



© Evangelischer Presseverband
für Bayern e. V. (EPV) 2017

Titelbild: PD

Lebensmut

Angst überwinden – Lebensfreude finden

Editorial



MILLIONEN MENSCHEN in Deutschland leiden unter Angstphänomenen: Panikattacken, generalisierten Angststörungen oder diversen Phobien, die sie dazu bringen, bestimmte Situationen zu meiden oder sich schlimmstenfalls vom normalen Leben zurückzuziehen. Andere haben Angst davor, unheilbar krank oder zum Pflegefall zu werden. Es ist die Angst vor dem Alter und der Einsamkeit, dazu kommen Ängste vor Armut, Arbeitslosigkeit, Terrorismus, Krieg und Unfällen.

DOCH DANN gibt es noch diese diffuse Lebensangst, die immer mehr ums sich zu greifen scheint. Bei manchen wandeln sich berechnete Sorgen zu irrationalen Ängsten. Diese Formen der Angst können lähmen und die Lebensfreude massiv einrüben. Dann ist Hilfe angebracht. Ängste kann man überwinden, davon ist der Psychologieprofessor Alfons Hamm überzeugt (Seite 37). Er hat Menschen geholfen, ihren Lebensmut wiederzufinden. In solchen Momenten fühlten sie totalen Stolz, ja sogar eine außerordentliche Lust und empfanden keine körperlichen Schmerzen mehr.

AUCH MARTIN LUTHER hat viele Formen der Angst durchgemacht, er litt unter Anfechtungen, Glaubenszweifeln und Höllenangst. Zu seinem Wesen gehörte die zutiefst menschliche Seite der Angst. Er hat mithilfe des Glaubens seine Ängste überwunden – und war so befähigt, die Angst machende Kirche zu reformieren. Er konnte seine Ängste in Energie, Lebensmut und Kreativität verwandeln, weil er sich von Gott geliebt und gehalten wusste.

IN DIESEM THEMA-HEFT geht es um verschiedene Formen der Angst – und wie sie überwunden werden und in Lebensmut verwandelt werden können.

Ihr

Helmut Frank, Chefredakteur beim Sonntagsblatt



Inhalt



Angst und Mut

»Es lohnt sich, noch da zu sein« **S. 4**

Extremkletterer Thomas Huber über Angst und Mut

Machtwort gegen das Chaos **S. 17**

Jesus bändigt bei der Sturmstillung die Chaosmächte

Seele ohne Heimat **S. 22**

»Der Schrei« des norwegischen Malers Edvard Munch

Luthers wichtigster Kampf **S. 26**

Die Überwindung der Angst ermöglichte die Reformation

Wege aus der Angst

Formen der Angst **S. 33**

Angst hat viele Facetten

Der hölzerne Jesus **S. 34**

Die Diagnose Krebs warf Uwe Baumann nicht um

Angst überwinden **S. 37**

Der Psychologe Alfons Hamm kennt Wege aus der Angst

Mein Freund die Angst **S. 42**

Wie aus dem Nichts bekam Maike K. Panikattacken

»Angst essen Seele auf« **S. 46**

Die besten Zitate zum Thema Angst und Mut

Liebe, und tu, was du willst **S. 48**

»Fürchtet euch nicht!« Hilft die Liebe gegen die Angst?



»Es lohnt sich, noch da zu sein«

Extremkletterer **Thomas Huber** von den »Huberbuam« war schon mehrmals dem Tod nahe. Im **THEMA**-Interview spricht er über Angst und Mut, seinen Glauben und seine Sehnsüchte und Träume.

Welche Rolle spielt Angst bei deinen Extremtouren? Bekommt man in der endlos hohen Eiskletterwand nicht so richtig Angst?

Thomas Huber: Angst ist ein Urgefühl des Menschen. Man hat Angst vor dem Unbekannten. Man hat Angst um sein Leben. Angst ist ein Gefühl, das einem sagt: Jetzt muss ich aufpassen, jetzt bin ich als Mensch dem nicht gewachsen. Dann kommt eben dieses Angstgefühl, das dir sagt, wenn ich jetzt weitergehe, muss ich 100-prozentig funktionieren. Beim Bergsteigen ist die Angst mein Beschützer, sie zeigt mir meine Grenzen.

Also ist Angst etwas Positives?

Thomas Huber: Ich sage immer: Angst ist ein Freund, aber Angst ist genauso ein Feind. Und eigentlich möchte ich ein angstbefreiter Mensch sein. Ich habe da einen Spruch kreiert: »Wenn die Angst vor dem Gipfel größer ist als der Mut, unten loszugehen.« Das ist eine Metapher aus dem Bergsteigen. Wenn Bergsteiger unten stehen und immer auf den Gipfel schauen, und der Gipfel wird dann so übermächtig, dass du nicht mehr losgehen kannst, dann bleibst du unten, du hast nicht mehr den Mut, den ersten Schritt zu tun. Das gilt genauso fürs Leben. Wenn diese Geschichten, die Lebensaufgaben zu unbewältigbar werden, dann erdrückt dich

das derartig, dass du dann am liebsten nur noch auf der Couch bleibst und in den Fernseher schaust. Aber dann habe ich wirklich Lebensangst.

Wie schafft man es dann, aufzustehen?

Thomas Huber: Das habe ich aus dem Bergsteigen mit ins Leben genommen: Du schaust den Berg an, du schaust den Gipfel an, da möchte ich hinkommen, und ich weiß ganz genau, diese Wand ist unbezwingbar für mich in diesem Moment. Und dann erlebe ich, dass dieses Gefühl der Unbezwingbarkeit eine Dynamik entfalten kann. Irgendwann sagst du dann: Okay, jetzt mache ich einfach den ersten Schritt. Und plötzlich bist du Teil dieser Welt. Und das initiiert den zweiten Schritt, und der zweite Schritt hat wieder die Dynamik, dann der dritte Schritt – und irgendwann ist man in diesem Bergsteigerflow, man ist in diesem Aufsteigen drinnen, und plötzlich machst du oben die Tür auf und sagst: Jetzt bin ich oben, wie ist das gegangen?

Das passt gut für das Leben insgesamt.

Thomas Huber: Ja, das ist eigentlich ein wunderbares Beispiel, nicht nur im Bergsteigen, sondern auch im Leben. Es gibt kein Aufgeben, sondern du kannst immer positiv nach vorne schauen. Es gibt immer

BILD RECHTS: Thomas Huber nach dem erfolgreichen freien Durchstieg der »Eternal Flame« am Nameless Tower der Trango-Gruppe in Pakistan.



THOMAS HUBER (geb. 1966 in Palling bei Traunstein) hat sich mit seinem jüngeren Bruder Alexander als »die Huberbuam« einen Namen als Extremkletterer gemacht. Er klettert seit seinem zehnten Lebensjahr. Seit 1992 sorgt er mit spektakulären Begehungen für Aufsehen. Seit 2016 stürzte er bei Filmaufnahmen an einer Felswand am Brendlberg in der Nähe von Berchtesgaden 16 Meter im freien Fall ungesichert ab und erlitt eine Schädelfraktur; im August 2016 konnte er bereits wieder auf Expedition gehen. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Berchtesgaden.



© Evangelischer Presseverband
für Bayern e. V. (EPV) 2017

Gleich ganzes Magazin bestellen:
shop.sonntagsblatt.de/lebensmut.html