. Auflage.). mvg Verlag.

Hillert, Andreas 2024. Stark gegen Ängste: Wirksame Strategien gegen Ängste, Phobien und Panikattacken. Stiftung Warentest.

Ich werde ihm noch danken

Angst und Furcht gehören zum Lebensalltag dazu und bedrängten bereits die Menschen im Alten Testament. Sie erlebten Furcht und Angst in all ihren Ausprägungen. Dr. Andreas Käser weiß aber auch, dass sie eine Zuflucht hatten. Jemanden, an den sie sich in ihrer Not wenden konnten. Einen, der Licht und Heil war. Und immer noch ist!

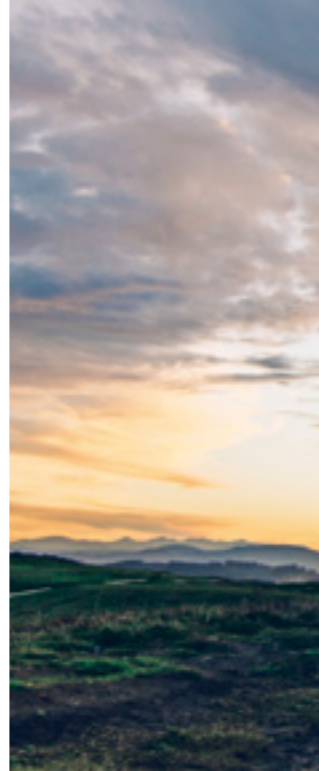


Foto: Mariacuti / Stockphoto

Die hebräische Sprache hat rund zwei Dutzend verschiedene Wörter aus diesem Bedeutungsbereich zur Verfügung, die sich im Angst-Wortfeld bewegen. Man wusste sehr wohl um die Gefahren des Lebens, um die Zerbrechlichkeit von Gesundheit und Leben, um die Gefahren des sozialen Miteinanders und die Gefährdungen durch die Natur. Soziale Not, Unterdrückung, Gewalt, üble Nachrede – all das gehörte zum Erfahrungsbereich des alttestamentlichen Menschen ebenso wie Missernten und Hunger. Außerhalb der Stadtmauern drohten wilde Tiere und Räuber.

Jenseits der Grenzen lauerte die Bedrohung durch feindliche Nachbarn, zum Beispiel der Philister und Aramäer, und besonders die starken Großmächte Ägypten und in Mesopotamien (besonders Assur und Babylonien). Das sind nur einige Beispiele der Bedrohungen im Alten Testament. Furcht und Angst waren also allgegenwärtig, stets drohten Gefahren und Not. In den Gebeten der Psalmen begegnen uns deshalb schließlich auch viele dieser angst- und notvollen Situationen der Beter: Bedrohung, Verfolgung, Ausgestoßen-sein, Krankheit, Gefangenschaft und Todesangst.

Die Angst nicht kleinreden

Aber gerade die Psalmen sind es auch, die aufzeigen, wie die Angst überwunden werden kann. Der hermetische Punkt, von dem die Angst aus den Angeln gehoben werden kann, ist der HERR, der lebendige Gott, der Gott Israels. Er ist der verlässliche Fels, wenn Wasserströme kommen, er ist die Schutzburg, wenn Feinde drohen, er ist der Arzt in Krankheitsleiden, er ist der Retter in Verfolgung, er ist der Versorger in Mangelsituationen, er ist der Sieger in Feindbedrohung – er ist der Überwinder aller Not, er ist der Trost in allem Leid. Das bezeugen die Psalmen auf Schritt und Tritt. Folgerichtig treiben Furcht und Angst deshalb ins Gebet. Der Beter sucht seine Hilfe und Rettung beim

Gott Israels, dem lebendigen Gott, bei dem Hilfe ist. Das, was Angst macht, wird dabei nicht kleingeredet, aber Gott wird als der Große, Mächtige und Erhabene gelobt, der alle Not wenden kann. Ihm wird die Angst geklagt, und dabei wird er gerühmt als der, der die Not des Beters sieht, der sich auf die Seite der Unterdrückten und Notleidenden stellt und der in Angst und Not den Bedrängten zur Seite steht, sie umfängt, tröstet, schützt und ihnen hilft. Er, und nur er, kann die Wende herbeiführen. Deshalb setzt der Beter alle Hoffnung auf ihn, mutig und trotzig.

Das, was Angst macht, wird dabei nicht kleingeredet, aber Gott wird als der Große, Mächtige und Erhabene gelobt, der alle Not wenden kann.

Der Angst trotzen lernen

Mit dem Blick auf Gott verlieren für den Gläubigen Furcht und Angst ihre Spitze, ihre Wucht und ihre Kraft. Psalm 27 ist ein schönes Beispiel dafür. Obwohl David von Übeltätern bedrängt, von Widersachern und Feinden bedroht, von Kriegssituation betroffen und von Freunden verlassen ist, beginnt er dieses Gebet mit einem Bekenntnis, dass die Angst und ihre Verursacher geradezu verhöhnt: „Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor

wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?“ David ist gewiss, dass der lebendige Gott alle feindseligen Machenschaften und Absichten abwenden kann. Das ist die Grundlage seines Gebets. Es ist ein trutziger Glaube, der sich hier zeigt: Die Umstände sind angsteinflößend, doch mit Gott trotzt er ihnen. Mit Gott an der Seite setzt er sich ihnen zur Wehr und leistet inneren und äußeren Widerstand. Ein Trotdemglaube, der den Umständen trotzt, weil Gott seine Trutzburg ist, ein Schutzraum für die Gegenwehr, und weil Gott ein handelnder Gott ist, der sich zugunsten der Rettung einschaltet und einmisch.

Wenn das Alte Testament ein Rezept gegen die Angst hat, dann ist es dieses: Sich in der Angst auf Gott zu werfen, von ihm die Hilfe zu erwarten und sich mit Gott an der Seite der Situation zu

stellen. David bezieht sich dabei auf ein Angebot, das Gott den Glaubenden selbst gemacht hat: sich an ihn zu wenden. „Mein Herz hält dir vor dein Wort ‚Ihr sollt mein Antlitz suchen.‘ Darum suche ich auch, Herr, dein Antlitz“. Sucht mich auf, bittet mich um Hilfe – diese Möglichkeit eröffnet Gott dem, der sich zu ihm hält. Und das dürfen auch wir heute in Anspruch nehmen. Gott hat sein Angebot, sich an ihn zu wenden, nie zurückgenommen, vielmehr hat er es in Jesus Christus bestätigt und bekräftigt.

Harre auf Gott, meine Seele

David's trutziges Bekenntnis, dass ihm Gott Licht und Heil, Lebenskraft und Rettung ist, ist freilich auch ein angefochtenes Bekenntnis, eines, das als Bekenntnisaussage in den Raum gestellt wird und doch auch erst auf innerem Weg errungen werden muss. Einen Einblick in ein solches Ringen, um vom Bangen zum Trutzen und Trotzen zu gelangen, gibt uns der Doppelpsalme 42 und 43 in seinem dreifachen Refrain: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist“. Bemerkenswert ist, dass der Beter dort seine eigene Unsicherheit, seine Unruhe und seine Zweifel anzweifelt und in Frage stellt, nicht aber Gottes Möglichkeiten. Das ist der Weg aus der Angst zur Glaubensgewissheit: Gott mehr zu trauen als den eigenen Ängsten und Furchtsamkeiten. Die Psalmen wurden uns überliefert, weil sie auch für uns wesentlich sind. Sie geben auch uns Worte für un-

sere Ängste, Beschwerden, Nöte und Anliegen. Aber insbesondere leihen sie uns auch die Worte, um unseren eigenen Weg des Gebets zum lebendigen Gott zu finden, bei dem Hilfe, Rettung und Überwindung von Not und Angst auch für uns zu finden ist – und Trost mitten im Leid. Viele Väter und Mütter des Glaubens haben das für sich entdeckt: die Kraft des Gebets, das sich speist und beflügelt wird aus dem Beten von Psalmen. Wenn wir also danach fragen, wie wir unserer Angst etwas entgegensetzen können, um nicht darin unterzugehen, dann finden wir in den

Psalmen folgende Antwort: Trotze der Angst, indem du dich auf Gott berufst, ja, dich auf ihn wirfst und ihn bittest, zu handeln. Leih dir die Worte der Psalmen für dein Gebet, Gott um Hilfe zu bitten. Wende dich an ihn! Er ist unser Licht und unser Heil – vor wem sollten wir uns noch fürchten?

Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?
Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

Psalm 27,1



Dr. Andreas Käser gehört seit 2025 als Dozent für Altes Testament und Studienleiter zum Team des Theologischen Seminars und lebt mit seiner Frau Sandra in Schwieberdingen bei Ludwigsburg.

Info



Die Psalmen sind Thema auf unserem Sommercampus vom Sonntag, 9. bis Samstag, 15. August in Adelshofen mit Jürgen Schulz und Andreas Käser. Alle Infos unter: tsadelshofen.de/sommercampus

Wo kannst du mich gebrauchen?

Wer in seinem Leben danach fragt, was Gottes Weg für ihn ist, muss darauf gefasst sein, dass Gott antwortet. So wie bei Sigrid Fiebich. Sie wollte wissen, was ihre Berufung ist, wollte tun, was Gott für richtig hielt. Dabei hat sie entdeckt: Klarheit zu haben bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Hier erzählt sie ihre Geschichte.



Die Angst ist mein ständiger Begleiter, alles Neue macht mir Angst. Vor allem Entscheidungen mit größerer Tragweite versetzen mich in enorme Unruhe. Wege, die ich noch nie gegangen bin, und Aufgaben, die ich noch nie erledigt habe, bereiten mir ein mulmiges, unsicheres Gefühl. Unzählige oft konfuse Gedanken schwirren mir im Kopf herum. Da fällt es mir meistens sehr schwer, sinnvoll und hilfreich die Handbremse zu ziehen oder die richtigen Weichen zu stellen. Dennoch erkenne ich im Rückblick auf mein Leben, dass ich verschiedenste Ängste und Sorgen überwunden habe, meinen Konfirmationsvers aus 2. Timotheus 1,7 als Ansporn und Ermutigung stets an meiner Seite: „Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

Ich hatte einen Wunsch

Damit spricht Gott direkt zu mir: Sigrid, ich habe dir nicht den Geist der Furcht gegeben, sondern ich will dir viel mehr geben, nein, ich habe es dir schon gegeben! Nämlich den Geist der Kraft, den Geist der Liebe und den Geist der Besonnenheit. Heute würde man wohl von Selbstbeherrschung sprechen. Mir wurde mehr und mehr bewusst, womit Gott mich ausgerüstet hat, und das half mir sehr, als ich nach der Berufung für mein Leben fragte. Ich hatte zwar schon als Teenie den Wunsch, eine Bibelschule zu besuchen, aber mir war nicht klar, wie das gehen könnte. So lernte ich zunächst einen „anständigen“ Beruf und machte eine Ausbildung zur Buchbinderin. Das machte mir viel Freude, und ich lernte nicht nur Bücher zu binden, sondern auch Marmorier-Techniken, das Anfertigen von Mappen, Schach-

keln und Schmuckschatullen. Obendrein konnte ich am Ende auch Bilderrahmen mit Passepartouts gestalten und herstellen, das war alles sehr kreativ – und genau das machte mir am meisten Freude. Schließlich konnte ich diese Fertigkeiten dann nebenbei auch im Teen-Kreis einsetzen und mit den anderen Teilnehmern einiges gestalten und herstellen.

Ich musste mich aufmachen

Nach der Ausbildung und einigen Jahren sehr zufriedener Berufspraxis stellte sich mir aber dennoch die Frage, ob das alles war. Ich arbeitete, ging in den Jugendkreis, brachte mich ein und stellte mir immer wieder die Frage, ob Gott mich wohl auch noch woanders gebrauchen könnte. Als mir in meinem Heimatort dann im Rahmen eines Impulses in der Teestube ein Zettel zum Vorlesen in die Hand gedrückt wurde, bekam ich eine erste Antwort. Da stand: „Und verliere nie den Mut; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.“ (Josua 1,9). Mir war, als würde ich das nicht nur im Rahmen dieses Impulses für andere vorlesen, sondern, als gelte es mir persönlich. Es fühlte sich so an, als hätte ich einen Marschbefehl erhalten. Allerdings war ich weder tapfer noch entschlossen und ich wusste auch gar nicht, wohin die Reise gehen soll. Und nun? Obwohl ich Angst hatte, machte ich mich dennoch auf die Suche. Ich setzte mich mit dem Gedanken in Bewegung, dass man nur ein fahrendes Schiff lenken kann. Solange es im „sicheren“ Hafen liegt, geht das nicht. Meine Suche und mein Hören auf Gott führten mich nach Adelshofen ins Lebenszentrum, und zwar ins Jahresteam. Wohl ahnend, dass das nur der Anfang einer langen Reise mit vielen Überraschungen sein würde, machte ich mich auf den Weg. Die Sehnsucht, eine Bibelschule zu besuchen, war immer noch da. Aber ich hatte Angst und Zweifel, ob das nur mein eigener Wunsch war, oder ob da mehr dahintersteckte: Gottes Berufung. So bat ich ihn immer wieder um

Ich hab mich so gefreut – doch die Angst vorm Versagen holte mich sehr schnell wieder auf den Boden zurück! Würde ich das wirklich schaffen?

Klarheit. Zum einen, weil ich wirklich seinen Willen tun wollte, zum anderen, weil ich großen Respekt vor den Anforderungen eines solchen Studiums hatte. Und dann lag da eines Tages in unserer Teeküche dieser Vers: „Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und bestimmt, dass ihr hingehet und Frucht bringt, und eure Frucht bleibt, damit der Vater euch gibt, was ihr ihn bitten werdet in meinem Namen.“ (Johannes 15,16) Diesen Vers hatte ich bis dahin tatsächlich noch nie bewusst wahrgenommen; jetzt schenkte er mir große Klarheit!

Ich suchte noch mal neu

Als ich nun meine Bewerbung schrieb und durch das ganze Studium hindurch, wurde mir immer wieder deutlich, wie sehr Jesus mich auf meinem bisherigen Weg liebevoll in die richtige Richtung „geschubst“ hat. Er war auch derjenige, der mir half, die Ängste zu überwinden, die mich bis dahin davon abgehalten hatten, loszugehen. Nach meinem Abschluss am Theologischen Seminar arbeitete ich zunächst im help center e.V. in Buchenau bei Marburg, war dort in der seelsorgerlichen Betreuung von jungen Frauen und als Küchenleitung tätig und lernte meinen Mann kennen. Seit 2007 sind wir gemeinsam in Adelshofen, haben zwei Töchter bekommen und meine Aufgaben als Mutter haben mich sehr erfüllt. Da unsere Kinder nun aber bald volljährig sind, stellte sich mir erneut die Frage, wo und wofür Gott mich in dieser Lebensphase gebrauchen will, ob er noch einmal eine andere Berufung für mich hat. Womit soll und will ich mich

beschäftigen? Zunächst hatte ich einen Minijob in einem Steuerbüro, allerdings erfüllte mich diese Aufgabe nicht wirklich. Als Buchbinderin fand ich keinen passenden Platz und als Gemeindediakonin fehlt mir die heute nötige Anerkennung der Landeskirche, um Religionsunterricht geben zu dürfen; beides eher eine Sackgasse. Als dann eines Tages auch die letzte mir möglich erscheinende Option auf eine neue Arbeit durch eine schlichte E-Mail-Absage platzte, seufzte ich: Herr, jetzt bist du dran! Ich hab nichts mehr! Für was kannst du mich gebrauchen?

