



Zeitschrift für  
Integrative Gestaltpädagogik  
und Seelsorge



# Angst in pandemischen Zeiten

# INHALTSVERZEICHNIS

## Aus der Redaktion

- 70 H. Neuhold: Zuversicht gewinnen

## Biblisch-spirituelle Impulse

- 71 E. Petschnigg: „Ängste haben mein Herz gesprengt...“  
73 P. Trummer: Angst in biblischen Zeiten

## Zum Thema

- 75 E. J. Bauer: Angst – Ferment oder Zement des Lebens  
78 H. Neuhold: Das ICH, der HUNGER und die Pandemie  
80 M. Hochegger: Von der Neuvermessung der Angst  
83 B. Schörkhuber: Noli timere! Solus Deus sufficit!

## Das aktuelle Interview

- 86 Interview mit Primaria Dr. Elisabeth Roth

## Literatur zum Thema

- 88 I. Schrettle: Wenn es ein Paradies gibt

## Film zum Thema

- 89 T. Heimerl: Das siebente Siegel

## Aus der Praxis – für die Praxis

- 90 I. Pucher: Stärkung des Vertrauens wider alle Angst in pandemischen Zeiten  
92 E. Guggenbichler: Vertrauen lernen durch Gestaltkurse wider die Verlustangst

## Berichte aus unserem Umfeld

- 94 Schön Kliniken München

## Das weite Land unserer Seele – aus der Psychiatrie

- 95 M. Stöcker: Angst- und Zwangsstörungen in Zeiten der Pandemie

## kaum gehört und unbekannt

- 97 A. Kribbel: Unterscheidung der Geister  
A. Klimt: Zuspruch

## Kritisches zum Zeitgeschehen

- 98 H. Neuhold: Wenn der finnische Tanzstil anscheinend die Sicherheit Europas beeinflusst...

## Buchbesprechungen – Buchempfehlungen

- 100 Aus den Vereinen

- 102 Zur Künstlerin/Termine/Inserate

**Titelbild: Akute Krise – Entsetzen überall, 9. März 2020**

Edith Temmel – Coronatagebuch, 9. März bis 13. April 2020.

Foto: © Edith Temmel

Aus der Redaktion

# Zuversicht gewinnen

Als wir das Thema „Angst in pandemischen Zeiten“ für diese Nummer der Zeitschrift im Redaktionsteam vor rund einem Jahr ausmachten, war der ganze Umfang Angst auslösender Szenarien zusätzlich zur Pandemie nicht auslotbar: der Krieg in der Ukraine, Klimakrise, Energiekrise, Hunger, Armut, fehlende Rohstoffe, steigende Preise, etc. Es hat sich ordentlich ausgeweitet und viele sprechen von einer notwendigen tiefgreifenden Wende. Weite Teile der Bevölkerung sind tief verunsichert, wie auch die pädagogische, therapeutisch-beraterische und pastorale Praxis zeigt. Viele Nebenwirkungen und „Kollateralschäden“ sind noch nicht abzusehen.

Was hat dazu eine christlich-orientierte Integrative Gestaltpädagogik und heilsame Seelsorge zu sagen? ... dass Krisen auch Chancen sind, ist zu banal und wird denen nicht gerecht, die tatsächlich leiden und sich nicht zu helfen wissen, deren psychische Krankheiten und Krisen sich durch die große Krise im Globe verstärkt haben. Vielleicht beginnt Erlösung ja dort, wo Menschen beginnen ehrlich hinzuschauen, wahrzunehmen und in Kontakt zu gehen mit der Wirklichkeit, wie sie sich uns zeigt und daraus die richtigen Schritte zu setzen im Vertrauen, dass es auch gut werden kann, zumindest wenn wir versuchen, gut zu handeln.

So lädt die Zeitschrift ein, aus den unterschiedlichsten Blickwinkel die derzeitige vielen angstmachende Wirklichkeit wahrzunehmen, Lösungsansätze zu verstehen, die Vertrauen in die Zukunft zu vermitteln vermögen; dazu gleich ein großes Danke an die vielen Autorinnen und Autoren, die diese Zeitschrift mit ihren Beiträgen wertvoll machen. Künstlerisch wird das Thema durch die steirische Künstlerin Edith Temmel begleitet, die versucht hat der Pandemie und den damit verbundenen Zuständen mit ihren Malereien Ausdruck zu verleihen. So hoffe ich, die Zeitschrift trifft auf Ihr Interesse und unterstützt einen Prozess der Zuversicht trotz aller Herausforderungen in diesen Zeiten.

HANS NEUHOLD – CHEFREDAKTEUR

# „Ängste haben mein Herz gesprengt...“

(Ps 25,17)

## Alttestamentliche Perspektiven auf Angst und Angstbewältigung

EDITH PETSCHNIGG

In seinem 1986 erschienenen Album „Sprünge“ hat Herbert Grönemeyer der Angst und ihren vielfältigen Ausprägungen eine kritisch-musikalische Reverenz erwiesen. Heute, in (post-)pandemischen Zeiten, hat Grönemeyers Lied „Angst“ nichts an Aktualität verloren, im Gegenteil. Angst ist eine uns wohl bekannte Grundkonstante des menschlichen Gefühlrepertoires, bis hin zur „Angst vor der Angst“, wie diese Grönemeyer in seinen Schlussversen zur Sprache bringt. Was poetisch in eines fällt, wird im wissenschaftlichen Sprachgebrauch vielfach unterschieden: So lässt sich zwischen einer *Furcht* vor jemandem oder etwas und einer unbestimmten *Angst*, die sich auf nichts Konkretes richtet und als Gemütsverfassung verstanden wird, differenzieren (vgl. Lanczkowski 1983, 755). Dennoch sind beide Phänomene eng miteinander verflochten: „Der Stachel der Furcht ist Angst, und die Angst strebt zur Furcht“, wie Paul Tillich zur Bedeutungsverwandtschaft beider Begrifflichkeiten festhält (vgl. Schnurr 1983, 760).

### Angst aus der Sicht des Ersten Testaments

Das biblische Hebräisch kennt ebenfalls zwei Wortgruppen, die beide oben genannten Aspekte widerspiegeln: zum einen den Begriff *šar*, „Bedrängnis“, also etwas Konkretes, das Angst macht, und zum anderen Wörter, die ein Gefühl der Angst beschreiben. Zweiterer Gruppe sind eine Vielzahl an Begriffen zuzuordnen, wobei der Wortstamm *järe*, „fürchten“, mit der wahrscheinlichen Grundbedeutung „zittern“, in der Hebräischen Bibel am häufigsten zu finden ist (vgl. Fangmeier 2010, 182). Vieles, was das Erste Testament in poetischen und erzählenden Texten

*angst stellt ruhig, angst kriegt klein  
angst voreinander  
angst 'rauszugehen,  
wir sind uns alle verdächtig [...]  
angst vor der angst  
wir schlafen ein<sup>1</sup>*

zur Sprache bringt, ist auch der Grauzone zwischen den beiden Bedeutungsfeldern zuzurechnen (vgl. Staubli – Schroer 2014, 173). Als existenziell zum Menschsein gehörig sind Angst und Furcht mit rund 870 Belegen das dominierende Emotionsfeld in alttestamentlichen Texten (vgl. Kipfer 2017).

### Die vielen Gesichter der Angst

Angst kann uns „einschlafen“ lassen, wie Herbert Grönemeyer singt, wir sind aufgrund der Angst nicht mehr wach, nicht mehr aktiv, nicht mehr handlungsfähig – so wie der Prophet Elija, der sich des Lebens müde auf seiner Flucht vor Königin Isebel unter einem Ginsterstrauch in der Wüste zum Schlafen legt (vgl. 1 Kön 19,1-8). Durch göttliche Zuwendung wird Elija geweckt, er erhält Stärkung und erlangt dadurch wieder Kraft zum Weitergehen. Elija ist nicht die einzige biblische Gestalt, die in Todesangst die Flucht ergreift: Jakob flieht vor Esau, Mose vor dem Pharao, David vor Saul und Absalom (vgl. Staubli – Schroer 2014, 174). Auch die Beter\*innen der Klagepsalmen und -lieder verleihen ihren Ängsten und Nöten Ausdruck. Die Schilderungen sind oft in sprachliche Bilder gekleidet, die poetisch beschreiben, was die Betenden empfinden. Sie spiegeln Angst wider, auch wenn der Begriff selbst

nicht vorkommt, wie in Ps 69,2: „Rette mich, Gott, denn das Wasser geht mir bis an die Kehle!“ (vgl. Sutter Rehmann 2007, 413f). Besonders das Herz ist in der Bildwelt der Bibel von Angst betroffen: So kann es aufgrund der Bedrängnis gleichsam zerfließen (Ps 22,15: „mein Herz ist geworden wie Wachs, in meinen Eingeweiden zerflossen“) oder es ist Teil des Hilfescreis nach Rettung aus der Not (Ps 25,17: „Ängste haben mein Herz gesprengt, führ mich heraus aus meiner Bedrängnis!“) (vgl. Kipfer 2017).

### Der Angst widerstehen

Die Hebräische Bibel erhebt Einspruch gegen ein Verharren des Menschen in krankmachenden Angstgefühlen: „Die Angst des Menschen führt ihn in die Falle; / wer auf den HERRN vertraut, ist gesichert“ (Spr 29,25). Aus dem logotherapeutischen Ansatz Viktor E. Frankls ließe sich hier ergänzen: „Sagen Sie einmal, muss man sich denn wirklich alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“<sup>2</sup> Die Stärke, der Angst nicht das letzte Wort zu lassen, verleiht biblisch gesehen das Vertrauen in Gott. So beginnt Ps 125 mit folgenden Worten: „Die auf den HERRN vertrauen, sind wie der Zionsberg: Niemals wankt er, er bleibt in Ewigkeit (V.1). Die Hebräische Bibel zeichnet keine angstfreie Welt, doch sie ruft dazu auf, sich von der Angst nicht überwältigen zu lassen. Biblische Texte wie die Klagepsalmen führen

ihre Lesenden durch die Angst hindurch, können verschüttet geglaubte Ressourcen wecken und Lebensmut evozieren.

### Fürchte dich nicht!

Nicht zuletzt findet sich das Diktum „Fürchte dich nicht!“ 74-mal im Ersten Testament (vgl. Kipfer 2017). Dem Menschen ist, mit Frankl gesprochen, die „Trotzmacht des Geistes“ gegeben, die ihn dazu ermächtigt, über sich selbst hinaus zu wachsen. Der Gegenpol der Angst ist biblisch gesehen nicht die Sicherheit, sondern das Vertrauen in die befreiende Macht Gottes. Auch wenn die Bibel Erfahrungen der Gottferne klar benennt (Ps 22,2: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“), kann die durchgehend bezeugte Nähe Gottes mehr sein als ein Hoffnungsschimmer. Es braucht eine bewusste Entscheidung, um trotz aller Angst im Vertrauen zu bleiben. Wir können Situationen nicht immer ändern, aber immer ändern können wir unsere Einstellung zu ihnen. ❀

**Edith Petschnigg** ist Hochschulprofessorin am Institut für Religionspädagogik & Interreligiösen Dialog an der PPH Augustinum in Graz.

### FUSSNOTEN

<sup>1</sup> <https://www.groenemeyer.de/sprunge/>. Gesehen 20. September 2022.

<sup>2</sup> Viktor Frankl, DVD 1987. In: <https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html>. Gesehen 20. September 2022.

### LITERATUR

- Fangmeier, J. (2010): Furcht/Angst. In: Laepple, U. (Hg.): *Biblisches Wörterbuch* (S. 182 – 184). Witten: SCM R. Brockhaus.
- Kipfer, S. (2017): Furcht (AT). In: <https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/18774/>. Gesehen 20. September 2022.
- Lanczkowski, G. (1983): Furcht. I. Religionsgeschichtlich. In: TRE 11 (S. 755 – 765).
- Schnurr, G. (1983): Furcht. III. Theologiegeschichtlich und pastoralanthropologisch. In: TRE 11 (S. 759 – 767).
- Staubli, Th. – Schroer, S. (2014): *Menschenbilder der Bibel*. Ostfildern: Patmos-Verlag.
- Sutter Rehmann, L. (2007): Angst und Angstbewältigung in der Bibel. In: *Diakonia* (S. 413 – 418). 38/6.

# Angst in biblischen Zeiten

## Erdbeben, Hunger, Krankheiten, Kriege etc.

PETER TRUMMER

Wenn wir die Bibel und besonders die Zeit Jesu als Nazareneridylle betrachten, hat sie uns wenig zu sagen. Oft aber stehen harte Fakten hinter den Texten. Wenn z. B. die synoptische Apokalypse mitten im jüdischen Krieg noch vor dem Fall Jerusalems im Jahr 70 von *Erdbeben* spricht (Mk 13,8), dann sind zumindest in Qumran die Folgen jenes schweren vom Jahr 31 v. Chr. an den Stufen eines Ritualbades (Miqwe) bis heute sichtbar. Aber auch die leichteren Beben vom Jahr 30 und 33 n. Chr. haben in Jerusalem und am Tempel Spuren hinterlassen.

Die Kehrseite der offiziellen Pax romana war die barbarische Gewalt, mit der sie exekutiert wurde. Der Aufstand in Galiläa nach dem Tod des Großen Herodes (4 v. Chr.) wurde mit der Zerstörung der Hauptstadt Sepphoris, der Versklavung ihrer Bevölkerung und Massenkreuzigungen niedergeschlagen. Das alles ereignete sich eine Gehstunde von Nazaret entfernt, kann also an der Familie Jesu nicht spurlos vorüber gegangen sein, andererseits bedeutete der Wiederaufbau der Stadt für *Vater* und *Sohn* als *Bauhandwerker/(Archi)tekten* (*téktôn*: Mt 13,55; Mk 6,3) wirtschaftliche Hochkonjunktur gleich vor der Haustüre.

Jesu öffentliches Auftreten fiel mit dem Rosenkrieg seines Landesherrn Herodes Antipas zusammen. Dessen Affäre und Ehe mit seiner Schwägerin Herodias kostete nicht nur den *Täufer* den Kopf (Mk 6,27f), sondern rief auch den mächtigen Nabatäerkönig *Aretas* IV. (2 Kor 11,32), mit dessen Tochter Antipas bereits verheiratet war, auf den Plan. Sie konnte sich durch rasche Flucht in Sicherheit bringen, aber ein Krieg war unvermeidlich, worauf auch Jesus gleichnishaft anspielt (Lk 14,31f). Er fand erst einige Jahre später statt, endete aber so vernich-

tend, dass die Römer ihren Vasallen heraushauen mussten.

Gewalt lag allenthalben in der Luft. Von unseren Keimen und Krankheitsüberträgern hingegen war kaum etwas bekannt. Doch auch die Unkenntnis schürte Ängste, besonders bei Hauterkrankungen. Allerdings sind die biblischen Beschreibungen der *Lepra* („Aussatz“: Lev 13) nicht eindeutig (und auch heute wird ihre Gefahr für ein funktionierendes Immunsystem noch häufig überschätzt). Die Blindheit wurde bisweilen mit dem unerlaubten Anschauen der Nacktheit in Verbindung gebracht (vgl. Joh 9,2). Der Phantasie waren kaum Grenzen gesetzt, was alles eine Strafe Gottes sein könnte. Malaria, Tuberkulose, schlechte Wasserqualität, Hungersnöte (Mk 13,8; Apg 11,28) usw. aber waren Realität, auch wenn nicht gerade Seuchen epidemisch wüteten (wie z. B. die gut dokumentierte „Antoninische Pest“ in der 2. Hälfte des 2. Jahrhunderts). Auch die politisch-ökonomischen Verhältnisse waren wenig beruhigend. Bei Steuerschulden war man rasch auch die Freiheit los. Die Fischerei war einigermaßen krisenfest, als Nacharbeit jedoch anstrengend und am See Genesaret wegen seiner Fallwinde ziemlich gefährlich.

