

## Wege aus der Angst...

### 1. Die Entdeckung:

#### Ich darf Angst haben!

- Deshalb lasse ich meine Angst zu
- Deshalb überspiele ich meine Angst nicht
- Deshalb gebe ich meine Angst zu

### 2. Die Frage:

#### Was ist es eigentlich, das mir Angst macht?

- Ich formuliere meine Angst
- Ich stelle mir selbstkritische Fragen
- Ich steige in meine eigenen Tiefen

### 3. Die Entscheidung:

#### Ich will es lernen zu vertrauen!

- Deshalb spreche ich mit Gott über meine Angst
- Deshalb verlasse ich mich auf Gottes Zusagen
- Deshalb vertraue ich mich einem Menschen an

**„Ich kann die Angst in mir nicht zum Schweigen bringen – aber ich kann ihr das letzte Wort nehmen!“** (Wolf-Dieter Syring)

„Herr, wir wollen wissen, was du morgen tun wirst,  
und vergessen, was du gestern getan hast.“

Weil uns das Vergangene entfällt,  
überfällt uns die Angst vor dem Kommenden.

Lässt du uns morgen allein,  
wenn du gestern bei uns gewesen bist?

Kannst du uns morgen versagen,  
was du uns gestern gegeben hast?

Willst du uns morgen fallen lassen,  
wenn du uns gestern gehalten hast?

Wenn wir uns erinnern, was du uns gestern Gutes getan hast,  
schwindet uns die Sorge um morgen.

Denn du bist gestern, heute und morgen derselbe.“

George Santayana hat einmal gesagt: **„Wer die Vergangenheit vergisst,  
ist dazu verurteilt, sie zu wiederholen.“**

© aus „Ich hörte auf die Stille“ von Henri J.M. Nouwen, Herder 2003<sup>19</sup>, Seite 227