

Der rettende Schatten

Liebe Leserin, lieber Leser!

kennen Sie die Geschichte von dem Mann, dem sein eigener Schatten eine solche Angst einjagte, dass er beschloss, vor ihm davonzulaufen? Er lief und lief, doch bei jedem Schritt war sein Schatten bereits wieder da. Der Mann lief schneller und schneller, so lange, bis er am Ende tot zu Boden sank. Wäre er einfach in den Schatten eines Baumes getreten, so wäre er seinen Schatten losgeworden, und hätte er sich hingeworfen, so wäre er noch am Leben. Aber darauf – so schließt die Geschichte – kam er leider nicht.

Mir scheint, die Angst ist so ein Schatten, den wir alle gerne abschütteln möchten. Sie heftet sich an die Schritte unseres Lebens, ist je nach Sonnenstand fast nicht sichtbar oder wirft zur Unzeit lange Schatten. In all unseren Versuchen, unser Leben berechenbar, vorhersagbar und beherrschbar zu machen, erreicht uns der lange Schatten der Angst immer wieder, plötzlich, ungeplant. Oft, so scheint es, lässt erst unser übersteigertes Bedürfnis nach Kontrolle über unser Leben die Angst umso stärker hervortreten.

3/2012

Die schönste Zeit des Jahres
Wie Familien Ferien machen

4/2012

In der Rush-Hour des Lebens
Zwischen 25 und 35

5/2012

Mein Haus, meine Familie, mein Glaube
Was im Leben wirklich zählt

Unser Heft ist eine Expedition ins Herz dieses Schattens. Es erzählt von Überfällen und Attacken, von kleinen Rückzügen und großen Fluchten. Wir erfahren: sich dem eigenen Angstschatten zu stellen, kostet immer Mut, oft viel Kraft, und ist nicht angenehm. Wir erleben die Angst als alten Bekannten, als Begleiter im Alltag, als Wiedergänger, als unheimlichen Gast, als verfinsternenden Schatten – aber auch als Schutz, als Motor für Engagement und Chance für Veränderung.

Mir selbst ist in der Beschäftigung mit diesem Thema klar geworden: wir alle neigen dazu, Angst mit (mehr) Sicherheiten beantworten zu wollen. Aber die Antwort auf Angst ist nicht mehr und noch mehr (oft trügerische) Sicherheit, sondern schlicht und einfach: Vertrauen. Mein Ort, an dem ich dieses Vertrauen – gerade in und trotz der Angst – erfahren und einüben kann, ist meine Familie und meine Partnerschaft. Das erlebe ich als großes Geschenk. Das ist für mich der „Schatten des Baumes“ aus der zitierten Geschichte, in den ich mich mit meiner Angst einfach hinsetzen darf. Hier haben Flucht und Ausweichen ein Ende. Hier habe ich Mut und kann mich auch meiner Angst stellen, weil ich nicht allein damit bin.

Ich lade Sie ein, dieses Heft auch einmal mit dieser Frage im Hinterkopf zu lesen: Was ist mein eigener, ganz persönlicher „Schatten des Baumes“?

Eine wohlthuende Überraschung dabei wünscht Ihnen

Ulrich Berens

Ulrich Berens

