

Anselm Grün | Helena Schröder

» *Was mir geholfen hat ...* «

Halt finden in schwierigen Zeiten

Verlag Herder GmbH



FREIBURG · BASEL · WIEN

Verlag Herder GmbH



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-60888-9
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-81584-3

Inhalt

Vorwort	7
Einsamkeit	9
Anselm Grün: Alleinsein und Einsamkeit	11
Dr. Ahmad Bransi: Einsamkeit – Ein stilles Leid	14
Linda Jarosch: Verbunden sein mit anderen – und uns selbst	18
Michaela May: Gemeinsam geht es besser	19
Katrin Göring-Eckardt: Hoffen und vertrauen	20
Clemens Bittlinger: Allein auf unserem Weg	22
Dr. Donata Müller: Einsamkeit bei Kindern	23
Anselm Grüns Antworten zur Einsamkeit	26
Anselm Grüns Wunsch: Endlich wieder unbeschwert Freunde treffen	28
Trauer	29
Anselm Grün: Trauern und Trösten	31
Silke Neumaier: Trost ist möglich	35
Walter Kohl: Neues Glück	40
Tanja Friedrich: Einem verstorbenen Menschen vergeben. .	41
Nikolaus Schneider: Trauer verwandeln	43
Mechthild Schroeter-Rupieper: Gefühle teilen, in guten und schlechten Zeiten	45
Jan-Uwe Rogge: Wenn Kinder trauern	48
Michael von Brück: Trauer und Sehnsucht	50
Linda Jarosch: Lebendige Trauer	53
Anke Keil: Trauer bleibt	54
Clemens Bittlinger: Zeit der Trauer	55
Pierre Stutz: Die heilenden Kräfte der Tränen	56

Anselm Grüns Antworten zur Trauer	57
Anselm Grüns Wunsch: Frieden im Innen und Außen. . .	60
Über sich selbst ärgern	61
Anselm Grün: Nimm dich selbst liebevoll an	63
Samuel Koch: Der Ärger mit dem Ärger.	65
Nikolaus Schneider: Schlechter Ärger, hilfreicher Ärger ..	67
Anselm Grüns Antworten zum Ärger	68
Anselm Grüns Wunsch: Geduld.	71
Angst	73
Anselm Grün: In deinem innersten Raum bist du geschützt.	75
Dr. Tobias Freyer: Wenn Angst zur Krankheit wird	77
Walter Kohl: Der Umgang mit der Angst.	84
Clemens Bittlinger: Trostvolle Wege aus der Angst. . . .	85
Dr. Donata Müller: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen	86
Tim Niedernolte: Engel ohne Flügel und die Sache mit der Angst	88
Pierre Stutz: Im Dialog mit der Angst.	89
Nikolaus Schneider: Fürchte dich nicht	91
Eva Imhof: Mein Angstdrache und ich	93
Heinrich Bedford-Strohm: Warum wir Angstdistanz brauchen	96
Bodo Janssen: Durch die Enge der Angst gehen	97
Elke Hohmann: Die Angst vor dem eigenen Tod	98
Michael von Brück: Angst und Achtsamkeit	100
Anselm Grüns Antworten zur Angst	102
Anselm Grüns Wunsch: Vertrauen wiederfinden	104

Krankheit	105
Anselm Grün: Lebe dankbar und voller Vertrauen	107
Cornelia Schenk: Gesund mit Krankheitsängsten umgehen	109
Marco Schulz: Die Liebe bleibt	111
Martin Rütter: Im Jetzt sein	113
Malu Dreyer: Der Wert der Gesundheit	115
Samuel Rösch: Weiterleben	116
Nikolaus Schneider: Leben in Fülle	118
Clemens Bittlinger: Positive Nebenwirkungen	120
Anselm Grüns Antworten zu Krankheit	121
Anselm Grüns Wunsch: Im Vertrauen bleiben und mehr Hingabe im Akzeptieren von Krankheit	124
Narzissmus	125
Anselm Grün: Bleibe in deiner Mitte	127
Dr. Pablo Hagemeyer: Narzissmus! Moral oder Diagnose in der aktuellen Narzissmus-Debatte	129
Christian Hemschemeier: Warum wir den Narzissmus-Begriff nicht (mehr) brauchen	135
Anselm Grüns Antworten zu Narzissmus	137
Anselm Grüns Wunsch: Sich nicht mehr erniedrigen lassen	140
Depression	141
Anselm Grün: Verurteile dich nicht	143
Dr. Ahmad Bransi: Depressionen sind ernsthafte seelische Erkrankungen	147
Silke Neumaier: Depressionen können jeden treffen	154
Evamaria Bohle: Durch die Wüste	158
Prof. Dr. Daniel Hell: Was Depressionen uns zu sagen haben	160
Dr. Donata Müller: Hilfe für Kinder depressiver Eltern ..	162