Vor diesem zeitgeschichtlichen Hintergrund lebte Jesus gut 30 Jahre ein erfülltes Leben. Gelitten hat er einen knappen Tag. Was nicht der Sinn seines Lebens gewesen sein konnte. Wir wissen auch nicht wirklich, wie es ihm dabei ergangen ist, denn sein Ölberggebet fand einsam statt, bei Gericht waren keine Anhänger/innen dabei, unter dem Kreuz hat niemand protokolliert. Es sind auch nicht die bloßen Fakten, die Sinn ergeben, es geht um ihre Deutung und Bedeutung. Am weitesten vor wagt sich der Hebräerbrief mit seinem absoluten Antihelden: *Wel-*

cher in den Tagen seines Fleisches Bitten sowohl als auch Flehzeichen hin zu dem brachte, der ihn aus Tod retten kann, mit lautem Geschrei und Tränen, und ist erhört worden von (wegen) der Gottesfurcht. Und obwohl Sohn seiend, lernte er von dem (denen) er litt, den Gehorsam und, zur Vollendung gelangt, wurde er denen, die ihm gehorchen, Ursache ewigen Heiles (Hebr 5,7ff). Erst die Bibelrevision von 2016 hat den Sinn wieder freigelegt. Zuvor haben wir vier Jahrzehnte am Karfreitag gehört, dass Jesus „aus seiner Angst befreit worden“ wäre. Nein, seine Erhörung bestand darin, dass er sein Schicksal *gut nehmen* konnte, denn genau das meint die griechische ‚Gottesfurcht‘ (*eulabeia*). Sein Kreuzestod war nicht der Wille Gottes, er war der Wille seiner Gegner, die mit dem vermeintlichen Gottesfluch auf dem Gekreuzigten (Dtn 21,23) seinen Glauben ultimativ abstrafen wollten. Jesus aber hat damit sein gütiges Gottesbild vor aller Welt bewusst und freiwillig mit seinem Blut bezeugt.

Womit wir zum Kern der Sache kommen. Was heißt „gottesfürchtig“? Und wie verhalten sich Furcht bzw. Angst (Fritz Riemann beschrieb 1961 vier Grundformen davon) und Religion. Jedenfalls lehrt die Not nicht das Beten, wenn nicht klar ist, an wen es sich richtet. Gewiss ist ein spontanes „Helfgott“ sinnvoller als jeder Fluch oder Panik. Aber wenn das Gebet nicht von Vertrauen getragen ist, führt es leicht zum Kurzschluss, dass es ohnehin nicht hilft. Und was die Angst betrifft: Ohne sie hätte die Menschheit nicht überlebt<sup>1</sup>. Sie ist – in Maßen – unvermeidlich, notwendig, sinnvoll. Ebenso ist ein numinoses Erschrecken (sprich: *Ehrfurcht*) angemessen, wenn wir in Geburt oder Tod den (transzendenten) Übergängen des Lebens begegnen und Erfahrungen machen, die über unser Alltagsmaß hinausgehen. Der biblische Rat heißt meist nicht einfach: „Fürchte dich nicht“, sondern genauer: *Fürchte dich nicht weiter* (*mē phobou*: Mk 5,36)! Aber das ist leichter gesagt als getan. Denn die Aufforde-

rung greift nur, wenn sie empathisch eingebettet ist. Wobei eine liebevolle körperliche bzw. geistige Präsenz wichtiger ist als jedes Wort. Das haben wir schon als Kinder mitbekommen, sonst hätten wir gar nicht überlebt. Von solchen Erfahrungen handelt die Bibel in jenen Geschichten, welche wir lange als „Seewandel“ Jesu missdeuteten: Da ist das Kirchenschiff ohne Jesus unterwegs und gerät in Not. Retten kann es nur das Vertrauen, dass die Chaosmacht Tod, welche das Wasser repräsentiert, Jesus nicht verschlingen konnte: Sein (nachösterliches, geradezu „göttliches“): „*Ich bin*“ ist der Vordersatz, damit der Nachsatz: *Fürchtet euch nicht weiter!* greifen kann (Mk 6,50 = Joh 6,20). Ebenso kann Paulus unmittelbar vor dem Schiffbruch *vor allen* (mit ihm zusammen 276, überwiegend nichtchristlichen) Reisenden *das Brot brechen*, so dass *alle guten Mutes* werden. Danach kann das Schiff ruhig untergehen, ohne dass irgendjemand *ein Haar vom Kopf* verliert (Apg 27,34–37). Das Brotbrechen hat alle ermutigt und machte keinen Unterschied zwischen Getauften und Anderen.

Auch in der gegenwärtigen Situation der Kirche kann m. E. nur noch das jesuanische Brotbrechen über alle Grenzen hinweg die Hoffnung wecken, dass *kein Verlust an Leben sein wird, außer dem Schiff* (Apg 27,22). Doch vor der Rettung muss noch einiger Ballast über Bord gehen, vor allem die Höllenangst, auf der die (jenseitige) „Seel(en)sorge“ noch zum Großteil basiert. Das Rezept Jesu heißt eindeutig: Gottvertrauen. Mit ihm können wir Schwierigkeiten bestehen, aus Situationen „auferstehen“, wo es zuvor völlig aussichtslos erschien. Also: Ostern als Aufstand!<sup>2</sup>



**Peter Trummer** lehrte Neues Testament an der Universität Graz. Schwerpunkte: Umwelt des Neuen Testaments, tiefenpsychologische Hermeneutik und Bildsprache

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Vgl. das Video auf: <https://youtu.be/SIL5d-Z2qAA> bzw. youtube-Suche: „trummer phobos“.

<sup>2</sup> Auferstehung jetzt – Ostern als Aufstand. Theologische Provokationen (2016). Die erweiterte Neuauflage erscheint im Feber 23.

# Angst – Ferment oder Zement des Lebens

EMMANUEL J. BAUER

Menschliches Leben wird nie ganz ohne Angst sein, kann es nicht und soll es in gewissem Sinn auch gar nicht. Angst ist eine ständige, oft gut integrierte, manchmal störende Begleiterin menschlicher Existenz und gehört strukturell zu deren Grundverfassung. Heidegger spricht daher von einem Existenzial. Als solche ist sie eine urmenschliche Erfahrung, die jeder Mensch in irgendeiner Form und in gewissem Maß in allen Phasen seines Lebens macht. Denn Menschsein ist wesentlich von Endlichkeit, Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit geprägt, von Faktoren, welche den Nährboden für Angst bilden. Überall dort, wo ein Mensch etwas als Bedrohung seiner Sicherheit erlebt, wo das eigene Sein-Können in Frage gestellt wird, macht sich in gewissem Maß Angst breit. In welcher Intensität sich Angst einstellt und wie sie erlebt wird – als die eigenen Kräfte mobilisierend oder als die eigene Vitalität lähmend, hängt einerseits vom objektiven Faktum der Art und Größe der Bedrohung ab, andererseits aber auch vom subjektiven Moment der physischen Fähigkeiten und psychischen Ressourcen des einzelnen Menschen. Angst ist daher nicht isoliert zu betrachten, sondern als ein vielschichtiges Phänomen, das in einer tiefen Wechselwirkung mit einer erlebten Gefahr und Unsicherheit auf der einen Seite und der Stärke des Vertrauens und der erfahrenen Geborgenheit auf der anderen Seite steht. (Bauer, 2020).

Der Mensch braucht ein tragendes Netz von grundlegenden existentiellen Daseinsbedingungen wie Liebe, Angenommen-Sein, Verständnis, Sicherheit und Vertrauen, um gut gedeihen und leben zu können. Ist dieses Netz gegeben, fühlt sich der Mensch geborgen. (Mogel, 2016) Herrscht ein signifikanter Mangel an einem dieser emotionalen Elemente, wirkt sich dies negativ auf die biopsychophysische Entwicklung und Verfassung des

Menschen aus. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Sicherheit. Sie weist eine äußere und eine innere Dimension auf. Die äußere Sicherheit, lateinisch die „*securitas*“ (von „*se*“ und „*cura*“, ohne Sorge sein), meint die Sorglosigkeit aufgrund der Erfahrung von ausreichend Schutz, Raum und Halt. Gutes Leben ist nur möglich, wenn der nötige Schutz, ein sicherer Rückzugsort, ein Dach über dem Kopf und eine stabile Gesundheit gegeben sind, wenn der Mensch genügend Platz zum Leben und existentiellen Raum für seine Entfaltung vorfindet und wenn er ausreichend Halt durch solide Strukturen, einen geordneten Lebensrhythmus, eine tragfähige materielle Lebensgrundlage und die Erfahrung von Verlässlichkeit in den elementaren sozialen Beziehungen (Partnerschaft, Eltern-Kind-Verhältnis, Freundschaften) findet. Mangelt es an diesen grundlegenden Existenzbedingungen, wird sich die Angst des Menschen bemächtigen. Die innere Dimension der Sicherheit meint die Festigkeit von Überzeugungen hinsichtlich der existentiellen und praktischen Ausrichtung des Lebens. Diese Art der Sicherheit ist das, was man in der Tradition innere Gewissheit, also „*certitudo*“ (von „*certus* = entschieden“ oder „*cernere* = unterscheiden“), nannte. Wer über feste Gewissens- und Glaubenseinsichten verfügt und gut zu unterscheiden versteht, vermag entschieden zu handeln, statt ängstlich zu zaudern.

Unter Berücksichtigung dieser Aspekte lässt sich Angst definieren als das (die) subjektiv bestimmte emotionale Echo (Resonanz) auf erlebte Unsicherheit, die aus der Brüchigkeit der materiellen oder sozialen existentiellen Grundlagen des eigenen Lebens, einer direkten Bedrohung der eigenen Unversehrtheit, dem sich abzeichnenden Verlust der Eigenwirksamkeit oder der Sorge um das Wohl geliebter Menschen resultiert. Die Existenzphilosophie unterscheidet zwischen Angst und Furcht: Gilt

die Furcht als eine Angst *vor* einem konkreten bedrohlichen Etwas, hat die Angst im engeren Sinn kein konkretes Wovor. Sie ist gegenstandslos und eher eine Angst *um* etwas, letztlich um die eigene Existenz. Im normalen Sprachgebrauch wird aber diese Unterscheidung kaum beachtet. Die Angst (im weiteren Sinn) kennen wir in zwei grundlegenden Formen, nämlich einerseits als gesunde Angst, als natürliche, adäquate, lebensschützende Reaktion auf eine reale Gefahr und andererseits als krankhafte Angst, das heißt als überschießende, irrationale und unangemessene Reaktion auf eine – manchmal auch gar nicht wirklich vorhandene – Gefahr. Während die krankhafte Angst, die als generalisierte Angststörung oder in Form von diversen Phobien auftreten kann (Morschitzky, 2009), den Lebensfluss massiv beeinträchtigen kann, indem sie die innere Ruhe raubt, das Leben einengt, ja ganz erstarren lässt (Zement!) und zu vielfältigem Vermeidungsverhalten führt, ist die gesunde Angst eine wertvolle Überlebenshilfe, indem sie wie ein Warnsignal den Menschen auf echte Gefahren aufmerksam macht, schützende Kräfte mobilisiert und zum mutigen Handeln antreibt (Ferment!).

Diese Dimension der Angst greift die Existenzphilosophie auf und sieht in ihr die „*via regia*“ zur Existenz. Während Jaspers die krankheitswertige Angst als „qualvolles Gefühl“ (Jaspers, 1959, 95) definiert, hält er über die existentielle Angst fest: „Die Angst um das eigentliche Sein ist ein Grundzug des erwachten Menschen. (...) Wo die Angst verschwindet, ist der Mensch nur noch oberflächlich.“ (Jaspers, 1974, 67) Angst im existentiellen Sinn meint demnach die feinfühligste Sorge um die Rechtheit und Tiefe der eigenen Existenz. Sie rüttelt den Menschen wach, wenn er sich in das Vordergründige, Oberflächliche und Alltägliche, vielleicht sogar in ein sinnloses Jagen nach Besitz und Ansehen verloren hat. Die Angst offenbart dem Menschen „das *Freisein für* die Freiheit des Sich-selbst-wählens und -ergreifens“ (Heidegger, 1979, 188), das heißt, sie erinnert ihn an die eigentlichen Möglichkeiten der Existenz und animiert dazu, endlich zu begin-

nen, mit Blick auf das Wesentliche zu leben und im Bewusstsein der Grenzen der eigenen Existenz zu leben. Der deutlich gewordene innere Zusammenhang von Angst und Unsicherheit offenbart auch die Rolle des Vertrauens. Denn Vertrauen verdankt sich der Erfahrung von Sicherheit/Gewissheit, Verlässlichkeit und Treue. Das erhellt auch aus der Etymologie des Wortes Vertrauen, das über das ahd. „*triuwa*“ auf das indogermanische „*deru*“ zurückgeht, das Eiche bzw. Treue und Festigkeit bedeutet. Vertrauen ist sozusagen der Antagonist von Angst. Wo Angst ist, sinkt bzw. sank das Vertrauen, wo das Vertrauen schwindet, steigt die Angst. Und umgekehrt: Wo das Vertrauen wächst, weicht die Angst oder kann zumindest in Schach gehalten werden.

Dieses dialektische Verhältnis von Vertrauen und Angst kam in besonderer Weise in der pandemischen Lebenssituation der sogenannten Corona-Krise zum Tragen. Einige der angstfördernden Elemente traten verstärkt auf: Menschen fühlten sich in der Anfangsphase der Pandemie angesichts der Aggressivität des ursprünglichen Virus und der fehlenden Gegenmittel in ihrer Gesundheit gefährdet, ja sogar mit dem Tod bedroht. Die Informationen über den Krankheitserreger, dessen Wirkungsweise und Gefährlichkeit waren unverlässlich und widersprüchlich. Das führte zu einem Verlust der inneren Sicherheit und unterminierte das Vertrauen in das Gesundheitssystem und die Wissenschaft. Eine derartige Unsicherheit und Ambiguität auszuhalten, verlangt viel innere Stärke. So manche leugneten die Realität der Krankheit selbst, viele nahmen Zuflucht in Ideologien und Weltverschwörungstheorien. Dort fanden sie klare, simplifizierende Erklärungen auf dem Hintergrund von Schwarz-Weiß-Weltbildern, oft vorgebracht von Menschen, die sich als Kämpfer für die Meinungsfreiheit und Märtyrer der Wahrheit inszenierten. Die sich daraus entwickelnden Internet-Blasen boten Zustimmung und Sicherheit und nahmen damit der Angst den Wind aus den Segeln. Die Lockdowns zwangen überdies die Menschen zum sozialen Rückzug, was bei ängstlichen Menschen zur Steigerung des Grundproblems füh-

ren konnte. Je mehr nämlich ein Mensch in soziale Isolation gedrängt wird, desto anfälliger ist er für abstruse Erklärungen und jene Form der Angst, die das Leben lähmt und einengt. Der existentielle Hintergrund ist der Mangel an Vertrauen, der durch die Vereinzelung der Gesellschaft verschärft wird. Denn Vertrauen ist wesentlich eine Beziehungswirklichkeit. Jemand vertraut einem anderen oder einer Information oder einer Erkenntnis normalerweise nur dann, wenn eine persönliche Beziehung besteht oder Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit des Gegenübers mit gutem Grund angenommen werden können. Vereinzelung ist ein essentieller Faktor im Zusammenhang mit der Angst. Diese muss aber nicht unbedingt negative, belastende Wirkung zeitigen, sie ist auch ein Merkmal der existenzhellenden Kraft der Angst. M. Heidegger sagt dazu: „Die Angst vereinzelt und erschließt so das Dasein als ‚solus ipse‘.“ (Heidegger, 1979, 188) Die konstruktive, erweckende Funktion der Angst besteht darin, dass sie bewusst macht, dass die Eigentlichkeit der Existenz eine je persönliche Herausforderung darstellt, welcher der Mensch dadurch gerecht werden kann, indem er ganz authentisch er selbst ist. Die Angst vereinzelt den Menschen „auf sein eigenes In-der-Welt-sein“ (Heidegger, 1979, 187), welches sich ihrem verstehenden Wesen nach auf Möglichkeiten hin entwirft. Die von der Angst ausgelöste Vereinzelung bricht die alltägliche Vertrautheit und saturierte Selbstsicherheit, in die das menschliche Dasein in der Routine des täglichen Einerleis abgleitet, auf und versetzt dieses zurück in den ursprünglichen existenzialen Modus der „Unheimlichkeit“, die das selbstverständliche Zuhause-Sein in der Öffentlichkeit des innerweltlichen Man-Verhaltens nun radikal hinterfragt. Die Angst offenbart sich als der