Ich konnte es kaum glauben

Am gleichen Tag ging ich zum Mittagessen ins Lebenszentrum, und konnte kaum glauben, was passierte. Br. Stefan sprach mich nach dem Essen an und fragte, ob ich nicht Lust hätte, in der LZA-Küche zu arbeiten, da würde dringend Verstärkung gebraucht. Mein Herz hüpfte vor Freude, denn das konnte ich mir tatsächlich sehr gut vorstellen! Ich hab mich so gefreut – doch die Angst vorm Versagen holte mich sehr schnell wieder auf den Boden zurück! Würde ich das wirklich schaffen? Nach so vielen Jahren wieder in die Küche? Würde ich mit den neuen und modernen Geräten klarkommen? Jeder würde mitbekommen, wenn ich Fehler mache oder schlechte Laune habe – ich hatte wirklich Angst. Aber ich nahm die Herausforderung an, wies meinen negativen Gedanken die Tür und entschied mich: Wenn Jesus beruft, dann hat das Gültigkeit. Ja, Herr, ich vertraue dir, dass du mich zu diesem Dienst berufen hast und ich wieder das tun darf, was mir schon als junge Frau auf dem Herzen lag: Für viele Menschen kochen und mit meiner Gabe zu erfreuen und zu beschenken!



Sigrid Fiebich ist mit Bernhard verheiratet, hat zwei Töchter und lebt seit 2007 in Adelshofen. Sie dekoriert gern, hat Freude an Handarbeiten und verstärkt seit 2025 das Team in der LZA-Küche.

Die Angst in uns

Vor was fürchten sich eigentlich junge Leute? Menschen, die ihrer Entwicklungsphase gemäß mit unglaublicher Energie und Lebensfreude vollgepumpt sein müssten? Aufbrecher, Entdecker, Durchstarter, Losgeher, Sprinter, Aushalter, Gestalter, Schaffer, Lebenseroberer – vor was können die schon Angst haben? Wir haben bei Almuth Lein und Johann Kulosa aus unserem Jahresteam nachgefragt.

Wovor hast du Angst?

JOHANN: Angst ist nichts Schönes, außer man kann sie kontrollieren. Es macht ehrlich gesagt schon Spaß, im Dunkeln draußen zu sein oder Achterbahn zu fahren, wobei immer auch ein bisschen Angst im Spiel ist. Irgendwann hört der Spaß aber auch auf. Manchmal nimmt die Angst unseren Alltag ein und lässt sich nicht mehr so leicht ignorieren. So eine Angst begleitete mich mehrere Jahre meiner Schulzeit. Die Furcht vor dem, was andere über mich denken oder denken könnten, war viel zu lange zu bestimmend in meinem Leben. Und das, obwohl ich nie Mobbing erlebt habe. Es waren ganz einfach nebensächliche Aussagen über mein Aussehen oder meine Stimme, die heutzutage auch als Spaß interpretiert werden könnten. Sowas hat sich aber bei mir eingebrannt, weil ich einfach ein Mensch bin, der Sachen „zerdenkt“, man könnte auch sagen, ein „Overthinker“. Ich sehe also Probleme oder mache mir Sorgen, die für andere gar kein Thema wären.

ALMUTH: Am Montag nach dem zweiten Adventssonntag wurde ich von ihr überrumpelt. Sehr plötzlich, von einem Tag auf den anderen – ohne jeglichen Zusammenhang für mich. Eine Angst, die mich tatsächlich erst kurze Zeit begleitet. Sie steht in enger Verbindung mit Anfechtungen. Ich kannte Anfechtungen und Prüfungen verschiedener Art zwar bereits. Neu war für mich also nicht, in meinem Glauben an Jesus angefochten zu werden, sondern das Ausmaß davon. Und das jagt mir große Angst ein. Diese Zustände sind schwer zu beschreiben, weil Gefühle und Gedanken sehr eng miteinander zusammenhängen, ja, ineinander verschwimmen. Das heißt, Gefühle werden zu Gedanken und Gedanken werden zu Gefühlen. Und ihr Kern sind die Sätze: „Das alles ergibt keinen Sinn“ und „Ist das wirklich so?“. Sätze der Schlange. Alles, woran ich glaube, wird angezweifelt. Und meine Angst ist, dass ich nicht standhaft genug bleibe.

JOHANN: Eine große Gefahr von Angst ist, dass man sie gar nicht bewusst wahrnimmt und sie sich schleichend durch unser Leben zieht. Meine Angst vor dem, was andere über mich denken, führte schließlich ganz unterbewusst dazu, dass ich mich immer weiter zurückzog. Während der Corona-Zeit war das auch nicht besonders schwer. Ich hatte meine kleine Freundesgruppe und die reichte mir. Meine Freizeit bestand dann zum Großteil daraus, am Computer zu sitzen und das konnte ich den ganzen Tag lang machen. So hatte ich kein Bedürfnis mehr, neue Leute kennenzulernen und dementsprechend schlecht waren dann auch meine Fähigkeiten dafür. In der Schule war es dann mein Ziel, möglichst unauffällig zu sein. Nichts Auffälliges zu machen, aber auch schlicht auszusehen, sodass mein Kleiderschrank voll war mit schwarzen Klamotten.

Was löst das in dir aus?

JOHANN: Eine große Gefahr von Angst ist, dass man sie gar nicht bewusst wahrnimmt und sie sich schleichend durch unser Leben zieht. Meine Angst vor dem, was andere über mich denken, führte schließlich ganz unterbewusst dazu, dass ich mich immer weiter zurückzog. Während der Corona-Zeit war das auch nicht besonders schwer. Ich hatte meine kleine Freundesgruppe und die reichte mir. Meine Freizeit bestand dann zum Großteil daraus, am Computer zu sitzen und das konnte ich den ganzen Tag lang machen. So hatte ich kein Bedürfnis mehr, neue Leute kennenzulernen und dementsprechend schlecht waren dann auch meine Fähigkeiten dafür. In der Schule war es dann mein Ziel, möglichst unauffällig zu sein. Nichts Auffälliges zu machen, aber auch schlicht auszusehen, sodass mein Kleiderschrank voll war mit schwarzen Klamotten.

Das Wichtigste dabei war, zu sehen, wie viel mehr ich bin als die albernsten Kommentare anderer über mich.

Johann

Wenn ich dann mal mit neuen Schuhen oder einer neuen Jacke kam, war ich ziemlich aufgeregt und ängstlich vor dem, was andere darüber denken oder sagen könnten.

ALMUTH: Das Fiese an Ängsten ist, dass sie einem, wie auch immer sie aussehen, weismachen wollen, sie wären fester Bestandteil von uns. Ein Brandmal. Diese scheinbare Realität bei mir lässt sich nicht einmal durch nur eine Metapher ausdrücken, es braucht gleich mehrere. Es ist wie von Leere umgeben zu sein, gegen das Ertrinken anzukämpfen und von Pfeilen beschossen zu werden. Am schlimmsten für mich ist, oft nicht mehr sagen zu können, welche Gedanken von mir kommen und welche nicht. Die Gedanken sind meist zu wirr, um dem „Alles ergibt keinen Sinn“ logische Argumentationsketten entgegenzusetzen. Dadurch und durch die Schnelligkeit der Pfeile fällt es mir schwer, jeder Lüge sofort mit Gottes Wahrheit zu antworten. Doch in dem Versuch trotzdem standzuhalten, bin ich schon nach kurzer Zeit erschöpft, so anstrengend ist es, dagegen anzukämpfen. Meist bleibt nur ein verzweifertes „Nein, das stimmt nicht!“ übrig.

