

Ein Leben ohne Angst

Der gestrige **DEKANATSFRAUENTAG** in Weissenburg befasste sich mit Strategien, um auf Negatives im eigenen Leben zu reagieren.

WEISSENBURG. Das Motto des Evangelischen Frauentags der Dekanate Papenheim und Weissenburg nannte sich zwar „Gott gibt Kraft, Gott gibt Stärke“, doch war die Veranstaltung weit davon entfernt, bloßes Motivationsseminar mit spirituellem Ansatz zu sein. Im Einstiegsreferat nahm Gesundheitsmanagerin Gerlinde Altscher aus Gunzenhausen ein lähmendes Gefühl ins Visier: die Angst.

Dass die sich gerade in unseren Tagen recht schnell in die Köpfe und Herzen einschleichen kann, bekräftigte im Weissenburger Kulturzentrum Karmeliterkirche die Marktberolzheimer Pfarrerin Myriam Krug-Lettenmeier, Leiterin des Vorbereitungsteams: Derzeit passiere auf der Welt genügend, was einen „nur noch den Kopf schütteln lasse“.

Mit Humor antworteten darauf die beiden Clowns Pünktchen (Tina Kraft) und Irmi (Ursula Mottl). Und sie hatten auch gleich ein paar ermutigende Sprüche auf Lager: „Sei Du selbst, die Welt liebt das Original!“ Oder: „Es kommt nicht drauf an, dass alle Dich mögen – sondern die Richtigkeit!“ Neben mentaler Erleichterung zelebrierten die beiden auch die körperliche und tobten sich an Gymnastikband, Nordic-Walking-Stecken und anderen Geräten aus.

Persönliche Erlebnisse

Die gastgebende Dekanin Ingrid Gottwald-Weber berichtete mutig aus ihrem eigenen Leben. Und zwar von „lebendigen Diskursen“ mit ihrem Arzt. Der zähle sich zwar zu den Agnostikern, dennoch könne auch er nicht anzweifeln, dass Jesus wie kein Zweiter die Menschen in gutem Sinne geprägt habe.

Von solch persönlichen Erlebnissen hatte auch die Referentin so einigeparat, was die rund 170 Besucherinnen die Ohren besonders spitzenerließ. So habe sie die Anfrage, am Frauentag zu sprechen, in Kalifornien erreicht, „als unter mir die Erde bebte“. Sie antwortete nicht mit Angst, sondern mit Zuversicht: „Ich kann nicht tiefer fallen als in die Hände Gottes“. Es sei jedoch genau dieses beklemmende Gefühl, das laut Fernsehmoderator Peter Hahne in unseren Breitengraden „überall lauert“. Man fühle sich schon wie in der ARD, womit er allerdings die „Angstrepublik Deutschland“ meinte.

Eine der größten Ängste sei die vor einem Einbruch. Und genau einen solchen hat die Familie Altscher erlebt! Was Gerlinde zunächst dazu verführte, ihr nachzugeben und beim Lüften die Terrassentür nicht mehr zu öffnen oder beim Baden die Tür abzuschließen. Sie besann sich



Die Clowns Pünktchen und Irmi hatten zu Beginn zahlreiche ermutigende Sprüche auf Lager und übten sich, zusammen mit den Besucherinnen des Dekanatsfrauentags gestern in Weissenburg, auch in körperlicher Erleichterung.

beide Male aber eines Besseren und schickte „die Angst hinaus!“ Denn die „schleicht sich nur dort ein, wo wir es ihr erlauben“, erläuterte sie. Dabei seien die äußeren Umstände nur die eine Seite, das eigene Kopfkino die andere. Der Film, der dort läuft, sei von der Genetik und dem „persönlichen Erfahrungsrucksack“ geprägt. Leider oft zum Negativen. Eigentlich sei nämlich „das Leben in der Freude der normale Zustand“.

Wenn Eltern aus diesem herausgerissen werden und nicht mehr zurückfinden, verleihe aber schon das Kind diese Wahrheit. Identitäts- oder Beziehungskrisen, Unzufriedenheit, manipulative Strukturen oder sozialer Rückzug hätten hier oft ihre Wurzeln, glaubt die Referentin. Es brauche eine Rückführung zum „Zentrum der Freude“. Was nur durch bedingungslose Annahme des eigenen Ichs möglich sei. Und die – so die Überzeugung Gerlinde Altschers – sei letztlich allein bei Gott zu finden. Daneben gab sie auch Tipps, falls einen das Kopfkino quälte. „Einfach die Stopptaste drücken“ oder „den Kanal wechseln“. Wie es Jesus einst ebenso geraten habe. Als er empfahl, von eigenen Sorgen abzusehen und

hin zu den Vögeln blicken, die ohne Sorge versorgt werden. Dennoch habe auch Jesus es vor dem Tod mit der Angst zu tun bekommen. Allerdings einer berechtigten. Denn er wusste, „dass nun die Schuld der Welt auf ihn geladen wird“.

Die Referentin berichtete von einer Frau, die Suizid begehen und sich von einem Lkw überfahren lassen wollte: Zur gleichen Zeit verspürte deren Freundin aber eine innere Unruhe und fand die Freundin schließlich in der Straße, um sie vor dem schlimmsten zu bewahren. Auch die Referentin selbst hatte schon Schwerees in ihrem Leben zu kauen. Jemandem vergeben, der einen zutiefst verletzt hat? „Das konnte und wollte ich nicht!“ So bat sie Gott selbst darum, es zu bewirken. Das Ergebnis: „Ich durfte dieses Wunder erleben!“

An den Vortrag schlossen sich die Workshops an. Hier konnten nach dem Motto „Upcycling“ beispielsweise Wachstrücker aus Bienenwachs als Alternative zu Frischhaltefolien hergestellt werden. Beim meditativen Tanz verinnerlichten die Teilnehmerinnen des Frauentags dessen Botschaft auf besondere Weise. Für Genuss sorgte ein Pralinenworkshop. Ein Gottesdienst mit Einzelsegnungen krönte die Veranstaltung, bei der diesmal auch etliche unter 50-jährige zu verzeichnen waren, wie Krug-Lettenmeier erfreut feststellte. Solchermaßen ermuntert, regte sie an, dass ja vielleicht einmal auch ein Männertag in den Dekanaten stattfinden könnte. ley



Foto: Jürgen Leykamm

Gottes Kraft und Stärke statt die Angst regieren zu lassen: Gesundheitsmanagerin Gerlinde Altscher bei ihrem Referat.