Weckruf, der dem Menschen bewusst macht, dass er je neu vor der Entscheidung steht, entweder im anonymen Modus der Uneigentlichkeit zu verharren oder im authentischen Modus der Eigentlichkeit sein Leben zu gestalten. Wird ein Mensch – konstruktiv oder störend – von Angst bestimmt, wirkt sich diese in allen Bereichen aus, demzufolge auch in der religiösen Einstellung und Praxis. Das Phänomen der ängstlichen Religiosität ist komplex, hat viele Wurzeln und unterschiedliche Erscheinungsformen. Neben der Sozialisation und dem Gottesbild spielt die subjektive psychische Verfassung eine große Rolle. Sehr schwer zu beantworten ist vor allem die Frage nach dem Ursache-Wirkungs-Verhältnis. Ist eine mögliche Angststörung der Nährboden für eine bestimmte Art von Religiosität oder fördert eine problematische religiöse Prägung und Praxis die Angst. Grundsätzlich und ganz allgemein sei hier nur festgehalten, dass eine ängstliche Religiosität dem Wesen genuin christlicher Spiritualität und freundschaftlicher Gottesbeziehung widerspricht. Der Ruf „Fürchtet euch nicht!“ ist das häufigste Wort der Bibel. Das Evangelium Jesu Christi ist darauf ausgerichtet, das Vertrauen, das Gegengewicht von Angst, zu festigen – das Vertrauen zu einem tragenden transzendenten Du, dem göttlichen Geheimnis, zu den Mitmenschen, zu sich selbst und umgekehrt das Vertrauen anderer zu mir (Bauer, 2020, Sf.). Gott ist die Liebe. Wo immer echte Liebe lebendig ist, wird – solange kein psychopathologisches Problem vorliegt – die Angst wenig Raum finden. ❁

**Emmanuel J. Bauer**, Psychotherapeut, Philosoph, Theologe, stv. Fachbereichsleiter FB Philosophie/KTH, Universität Salzburg

## LITERATUR

- Bauer, E. J. (2020): Vertrauen, um zu leben. in: <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/issue/view/38>, R&E-Source. Open Online Journal for Research and Education, Sonderausgabe 20 (ISSN: 2313-1640)
- Die Bibel (2017): Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe. Stuttgart: KBW
- Heidegger, M. (1979): Sein und Zeit. Tübingen: M. Niemeyer.
- Jaspers, K. (1959): Allgemeine Psychopathologie. Berlin: Springer.
- Jaspers, K. (1974): Der philosophische Glaube (Serie Piper, 69). München: Piper.
- Mogel, H. (2016): Geborgenheit: Quelle der Stärke. Wie ein Lebensgefühl uns Kraft gibt. Berlin: Springer.
- Morschitzky, H. (2009): Angststörungen: Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe. Wien: Springer.

# Das ICH, der HUNGER und die Pandemie

## Angst, Kontaktstörungen und mögliche Chancen aus der Sicht der Gestalttherapie und Integrativen Gestaltpädagogik

HANS NEUHOLD

Die Überschrift lehnt sich an Fritz Perls ersten Buch „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ an; alle drei benannten Begriffe spielen in pandemischen Zeiten eine wesentliche Rolle: das ICH, das versucht mit den Herausforderungen zurecht zu kommen, die eigenen Ängste im Zaum zu halten... Der Hunger – wonach eigentlich? Nach Ruhe, nach dem Gleichbleibenden, nach Stabilität und Sicherheit, nach Kontingenzbewältigung... Die Aggression war und ist vielerorts stark spürbar als Reaktion auf die Instabilität, die uns durch die Pandemie und die vielen anderen Herausforderungen zum Teil ängstlich vor sich hertreibt. Wesentlich wäre aber die Aggression im Sinne der Gestalttherapie nach Perls als Energie zu nutzen, um, in Kontakt zu gehen, die Herausforderung in Angriff zu nehmen und neue Wege zu suchen.

Im breiten Feld derzeitiger Angst auslösender Krisenszenarien und der besonderen Herausforderungen lassen sich aus der Sicht der Integrativen Gestaltpädagogik und Gestalttherapie einige sehr basale Feststellungen treffen, die vielfach anscheinend übersehen werden. Natürlich reagiert jede Person je nach ihren Kontaktstärken und -schwächen, Kontaktmöglichkeiten und -modalitäten sehr unterschiedlich und individuell – vielfach nach erlernten meist nicht mehr hinterfragten Mustern aus der Kindheit und den daraus erwachsenden Überlebensstrategien. „Der überwiegende Teil der Angst-Erfahrungen ist jedoch mit Erfahrungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen während ihrer Entwicklung verbunden.“ (Votsmeier-Röhr/Wulf 2017,

95). All diese erlernten Muster der „Introjektion, Projektion, Retroflexion und Konfluenz“ (Robine 2016, 466) als Formen des Versuchs der „Kontaktregulierung“ (Joyce/Sills 2015, 152) wurden in dieser Zeit sehr individuell ausgeprägt sichtbar und auch über die Medien transportiert. „Die Angst ist die Manifestation der aufgrund der Unterbrechung des kreativen Wachstums blockierten Erregung.“ (Robine 2016, 466).

Wir sind soziale Wesen, die aufeinander angewiesen sind, die Begegnung, Beziehung und Kontakt suchen: das Ich wird am Du zum Ich (Martin Buber) – die Gestalttherapie vertritt ein „relationales Selbstkonzept“ (Boeckh 2018, 55). Die Pandemie aber fordert Kontaktvermeidung, Kontakt wurde plötzlich zum gefährlichen Ansteckungsrisiko; manche Politiker verstiegen sich sogar darin, Kontakt als Böswilligkeit gegenüber den Mitmenschen einzustufen. Isolation, Rückzug, Vereinzelung sind die Folgen. All das begann schon bei den Kleinsten im Kindergarten und in der Schule. Durch das Fehlen der sozialen Kontakte, wie mehrere Untersuchungen mittlerweile nachgewiesen haben, kommt es zu den vielen Kollateralschäden wie die Zunahme von depressiven Zuständen, überhöhte Ängstlichkeit, Essstörungen, Bewegungsmangel, Hyperaktivität u.v.m. Zugleich schwebte in dieser Zeit so etwas wie eine ständige (Todes)Angst durch das unsichtbare Virus in der Luft... Welche Auswirkungen und Langzeitfolgen (vgl.: Chu 2022) das noch haben wird, lässt sich jetzt noch nicht eindeutig nachweisen, aber kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

## Chancen, die auch nicht übersehen werden sollten

„Wenn wir dem Schicksal hilflos ausgeliefert sind, suchen wir reflexartig nach Schuldigen, anstatt zuzugeben, dass wir alle mehr oder weniger ohnmächtig sind.“ (Chu 2021, 13). Die Pandemie, aber auch der Krieg in der Ukraine, die Klimakrise, die Energiekrise etc. fordern eine notwendige Auseinandersetzung mit Fragen der Kontingenzbewältigung durch die Erfahrung der Brüchigkeit unserer Welt, gegen alle Vorstellungen von Machbarkeit, egozentrischen Vorstellungen von Wohlstand durch Leistung, die jene, die dabei nicht mitkönnen, zurücklässt, was wiederum die geheimen Ängste nicht leistungsstark genug zu sein, schürt und die Scham vor Versagen als Grundgefühl bei vielen Menschen fördert.

Dies könnte dazu animieren, mutige und zukunftsfähige Schritte einer Kultur des „Weniger ist ein Mehr“ (lessness), des Einsparens und Sich-einschränkens gegen die „Erhitzung der Welt“ durch die ständige Steigerung und Ausbeutung der Welt und von uns selbst zu setzen und sich wieder stärker im Einklang mit dieser Welt zu finden, sich positiv eingebunden wissen und verantwortlich – aus der Wahrnehmung (awareness) und Erfahrung von „mehr geht nicht“ und mehr macht keinen Sinn. Daraus könnte sich eine Kultur der Achtsamkeit und „Resonanz“ (Rosa 2016) mit sich selbst, den Mitmenschen und der Welt entwickeln, die auch

der eigenen Psyche gut tut, weil auf das wirkliche Wertvolle und Tragfähige geschaut wird. „Demut ist gefragt“, meint Victor Chu, eine Demut, die Grenzen akzeptiert und nicht alles für machbar hält, eine Zuversicht, die aus der Demut vor sich selbst, dem anderen und der Welt erwächst.

Zudem wäre in Zeiten der Pandemie auf das Ganzheitskonzept (Körper, Geist und Seele) der Gestalttherapie zu achten und auf die „Weisheit des Leibes“ (Neuhold 2008, 7), die uns vor Augen führt, dass wir nicht nur einen Körper *haben*, der besonders in Zeiten der Pandemie krank werden kann und verweslich ist, sondern Leib *sind*, dass wir wesentlich mehr sind als all das Sterbliche und Hinfällige an uns. Leiblich sind wir in dieser Welt, drücken wir uns darin aus und kommunizieren mit unserem Leib, gehen leiblich in Kontakt, Begegnung und Beziehung. „Indem ich Leib bin, habe ich einen Körper – aber zugleich verfüge ich nur scheinbar über diesen Körper, weil ich eben Leib bin.“ (Petzold 1985, 18). 

**Hans Neuhold**, Religionspädagoge und Psychotherapeut; Gestalttrainer und -supervisor; war Leiter des Institutes für Religionspädagogik und Interreligiösen Dialog an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule in Graz (KPH)

## LITERATUR

- Boeckh, A. (2018): Spaltungen in der Gesellschaft und in der Theorie der Gestalttherapie. In: Zeitschrift GESTALT THERAPIE – Forum für Gestaltperspektiven. Heft 2/2018, S.49-70 – EHP – Verlag Andreas Kohlhage.
- Chu, V. (2021): Langzeitfolgen und -perspektiven der Corona-Pandemie. In: Zeitschrift GESTALT THERAPIE – Forum für Gestaltperspektiven. Heft 1/2021, S.3ff – EHP – Verlag Andreas Kohlhage.
- Joyce, Ph./Sills, Ch. (2015): Gestalttherapeutische Kompetenzen für die Praxis. Bergisch-Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage.
- Neuhold, H. (2008): Menschwerdung durch Leiberfahrung. In: Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 50/2008: Körper und Bewusstheit.
- Perls, F. (1949, 2006): Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie. Berlin: Verlag Klett-Cotta.
- Petzold, H.(Hrsg.)(1985): Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven.: Paderborn: Junfermann Verlag (Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 25).
- Robine, J-M. (2016): Angst in der Situation: Störungen der Gestaltkonstruktion. In: Francesetti, G./Cecele, M./Roubal, J. (Hrsg.): Gestalttherapie in der Klinischen Praxis. Von der Psychopathologie zur Ästhetik des Kontaktes. Bergisch-Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage. S.465 – 478.
- Rosa, Harmut (2016). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Votsmeier-Röhr, A/Wulf, R. (2017): Gestalttherapie. München: Ernst Reinhardt Verlag.

# Von der Neuvermessung der Angst

MARTIN HOCHEGGER

Viele kluge Menschen sprechen von einer elementaren Zeitenwende. Sie beschreiben damit eine Welt, die von multiplen Krisen gezeichnet ist: Klimakrise, Hungerkrise, Pandemie, Kriege, Flüchtlingsströme, Wirtschaftskrise, Wohlstandsverlust und bedrohliche Verarmungsdynamiken.

Wir alle sind konfrontiert mit einer Welt, in der nichts mehr beständig erscheint und alte Sicherheiten sich auflösen. Die Veränderung ist omnipräsent und wird zur Normalität. Die permanente Beschleunigung dieser gesellschaftlichen Dynamiken führt zu Unsicherheit und Überforderung. Viele Menschen leiden unter diesen Umständen und es wird ein Gefühl verstärkt, welches die menschliche Existenz massiv anleitet und bestimmt: das Gefühl der Angst.

Unübersehbar ist, dass Angst eine große Präsenz im Lebensgefühl unserer Epoche hat. Der wachsende Einfluss von Angst lässt sich nahezu auf allen gesellschaftlichen Ebenen aufzeigen. Die Historikerin und Soziologin Joanna Bourke bezeichnet Angst als die „tiefgreifendste Emotion der modernen Gesellschaft“<sup>1</sup> und der Psychologe Rainer Mausfeld spricht davon, dass die „... Erscheinungsformen von Angst sowie ihr Ausmaß unbegrenzt variieren“<sup>2</sup>.

## **Es gibt eine Angst, die macht klein, die macht einen krank und allein.**

Formen der Angst sind:

Angst vorm Versagen in Schule und am Arbeitsplatz, Angst davor marginalisiert zu werden, nicht dazu zu gehören, Angst vor Armut und Abstieg, Angst vor Einsamkeit und Kränkung. Angst vor Mobbing und Diskriminierung über soziale Medien. Angst vor Digitalisierung, Automation und vor neuen Technologien.

*Es gibt eine Angst, die macht klein,  
die macht einen krank und allein.  
Und es gibt eine Angst, die macht klug,  
mutiger und freier von Selbstbetrug*

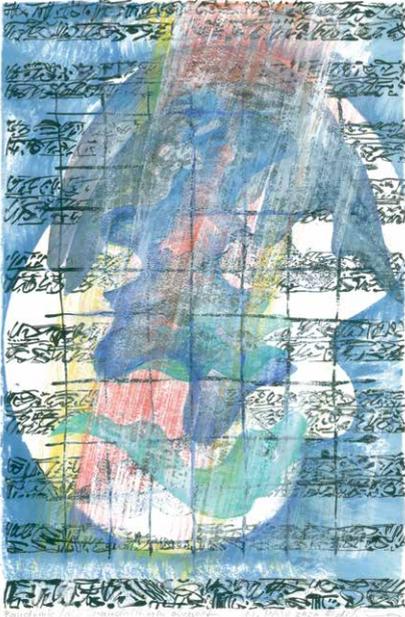
Andre Heller, Angstlied 1980

Angst vor Aberkennung der bürgerlichen Rechte und vor Verlust an Freiheit. Dazu gehört auch die Angst vor Status- und Machtverlust mancher Männer durch die Gleichstellungspolitik mit der gleichzeitigen Gegenreaktion durch „toxischen Männlichkeit“<sup>3</sup>. Angst davor nicht mehr mitzukommen.

Das Potential der Angst ist tief in unserem psychischen Gerüst angelegt. Sie gehört zu den Grunderfahrungen der menschlichen Existenz und ist zugleich ein psychischer und leiblicher Affekt, eine Bedrohung oder Erschütterung des gesamten Selbst. Sie kann durch alle Situationen ausgelöst werden, denen wir in unserer Verletzlichkeit ausgesetzt sind und was sich unserem Bereichen oder der Möglichkeit unserer Kontrolle entzieht. Angst dient uns auch als Schutzmechanismus. Sie signalisiert uns gefährliches Terrain, Bedrohung und Grenzüberschreitungen. Sie ist somit auch „Farbe des Lebens“ und hat damit auch positive Aspekte.

## **Angst vor Verwundungen und Enttäuschungen**

Es ist die Angst vor dem Verwundetwerden und vor latenten Enttäuschungen, die immer mehr Menschen umtreibt. In diesem Zusammenhang spricht der Sozialwissenschaftler Andreas Reckwitz von einer „Spät-modernen Enttäuschungsgesellschaft“ und von einem „Generator



Pandemie, alle Veranstaltungen abgesagt  
11. März 2020  
Foto: © Edith Temmel

negativer Emotionen“<sup>4</sup>. Dabei ist die Bandbreite von Enttäuschungen sehr groß und die meisten von uns sind von dieser neoliberalen Konkurrenzgesellschaft enttäuscht oder gekränkt geworden.

Der französische Philosoph Jean Francois Lyontard<sup>5</sup>, der sich einen Namen bei der Definition der Postmoderne gemacht hat, prophezeite schon in den späteren 80iger Jahren des vorherigen Jahrhunderts die Auswirkungen des entfesselnden neoliberalen Wirtschaftssystems auf die modernen Gesellschaften: Er sagte die Erosion der Glaubwürdigkeit und die Aufkündigung von Bindungen an große Narrative voraus.

Lyontard meinte damit die Auswirkungen des Glaubwürdigkeitsverlustes von Religionen, der Ideologien, der Parteien, der Interessensvertretungen und der Wissenschaften. Und hat damit auch die Entwicklungen in Richtung autoritärer Strukturen und den Abbau von universellen Menschenrechten vorausgesagt.