Wie gehst du damit um?

JOHANN: Jetzt durfte ich die letzten Jahre eine Veränderung erleben, die mich so viel freier gemacht hat. Das Wichtigste dabei war zu sehen, wie viel mehr ich bin als die albernsten Kommentare anderer über mich. Zu lernen, dass es auch positive Dinge gibt, die Menschen mit mir verbinden. Das kostete zwar Überwindung, in meinem Fall in ein neues Umfeld zu kommen. Aber dann zu merken, dass Menschen mich schätzen, auch wenn ich nicht perfekt bin, ist so schön. Ich brauche also keine Angst haben, was sie über mich denken. Vielleicht auch weil sie ehrlich, aber nicht oberflächlich zu mir sind. Die Erfahrung habe ich in mehreren neuen Gruppen gemacht, aber das geht bloß nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Prozess über einen langen Zeitraum. Auch was andere Menschen über mich denken, ist für mich immer noch ein Thema. Aber das ist nicht schlimm, solange klar ist, dass es mehr über mich zu sagen gibt, als verletzende Bemerkungen.

ALMUTH: Zu Jesus kann ich alles bringen. Das habe ich schon früh gelernt, nachdem ich ihm mein Leben gab. Dieses Wissen ist mein Rettungsseil zu jeder Zeit. Mir hilft es, diese innere Qual auszusprechen, zu versuchen, sie in Worte zu fassen. Vor meinem Erlöser und auch vor Geschwistern. Zeit mit Jesus zu verbringen, ist mir wichtiger denn je geworden. Mir fällt es jedoch schwer, wirklich still vor ihm zu werden. Ich bin viel zu sehr damit beschäftigt, mit den Gedanken und Gefühlen zu ringen. Meine Aufgabe ist aber nicht zu kämpfen, wenn die Heeresmacht der Angst um mich tobt, sondern auszuhalten. Ironischerweise ist das Nichtkämpfen für mich genauso anstrengend, wie das Kämpfen. Weil es Loslassen heißt. Vertrauen. Aber wie unruhig und zerrissen ich mich auch fühle, Ruhe finde ich nur bei Jesus und Heilung vollbringt nur er. Auf ihn warte ich in meiner Angst, Vertrauen lerne ich genau darin.

Durch die Schnelligkeit der Pfeile fällt es mir schwer, jeder Lüge sofort mit Gottes Wahrheit zu antworten. Doch in dem Versuch trotzdem standzuhalten, bin ich schon nach kurzer Zeit erschöpft, so anstrengend ist es, dagegen anzukämpfen.

Almuth



Almuth Lein kommt aus Südbrandenburg, mag Apfelauflauf mit Vanillesoße fast so gern wie singen, und überlegt nach ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr an einer Bibelschule zu studieren.



Johann Kulosa kommt aus Magdeburg, macht sehr gerne Musik, liebt es zu lachen und geht nach seinem Freiwilligendienst vielleicht in die Schweiz.

Fürchte dich **nicht**

Worte, die wir immer wieder hören, haben Wirkung. Im Guten wie im Schlechten. Dr. Benjamin Marx hat sich einem oft genutzten und sehr bekannten Appell der Bibel genähert und untersucht, was es damit auf sich hat; er blickt dabei vorwiegend und sehr gründlich aufs Neue Testament. Dass das akademisch und theologisch daherkommt, ist Absicht und hoffentlich zumutbar.

Hab´ doch keine Angst, so schlimm ist das doch nicht! Kennen wir alle, den Satz, oder? Oft gehört und vermutlich viel zu oft selbst ausgesprochen. Lieb und nett gemeint, aber doch fehl am Platz. Trotzdem begegnet uns genau dieser Satz auch etliche Male in der Bibel: „Fürchte dich nicht!“ Eine einfache Suche in der Einheitsübersetzung ergibt über 50 Treffer. Davon sind über 40 Stellen im Alten Testament zu finden; es ist gerade der Prophet Jesaja, der dieses „Fürchte dich nicht!“ betont.

Unsere Sorgen, Ängste und Zweifel spiegeln uns wider, was unser höchstes Gut, unser innigstes Streben, unser letztendliches Ziel ist. Dadurch wird auch unser Gottesverständnis sichtbar.

Die Furcht erkennen lernen

Im Neuen Testament begegnet uns der Ausdruck besonders in den Evangelien-schriften. Hinzu kommen zwei prägnante Stellen zu „Furcht“ bei Paulus¹ und Johannes.² „Furcht“ im Sinne von Angst und „Ehr-furcht“ im Sinne von Respekt sind zwar zwei unterschiedliche Konzepte und bedienen sich verschiedenen semantischen Feldern, haben aber auch eine gewisse Überlappung. Schon Mose sprach in der Tora auf zwei Arten von

„Furcht“ und „Angst“. Einerseits sollte sich das Volk Israel nicht vor den Völkern im Land fürchten. Und auch Josua sollte sich nicht fürchten: „Denn der HERR, dein Gott, ist mit dir überall, wo du unterwegs bist.“³ Andererseits sagt Gott, der Herr, dass das Volk sich versammle, damit es lerne Ihn zu fürchten.⁴ Auch Salomo verweist darauf, dass die Furcht des HERRN aller Weisheit Anfang ist.⁵

Im Neuen Testament sagt Jesus: „Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können, sondern fürchtet euch eher vor dem, der Seele und Leib in der Hölle verderben kann!“⁶ Kurz darauf hören wir ihn jedoch sagen, dass wir uns nicht fürchten sollen, da wir in Gottes Augen sehr wertvoll sind.⁷ Auch das Thema „Sorgen“ spielt hier eine große Rolle. Unsere Sorgen, Ängste und Zweifel spiegeln uns wider, was unser höchstes Gut, unser innigstes Streben, unser letztendliches Ziel ist. Dadurch wird auch unser Gottesverständnis sichtbar. Jesus ermutigt uns, uns nicht zu sorgen, denn da ist Jemand, der für uns sorgt. Oder wie Petrus es in der Lutherübersetzung formuliert: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“⁸ Es ist echt spannend, uns einmal das „Fürchte dich nicht!“ im Kontext von Jesu Leben und Wirken anzuschauen.

Zuspruch, der es in sich hat

Bei der Geburtserzählung Jesu erscheint ein Engel. Dreimal sagt er: „Fürchte dich nicht!“. Zum einen ermutigt er Zacharias,⁹ dann Maria¹⁰ und später noch die Hirten

Wir brauchen uns nicht fürchten, denn er ist der Erste und der Letzte und der Lebendige. Gott ist mit uns.

auf dem Felde¹¹ keine Angst zu haben. Schon bei der Geburt Jesu nehmen wir also wahr, dass dieses „Fürchte dich nicht!“ im Zusammenhang mit übernatürlichen, göttlichen Wesen zu finden ist. Dieser Ausspruch begegnet uns aber auch auf Jesu Lippen selbst. Mitten in seinem Dienst schickt Jesus seine Jünger in einem Boot fort. Er verabschiedet die Menschenmenge und unternimmt dann einen Spaziergang auf dem Wasser. Als die Jünger Jesus im Sturm auf dem Wasser erblicken, geraten sie in Panik. Doch Jesus spricht sofort zu ihnen: „Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht!“¹² Das klingt doch sehr nach der Ermutigung und dem Zuspruch Gottes an Josua. Josua soll sich nicht fürchten, beziehungsweise keine Angst haben, da ja Gott selbst mit ihm auf seinen Wegen ist.

