



hr2: Zuspruch am Morgen

22.08.2013

hr2-Kultur, montags bis samstags, ca. 6.30 Uhr

Pfarrer Rüdiger Kohl
Frankfurt/M.

Rosi in der Geisterbahn

Manchmal gibt es sie, die schlaflosen Nächte oder die mit furchtbaren Träumen voll lähmender Angst. Vor wichtigen Entscheidungen, in Konfliktsituationen, vor einem Aufbruch ins Unbekannte. Dann sind sie wieder da, die alten inneren Konflikte, die einen schon lange begleitet haben. Wie gut wäre es, sich dann festhalten zu können an jemandem, der die Angst kennt und einem dennoch freundlich sagt: Fürchte dich nicht! Aber wer könnte das sein?

Meine siebenjährige Nichte liebt das Buch „Rosi in der Geisterbahn“ von dem in Frankfurt lebenden Autor und Illustrator Philipp Waechter. Es ist ein Anti-Angst-Buch mit der Titelheldin Rosi, einer liebenswerten Häsin. Ein Buch für Erwachsene, als Kinderbuch verkleidet. Eine Geschichte gegen quälende Angst, die sich in Träumen als Monster austobt.

Jeden Morgen wacht Rosi schweißgebadet und zitternd auf. Und der Tag ist gelaufen. Rosi weiß: So kann das nicht weitergehen! Sie muss sich ihrer Angst stellen!

Wie geht Rosi vor? Sie sucht einen Traumspezialisten auf, der ihr dann das Buch „Alles, was man über Monster wissen muss“ empfiehlt. Sie studiert es gründlich, lernt, wie man die Monster beruhigt und wie man sie bekämpft. Dann macht sie den nächsten Schritt: Sie kauft sich ein Ticket für die Geisterbahn und setzt um, was sie über sich selbst gelernt hat. Es kann schmerzhaft, aber auch heilsam sein, sich diese inneren Konflikte anzuschauen, unten, in der Geisterbahn der eigenen Seele. Das muss man nicht allein aushalten. Rosi begibt sich absichtlich in diese gefürchtete Situation und erfährt, dass sie sie besteht. Sie schafft es, alle Monster außer Gefecht zu setzen.

Die wichtigste Botschaft dieses Kinderbuches ist für mich: Stelle dich deiner Angst! Lerne sie kennen! Das mag ja alles richtig sein. Aber wer hat schon so viel Kraft wie Rosi in dem Kinderbuch, den eigenen Ängsten dann doch mutig ins Gesicht zu schauen? Wie kann ich die lähmende Beklemmung überwinden, die Angst vor der Angst?

„Fürchte dich nicht!“ In der Bibel steht das glatt 366 Mal! Und immer hat dieser Satz mit Gott zu tun, der Menschen in schweren Lebenssituationen ermutigen will, es mit ihrer Angst aufzunehmen. Fürchte dich nicht! Die Bibel leugnet nicht, dass es die Angst gibt. Psychologen sagen uns heute sogar, die Angst sei lebensnotwendig, weil sie uns auch vor Überforderung und



Gefahr warnen kann. Erst wer sie leugnet, sie zu verdrängen versucht, gibt ihr die Chance, dass sie sich zum inneren Monster seiner Tage und Nächte entwickelt.

Fürchte dich nicht! Du kannst stärker sein als deine Angst, weil Gottes Liebe zu dir von Anbeginn an stärker ist als alles, was dich ängstigt. Fürchte dich nicht, sagt Gott in der Bibel, und fasse den Mut, anzuschauen, was die Angst dir sagen will. Oft hilft es, mit einem vertrauenswürdigen Menschen darüber zu sprechen. Das muss nicht immer gleich ein Traumspezialist sein, auch ein guter Freund oder eine gute Freundin können eine große Hilfe sein.

Es kommt darauf an, genau hinzuschauen, was die Angst einem eigentlich sagen will. Und oft sind das dann Dinge, die man am liebsten vergessen möchte, aber die das eigene Leben zu klären helfen. Und auch da gilt das Wort Gottes aus der Bibel „Fürchte dich nicht!“ Für mich ist die Bibel ein Anti-Angst-Buch.

Für Rosi übrigens geht die Geschichte gut aus: In der nächsten Nacht schläft sie ruhig. Zum ersten Mal seit langem. Im Traum spielt sie mit einem gezähmten Monster, das ihr Freund geworden ist.