## Selbstbeschädigung der Politik

Meinungsumfragen sprechen diesbezüglich eine deutliche Sprache. Die ehemals tragenden Säulen einer demokratisch organisierten Gesellschaft wie zum Beispiel Parteien, die Religionen und Kirchen, sowie die Medien haben einen massiven Status- und Imageverlust erlitten. Damit ging vielen Menschen der innere „Kompass“ verloren. Wobei die Selbstbeschädigung dieser Bereiche zum Teil unfassbare Größenordnungen angenommen hat.

## Strategie der Angsterzeugung

Angst vor Kontrollverlust und vor Ohnmachtserfahrungen sind der beste Nährboden für die Angstrhetorik mancher politischer Parteien, vor allem jene Parteien, die am rechten Rand der Gesellschaft angesiedelt sind bzw. autoritative Tendenzen in ihrem politischen Selbstverständnis haben. Für sie dienen Techniken der Angsterzeugung als ein starkes strategisches Wachstumsinstrument, um die politische Herrschaft und damit die gesellschaftliche Macht zu erlangen.

## Die Demokratie steht auf dem Spiel

Es ist kein Zufall, dass gerade jetzt in immer mehr Ländern der Welt eine Erosion von Demokratie und Menschenrechtspolitik stattfindet und es zur einer Restauration autoritärer Regimes kommt. Stephen Hopgood, der bekannte englische Politikwissenschaftler, zeichnet in seinem Buch „the endtime of human rights“<sup>6</sup> eine eher düstere Entwicklung. Dort prognostiziert er als Ergebnis der Dynamisierung von Angstphänomenen sowie den Abbau von Demokratie und Menschenrechten.

Allzu schnell ist der verängstigte und unsichere Mensch bereit, gewisse Freiheiten und Grundrechte aufzugeben. Der autoritätsgebundene Mensch im Sinne von Marcuse und Habermas will Sicherheit statt Freiheit, Ordnung statt Offenheit, Monokultur statt Diversität. Stillstand statt Veränderung. Joan C. Williams schreibt dazu: „Die privilegierten Eliten schätzen Wan-

del und Veränderung, die verwundeten Klassen schätzen Sicherheit und Stabilität“<sup>7</sup>.

Es stellt sich die Frage ob der Niedergang des Imageverlustes der Demokratie und der Politik nur eine hysterische Inszenierung der Angstmacherei durch populistisch agierende Parteien ist, die hier massenwirksam wird, oder ob es eine tiefer greifende Wirkmächtigkeit gibt. Prominente Autoren wie Noam Chomsky verorten die Ohnmachtserfahrungen und den Kontrollverlust in der Tatsache, dass wir in einem neoliberalen Gesellschaftsmodell gefangen seien. Ein Konstrukt, in der sich das Kapital und Kreise der Wirtschaft das Primat der Macht angeeignet haben und nicht die Politik und schon gar nicht der einzelne Bürger/die einzelne Bürgerin eines Staates. Noam Chomsky schreibt dazu: „Solange die Wirtschaft unter privater Kontrolle steht, ist es egal, welche Form das System annimmt, weil es sich mit der Form nicht ändern lässt. Selbst wenn es politische Parteien gäbe, an denen sich die Bürger engagiert beteiligen und Programme ausarbeiten, von denen sie überzeugt sind, hätte das bestenfalls marginalen Einfluss auf die Politik, weil die Macht anderswo verortet ist“<sup>8</sup>.

### **Es gibt eine Angst, die macht groß, mutige rund freier von Selbstbetrug.**

Systemchange – viele junge Menschen gehen mittlerweile auf die Straße und fordern eine andere Form von Politik ein. Ihre Selbstermächtigung

ist beeindruckend und nachahmenswert. Und es braucht Politiker:innen, die sich den Herausforderungen der Zeit stellen: Henry Kissinger, US-Politikberater und Nobelpreisträger, schreibt dazu in seinem letzten Buch: „Die wichtigsten Eigenschaften sind Mut und Charakter – Mut, um unter komplexen und schwierigen Optionen eine Richtung zu wählen und damit das Althergebrachte hinter sich zu lassen und Charakterstärke, um einen Kurs beizubehalten, dessen Nutzen und Risiken im Moment der Entscheidung nur unvollständig abgeschätzt werden können“.<sup>9</sup>

Bleiben wir also optimistisch.



**Martin Hochegger** ist Religionspädagoge, Erwachsenenbildner, Supervisor, Sozialmanager; Gründungsmitglied und ehemaliger Landesgeschäftsführer der Grünen in der Steiermark; Bruno Kreisky Menschenrechtspreisträger 2022

## **FUSSNOTEN**

Andre Heller, Liedermacher, Angstlied 1980

<sup>1</sup> Bourke, Joanna (2019), in: Angst und Macht von Rainer Mausfeld, Verlag Westend.

<sup>2</sup> Mausfeld, Rainer (2019), Angst und Macht“, Verlag Westend.

<sup>3</sup> Hochegger, Martin/Wegenstein, Friedrich (2020), Rechtes Denken – die Krise der Aufklärung. Neopubli Verlag, Berlin.

<sup>4</sup> Reckweiz, Andreas (2018), Das Ende der Illusionen, Suhrkamp Verlag.

<sup>5</sup> Lyontard, Jean Francois(), Das postmoderne Wissen – ein Bericht. Passagen Verlag.

<sup>6</sup> Hopgood, Stephan (2013), the endtime of human rights, Cornell University Press.

<sup>7</sup> Misik, Robert (2010), Regierung in Österreich. Die Enttäuschungsgesellschaft. ZEIT – online

<sup>8</sup> Chomsky, Noah (2004), Eine Autonomie der Macht, Piper Verlag.

<sup>9</sup> Kissinger, Henry (2022), Staatskunst – 6 Lektionen für das 21. Jahrhundert. Bertelsmann Verlag.

# Noli timere! Solus Deus sufficit!

Glauben heißt *sehen*, dass es mit den Tatsachen der Welt noch nicht abgetan ist

BERNHARD SCHÖRKHUBER

*Du brauchst dich  
vor dem Schrecken der Nacht  
nicht zu fürchten noch vor dem Pfeil,  
der am Tag dahinfliegt,  
nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht,  
vor der Seuche, die wütet am Mittag.  
Denn der HERR ist deine Zuflucht,  
du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt,  
kein Unglück naht deinem Zelt.*

(Psaln 91,5f.9f)

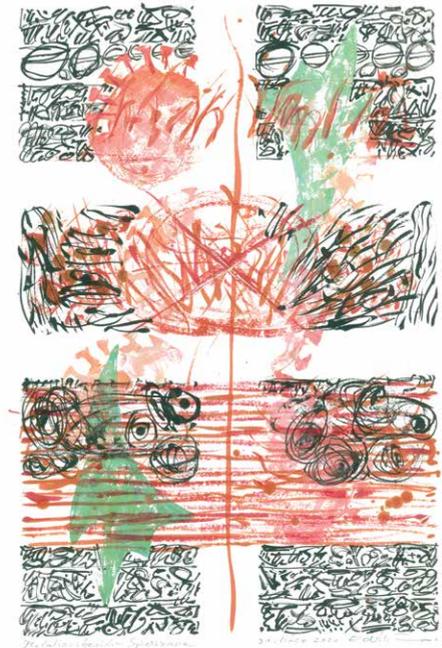
Es ist auffallend, dass angesichts der Corona-Krise es den Kirchen, ja den Christ:innen insgesamt, die Sprache verschlagen hat, würde man doch gerade von ihnen, die ihr Leben aus einer Hoffnung schöpfen, die über den Tod hinausgeht, ein starkes Wort erwarten. Bischöfe und Theolog:innen geben sich seltsam wortkarg im Blick auf ihre theologische Deutung. Hat dies etwa mit der seit vielen Jahrzehnten schwelenden Krise des Gottesglaubens zu tun? Es ist zwar schön, wenn Papst Franziskus in seinem Geleitwort zu „Christsein und die Corona-Krise“ (Kasper/Augustin, 2021, 6) schreibt: „Ich bin dankbar für viele Zeichen spontaner Hilfsbereitschaft [...]. Wir haben in diesen Wochen die Kraft gespürt, die aus dem Glauben kommt.“ Kein Wort aus christlicher Überzeugung gegen die Befreiung aus dem Angstfeld, selbst der Papst setzt seine Hoffnung hinsichtlich der Überwindung der Pandemie weniger auf das Bittgebet oder ein explizites Wunder, als auf die rasche Entwicklung eines

wirksamen Impfstoffs (vgl. Negel, 2022, 17). Ob das merkwürdige Schweigen von Theologie und Lehramt bezüglich der Frage, was Gott mit der Corona-Pandemie zu tun habe, nicht womöglich darin begründet liegt, dass in letzter Zeit noch deutlicher geworden ist, was man sowieso insgeheim weiß, dass, wenn es hart auf hart kommt, von Gott gar nichts zu erwarten ist, der Mensch vielmehr ganz auf sich allein gestellt ist: „Die Corona-Krise bedeutet eine theologische Krise, die die vormals tauglichen Gottesbilder zum Verschwinden bringt. Die Kirche ist in der Krise genau deshalb so schweigsam, weil sie tatsächlich nichts zu sagen weiß. Ihr sind die starken Worte abhandengekommen, weil sie den starken Gott verloren hat, der die Krise besiegt, der den guten Ausgang kennt und der uns wie damals aus Ägypten aus der Krise herausführt, notfalls nach dem Tod“ (Bundschuh-Schramm, 2020).

Die noch nicht beendete Pandemie legt ja nicht nur die theologische Sprachlosigkeit der Kirchen und damit die Fragwürdigkeiten des von ihnen vertretenen Theismus offen, sondern ebenso die Abgründe einer sich selbst genügenden Postmoderne. So stellen sich Fragen wie man mit der Endlichkeit der eigenen Existenz und mit dem Tod, auf den wir alle zugehen, wenn es außer diesem Leben nichts gibt und Gott eine Illusion ist, umgehen soll. Die Publizistin Thea Dorn hat in einer Talkshow einer öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalt bekannt – „Ich gehöre eher zu den strukturell trostlosen Menschen. Wir sind eine vom Glauben abgefallene Gesellschaft, die nicht mehr an ein Paradies oder das ewige Leben

glaubt“ (ZDF, „Markus Lanz“, 2020) – und konnte so bei ihren Mitdiskutant:innen, wenn auch merkwürdig verlegene, Zustimmung und verhaltenes Nicken voraussetzen. Spricht jedoch der medienaffine Zisterzienserpater Karl Wallner von der „Pandemiekrise als missionarischer Chance“ (vgl. Wallner, 2021, 170-190) und *Fingerzeig Gottes*, dann erscheint schon die bloße Tatsache, dass hier jemand im öffentlichen Raum affirmativ von Gott spricht, unabhängig davon, ob die Argumente etwas taugen, als purer Anachronismus. Dem Lebensgefühl vieler Zeitgenoss:innen lassen sich die von theologischer Seite vorgebrachten Überlegungen kaum noch vermitteln. Hatte ja schon vor mehr als dreißig Jahren Thomas Pröpper festgestellt: „Der Atheismus ist zum alles beherrschenden *Klima* geworden und in seiner praktischen Gestalt, von Gottes Handeln sich nichts zu erwarten, auch unter Christ:innen weiter verbreitet, als man wohl eingestehen möchte.“ (Pröpper, 1991, 30). Es macht sich immer wieder Verstörung breit. Auch die Theologie, wo sie nicht schweigt, ergeht sich häufig im Geläufigen, betätigt sich als Schallverstärker dessen, was man sowieso hört. Wie kann es das sein? Das kann es nicht sein und so stellt sich die Frage: Was könnte Theologie, was könnten die Kirchen jenseits der hektischen Tagesparolen zur Erhellung unseres Gegenwartsdenkens beitragen? Warum nicht aus dem kulturellen Tiefengedächtnis schöpfen?

Johann Baptist Metz, der Gründervater der Neuen Politischen Theologie, hat sich gegen die anzutreffende Verzweckung Gottes zur Wehr gesetzt und fragt: „War Israel glücklich mit seinem Gott? War Jesus glücklich mit seinem Vater?“. Was hätte er wohl zur Corona-Situation zu sagen gehabt? Er hätte Fragen gestellt: „Macht Religion glücklich? Macht sie ‚reif‘? Schenkt sie Identität? Heimat, Geborgenheit, Frieden mit uns selbst? Beruhigt sie die Angst? Beantwortet sie die Fragen? Erfüllt sie die Wünsche, wenigstens die glühendsten? – Ich zweifle“ (vgl. Metz, 1992, 311-320), so seine Antwort.



Isolationsbereich Sperrzone  
31. März 2020

Foto: © Edith Temmel

Damit geraten wir vor das unglaubliche Lebenszeugnis eines außergewöhnlichen Menschen, der wie ein Quertreiber aus einer anderen Welt unserem persönlichen, gesellschaftlichen, kirchlichen Agnostizismus entgegentritt, Alfred Delp: „Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen, wir aber sind oft blind“ (17. Nov. 1944, Gefängnis Berlin-Tegel). Das schrieb er nicht im Überschwang idyllischer Romantik, sondern mit gefesselten Händen als ein zum Tod verurteilter Gefangener. Mut zur Kontingenz und Mut zum Risiko, beide Haltungen entfalten die ihnen spezifische Kraft aus der Konzentration auf die Mitte allen Lebens. Und diese Mitte ist für Alfred Delp Gott. Von ihm her gewinnt alles seine Wahrheit, seine ihm eigene Rechtsamkeit, Lauterkeit und Schönheit. Gerät dieses Gefüge aus dem Gleichgewicht, geht die Mitte verloren. So muss der Mensch sich selber Wahrheit sein und seine Rechtsamkeit selber herbeibiegen (vgl. Negel, 2022, 103). „Wer nicht

den Mut hat, Geschichte zu machen, wird ihr armes Objekt“, so ist er entschlossen, den Dingen nicht mehr ihren freien Lauf zu lassen und „dem Rad in die Speichen zu greifen“ (Wind, 2003). Eine derartige Entschiedenheit – „Lasst uns tun“ (Haub, 2015, 61) erwächst aus dem tiefen Ernst gegenüber dem Leben. Und dass sie um mögliche Konsequenzen weiß, ebenfalls. „Das Zeichen dieser Zeit [...] wird sein, dass im Menschen sich die Menschen scheiden. Es werden Menschen da sein, die nur von der Endlichkeit sprechen und predigen und träumen und damit einen kleinen Götzen meinen [...]. Und es werden da Menschen leben, die Ja sagen zum ganzen, vollen Menschentum und die deshalb Bild Gottes genannt werden und sind. [...] Diese Zeit sucht letztlich nach dem wahren Menschen. Sie wird ihn nicht eher finden, als sie bereit ist, [über] den Menschen [...] hinauszugehen, um ihn dort zu suchen und zu finden. Und das ist ihre Tragik, dass sie den Menschen nicht findet, weil sie Gott nicht sucht, und dass sie Gott nicht findet, weil sie keine Menschen hat. Die Erfahrung des *Vor-Sich-Selbst* korreliert in der Gewissheit des *Vor-Gott-Gestellt* (Delp, 1985, 465) mit der existentiellen Frage aller Fragen: Wer bin ich eigentlich? Wer bin ich in meiner letzten Tiefe und Wahrheit? Wer ich im letzten bin, bleibt mir entzogen. Denn diese Frage, so sehr sie mich

in meinem Innersten meint, zielt auf eine Antwort, die ich mir nicht selber geben kann. Sie zielt auf ein Wissen um mich, über das nicht ich verfüge, sondern jene Wirklichkeit und Wahrheit für die das Wort „Gott“ steht. Seiner selbst gewiss ist man aber nie aus wilder Selbstentschlossenheit, sondern allein im Hören auf jene Mitte, für die das Wort „Gott“ steht. Dann entsteht Verantwortung für sich und sein Handeln. Verantwortung übernehmen heißt, Ant-Wort geben an den ein Wort ergangen ist. Vernehmen kann dieses entscheidende Wort nur, wer willens ist, auf die innere Stimme seines Gewissens zu hören. Allein dort klingt auf, was niemand sich selber sagen kann: „Hab keine Angst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen“ (Jes 43,1). ❀

**Bernhard Schörkhuber**, Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems, Bildungswissenschaften, Religionspädagogik, Theologie

## LITERATUR

- Bonhoeffer, Bundschuh-Schramm, C. (2020): Corona und die Theologie – Wie aus der Krise hervorgehen? In: feinschwarz.net vom 27. Mai 2020. Gesehen 21. Juli 2022.
- Delp, A. (1985): Tragische Existenz. Zur Philosophie Martin Heideggers. In: Bleistein, R. (Hg.): Gesammelte Schriften, Bd. 2: Philosophische Schriften. Frankfurt/M.: Knecht.
- Haub, R. (2015): Alfred Delp. Im Widerstand gegen Hitler. Kevelaer: topos plus.
- Kasper W. – Augustin, G. (Hg.): Christsein und die Corona-Krise. Das Leben bezeugen in einer sterblichen Welt. Mainz: Matthias Grünewald.
- Metz, J. B. (1992): Die Rede von Gott angesichts der Leidensgesichte der Welt. In: Stimmen der Zeit 210. Berlin: Herder.
- Negel, J. (2022): Das Virus und der liebe Gott. Unzeitgemäße Betrachtungen. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- Pröpper, Th. (1991): Erlösungsglaube und Freiheitsgeschichte. Eine Skizze zur Soteriologie. München: Kösel.
- Wallner, K. (2021): Die Krise als missionarische Chance. Durch die Corona-Pandemie kommt die Verkündigung endlich in den Medien an. In: Kasper W. – Augustin, G. (Hg.): Christsein und die Corona-Krise (S. 170-190). Mainz. Matthias Grünewald.
- Wind, R. (2006): Dem Rad in die Speichen greifen. Die Lebensgeschichte des Dietrich Bonhoeffer. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- ZDF, „Markus Lanz“: [https://www.youtube.com/watch?v=giKrJ\\_t8EvA](https://www.youtube.com/watch?v=giKrJ_t8EvA) (Zitat: Min. 59:48-1:01:05). Gesehen 23. Juli 2022.