Dass Jesus diese Rolle Gottes einnimmt, sehen wir auch, als Jesus mit Petrus, Jakobus und Johannes auf einen Berg steigt. Dort wird Jesus verwandelt, so dass „sein Gesicht leuchtete, wie die Sonne, und seine Kleider wurden weiß wie das Licht.“¹³ Dann erscheinen auch noch Mose und Elia und reden mit Jesus. Aber noch viel imposanter als diese zwei Personen ist die Stimme aus der Wolke, die da sagt: „Dieser ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen gefunden habe; auf ihn sollt ihr hören.“¹⁴ Als die Jünger das hören, werfen sie sich zu Boden und Angst erfüllt sie. „Da trat Jesus zu ihnen, fasste sie an und sagte: Steht auf und fürchtet euch nicht!“¹⁵ Jesus ist bei ihnen, er ist da. Fürchte dich nicht, dein Gott ist mit dir!

Viel Grund zur Furchtlosigkeit

Als Johannes später in seinem Leben dem Auferstandenen begegnet, schreibt er: „Als ich ihn sah, fiel ich wie tot vor seinen Füßen nieder. Er aber legte seine rechte Hand auf mich und sagte: Fürchte dich nicht! Ich bin der Erste und der Letzte und der Lebendige. Ich war tot, doch siehe, ich lebe in alle Ewigkeit und ich habe die Schlüssel zum Tod und zur Unterwelt.“¹⁶ Auch hier ist das Sich-nicht-



Foto: borchee / Stockphoto

fürchten christologisch verankert. Wir brauchen uns nicht fürchten, denn er ist der Erste und der Letzte und der Lebendige. Gott ist mit uns, und so wird bei Jesu Einzug in Jerusalem der Prophet Sacharja zitiert: „Fürchte dich nicht, Tochter Zion! Siehe, dein König kommt; er sitzt auf dem Fohlen einer Eselin.“¹⁷ Dein König ist da. Der Herr, dein Gott, ist mit dir. Jesus ist Immanuel: „Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“¹⁸

Dieser König ist immer mit uns. Er hat es uns versprochen. Und, er versprach uns den Heiligen Geist als Beistand zu schicken.¹⁹ Paulus schreibt über diesen Geist: „Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und

der Liebe und der Besonnenheit.“²⁰ Es geht um Kraft, Liebe, Besonnenheit. Es geht um Mut, um ein Sich-nicht-fürchten.

Jesus selbst ermutigt Paulus in Korinth und spricht: „Fürchte dich nicht! Rede nur, schweige nicht! Denn ich bin mit dir.“²¹ Wieder dieses „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“ Auf dem Weg nach Rom ermutigt ein Engel Gottes Paulus, wodurch der Apostel wiederum andere ermutigen kann.²² Wir, die wir zu diesem Gott der Ermutigung gehören, dürfen deshalb getrost in den Tag, in das Leben treten. Denn wir wissen, da ist einer mit uns: Immanuel. Also „habt Mut: Ich [Jesus] habe die Welt besiegt.“²³ Fürchtet euch nicht!

¹ 2. Timotheus 1,7 | ² 1. Johannes 4,18 | ³ Josua 1,9 | ⁴ 5. Mose 4,10 | ⁵ Sprüche 1,7 | ⁶ Matthäus 10,28

⁷ Matthäus 10,31 | ⁸ 1. Petrus 5,7 | ⁹ Lukas 1,13 | ¹⁰ Lukas 1,30 | ¹¹ Lukas 2,19 | ¹² Matthäus 14,27

¹³ Matthäus 17,2 | ¹⁴ Matthäus 17,5 | ¹⁵ Matthäus 17,7 | ¹⁶ Johannes 1,17–18 | ¹⁷ Johannes 12,15; Sacharja 9,9

¹⁸ Matthäus 28,20 | ¹⁹ Siehe z.B. Johannes 14,16 | ²⁰ 2. Timotheus 1,7 | ²¹ Apostelgeschichte 18,9–10

²² Apostelgeschichte 27,23–26 | ²³ Johannes 16,33

Alle Bibelzitate stammen, wenn nicht anders vermerkt, aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.



Dr. Benjamin „Benni“ Marx ist verheiratet mit Daniela, Vater von vier Söhnen und Dozent am Theologischen Seminar. Er fährt gern Rad, spricht fließend Spanisch und feiert das Leben.

Ich kenne die Angst gut

Eigentlich ist sie ein fröhlicher Mensch, lacht gern und ist für allerhand Blödsinn zu haben. Eigentlich. Denn sie trägt auch manche Last mit sich rum, die sich dem Licht des Lebens störend und hässlich in den Weg stellt. Doch da ist noch mehr, erzählt Sr. Irmtraud Heimgärtner, und sie schreibt von Erfahrungen, die ihr niemand jemals nehmen kann.

Ich würde behaupten, dass ich schon mein Leben lang mit Ängsten zu kämpfen habe: Angst im Umgang mit Menschen, Angst davor, dass ich untergehe und zu kurz komme. Angst mich festzulegen und Entscheidungen zu treffen, Angst, Fehler zu machen. Angst vor Ablehnung, Angst vor Kritik. Angst, Angst – Angst! Und das in einem Ausmaß, das mich vor vielen Herausforderungen des alltäglichen Lebens zurückschrecken ließ.

Nun stehe ich seit fast einem Jahr in der Herausforderung, mit der Diagnose „Krebs“ zu leben. Zwei Operationen liegen bereits hinter mir, dazu eine Chemotherapie, mit der ich nicht gerechnet hatte, und eine Bestrahlung. Ich bin gelernte Krankenschwester und muss sagen: Aufgrund der Erfahrungen, die ich früher im Beruf gemacht habe, hat mir die Chemotherapie schon richtig Angst gemacht. Angst vor der Übelkeit, dem Erbrechen und körperlicher Schwäche.

Nur ganz langsam

Doch die Nebenwirkungen, die ich dann tatsächlich hatte, waren ganz anderer Art. Ich hatte schon bei der zweiten Chemotherapie allergisch reagiert, aber Gott sei Dank nicht durch einen allergischen Schock. Meine Mitpatientinnen haben die Situation sofort erkannt und richtig eingeschätzt. Sie waren in ihrer Reaktion viel schneller als ich und haben sofort für Hilfe gesorgt. Krankenschwestern und Ärzte waren umgehend zur Stelle und unterbrachen meine Behandlung.

Bei den Folgebehandlungen wurde das Medikament jedes Mal eingeschlichen, also zuerst in ganz kleinen Mengen, die dann sehr langsam gesteigert wurden, was wiederum insgesamt zu einer langsameren Verabreichung führte. Zum Schluss hat meine Haut dennoch stark allergisch reagiert und ich hatte am ganzen Körper einen extrem juckenden Ausschlag. Während dieser Behand-

lungsphase in der Klinik aber hatte eine ausgesprochen erfahrene Krankenschwester Dienst und eine Idee, wie man diesen Ausschlag in den Griff bekommen könnte. Ein kleines Hoffnungszeichen.