# Das aktuelle Interview mit Primaria Dr. Elisabeth Roth

**Sehr geehrter Frau Dr. Roth, danke für die Bereitschaft für ein Interview. – Dürfen wir Sie zuerst bitten, sich mit ein paar Eckpunkten vorzustellen?**

Was zeichnet mich aus? Arbeit ist Leidenschaft, Leben im Jetzt und Morgen, das Ganze sehen, Geschick für Struktur und Organisation, Freude am Übernehmen von Verantwortung, Führen und neuem Schaffen, Geht net, gibt's net, Nur der nächste Schlag zählt.

**Das Thema des aktuellen Heftes unserer Zeitschrift lautet: *Angst in pandemischen Zeiten* – Was sind dazu Ihre ersten Assoziationen?**

... ohne Angst kein Mut, Denken wird die Angst nicht überwinden, aber Tun schon (nach W. Clement Stone) Wissen ist Macht über die Angst, Schenken wir der Angst nicht zu große ungefilterte Aufmerksamkeit, dadurch kann sie unangemessen groß werden.

**Sie sind Vorständin der Anästhesie, Intensiv- und Schmerzmedizin bei den Elisabethinen in Graz. Wie waren und sind Sie mit dem Thema *Angst in pandemischen Zeiten* konfrontiert?**

Seit 01.09.2022 bin ich Primaria der OE Anä/Schmerz im Krankenhaus der Elisabethinen (KHE) in Graz, davor war ich seit 07/18 Primaria der Abteilung für Anästhesie, Schmerz- und Intensivmedizin im KHE. Seit 2020 gehört Covid nahezu tagtäglich zu den Elisabethinen, zu mir. Das KHE war und ist fix in der Versorgung von Covidpatienten eingebunden. Das Erweitern der Intensivstation, das Errichten von Covidstationen, Triage-Container, SOPs sind zur Selbstverständlichkeit, zur Routine geworden. Hand in Hand funktionieren Ärzte, Pflege, Administration. Am Anfang stand die Angst, als wir noch nackt waren: unzureichende Schutzausrüstung, keine Impfung, keine Viruslast reduzierenden Medika-

mente..., dann aber kam rasch die Katecholamin-Ausschüttung, der Kampfgeist, das Jasagen zum Mutigsein. Wir waren nicht mehr gelähmt, sondern wurden immer aktiver, besorgten uns Beatmungsmaschinen, bauten Stationen um, erhielten Impfstoff für Mitarbeiter, Patienten und andere vulnerable Personengruppen, akquirierten Wissen durch Videokonferenzen und SOPs. Klare Struktur im Krankenhausalltag, Transparenz in der Kommunikation von Seiten der Führungskräfte, regelmäßiger Wissenstransfer einte und eint uns, macht uns stark und mächtig gegen eine generalisierte, diffuse nicht mehr auf das Virus fokussierte und den Fakten unangemessenen Angst.

Ich würde sagen die Angst hat sich immer mehr in eine Vorsicht, ein Wachsamsein rechtzeitig zu reagieren und Maßnahmen zusetzen gewandelt.

**Sind Ängste in einer Gesellschaft ansteckend?**

Natürlich. Wir schauen uns die Angst vom anderen ab und werden selber ängstlich. Leider hinterfragen wir nicht die Angst des Anderen, sondern übernehmen sie gleich eins zu eins und multiplizieren sie an den nächsten weiter. Das verbindet, bestärkt vermeintlich, denn Angst wird zur unkontrollierbaren Macht, die am Ende trennt.

**Inwiefern sind Krisen auch eine Chance?**

Krisen verlangen unabdingbar Entscheidungen zu treffen, Richtungsänderungen zu erwägen. Somit fordern sie uns zu reagieren. Das ist gut.

**Kann die Bibel mit ihrem starken Impuls „Fürchtet euch nicht!“ eine Hilfe auch in Krisen-Ängsten sein?**

Rituale, Glaube, Religion können Hilfestellungen sein, Forschung, Wissenstransfer, behutsame Entscheidungsträger sind prioritär aber vor



## Dr. Elisabeth Roth

Studium der Medizin in Graz

FÄ für Anästhesie, Intensiv- und Schmerzmedizin, Palliativausbildung, Ethikmoderatorin, Notärztin,

Primarärztin im KH der Elisabethinen seit 07/2018,

Projektleiterin für das Projekt Neuro/Anä/Schmerz des KHE mit Etablierung eines IMST-Schwerpunktes (interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie),

Projektleiterin für das Projekt Anästhesie in der Krankenhauskooperation Graz-Mitte BHB/KHE;

Geboren und wohnhaft in Graz, lebend in einer Lebensgemeinschaft mit einem FA für Chirurgie

Hobbies: Berglaufen, Golfen, Fliegenfischen

allem Mitmenschen, die einen real halten, trösten und mit dir gemeinsam aufstehen sind das Um und Auf.

### **Der Angst wird üblicherweise Mut gegenübergestellt. – Kann man Mut lernen?**

So wie wir die Angst anschauen, können wir Mut anschauen. Allein mögen wir zu schwach sein, daher sollten Politiker, Führungskräfte, Medien und Jeder, der Mut in den Mittelpunkt seines Handels stellt, zum Vorbild werden.

### **Die meisten LeserInnen unserer Zeitschrift sind in pädagogischen, beraterischen, seelsorglichen und therapeutischen Feldern tätig. – Was sind Ihre Tipps im Hinblick auf Umgang und Arbeit mit Angst in diversen Feldern? Was sollen sie besonders beachten?**

Geben wir der Angst nicht zu viel Macht, persönlich wie medial, sonst werden wir ohnmächtig.

Fokussieren wir uns auf Positives. Hören wir auf uns im Bad des Selbstmitleides zu wälzen, hören wir auf uns zu ergötzen am Negativen, welches uns erlaubt untätig zu sein. Als Führungskräfte sind wir Vorbilder, sollten ermutigen, erfreuen, zur Lebendigkeit und zum Tun motivieren. Also tun wir!

DAS INTERVIEW FÜHRTE FRANZ FEINER

# „Vergeudet“, „Oleander“

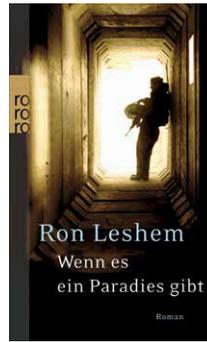
Ein Buch über Krieg und Angst

INGEBORG SCHRETTLE

„Wir haben alle Angst voreinander. Und die keine Angst haben, sollte man fortschicken, dass sie das Fürchten lernen.“ So äußert sich Martin Walser, eine Art Doyen der Gegenwartsliteratur, jetzt 95 Jahre alt, in einem Essay, der auf die Frage hin entstand: Worauf freuen Sie sich nach dem Tod? (DIE ZEIT Nr. 30/ 21.7.2022, S.45) Er umkreist die Frage nach dem Älterwerden, nach dem Ende, und da spielt auch die Angst ihre Rolle.

Noch dichter gegenwärtig aber ist die Angst in dem Roman „Wenn es ein Paradies gibt“ von Ron Leshem, auf Deutsch erschienen 2008, in dem es um den Krieg im Libanon geht. Dieser Krieg begann 1982 und endete (vorläufig) mit dem Abzug der Israelis im Jahr 2000.

Was an diesem Buch fasziniert – es ist eine Faszination, die nicht gut tut, sondern die LeserInnen eher zurückschrecken lässt – ist der Umgang mit der Sprache. Wie selbstverständlich haben sich bei den Soldaten Begriffe gebildet, die das Furchtbare zu umschreiben scheinen, aber allgegenwärtig sind und so Synonyme für Sterben und Tod darstellen, ganz selbstverständlich geworden: „Vergeudet“ ist jemand, der gestorben ist („gefallen“ hieß es im Zweiten Weltkrieg); wenn jemand „Oleander“ ist, ist er tot. „Die Kinder“ werden die einfachen Soldaten durchgehend genannt; der Protagonist Eres ist Offizier, aber auch erst 21 Jahre alt; doch er trägt schon Verantwortung für 14 „Kinder“. Der Krieg kommt nahe in dieser Sprache. „Und wie immer, gerade wenn du dich hinlegtest, wurdest du nochmal richtig wach, wegen der Angst. ... Nicht einmal Gott



Ron Leshem

**Wenn es ein Paradies gibt**

Aus dem Hebräischen  
von Markus Lemke.  
Berlin: Rowohlt 2008

half dir, wenn alles in deinem Kopf durcheinander-  
ging.“ (S.60f) Andererseits verlangen diese „Kin-  
der“ nach Aktion, zumindest am Anfang. „Das soll  
Krieg sein, die haben uns Krieg versprochen, und jetzt  
stellt sich plötzlich raus, ist nicht. Nicht mal das Ge-  
fühl von Angst.“ (S. 70

Fast alle der jungen Männer sind säkular, einer  
nur, Belis, religiös; der aber legt bald seine Kippa  
ab; das sei vorbei, meint er zu Eres. In der Armee  
lässt sich für Belis das religiöse Leben nicht durch-  
halten. Als die Truppe vor der Aufgabe steht, die  
Festung, in der sie stationiert sind, für einen so ge-  
nannten Hinterhalt zu verlassen, weiß Eres, dass  
er seine Leute „vergiften“ muss. „Wie man Soldaten  
vergiftet? Man setzt sie unter Druck, ängstigt sie, das  
ist alles. Ein Mensch, der Angst hat, reagiert schneller,  
meistens zumindest.“ (S. 92) Viele furchtbare Erfah-  
rungen stehen diesen Soldaten noch bevor; meh-  
rere Kameraden kommen bei Hinterhalten der  
Hisbollah ums Leben, einen finden sie verletzt und  
ohne Kopf, den sie dann suchen müssen. Nach je-  
dem Todesfall wird ein „Spiel“ gespielt, indem ei-  
ner sagt: Spitzer (der Tote) wird nicht mehr... – und  
jeder muss dann einen Satz anfügen, was der Tote  
nicht mehr tun wird: Seine Freundin küssen, das  
Meer sehen und vieles andere.

Obwohl der Autor noch ein letztes eher ver-  
söhnliches Kapitel anfügt, in dem Eres wieder mit  
seiner Freundin vereint ist, bleibt doch das Resu-  
mee im vorletzten Kapitel der stärkere Eindruck:  
„Ja, Bruder, mein heldenhafter Bruder, es war alles  
umsonst.“ (S.345)



# Das siebente Siegel

THERESIA HEIMERL

Eine Pandemie ist immer auch Spiegel menschlichen Verhalten *in extremis*. Ein Film, der sich aus spätmittelalterlicher Moritat und Totentanz gleichermaßen speist wie aus dem französischen Existenzialismus und doch seine ganz eigene (Bild) Sprache hat, ist DAS SIEBENTE SIEGEL des berühmten schwedischen Regisseurs Ingmar Bergman.

Der Ritter Antonius Block kehrt vom Kreuzzug zurück in das mittelalterliche Schweden. Der Tod ist dort nicht nur in der grassierenden Pest und alltäglicher Gewalt gegenwärtig, er tritt dem Protagonisten auch gleich bei seiner Heimkehr höchstpersönlich entgegen und will ihn mit sich nehmen. Der Ritter erwirkt einen Aufschub: Solange er gegen den Tod nicht beim Schachspiel verliert, darf er am Leben bleiben. Die Reise zu seiner Frau und Burg will der desillusionierte Kreuzfahrer dazu nutzen, den verlorenen Sinn seines Lebens und ein Zeichen für die Existenz Gottes zu finden.

Unterwegs trifft Block auf unterschiedliche Menschen: Einen Plünderer, der früher als fanatischer Prediger den Ritter zum Kreuzzug überredet hat, einen Schmied und seine lebenslustige Ehefrau, eine Dorfgemeinschaft, die eine junge Frau als Hexe verbrennen will, Flagellanten und eine kleine Schauspielertruppe. Der Tod erscheint immer wieder, um die Schachpartie mit Block fortzusetzen und den einen oder anderen Menschen durch die Seuche zu holen. Letztendlich verliert Block das Schachspiel und der Tod nimmt den Ritter und alle auf dessen Burg mit sich. Der visionär begabte Schauspieler Jof sieht sie alle wie in einem mittelalterlichen Totentanz hin-



Ingmar Bergman  
**Das siebente Siegel**  
Schweden 1957

ter dem Tod her hinausziehen ins Unbekannte, er selbst fährt mit seiner kleinen Familie weiter.

DAS SIEBENTE SIEGEL verweist bereits in seinem Titel auf eine Endzeitstimmung. Anders als der biblische Text in Offenbarung 8, der Hoffnung auf eine bessere Welt macht, führt der Film vor Augen, wie eine Gesellschaft in ständiger Angst vor einer tödlichen Seuche reagiert. Fanatismus wird in der Gestalt des Plünderers und vormaligen Kreuzzugpredigers als eng verwandt mit Gewalt und Menschenverachtung entlarvt. Die Suche nach Sündenböcken sehen die Zuseher:innen ebenso wie exaltierten Lebenshunger. Anders als in den mittelalterlichen Vorbildern bleiben die letzten Fragen nach Gott und Mensch unbeantwortet, selbst der Tod weiß nicht genau, warum er hier ist. Und doch zeigt die letzte Szene kein Gesicht der Angst, sondern die stille Lebensfreude Jofs angesichts seines kleinen Kindes.

DAS SIEBENTE SIEGEL ist ein Film zu jeder existenziellen Bedrohung, die eine Gesellschaft erfahren kann. Anders als pandemische Katastrophenfilme aus Hollywood verspricht dieser Film kein Happy End durch einen glorreichen Helden. Er zeigt uns, wie unterschiedlich jedermann und jedefrau mit der selbst schon pandemischen Angst vor dem allgegenwärtigen Tod umgehen – und dass es Tod und lachendes Leben selbst in solchen Zeiten nebeneinander gibt. 🌿

Link zum originalen schwedischen Trailer mit deutschen Untertiteln:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OKBPjqye0tE>

# Stärkung des Vertrauens wider alle Angst in pandemischen Zeiten

IRMGARD PUCHER

Um diesem großen Thema „Angst in pandemischen Zeiten“ angemessen begegnen zu können, ist es äußerst wichtig, sich zunächst den Ängsten in der je eigenen Lebenspraxis zu widmen. Wo finde ich aber in aufgewühlten Zeiten Halt und komme wieder in mein Gleichgewicht, um reflektiert und selbstbestimmt meine Entscheidungen treffen zu können und nicht den Stürmen des Lebens ausgeliefert zu sein?

Wie war das zu Beginn der Pandemie? Wir standen damals vor dieser bis dahin undenkbareren Tatsache und wussten nicht, was da wirklich geschieht, wie wir es einordnen können und wie wir damit umgehen sollen. Diese große Erschütterung unseres Lebens, die uns unerwartet persönlich und gesellschaftlich in unserem tiefsten Innern getroffen hat, hat uns zunächst einmal dazu gezwungen, bestimmte Gegebenheiten und Vorgaben anzunehmen und Veränderungen zu akzeptieren. Wir befanden uns von heute auf morgen in einer Situation, auf die wir uns nicht vorbereiten konnten und hatten alle Angst, wie auch immer diese gefärbt war. Ein Beispiel war das große Thema „Impfung – ja oder nein“. Die Befürworter hatten oft große Angst vor der Ansteckung mit der Krankheit. Die Impfgegner wiederum befürchteten, dass ihnen die Impfung schaden könnte. Beide Seiten wurden befeuert und irgendwann war es nicht mehr möglich, vernünftig zu argumentieren oder sich im gesellschaftlichen Diskurs zu keiner der beiden Seiten zu bekennen. Ganz klar wurde ich aufgefordert zu sagen, ob ich nun „Freund oder Feind“ sei.

Natürlich hat der Schutz unserer Gesundheit äußerste Priorität, doch mich beschäftigte

auch die Frage, wie es möglich sein könnte, in diesen Zeiten der Angst als gläubige Frau in der Nachfolge Jesu spirituell verantwortlich, lebendig und gleichzeitig ehrlich für *alle* Gesprächspartner\*innen offen zu bleiben. Da entwickelte sich in mir das Bild vom Durchzug des Volkes Israel durch das Schilfmeer: Auf beiden Seiten sind die Wellen hochgegangen (auf manchen Bildern zu dieser Bibelstelle schauen sie fast aus wie Mauern), aber es kam auch

## **der goldene Weg in der Mitte**

zum Vorschein. Diesen Weg im Vertrauen und in Verbindung untereinander zu gehen, kann Rettung bedeuten und ein unbeschadetes Durchgehen auch durch die Krisenzeit ermöglichen. Was könnte das in der Praxis für uns heute in Zusammenhang mit der Pandemie und all ihren Ängsten und Entwicklungen bedeuten?

Dieser Weg ist der Weg mit Gott, der ewigen Wirklichkeit, der Weg der Hingabe. Das könnte für mich den Einzelnen heißen, in Verbindung mit meinem Innersten, mit Gott zu bleiben und mich MIT meiner Angst auf den Weg zu machen. Dann ist es möglich, Schritt für Schritt gegenwärtig zu sein und sich beständig der Aufgabe zu widmen, die Verbindung zu unseren Mitmenschen nicht abreißen zu lassen. Damit bin ich auch zu einem gangbaren Weg in meiner Aufgabe als Religionspädagogin im Umgang mit der Angst gekommen, der mich und die mir Anvertrauten in den letzten beiden Jahren gut durch diese besondere Zeit gebracht hat.

David Steindl-Rast sagt dazu: „*Mut heißt, mit der Angst mitgehen. Man kann ja nur Mut haben,*



Palmsonntag – 5. April 2020

Foto: © Edith Temmel

*wenn man zugleich Angst hat. Wenn man keine Angst hat, kann man auch nicht Mut haben. Mut nimmt aber die Angst nicht hinweg. .... es gibt nur ein Durchgehen. Wenn wir mutig mit der Angst durch die Angst gehen, führt das immer zu einem Neubeginn. Zu einer Art neuer Geburt!“<sup>1</sup>*

Dies gilt für jede Situation, in der es eng wird und Ängste auftreten. Es ist hilfreich und weitet unser Bewusstsein, wenn wir uns gegenseitig unsere Ängste zugestehen können, ehrlich darüber sprechen und nicht auf unser „Recht haben“ pochen müssen.

So kann es uns gelingen, mit Mitgefühl im Schmerz und auch in der Angst für andere da zu sein und da zu bleiben. Wer sich in der göttlichen Gegenwärtigkeit verankert und das Herz offenhält, ermöglicht damit ein Fließen jener Liebe, die letztlich die stärkste Kraft im Universum ist...

Einige Lockdowns später müssen wir uns jetzt eingestehen, dass unsere Sehnsucht nach der „alten Normalität“ nicht erfüllt worden ist. Es gilt, mit der neuen Situation, mit der Unsicherheit zu leben.

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Pucher, Irmgard: Die permanente Herausforderung der Gegenwärtigkeit. Gemeinsamkeiten und Differenzen im seelsorglichen Zugang zu Menschen: Akademikerverlag, 2018

<sup>2</sup> Bucher, Rainer: Christentum im Kapitalismus. Wider die gewinnorientierte Verwaltung der Welt, Würzburg: Echter Verlag, 2019, S. 158

Bei Rainer Bucher ist nachzulesen: „Christliche Praxis gewinnt ihre Identität in postmodernen Zeiten aus dem Vorbild Jesu, der situativ das tat, was in einer konkreten Situation vom anderen her als notwendig erscheint. Hoffnung ist dann weniger eine Kategorie zukünftiger Rettung, sondern ein Moment der Öffnung im Ereignis...

*Das Reich Gottes ist das unerwartete Ereignis des Neubeginns ohne die Sicherheit des guten Ausgangs. Man kann es nicht verwirklichen, man muss es sich ereignen lassen.“<sup>2</sup>*

In der Schule, aber auch in der Gesellschaft kann dies gelingen, wenn wir unser „Wir-Gefühl“ stärken und erkennen, dass wir uns nur miteinander den vielfältigen Herausforderungen und Problemen dieser Zeit stellen können. Konkret für Religionspädagog\*innen gilt es, den Schatz unserer vielfältigen Ressourcen, den wir haben, anzubieten: Das Gebet, das gemeinsame „in die Stille gehen“, viele spirituelle Feiern, Texte und Geschichten aus der Bibel. Auch Freude und Humor gehören essenziell dazu und fördern Resilienz.

Unseren Beitrag als Gestaltpädagog\*innen sehe ich in einem gegenwärtigen Dasein in Klarheit und Aufrichtigkeit und im Mitgestalten der neuen Realität. Es geht um ein Suchen nach neuen Möglichkeiten der Verbundenheit und um ein Entdecken und mutiges Ausprobieren eines erfüllenden Miteinanders. 🌱

**Irmgard Pucher** ist kath. Religionspädagogin und Gestalttrainerin am IIGS

# Vertrauen lernen durch Gestaltkurse wider die Verlustangst

ELENA GUGGENBICHLER

Neulich auf der Heimfahrt nach einem langen Tag rufe ich meine Mutter an, um mit ihr zu plaudern. Kurz vor zu Hause möchte ich mich verabschieden, aber sie lässt mich nicht, redet Belangloses weiter.

„Reden wir, bis du in der Wohnung bist.“ – „Mama, es ist ja noch nicht einmal dunkel.“ – „Macht ja nichts...“.

Eine andere Szene. Mein Mann fährt täglich auf der Autobahn zur Arbeit. Für mich beunruhigend. Wenn ich später selbst mit dem Auto in die Arbeit fahre, kann ich meistens die regionalen Verkehrsnachrichten hören: kein Unfall, alles gut. Falls ich dazu nicht komme, ist es für mich der blanke Stress. Kommt untertags eine Nachricht von ihm, ist die Welt wieder in Ordnung. Bis er heimfährt.

Viele werden bei diesen Beschreibungen schmunzeln oder sie als Hysterie bezeichnen.

Vermutlich ist Hysterie dabei, aber vor allem ist es die meine Mutter und mich verbindende, oftmals schwer zu beherrschende Angst, geliebte Menschen zu verlieren.

Vor 35 Jahren ist mein Vater im Alter von nur 43 Jahren ganz unerwartet gestorben.

Plötzlich war er weg, einfach nicht mehr da, einfach so, nicht zum Anschauen, nicht zum Angreifen, nicht zu begreifen. Dieses Ereignis hat meine Mutter und mich nicht völlig aus der Bahn geworfen, wir haben uns über die Jahre gut von diesem Schock erholt, aber unsere Verlustangst nimmt allzu oft die Zügel in die Hand.

In begrenztem Ausmaß ist Verlustangst etwas völlig Normales, fast jedem Menschen Bekann-



Klagelied Nr. 6. – 24. April 2020  
Foto: © Edith Temmel

tes. Es geht hierbei ja nicht nur um den Verlust durch Tod, auch das Verlassenwerden in Beziehungen geht mit großem Schmerz einher und kann zu Verhaltensweisen führen, die das Leben beeinträchtigen. Betroffene klammern, schränken sich und den/die Partner:in ein, werden beherrscht von Gedanken des Verlustes.

Das Gefühl der Machtlosigkeit, des Verlustes der Selbstwirksamkeit, macht die Angst vor dem Sterben eines geliebten Menschen besonders bedrohlich. Es kann zu jeder Zeit jeden Menschen in jedem Alter treffen. Letztendlich ist die Verlustangst im Gegensatz zu anderen Bedrohungen sehr real, denn der Tod ist früher oder später unabwendbar. Durch die Corona-Pandemie hat sich dieses Thema nun drastisch verschärft. Viele Menschen kamen erstmals bewusst mit Sterben und drohendem Verlust in Berührung. „Bald wird jeder jemanden kennen...“, dieser Satz von unserem damaligen Bundeskanzler hat niemanden kaltgelassen. Mit einem Schlag war man Täter

und Opfer zugleich. Die Bedrohung, eine schwere Erkrankung oder gar den Tod von jemandem zu verantworten, schuld zu sein, war von da an täglicher Begleiter.

Auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit fand für viele wahrscheinlich erstmalig statt. Man nahm eine Bedrohung des eigenen Lebens durch andere wahr. Bis dahin völlig unvorstellbar. Starke Verunsicherung und Angst bis hin zu Feindseligkeit waren und sind immer noch mögliche Folgen. Ich erinnere mich, wie vor allem im ersten Lockdown ein Hüsteln hinter dem Mund-Nasen-Schutz, während man an der Supermarktkassa stand, teils für böse, teils für panische Blicke sorgte.

Eine besonders schwierige Situation, die Corona geschuldet ist, stellte vor allem in der ersten Phase der Pandemie die Versorgung älterer und beeinträchtigter Menschen dar.

Von den Medien gewarnt, diese Personen seien dermaßen vulnerabel, dass jeglicher Kontakt eine Lebensgefahr für sie darstellen könne, war der Zutritt zu Alten-, Pflegeheimen, Behinderteneinrichtungen und Krankenhäusern völlig untersagt. Auch die Begleitung Sterbender war in den meisten Fällen nicht möglich. Wie grausam ist es, jemanden im Sterben allein zu lassen? Die Auswirkungen für die Betroffenen waren unermesslich.

Meine Familie war in dieser Zeit durch einen Schlaganfall meiner Mutter selbst unmittelbar davon betroffen, und mir gelang es Dank des Gestaltkurses, meine Kraft und Zuversicht aufrecht zu erhalten und meine Mutter aus der Entfernung gut auf ihrem Genesungsweg zu begleiten.

Durch die Pandemie ist die Zahl der Verluststängstlichen mit Sicherheit gestiegen. Denn hinzu kommt nun auch die Angst vor dem Verlust des erarbeiteten Wohlstandes und für manche sogar die Angst vor dem Verlust der Lebensgrundlage. Wie nun umgehen mit diesen Ängsten? Wie

sie aus der Allgegenwärtigkeit verbannen, um sich nicht in permanentem Alarmzustand zu befinden?

Für mich war die Ausbildung zur Gestaltpädagogin auf mehreren Ebenen ein rettender Anker. Zusammengefasst gelingt es mir nun besser, mehr Vertrauen ins Leben zu fassen, ich fühle mich getragener. Und dieser Prozess ist ja noch am Laufen. Der Kurs verfolgt im Besonderen die Förderung und Erweiterung der persönlichen Kompetenzen des Menschen.

Man setzt sich in jedem der Module intensiv mit den eigenen Wurzeln auseinander, Fragen werden aufgeworfen, man erarbeitet und findet sowohl in der Gruppe als auch im Einzelsetting Antworten und gelangt so zu Selbsterkenntnissen, auf deren Basis wiederum persönliches Wachstum passieren kann.

Mit diesem Wachstum geht das Wachstum unserer Wurzeln einher, und wenn wir besser verwurzelt und geerdet sind, verfügen wir über mehr Resilienz. Diese wiederum nimmt – so zumindest in meinem Fall – zwar nicht die Angst vor dem Verlust geliebter Menschen, sie gibt mir aber die Sicherheit und die Kraft, mit diesen unausweichlichen Veränderungen besser zurecht zu kommen. Und dieses Vertrauen macht mich stärker.

Was ich aber ganz besonders forcieren möchte, ist die Zeit mit meinen Liebsten zu nutzen, viel gemeinsam zu erleben, immer füreinander da zu sein und keine Zeit mit Streit zu verschwenden. Und zwischendurch ganz zu vergessen, dass ich ja eigentlich Angst habe. 🌱

**Elena Guggenbichler** ist als Sozial- und Berufspädagogin in der beruflichen Rehabilitation im Beruflichen Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ) in Kärnten tätig; Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin.

# Schön Kliniken München

„Wo Spitzenmedizin auf Menschlichkeit trifft“ ist das Motto der Schön Kliniken – 1985 mit dem ersten Standort am Chiemsee gegründet – haben sie sich mit 11.300 Mitarbeitenden seitdem zu Deutschlands fünftgrößter Klinikgruppe in privater Trägerschaft entwickelt, und zwar mit 16 Kliniken sowie 30 ambulanten und tagesklinischen Einrichtungen in Deutschland bzw. Großbritannien.

„Die Münchner Schön Kliniken zählen zu den besten Krankenhäusern Deutschlands, so das Ergebnis der aktuellen Klinik-Vergleichsstudie“.

Das Behandlungsangebot ist umfassend. Die Homepage beschreibt: „Die Mitarbeitenden und Experten der Schön Kliniken bieten Ihnen eine individuelle Betreuung und umfassende Versorgung in nahezu allen medizinischen Fachbereichen. Unsere Schwerpunkte reichen von Psychosomatik, Orthopädie, Neurologie und Chirurgie bis zur Inneren Medizin. Wir legen Wert auf menschliche Zuwendung und kombinieren diese mit höchster medizinischer Kompetenz.“

Behandlungen im Bereich der Neurologie zielen darauf hin, dass die Patienten Schritt für Schritt ins Leben zurückfinden, das „Maximum unserer Möglichkeiten“ ausschöpfend: „Mit menschlicher Nähe und mit neuestem, technischen Fortschritt“.

„Die Behandlung von Krankheiten des Nervensystems wie Schlaganfall, Epilepsie, Morbus Parkinson oder Alzheimer ist einer der Schwerpunkte in der Schön Klinik. Von der Diagnose einer Nerven- oder Gehirn-Krankheit über die Therapie aller Krankheitsphasen bis zur Reha-

bilitation erhalten Sie bei uns eine qualifizierte Behandlung“.

Die psychosomatischen Kliniken der Schön Klinik haben über 20 Jahre Erfahrung in der Behandlung von seelischen Erkrankungen. Die Standorte gelten als führende psychosomatische Fachkliniken. „Die Wünsche psychisch kranker Menschen sind individuell. Genauso individuell und persönlich müssen die Therapiebausteine gestaltet sein – abgestimmt auf den einzelnen Patienten“ mit dem Ziel: Lebensfreude, Körperakzeptanz, eine stabile Persönlichkeit, ein zwangsfreies Leben oder gesunder Schlaf.

Die „Experten in den Schön Kliniken sind auf die akute Behandlung einer Corona-Infektion genauso spezialisiert wie auf die Rehabilitation nach überstandener Erkrankung sowie bei psychosomatischen Beeinträchtigungen als Folge der Erkrankung“.

Weiters wird Online-Psychotherapie für Erwachsene angeboten, wobei die Kosten für viele gesetzlich und privat Versicherte übernommen werden. Unter *MindDoc* gibt es Psychotherapie per *Videocall* bzw. *Selbsthilfe per App* – auf dem Weg zu mentaler Gesundheit und mehr Lebensqualität. Ein breites Behandlungsspektrum unterstützt bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Zwangsstörungen usw.

Kompetente Fachartikel zu medizinischen Themen finden sich unter der Rubrik *Wissen*, z.B. Panikattacken und Angst, Zweifel und Depression u.v.m. 