Mit ganzer Fürsorge

Alles in allem waren die Monate keine prickelnden Momente und Erfahrungen, aber in der Rückschau erkenne ich noch viel klarer, was ich vorher zumindest theoretisch im Kopf wusste: Gott war mittendrin und hat jeweils im richtigen Moment geholfen. Mitten in meinen Ängsten und in allen Unannehmlichkeiten war er mit seiner ganzen Fürsorge für mich da; zum Beispiel in und durch besagte Krankenschwestern. Ich habe in stärkerem Maß verstanden, dass ich mich existenziell auf ihn verlassen kann. Dass er sich kümmert, dass er sorgt. Für mich!

Was, wenn es falsch ist?

Diese tiefe Erkenntnis trägt mich immer noch, obwohl die Gefahr besteht, dass der Tumor wieder wachsen könnte und Metastasen streut. Um das möglichst zu verhindern, soll ich noch über Jahre hinweg ein zusätzliches Medikament einnehmen. Noch eins! Will ich das? Kann ich das? Und wieder stand ich vor einer großen Herausforderung und musste eine wichtige Entscheidung treffen. Davor habe ich ja eigentlich Angst, weil ich etwas Falsches entscheiden könnte, ich

In der Rückschau erkenne ich noch viel klarer, was ich vorher zumindest theoretisch im Kopf wusste: Gott war mittendrin.

In Christus ist mein ganzer Halt.
Er ist mein Licht, mein Heil, mein Lied,
der Eckstein und der feste Grund,
sicherer Halt in Sturm und Wind.
Wer liebt wie er, stillt meine Angst,
bringt Frieden mir mitten im Kampf.
Mein Trost ist er, in allem Leid.
In seiner Liebe find ich Halt.

Original Text von: Stuart Townend
Deutsche Übersetzung: Guido Baltés

Foto: Ganne77 / iStockphoto

Die Erfahrungen, die ich mit Gott gemacht habe, nimmt mir niemand mehr. Und sie machen mich entschlossener.

schrrieb ja eingangs schon davon. Und in allem war da dann auch noch wieder die Angst vor allen möglichen Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen, Angst vor dem Verlust von Lebensqualität. Ätzend!

Mut, zu glauben

Dank eines ausführlichen Arztgespräches aber will und kann ich mich jetzt darauf einlassen. Anerkennend, dass ich nicht weiß, was kommt. Was ich aber weiß, ist dies: Gott ist mittendrin! Er sieht mich, kennt mich, kennt meine Schmer-

zen, Ängste und Hoffnungen! Er macht mir Mut zu glauben, dass mein Leben auch mit eingeschränkter Kraft und Energie noch lebenswert und wertvoll ist.

Die Erfahrungen, die ich seit der Krebsdiagnose mit Gott gemacht habe, nimmt mir niemand mehr. Und sie machen mich entschlossener, auch in und trotz meinen Ängsten das zu tun, was mir wichtig ist und guttut.



Sr. Irmtraud Heimgärtner gehört seit 1997 zur Kommunität, liest und tanzt gern, leitet seit einigen Jahren die Arbeit in der Bücherstube und mag's lieber deftig als süß.

Immer gut informiert



NEWSLETTER

Mit unserem digitalen Newsletter erfährst du alles über die Freizeitangebote und Veranstaltungen des Geistlichen Zentrums und bekommst Informationen über das Theologische Seminar mit seinen Bildungsangeboten, Seminaren und Vorträgen.



WHATS APP

Auf unserem WhatsApp Kanal findest du regelmäßig alle Grafiken und Links zu unseren Veranstaltungen. Zum einen für dich selbst zur Erinnerung, und dann auch zum bequemen Teilen mit deinen Freunden. Damit viele erfahren, was bei uns geht!



JOURNAL & AKTUELL

Das LZA-JOURNAL bietet viermal im Jahr Impulse aus dem Lebenszentrum. Die Titel-Themen eignen sich bestens für das persönliche Bibelstudium und als Lektüre und Gesprächsgrundlage für Hauskreise und Gemeinden. Außerdem: Veranstaltungen, Interviews und persönliche Lebensberichte.



Unser Adelshofen AKTUELL ist ganz neu und erscheint sechsmal im Jahr, zwei Mal davon als Beilage im JOURNAL. Auf sechs Seiten Print schreiben wir über die Vision 2035, stellen neue Trends und Mitarbeiter vor, informieren über Projekte und unsere aktuellen Gebetsanliegen.



Beilage

An dieser Stelle liegt unser Adelshofen AKTUELL bei. Sollte es im Versand verlorengegangen sein, oder wenn Sie mehr Exemplare brauchen, melden Sie sich gern unter: info@LZA.de oder 07262 608 0

LESEN & SCHENKEN



Detlef Eigenbrodt
Wunder pflastern unseren Weg
Wie Gott den Alltag wertvoll macht
Gottesbegegnungen der Kommunität

120 Seiten, gebunden,
14,95 Euro

PAKETPREIS
Beide Bücher
zusammen für nur
25 Euro!



Detlef Eigenbrodt
Wohin du schaust, so wunderbar
Wie Gott sich zu erkennen gibt
Gottesbegegnungen rund um die Stiftung

136 Seiten, gebunden,
15,95 Euro

Alle Preise zzgl. Verpackung und Versand

Zu bestellen unter:
buecherstube@LZA.de
oder telefonisch unter 07262 608 0

☉ Menschen

Herzlich willkommen!

Mit großer Freude begrüßen wir Martin Müller als neuen Kaufmännischen Geschäftsleiter der Stiftung Lebenszentrum Adelshofen. Zum 1. März 2026 beginnt er seinen Dienst bei uns – und wir sind Gott sehr dankbar, dass er uns mit Martin einen erfahrenen, weitsichtigen und engagierten Menschen an die Seite stellt.



Martin Müller kommt aus Bensberg bei Köln. Sein Weg führte ihn nach Abitur, Zivildienst und Bankausbildung über betriebswirtschaftliche Studien in Köln und Marburg bis zur Promotion in Wirtschaftswissenschaften. Internationale Missionserfahrungen als Dozent in Indonesien, viele Jahre Verantwortung in leitenden Funktionen bei Missionswerken und anderen gemeinnützigen Organisationen sowie zuletzt seine Tätigkeit im Finanz- und Rechnungswesen zeigen: Martin bringt fachliche Kompetenz, Weitblick und ein Herz für verantwortungsvolle Arbeit im Dienst am Menschen mit.

In Adelshofen übernimmt er unter anderem die Steuerung des Finanz- und Rechnungswesens, die betriebswirtschaftliche und strategische Weiterentwicklung der IT, Prozessoptimierung, Personalverwaltung, Beschaffung und Fördermittelakquise. Wir danken Gott für diese Weggemeinschaft und bitten ihn um seinen reichen Segen für Martin Müller: Um Weisheit, Freude an der Aufgabe, gute Begegnungen und bewahrende Führung in allem, was vor ihm liegt.

Lieber Martin, schon dass du da bist!

Ich danke meinem Gott jedes Mal, wenn ich beim Beten an euch denke. Jedes Gebet für euch – für euch alle! – wird mir erneut zum Dank und erfüllt mich mit Freude: Dank und Freude, dass ihr euch so eifrig für die Gute Nachricht einsetzt.

Philipper 1, 3-5 (HfA)

Danke, und auf Wiedersehen!

Seit 2023 gehörte Stefan Pickel als Systemadministrator zu unserem Arbeiterteam. Er lebt mit seiner Frau Sonja und einer von drei Töchtern in Hilsbach, liebt guten Humor, Spaziergänge in Gottes schöner Natur und (fast) alles, was orange ist.



Aufgrund größerer Umstrukturierungen im Bereich unserer IT mussten wir uns Ende 2025 leider von Stefan trennen und danken ihm von Herzen für seinen Einsatz; besonders auch seine Persönlichkeit und Wesen werden uns in guter Erinnerung bleiben. Wir bitten Gott, Stefan in dieser Zeit der Neuausrichtung zu führen und zu segnen.

Lieber Stefan, vielen Dank für deinen Einsatz!!



Verstärke unser Team in den Bereichen

- Küche
- Grafikdesign
- Sekretariat

Jetzt bewerben!
www.lza.de/mitarbeiten



€ Spenden

Danke, wenn Sie sich dem begeisterten und wachsenden Kreis unserer Freunde, Spender, Förderer und Möglichmacher anschließen. Sie können das mit allgemeinen Zuwendungen für die Arbeit der Stiftung tun, oder mit zweckgebundenen Spenden zum Projekt Adelshofen 2035. Einmalig, regelmäßig, online oder klassisch per Banküberweisung. Und wenn Sie Fragen zur Vergabe zinsloser Darlehen oder rund um eine Legatsspende haben, wenden Sie sich gerne direkt an Christian Pletsch.

Evangelische Bank

IBAN: DE27 5206 0410 0005 0358 56
BIC: GENODEF1EK1

Hertzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



€ Finanzen

Mit Anfang eines neuen Jahres schauen wir natürlich auch immer auf den Abschluss des Vergangenen. Hat es gereicht? Steht am Ende eine schwarze Null auf dem Kontoauszug, oder vielleicht sogar ein Guthaben, mit dem sich Rücklagen bilden lassen? Für ein Werk wie unseres ist das aber nicht direkt am 01. Januar zu klären. Da kommen zum Beispiel 2026 noch Handwerkerrechnungen, die wegen der im Vorjahr geschehenen Leistung auch wirtschaftlich dort gebucht werden müssen, und es gibt noch ein paar andere Faktoren, die erst nach Prüfung und Freigabe des Jahresabschlusses durch den Steuerberater zu einem endgültigen Ergebnis führen. Das lässt sich vor Erscheinen dieses JOURNALS zwar nicht restlos klären, aber es gibt ein paar Dinge, die wir schon sagen können. Vorbehaltlich leichter Unschärfen, wie oben erwähnt. Also, was haben wir:

Zuwachs

Im Jahr 2025 hatten wir einen deutlichen Zuwachs an Spenderpersonen, wir sprechen hier von:

Steigerung in 2025 27 Prozent

Dafür sind wir enorm dankbar und freuen uns von Herzen über diese großartige Unterstützung und Ermutigung für unseren Dienst. Vielen, vielen Dank!



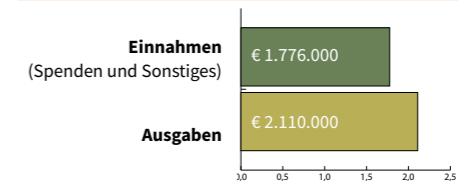
Weitere Informationen rund um die Finanzen gibt's auch in unserem Podcast: lza.de/#aktuelles

Stiftung

Für die Stiftung als Ganzes (ausgenommen dem Projekt Adelshofen 2035) sieht die Situation so aus:

Spenden 2024	1.010.000 Euro
Spenden 2025	1.366.000 Euro
Steigerung 2025	35 Prozent

Sonstige Einnahmen	410.000 Euro
Ausgaben	2.110.000 Euro

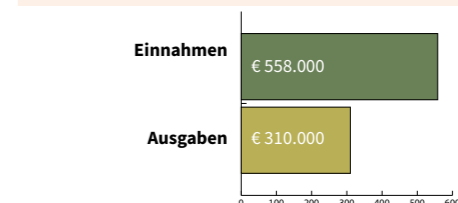


Adelshofen 2035

Mit Blick auf unser Geländeentwicklungsprojekt Adelshofen 2035 sehen die Zahlen so aus:

Spenden 2024	295.000 Euro
Spenden 2025	558.000 Euro
Steigerung 2025	89 Prozent

Ausgaben	310.000 Euro
-----------------	--------------





Events

Kids & Teens | Begegnungen | Frauen | Jugendliche | Männer

Wir laden dazu ein, Gott zu feiern und sich für ein Leben im Glauben begeistern zu lassen! Bei unseren Veranstaltungen mit Eventcharakter kommen hunderte Menschen zusammen. Vom schon legendären Kindertag über die TeensNight und ChurchNight bis zur Kommunitätsfeier und dem Stiftungsfest!



- 16. und 17.02.** Kindertag, von 8 bis 12 Jahren
- 20.02.** TeensNight, ab 13 Jahren
- 18.04.** „Adam und Eva privat“, Event-Theater mit Eric Wehrin und Eva-Maria Admiral
- 02.05.** Stiftungsfest



Alle Angebote des Jahres und Anmeldung:

Freizeiten

Kids & Teens | Begegnungen | Frauen | Männer | Jugendliche

Den Glauben teilen und Gemeinschaft erleben – darum geht es bei unseren Freizeiten. Dabei gibt es besondere Schwerpunkte, die jeder Freizeit ihren einzigartigen Charakter geben: Gemeinsam handwerklich arbeiten, Outdoor-Erlebnisse, Kreativität oder intensive Zeit mit der Bibel.

- 13.– 15.03.** Kreativfreizeit für Frauen; Warteliste
- 02.– 06.04.** Osterfreizeit
- 27. – 29.04.** Bibelfreizeit mit und ohne Koffer
- 22.– 25.05.** Pfingstkinderfreizeit
- 19.– 21.06.** Freizeit für junge Erwachsene
- 26.– 28.06.** Vater-Kind-Lager
- 30.07.– 08.08.** SLS – Summer Life Special
- 09.– 15.08.** Sommercampus



Begegnungen, Einkehr & Gebet

Frauen | Männer | Jugendliche

- 10.03.** Kunst und Theologie: Die Reinheit und Schönheit der Religion in den Bildern der Nazarener. Ein Vortrag von Jürgen Föllmer
- 14.03.** Gebetsseminar
- 17.05.** Gartencafé
- 30.05.** Der andere Samstag für Frauen



Menschen treffen Menschen und gehen ein Stück Weg gemeinsam. Sie tanken geistlich auf, achten aufeinander, nehmen und geben Anteil an ihrem Erleben und Empfinden, sie richten sich auf Gott aus und beten ihn an. In der Stille ankommen, besinnen und neu ausrichten. Nutzen Sie dafür doch unsere täglichen Gebetszeiten, besuchen uns für eine Zeit der Stille und Einkehr oder nehmen an einem unserer Angebote teil.



Alle Angebote
des Jahres
und Anmeldung

Kennenlernen

Ganz individuell geplant oder an unseren Campustagen: Besuche unsere Vorlesungen, nimm an den Gebetszeiten teil und komm mit Studierenden und dem Dozententeam ins Gespräch. Du bist eingeladen die Campustage zu nutzen, oder einen persönlichen Termin zu vereinbaren.

22.04.	Campustag
17.06.	Campustag mit Gottesdienst am Vorabend
Individuell	Plan mit uns einen Termin, der dir in den Kalender passt

Akademisches Aufbauprogramm, AAP

In die theologische Tiefe gehen, Fragen stellen, Suchender bleiben: Das Akademische Aufbauprogramm eröffnet die Chance, berufsbegleitend einen Masterabschluss zu erwerben.