**Schön Klinik München Harlaching**

Harlachinger Strasse 51, 81547 München, [www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching](http://www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching)

# Angst- und Zwangsstörungen in Zeiten der Pandemie

MARGARETE STÖCKER

Für Menschen, die schon vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie an einer Angst- oder Zwangsstörung erkrankt sind, ist die Zeit der Pandemie eine besonders Herausforderung. Aber auch für Menschen bei denen diese Störungsbilder „schlummerten“ und der letzte Auslöser stattfand. Erkrankte verlassen aus Angst vor einer Ansteckung ihre Wohnung nicht mehr oder waschen sich zwanghaft ständig die Hände.

Die Erkrankung, die durch Sars-CoV-2 ausgelöst wird, wird als Covid-19 bezeichnet, die Abkürzung steht für „Corona Virus Disease 2019“. Weltweit verursacht das Virus viele Infizierte und auch Tote und stellt alle Menschen vor enorme Herausforderungen. Das Leben hat sich verändert, für alle Menschen! Ängste sind vorhanden und Fragen, die niemand beantworten kann. Wie geht es weiter? Müssen wir damit leben?

Was jedoch macht über diese Ängste hinaus das Virus mit Menschen, die vor dem Ausbruch der „viralen Bedrohung“ schon durch Ängste in ihrem Leben beeinträchtigt waren?

Angst ist erst einmal lebenserhaltend, sie kann auch unterstützend und motivierend sein. Denken Sie an die Angst vor einer bevorstehenden Prüfung. Erst wenn diese „Normalität“ aus dem Gleichgewicht gerät, wird der betroffene Mensch zum Sklaven seiner Angst und Hilfe wird notwendig (Stöcker, 2021). Angst kann zum „Verlichter“ werden.

Das ist der Fall, wenn ein Mensch die Wohnung nicht mehr verlassen kann oder ständig seine Angehörigen anruft, um zu wissen, ob es ihnen gut geht. Oder wenn die Angst zum Aus-

löser für körperliche Symptome, wie Herzrasen oder Schwindelgefühl, wird.

Die große Herausforderung ist es, reale Ängste von pathologischen Ängsten zu unterscheiden. Zu Zeiten von Corona ist dies keine einfache Aufgabe. Reale Ängste sind an reale Situationen gebunden. Dazu gehört definitiv die Pandemie.

Jedoch was geschieht gerade? Menschen tragen einfach medizinische Masken, teilweise nur unter der Nase, im freien und keine andere Person in der Nähe. Menschen sitzen allein im Auto, mit Maske.

Ist das der Verlust der realen Angst? Ab wann wird es pathologisch?

## Zu den Angststörungen gehören laut ICD-10 (2022)

- Agoraphobie mit und ohne Panikstörung
- soziale Phobie
- spezifische Phobien
- Panikstörungen
- generalisierte Angststörung
- Angst und depressive Störung, gemischt.

Nicht nur Ängste sind der Pandemie ein Thema, sondern auch Zwangsstörung. Eine von vielen sinnvollen und wichtigen Schutzmaßnahmen, um das Virus nicht weiterzuerbreiten, ist das gründliche Waschen der Hände für mindestens 30 Sekunden und das Desinfizieren der Hände. Ein Mensch mit einem Waschzwang, der seine Hände schon vorher 200-mal am Tag gewaschen hat kann sich nur schwer von alten Mustern trennen.



Palmsamstag – 4. April 2020  
Foto: © Edith Temmel

### Diskutierte Ursachen für beide Störungen sind:

- Eine erhöhte Vulnerabilität
- Eine genetische Disposition
- Neurochemische Aspekte spielen eine Rolle
- Dysfunktionalität von Neurotransmittern.

### Was wird bleiben?

Der Verlauf von Angststörungen gilt als insgesamt ungünstig. Die Zahlen variieren sehr stark. Die Folgen der Angststörung beeinträchtigen die Lebensqualität maßgeblich. Das kann bis zu vollständigem Rückzug und sozialer Isolation führen sowie im schlimmsten Fall den Verlust des Arbeitsplatzes und/oder der Partnerschaft bedeuten.

Betroffene Menschen sollten offen über Ihre Ängste sprechen und sich therapeutische Hilfe holen. Angst bedeutet grundsätzlich den Verlust von Sicherheit, somit muss die Sicherheit wiederhergestellt werden (Stöcker, 2021). An erster Stelle steht Stabilität und Wissen. Dazu gehört das Wissen über die Physiologie der Angst und ebenso Wissen über die Pathologie des Virus und der Umgang mit der Maske und den weiteren Schutzmaßnahmen.

Leider besitzen aber die meisten erkrankten Menschen eine hervorragende Fähigkeit, sich Katastrophen vorstellen. Diese Fähigkeit kann andersherum genutzt werden. So können aus dysfunktionalen Gedanken, funktionale Gedanken werden.

Weitere unterstützende Verfahren sind Entspannungsübungen, wie das autogene Training und die progressive Muskelrelaxation, Atemübungen oder physikalische Maßnahmen. Mit diesen Verfahren kann Einfluss auf das vegetative System genommen werden und sie können somit eine beruhigende und stabilisierende Wirkung haben. 🌸

**Margarete Stöcker** ist Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort in Schwerte.

Des Weiteren ist Sie Autorin, ihre Publikationen sind hier zu finden:  
<https://fortbildungsvorort.de/empfehlungen-informationen-2/>



### LITERATUR

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information. (26. 08 2022). Von [www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) abgerufen  
Stöcker, M. (2021). Praxislehrbuch Heilpraktiker für Psychotherapie. Stuttgart: Haug / Thieme.

AGNES KRIBBEL

# Unterscheidung der Geister

Kritisieren ist

nicht, zu bewerten, sondern  
Wahrheit zu loten.

AK zu Franziskus' Buch „Wage zu träumen.  
Mit Zuversicht aus der Krise“

ANDREA KLIMT

# Zuspruch

fürchte dich nicht

fürchte dich nicht  
ICH bin mit dir

fürchte dich nicht  
ICH will dich segnen

fürchte dich nicht  
ICH habe  
dich bei deinem Namen gerufen  
du bist mein

fürchte dich nicht  
ICH habe dich erlöst

fürchte dich nicht  
ICH bin mit dir  
ICH will dich erretten

wenn du durch tiefe Wasser gehst  
wenn du durch Feuer gehst  
fürchte dich nicht

fürchte dich nicht  
glaube nur

fürchte dich nicht  
ICH bin es

fürchte dich nicht  
ICH bin bei dir  
alle Tage  
bis ans Ende der Welt

fürchte dich nicht

## Wenn der **finnische Tanzstil** anscheinend die Sicherheit Europas beeinflusst...

HANS NEUHOLD

Im August im berühmten und sprichwörtlichen Sommerloch für die Zeitungen und Medien haben wir's endlich sogar per Video in den Social Media erfahren: die so eloquente und adrette finnische Ministerpräsidentin tanzt ausgelassen und einmal eng umschlungen bei einer Party... Naja: mit 36 habe ich auch manchmal noch ausgelassen getanzt... aber meist mit meiner Frau, wie es sich gehört. Aber eine Ministerpräsidentin?... Ja, darf sie denn das? Oder: Gefährdet sie nicht damit die Sicherheit und den Zusammenhalt Europas? Schließlich ist das Nachbarland Russland Aggressor in der Ukraine... hat Finnland um den Beitritt in die NATO angesucht, was politisch auch nicht ohne ist...

Plötzlich fiel mir auch noch auf, dass ich relativ wenig bis gar nichts über sie und ihre politischen Absichten weiß – außer, dass eben in Schweden und Finnland eben zwei (junge) Frauen das Ministeramt inne haben, was doch etwas auffallend in der meist Männer dominierten Politik ist und beide einen NATO-Beitritt beantragt haben. Aber jetzt weiß ich dank der Videos im Netz und der vielen Reaktionen darauf, doch wesentlich mehr über sie: sie hat ausgelassen und attraktiv getanzt... und auch Alkohol getrunken!

Mittlerweile habe ich mich im Internet doch ein wenig schlau gemacht und habe gelesen, dass sie Verwaltungswissenschaften studiert hat, längere Zeit Vorsitzende im Stadtrat von Tampere war und derzeit (seit 2020) Vorsitzende der Sozialdemokratischen Partei und seit 2019 Ministerpräsidentin Finnlands ist...



Martina Leibovici-Mühlberger

**Wie wir unsere Kinder retten – und die Welt dazu.**

GU-Verlag 2022  
192 Seiten  
ISBN 978-3-8338-8221-0  
€ 19,99

Ein plakativer Titel, der nicht jedem zusagen muss, aber die Botschaft des Buches ist (über-) lebenswichtig; auch das erste Kapitel ist herausfordernd: sehr drastisch wird – gestützt durch Fallbeispiele aus der psychotherapeutischen Praxis der Autorin – beschrieben, „was Corona unseren Kindern angetan hat“. Ja, die Kinder und Jugendlichen haben ihre Entwicklungsaufgaben zu bewältigen; aber ist nicht ein großer Teil „g’standener“, resilienter aus dieser Krise herausgegangen? Das wird auch im zweiten Kapitel wert-schätzend beschrieben.

Die Krise wird als „Weckruf“, sogar als „Glücksfall“ (97) hin zu einer „Kurskorrektur“ (99) verstanden. Gäbe es nicht den Überfall auf die Ukraine (das Buch ist 2022 herausgekommen), könnte man jubeln über das Kapitel mit der Beschreibung der „Schicksalsgemeinschaft“, ein „Sprungbrett“ zu einem globalen Miteinander, der „Entwicklung zum sozialen Wesen – eine menschliche Erfolgsgeschichte“ (123).

„Die Zeit ist reif. Der Sprung in echte globale Zusammenarbeit“ (133) wird als die große Aufgabe gesehen. „In den Geschichtsbüchern soll später zu lesen sein, dass es die Zeit war, in der sich die Völker in Anerkennung ihrer Unterschiedlichkeit zu einer einzigen zusammengehörenden Menschheit zusammenschließen konnten“ (133). Ja, bis zum 24. Feber dieses Jahres hätten wir diese Utopie vollinhaltlich unterschreiben können.

Trotz allem: Acht „Erziehungsziele“ (allen voran „Würde und Respekt“) sind weiterhin wichtige „Wegweiser für die Realisierung einer gelingenden Zukunft“ (134).

Man kann das aktuelle Buch der Bestseller-Autorin (Ärztin, Psychotherapeutin, im EU-Parlament Tätigen) allen PädagogInnen empfehlen.



Umberto Galimberti  
Anna Vivarelli

**Das große Buch der  
Gefühle  
50 Emotionen von  
Angst bis Zuversicht.**

Midas Kinderbuch  
231 Seiten  
ISBN 978-3-03876-220-1  
€ 22,95

„Man sagt: Es ist einem unheimlich. Was heißt das ‚es‘? Können wir an ihm das Nichts bestimmen? – In der Angst versinkt alles, das Seiende im Ganzen, in Gleichgültigkeit, es bedrängt uns, lässt uns in Verlassenheit zurück. Die Angst lässt uns so schweben, wir schweben in Angst; das Sei[n]de im Ganzen lässt uns schweben, es ist zwar noch da, aber wir können uns an nichts mehr halten. In diesem durch die Angst enthüllten Nichts entgleiten wir uns selbst“ (Martin Heidegger: Was ist Metaphysik?). Die Autor:innen möchten von Angst bis Zuversicht das Nötige Wissen über Emotionen und bestimmte Verhaltensweisen vermitteln und so den Umgang mit den eigenen Gefühlen und ihrem Handeln erleichtern. Inspiriert von Mythen, Literatur und alltäglichen Momenten werden Nuancen der verschiedenen Stimmungen ausgelotet. Die Publikation hilft, Gefühle zu erkennen und zu benennen. Umrahmt von farbenfrohen Illustrationen durch Alessandra De Cristofaro, die die jeweilige Stimmung auf einprägsame Art visualisieren und zum Nachdenken einladen, wird jedes der fünfzig Gefühle mit einem kurzen literarischen Zitat eingeleitet, gefolgt von einem Text, der die Emotionen fundiert und gleichzeitig kompakt erklärt. Empfehlenswert für Kinder ab 10 Jahren hilft es auch Erwachsenen mehr über ihre Emotionen zu erfahren.

Autor:innen: Umberto Galimberti, geb. 1942 in Monza, ist Anthropologe, Psychoanalytiker und Professor für Philosophie und Psychologie.

Anna Vivarelli (geb. 1958 in Turin) hat Philosophie und Dramaturgie studiert und viele Jahre als Theater- und Radioautorin gearbeitet. Sie hat über 20 Kinder- und Jugendbücher geschrieben und wurde 2010 mit dem Andersen-Preis als beste Autorin ausgezeichnet.

Alessandra de Cristofaro studierte Illustration und Comiczeichnen in Hamburg und Bologna. Sie arbeitet als freie Illustratorin.

BERNHARD SCHÖRKHUBER



Papst Franziskus

**Wage zu träumen!  
Mit Zuversicht aus  
der Krise**

Kösel Verlag 2020  
192 Seiten  
ISBN 978-3-466-37272-0  
€ 20,90

Dieses Buch berührt die Themen der letzten und der vorliegenden Zeitschrift: konkrete, an der Realität orientierte Visionen trotz oder aufgrund pandemischer Zeiten in hoffnungsvolles Handeln umzusetzen. Generell beschreibt Franziskus eigene Lebensprozesse, die ihn wachsen ließen, und betrachtet Bibelstellen, die in folgende drei Aspekte einfließen.

Im 1. Teil „Eine Zeit zum Sehen“, in dem „Sehen, Erfassen“ der vorliegenden Lage nicht als kognitive Analyse von außen betrachtet wird, sondern als ein in Teilhabe emphatisches Miterleben der Not im Konkreten und an den Rändern der Gesellschaft, lädt Franziskus zu einer neuen Wahrnehmung ein.

Der 2. Schritt: „Das Unterscheiden und das Wählen“ ist deshalb besonders relevant, weil Franziskus zwischen der Haltung des Rechthabenswollens – falsch und richtig – als Aufrechterhaltung eines Widerspruchs und dem Ausloten von Gegensätzen unterscheidet. Wie viele weise Menschen hebt er die Aufhebung des dualistischen Denkens für die Haltung eines „Sowohl – Als auch“ hervor. Menschen, die dabei zudem dafür offen seien, geduldig und lauschend auf Gottes Geist zu hören, eröffneten sich neue Synthesen und „Wahrheiten“.

Den 3. Schritt entwickelt Franziskus von dem Begriff „Volk“ aus: „Deswegen beschreibt das Vat. II die Kirche als ‚Volk Gottes‘...“. „Christ zu sein bedeutet also, einem Volk anzugehören, ... das in verschiedenen Nationen und Kulturen ausgedrückt ist und dennoch alle ... Sprachgrenzen überschreitet (S. 134).“ Dabei inkludiert Franziskus alle Menschen, da allen Gottes Liebe, Heilung und Erlösung durch Jesus gilt. Dementsprechend sei zu handeln, z.B. angesichts der „neodarwinistische[n] Ideologie vom Überleben des Stärkeren, die von einem uneingeschränkten ... Markt untermauert wird (S.148)“. – Immer seien Heilung und Erlösung aller die Maßgabe dank Gott.