16.- 18.04.	Schöpfungsordnungen Gottes guter Plan für den Menschen oder menschliches Bedürfnis nach geordneten Verhältnissen in einer bedrohten Welt? AT5.4
11.- 13.06.	Psalmen Ihre Ästhetik und ihre Spiritualität AT2.4 PT2.3
16.- 18.07.	Theologie, Spiritualität und Forschung PT1.1 AT1.1



Integratives Mentoring und Coaching

Coaching | für Gemeinden | Seelsorge

In unserem zertifizierten Weiterbildungsprogramm erwerben Teilnehmende Grundlagenkenntnisse in der Begleitungs- und Beratungsarbeit. Sie lernen Prozesse und Gespräche so zu gestalten, dass Menschen in ihrem Glauben, ihrer Persönlichkeit und ihren Kompetenzen wachsen und gefördert werden.

07.03.	Inspirationstag Mentoring
17.- 18.04.	Persönliche Stärke fördern, IMC 4
12.- 13.06.	Kulturveränderung und Netzwerkdenken im Mentoring, IMC 5
17.- 18.07.	Wegbegleiter sein und werden – integrativer Grundkurs, IMC 1



Seelsorge und Lebensberatung

In Kooperation mit der Bildungsinitiative Hoffungsland (BI) bereiten wir die Teilnehmenden gezielt auf die Begleitung und Beratung von Menschen vor. Wer sich neu in seelsorgerlicher Arbeit engagieren möchte oder es bereits tut, ist hier genau richtig.



27.06.	Seelsorgetag
Grundlagenseminar Begleitende Seelsorge	
27.- 28.03.	Wie tickt der Mensch? Grundkurs 2
10.- 11.04.	Wie tickt der Mensch? Grundkurs 3
Ausbildung in Christlicher Lebensberatung	
13.- 16.04.	Theologische Grundlagen, Kurs 1
21.- 24.09.	Leben im System, Kurs 2



↑ Pünktlich zur und vermutlich anlässlich der Kommunitätsfeier 2025 kleidete sich die Welt in festliches Weiß und brillierte mit strahlend blauem Himmel ...



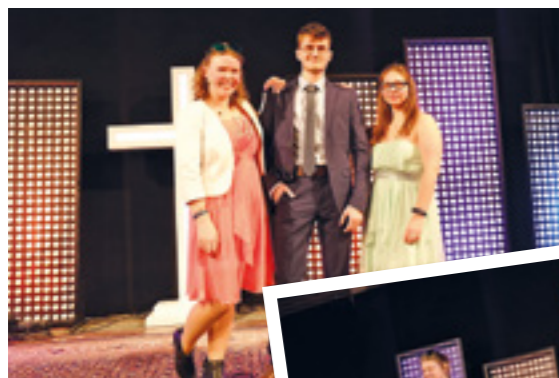
↑ ... am Rande des Bühnenprogramms kam es zu allerhand Begegnungen der 350 Gäste des Tages...



← ... und auch auf der Bühne war allerhand los: Talkrunden, Musik und der Bericht von Sr. Irmgard Schurz zum Beispiel, die ihr 40-jähriges Jubiläum in der Kommunität feierte.



↑ Der Blick ins Publikum zeigt: Es war wohl spannend, interessant und unterhaltsam, was da geboten war. Danke an alle, die zum Programm beigetragen haben und allen Gästen, die sich zu uns auf den Weg gemacht haben. Die nächste Kommunitätsfeier gibt es am 22. November 2026.



← Beim Update, dem Jugendarbeitsseminar Anfang Januar, ging es mal ganz festlich, mal locker und leger zu ...

→ ... und es wurde viel gearbeitet, geredet, ausgetauscht, gelernt, ausprobiert, zugehört, hingeschaut und mitgemacht ...



← ... und auch der Fuhrpark unserer Kleinstfahrzeuge kam wieder voll zum Einsatz. Wozu? Wer das wissen will, meldet sich am besten schon mal für das Update im kommenden Jahr an: 02.-06. Januar 2027.



↓ Und dann war da noch die Jumiko in Stuttgart, auf der wir ebenfalls im Einsatz waren: Yannek, Joachim, Ole, Jessi, Tobi, Rahel und Irene waren unsere motivierten Vertreter aus Dozierenden, Studierenden und dem Jahresteam.

→ Zur MEHR-Konferenz im Augsburger Gebetshaus waren Anfang des Jahres nicht nur bis zu 11.000 Gäste angereist, sondern auch Jürgen und Lydia Schulz in Begleitung von Marlene und Bennet, sowie Andreas und Sandra Käser und Michael Janda. Das Team stellte die Arbeit des Theologischen Seminars vor und lud zum Studium ein.



Kommt, lasst uns dem HERRN zujubeln! Wir wollen ihn preisen, den Fels, bei dem wir Rettung finden! Psalm 95, 1

IMPRESSUM

ERSCHEINUNGSWEISE

Unsere Impulse aus dem Lebenszentrum Adelshofen werden vier Mal jährlich verschickt

AUSGABE

64. Jahrgang, 1/2026

HERAUSGEBER

Stiftung Lebenszentrum Adelshofen

ANSCHRIFT

Stiftung Lebenszentrum Adelshofen
75031 Eppingen, Wartbergstraße 13
Telefon: 07262/608-0, Fax: 07262/608-50
info@lza.de | www.lza.de

REDAKTIONSLEITUNG

Detlef Eigenbrodt, M.A.

REDAKTION TEXT, BILD UND LEKTORAT

Elena Eigenbrodt, Sr. Martina Luschnat, Christian Pletsch, Kerstin Pletsch, Dr. Jürgen Schulz, Lydia Schulz

GESTALTUNG

be · Dieter Betz, Design-Kommunikation, Friolzheim

BILDNACHWEIS

Cover: bauwimauwi/iStockphoto
Wenn nicht anders vermerkt, privat

DRUCK

JD Druck GmbH, Lauterbach

BEILAGE

Adelshofen AKTUELL, 2. Jahrgang, 01_2026.

Adelshofen AKTUELL erscheint sechs Mal jährlich, vier Mal als Beilage zum JOURNAL, zwei weiteren Ausgaben werden in den Zwischenzeiträumen separat verschickt

BANKVERBINDUNG STIFTUNG

Evangelische Bank
IBAN: DE27 5206 0410 0005 0358 56
BIC: GENODEF1EK1

BANKVERBINDUNG KOMMUNITÄT

Evangelische Bank
IBAN: DE97 5206 0410 0005 0101 52
BIC: GENODEF1EK1



Unter dem Dach der Stiftung Lebenszentrum Adelshofen vereinen sich die Arbeitsbereiche „Geistliches Zentrum (GZA)“ und „Theologisches Seminar (TSA)“. Die Stiftung LZA ist ein freies Werk innerhalb der Evangelischen Landeskirche und verbunden mit der Evangelischen Allianz, einer weltweiten Initiative christusgläubiger Menschen. Wir bekennen uns zur Autorität der Bibel als dem inspirierten Wort Gottes. Unser Dienst wird durch Spenden finanziert. Sollten für einen bestimmten Zweck mehr Spenden eingehen als benötigt, werden wir diese satzungsgemäß an anderer Stelle einsetzen.

DIGITAL

@TheologischesSeminarAdelshofen
@Lebenszentrum Adelshofen

@LZAdelshofen
@TSAAdelshofen

3773

Entgelt bezahlt PVST, DPAG

Stiftung Lebenszentrum Adelshofen

75031 Eppingen-Adelshofen

Telefon: 07262 608-0

www.lza.de

Stiftungsfest

2. Mai 2026

Abendgottesdienst
mit Lobpreis von
Lars Peter



Euch erwarten unter anderem

- Einblicke in die Stiftung LZA
- Nachmittag mit Aktionen für Kids & Teens
- Seminare & Workshops
- Zeit für Begegnungen, Spiele & Kreatives

Weitere Infos
& Anmeldung

[lza.de/stiftungsfest](https://www.lza.de/stiftungsfest)