AGNES KRIBBEL

# *Junge, komm bald wieder!*

JOHANNES TEUFEL

Sechzehn Menschen im Seminar DIE MACHT DER VERGEBUNG der IIGS-Sommerwoche 2022 mit Hubertus Hartmann werden und bleiben von der ersten bis zur letzten Minute mit Leib, Seele und Geist vom intensivsten Prozess erfasst. Klang, Bewegung, Stille, „Traumreise“, Partnerkontakte über alle Sinne fokussieren mich fortwährend und dynamisch eskalierend. Unversehens liegt alles offen da: ein Berg aus sechzehn unter Leid, Schmerzen, Bedrückung und Not erbrachten Opfern. Eigentlich ursprünglich gut gemeint und letztendlich dennoch dämonisch vergiftet. Jahrzehntlang hat es mich aufgerieben, mich gelähmt, in der Dunkelheit gebunden, hinabgezogen in das Reich des Todes. Hubertus

lässt's mich konzentriert erleben, indem er mich meisterlich damit konfrontiert, es in allen Konsequenzen schonungslos ungeschminkt eindeutig griffig und schwäbisch/vorarlbergerisch auf den Punkt bringt, es wird laut, ergreifend, existentiell. Dann erst kann ich es auf schwarzem Kissen mir wirklich zur Brust und zu mir nehmen. Heute bin ich außerstanden von den Toten, ich kann das erbrachte Opfer annehmen, es integrieren. Denn ich werde es von nun an achten und ehren, mich vor ihm verbeugen, denn ich weiß: es war nötig zu meiner Wandlung und Befreiung. Und das sechzehnfach! Die Dämonen sind entmachtet. Grund zum Feiern mit einem gemeinsamen Spaziergang an die Drau, unvergesslich bleibt der alte Freddy Quinn-Schlager (Überschrift), der allen als Nachklang zum Ohrwurm wurde und für Hubertus als Imperativ gemeint ist. ✿

## *GestaltSommerwoche – Tainach 2022*

*Seminar mit  
Anna Sallinger*

IRMI LENIUS

Stell' dir vor, du schenkst einer Freundin einen Städtetrip nach Lissabon. Du buchst Flug und Quartier und überlegst dir, welche Sehenswürdigkeiten Du ihr zeigen möchtest usw. Und dann ist es so weit: ihr trefft euch und das Flugzeug hebt ab – ein schöner Flug bei ruhigem Wetter und schließlich landet ihr gut, aber: in Barcelona! Oh du Sch.....! So ähnlich erging es einer der 3 Gruppen an der heurigen Sommerwoche. Der angekündigte Titel „Meiner Herzspur folgen“ entpuppte sich als Titel aus dem Jahre 2020. Die „Stadt“, in der wir jedoch gelandet waren, hieß „Kraft des Augenblicks“. Mit Anna Sallinger als Reiseführerin war es trotz dieses Missverständnisses (oder gerade deshalb?) möglich, dass sich die gesamte Gruppe diesem spontanen Abenteuer anschließen konnte. Vielleicht, gerade weil wir alle unsere Erwartungen über Bord werfen mussten – gelang es uns so gut in Achtsamkeit einander mehr und

mehr anzunähern und uns zu öffnen. Das Wahrnehmen der eigenen und der anderen Grenzen – sowie unterschiedliche Wege des In-Kontakt-kommens – alles unter der Prämisse, wie es im Augenblick für jede und jeden einzelnen gut ist. Dabei nahmen Bewegung und Körperwahrnehmung einen zentralen Raum ein. Eine weitere Besonderheit dieser Gruppe war die Mehrsprachigkeit. Janez sorgte mit seiner Übersetzung, dass unsere slowenischen Geschwister alles verstanden und von uns verstanden wurden. In den immer wieder sich formierenden Kleingruppierungen wurde auch englisch und italienisch gesprochen. Dankbarkeit war die vorherrschende Emotion, als wir zum Ende kamen. Die gegenseitige Wertschätzung, die behutsame und einfühlsame Leitung und die Bereitschaft aller, sich auf den Augenblick einzulassen – die besten Voraussetzungen mit vollem Herzen dabei zu sein. ✿

# Heilung geschieht im Herzen

URSULA HAWEL

Heuer lud Seminarleiter in systemischer Aufstellungsarbeit **Martin Fuhrberg** dazu ein, uns mit den ersten sieben Lebensjahren zu beschäftigen. Die Zeit zwischen Zeugung und dem 7. Lebensjahr ist die wichtigste im Leben, da der Verstand noch nicht die Führung übernommen hat. In diesen Grundprägungen liegen unsere Lebensthemen und auch deren Heilung.

Systemische Bewegungen und Muster sind von Bedeutung: „Je weniger man nachdenkt, desto schneller erfolgt Heilung. Der Verstand verhindert oft die Heilung. Wer im Kopf bleibt, bleibt in der Angst.“ Wer sich dem hingeben konnte, spürte im

Lösen von Problemen Entspannung und „verstand“ Zusammenhänge.

Ein besonderer Fokus lag auf dem Thema „Trauma“ und der körperorientierten Trauma-Arbeit. Ein Grundgedanke lautet: Es gibt nichts, was aus sich selbst heraus existiert. Alles ist bedingt, alles miteinander verbunden, meistens ist es uns nicht bewusst. Der Kern von allem ist die Liebe und die mit ihr verbundenen Themen: Zurückhaltung, Macht, Verantwortung, Wiederherstellen der Ordnung, Eltern/Kinder, Paare, Einsamkeit, Ablösung, Ängste, Wut.

In Dankbarkeit



## Bericht zum PAARSEMINAR in Ellwangen

BÄRBEL UND MICHAEL FRIES

Der Einladung zum Paarseminar im gestaltpädagogischen Setting folgten sieben Paare, überwiegend in langjähriger Ehe verbunden – mit gewisser Skepsis: Welche Offenbarungen werden wir wohl erleben (müssen)? Doch Prof. Hans Neuhold bot Offenbarungen ganz anderer Art: Mit gestaltpädagogischer Methodik führte er auf Wege der Selbsterkundung und ließ die Paare in Triaden-Arbeit und mit mancherlei gestaltenden Bausteinen selbst entdecken, ja sogar abtauchen in den ZAUBER DES ANFANGS: Es gibt ja noch immer die Schätze, die uns einst zusammen führten und unserer Partnerschaft eine Zukunft gaben! So entdeckten wir aufs Neue das POTENTIAL, das uns an einer lebendig bleibenden Beziehung arbeiten und auch Krisensituationen überwinden lässt. Generell sollten sich Partner fragen: „Geht es ums RECHT HABEN WOLLEN oder um die BEZIEHUNG?!“

Theorie trat in den Hintergrund (Konfliktdynamik, Partnerstile, Partnerdiagramm etc.), aber wir konnten lernen, dass es nicht um ein Bewerten geht, sondern um DEN GEMEINSAMEN WEG in der Partnerschaft. Dazu gehört auch GENIESSEN KÖNNEN! Auch ist es wichtig, Begegnungs- und Interessenfelder gemeinsam zu gestalten.

Schließlich – wieder einmal! – erfuhren wir selbst, wie hartnäckig sich doch das Innere Kind in unseren Verhaltensmustern ausprägt. Mit Tänzern und freudvoll-entspannter Körperarbeit sowie in Text-, Symbol- und Bild-Arbeit ließ uns Hans Neuhold zu einer großen Offenheit und LEICHTIGKEIT gelangen, die uns alle in den Sommer spürbar entschweben ließ...

Herzlichen Dank, Hans Neuhold, der diese vier Tage alleine gestaltete!



## ZUR KÜNSTLERIN



### Edith Temmel

Jahrgang 1942

Geboren 1942 in Graz, lebt und arbeitet freischaffend in Graz.

Seit 1969 Mitglied des **Forum Stadtpark**.  
Seit 1977 Gründungsmitglied der **Gruppe 77**.

2004 Gründung der **StyrianARTfoundation** gemeinsam mit Margret Roth, Leitung der Künstlerklausuren im Stift Rein bis 2014. (In Memoriam Josef Fink)

Seit 1984 zahlreiche Aufträge zur Gestaltung von Glasfenstern im In- und Ausland. Verschiedene Buchillustrationen und Titelgestaltungen (öst. Schulbibel und viele mehr)

Zahlreiche eigene Publikationen:  
**Das Hohe Lied**, 1998; **Klangbilder**, Bildband zu Synästhesie 2006; **Geschichten von Engeln und anderen Zeitgenossen**, 2009...

Entwurf und textile Ausführung des Messkleides für den Papstbesuch in Maria Zell. 2014: Messkleid für den Erzbischof von Salzburg und 2015 für den Bischof Wilhelm Krautwaschl

Seit 1969 kontinuierliche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland, Werke in privatem und öffentlichem Besitz im In- und Ausland.

**Auszeichnungen und Preise:** u. a. Preis des Unterrichtsministeriums, Ehrenmedaille der Stadt Graz, Josef Krainer-Heimatpreis, 2016 Ernennung zur Ehrenbürgerin der Stadt Graz, Verleihung des Großen Ehrenzeichens des Landes Stmk. 2004 Verleihung des Ehrentitels Professorin

[www.edith-temmel.at](http://www.edith-temmel.at)

Die Arbeitsgemeinschaft Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge (ARGE IGS) und die Internationale Gesellschaft für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Albert Höfer (AHG), sowie DKGP, Teoloska Fakulteta Ljubljana, IIGS, PPH Augustinum Graz laden ein:

## 3. EUROPÄISCHER KONGRESS

für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge

### DIE KUNST ZU LEBEN – ZUM MENSCHSEIN BEFREIEN

Integrative Gestaltpädagogik in ihren vielen Facetten und Möglichkeiten

**11. – 13. AUGUST 2023**

**CELJE/SLOWENIEN  
DOM SV. JOŽEF**

**BILDUNGSZENTRUM DER LAZARISTEN**



„Jona“, Ruth Borisch 1983

**Es gibt es zahlreiche Workshops, ein vielfältiges Rahmenprogramm, eine Vernissage und vieles mehr.**

Mehr Informationen auf der Anmeldeseite des Kongresses: [www.iigs.at/celje2023](http://www.iigs.at/celje2023)

TERMINE	ORT	THEMA / REFERENTIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
<b>IIGS – Landesgruppe Steiermark</b>			
18.10.2022 17.00 – 19.30	PPH Augustinum Graz	<b>Wie im Körper Kommunikation entsteht</b> mit Anna Sallinger	jonny.reitbauer@iigs.at
22.11.2022 17.00 – 19.30	Virtueller Raum	<b>Die Kunst des Gastgebens – geschützte Meeting-Räume schaffen</b> mit Josef Kirchengast	Anmeldung bis 16.11.2021 unter irmgard.pucher@casanostra.org
19.01.2023 17.00 – 19.30	Virtueller Raum	<b>Movi(e)ng – Film und Gestaltarbeit:</b> Skriptworkshop fürs Lebensdrehbuch mit Gudrun Jöller	irmgard.pucher@casanostra.org
<b>IIGS – Landesgruppe Kärnten</b>			
18.–20.11.2022 Beginn 16.00	Haus Sodalitas/ Tainach	<b>"Heilsam Trauern"</b> – auch einschneidende Lebensveränderungen sowie die Verabschiedung von Idealbildern, wollen betrauert werden." Referent: Engelbert Päcksteiner	Jutta Schoellhammer juttaschoellhammer@gmail.com Tel. 0699 110 344 85
20.–21.01.2023 Beginn 09.00	Raum Klagenfurt	<b>Schnupperkurs "Der Baum &amp; seine Wurzeln"</b> – Grundkurs Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge mit Annemarie Weilharter	Annemarie Weilharter office@gestaltpaedagogik-ktn.at Tel. 0650 84 29 008
<b>IIGS – Landesgruppe Tirol</b>			
13.10.2022 18.00 – 20.30	Pfarrre Sagen Sennstraße 5 6020 Innsbruck	<b>„Was zeigt mir mein Traum?“</b> mit Margrit Eleonore Haid, Psychotherapeutin, www.mehaid.eu	Anmeldungen an: gestalt@riegelhofer.com
<b>IGB – Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung – Bayern</b>			
03.–05.02.2023	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Glaube, der tanzt, weiß um die Mitte</b> mit Petra Staiger	Haus Werdenfels anmeldung@haus-werdenfels.de
<b>IGNW – Institut für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge in Nord-West-Deutschland</b>			
28.–30.10.2022	Schönstatt-Au Borken	<b>Gestaltpädagogische Supervisions-Methoden</b> mit Ulla Sindermann	IGNW anmeldung@IGNW.de
21.01.2023	Ort wird noch bekannt gegeben	<b>Mitgliederversammlung</b>	IGNW anmeldung@IGNW.de
11.–15.04.2023	Haus Maria Immaculata Paderborn	<b>Grundkurs – Block 5</b> mit Prof. Hans Neuhold & Ulla Sindermann	IGNW anmeldung@IGNW.de
<b>IGBW – Institut für Gestaltpädagogik in Erziehung, Seelsorge und Beratung – Baden-Württemberg e.V.</b>			
03.–05.11.2022	Kloster Bonlanden	<b>Gestaltpädagogik im Religionsunterricht</b> mit Birgit Vollmer u.a.	IGBW birgit.vollmer@igbw-ev.de
<b>igps – Institut für Gestaltpädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität – Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.</b>			
11.–12.11.2022	Herz-Jesu-Kloster Neustadt a.d. Weinstr.	<b>Das ABC der Selbst(für)sorge</b> mit Karin Klein-Gißler	IGPS Rheinland-Pfalz/Saarland <b>www.igps.de</b>
13.11.2022	Herz-Jesu-Kloster Neustadt a.d. Weinstr.	<b>Mitgliederversammlung</b>	Maria Walter maria.walter@igps.de

## Impressum

**Eigentümer, Herausgeber u. Verleger:** Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, A-8047 Graz, Berliner Ring 54 i. A. d. ARGE-IGS

**Redaktionsteam:** Franz Feiner (franzfeiner1@gmail.com), Hans Neuhold (hans\_neuhold@aon.at) – Chefredakteure, Andrea Klimt (andrea@klimt.co.at), Hans Reitbauer (jonny.reitbauer@iigs.at), Cornelia Stefan (conni.stefan@gmail.com), Nadja Schönwetter (nadja.schoenwetter@gmail.com) – Layout, Reinhardt Schwarzenberger (reinhardt@langstemmer.at) – Versand

**Erweitertes Redaktionsteam – v.a. für inhaltliche Gestaltung:** Stanko Gerjolj aus Laibach (stanko.gerjolj@guest.arnes.si), Heinrich Grausgruber aus Grieskirchen/OÖ (GRH@Ph-linz.at), Alois Müller aus Ellwangen (a.mueller.ellwangen@t-online.de), Holger Gohla aus Karlsruhe (holger.gohla@t-online.de)

**Redaktionsrat – F.d.I.v.:** Kornelia Vonier-Hoffcamp (Vorsitzende ARGE-IGS), Julia Grzesiak (GNP), Stanko Gerjolj (DKGP), Sr. Cecile Leimgruber (IGCH), Ursula Sindermann (IGNW), Stefan Berzel (IGPS), Viliam Arbet (IIGDF), Yvonne Achilles (IGB), Martin Kläsner (IGH), Brigitte Semmler-Bruckner (IIGS)

**ZVR: 356542037**

**Druck:** Reha-Druck, Kalvarienberggürtel 62, 8020 Graz

**Preis:** € 6,90 Einzelpreis. € 20,60 Jahresabo.

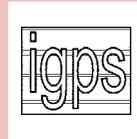
## ARGE IGS – MITGLIEDER



Institut für Gestaltpädagogik  
in Erziehung, Seelsorge und  
Beratung

**Baden-Württemberg**

[www.igbw-ev.de](http://www.igbw-ev.de)



Institut für Gestaltpädagogik,  
Persönlichkeitsentwicklung  
und Spiritualität  
Rheinland-Pfalz/Saarland

[www.igps.de](http://www.igps.de)



Integrative Gestaltpädagogik  
in Schule, Seelsorge und  
Beratung

**Bayern**

[www.igb-bayern.de](http://www.igb-bayern.de)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik & Seelsorge

**Österreich**

[www.iigs.at](http://www.iigs.at)



Društvo za Krščansko Gestalt  
Pedagogiko

**Slowenien**

[gestaltpedagogika.rkc.si](http://gestaltpedagogika.rkc.si)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik und  
heilende Seelsorge in Nord-  
West-Deutschland e.V.

[www.ignw.de](http://www.ignw.de)



Gestaltpädagogik für Schule  
und Bildung, Seelsorge und  
Beratung Niedersachsen e.V.

**Niedersachsen**

[www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de](http://www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de)



Inštitút Integratívnej  
Geštaltpedagogiky a  
Duchovnej Formácie

**Slowakei**



Institut für integrative  
Gestaltpädagogik in Schule,  
Seelsorge und Beratung

**Schweiz**

[www.igch.ch](http://www.igch.ch)



Društvo Integrativne  
Geštal Pedagogije

**Kroatien**



### DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

- Nr. 107: Freiheit und Verbundenheit
- Nr. 108: Gestaltpädagogik als Anleitung zur Kunst des Lebens
- Nr. 109: Symbolarbeit und Gestalt (aktives Symbolisieren)

Österreichische Post AG  
PZ 22Z043441 P

Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, Berliner Ring 54, 8047 Graz

Retouren an A-8151 Attendorfberg 14