Ruedi Josuran: Das große Ja zu mir	164
Jens Sembdner: Annehmen und ausharren	166
Babak Rafati: Das eigene Drehbuch leben	168
Pierre Stutz: Depression und Aggression	170
Anselm Grüns Antworten zu Depression	172
Anselm Grüns Wunsch: Körperliche und seelische Gesundheit	175
Entwertung	177
Anselm Grün: Schenke dir Trost Worte	179
Monika Gruhl: Ein positives Selbstbild	182
Bodo Janssen: »Du bist mir wichtig«	184
Walter Kohl: Entwertungserfahrungen	186
Nikolaus Schneider: Wertschätzung statt Bewertung	188
Pierre Stutz: Sei auch gut mit dir	189
Tim Niedernolte: Mehr Respekt, bitte! – Die Goldene Regel	191
Anselm Grüns Antworten zu Entwertung	194
Anselm Grüns Wunsch: Mehr Akzeptanz und Toleranz	196
Übersehen werden	197
Anselm Grün: Gib, ohne erschöpft zu werden	199
Monika Gruhl: Beziehungen gestalten	201
Michael Grün: Aufmerksamkeit und Achtung schenken	203
Nikolaus Schneider: Gesehen und gewürdigt	205
Anselm Grüns Antworten zum Übersehen werden	207
Anselm Grüns Wunsch: Mitmenschen, die es gut meinen	208
Die Autorinnen und Autoren	209
Quellenverzeichnis	221

Vorwort

Als meine Nichte Helena Schröder im Frühjahr 2020 ein Instagram-Account für mich einrichtete, kam sie auf die wunderbare Idee, jeden Monat eine »Themenwoche« zu veranstalten. Dazu lud sie prominente Persönlichkeiten ein, die aus christlichem Geist denken, um aus ihrer eigenen Erfahrung heraus Beiträge zu Themen zu verfassen, die uns als Menschen heute bewegen – wie den Umgang mit Ängsten, mit Depression, mit Einsamkeit. Das positive Echo der Beitragenden, unter ihnen Schauspieler, Musiker und Politiker ebenso wie Ärzte und Therapeuten, war überwältigend. So viele waren sofort bereit, etwas zu schreiben und dabei auch zutiefst Persönliches von sich preiszugeben. Und das Echo der Follower war sogar noch größer. Unzählige Kommentare wurden gepostet und Fragen gestellt, die ich dann wiederum versucht habe, zu beantworten.

Helena und ich spürten in dieser besonderen Resonanz auf die »Themenwochen«, dass die Sehnsucht der Menschen nach Antworten groß ist, die aus christlicher Glaubenserfahrung kommen. Auch wenn immer weniger Leute heute in die Kirche kommen, wollen doch viele am Reichtum christlicher Spiritualität und christlicher Heilkunst teilhaben. Als dann Dr. Rudolf Walter vom Herder Verlag die Texte las, kam er auf die Idee, sie gesammelt und durch weitere Beiträge ergänzt als Buch herauszugeben. Wie bei den »Themenwochen« behandelt jedes Kapitel eine bestimmte Herausforderung, die das Leben uns stellt. Dazu haben wir jeweils Expertenbeiträge und Erfahrungsberichte verzamelt. Außerdem beantworte ich Fragen von Followern meines Instagram-Accounts.

Gerade in unserer schwierigen Zeit, in der viele Menschen verunsichert sind durch die Pandemie und die Folgen des Klima-

wandels, sehnen sie sich nach einem Halt. Schon in der Bibel heißt es: »Glaubt ihr nicht, so bleibt ihr nicht.« (Jes 7,9) Man könnte dieses Wort auch frei so übersetzen: »Glaubst du nicht, so hast du keinen Stand, keinen Halt.« Der Glaube gibt uns mitten in der Verunsicherung unserer Zeit einen festen Halt, auf dem wir stehen können, auch wenn um uns herum viele ständig hin- und herschwanken. Gott selbst wird in der Bibel oft als Fels beschrieben, der uns festen Halt gibt. Die Menschen sind heute offen für solche Botschaften, wenn sie nicht aus einer moralisierenden oder besserwisserischen Haltung heraus formuliert werden, sondern im Blick auf den Menschen, der sich heute danach sehnt, festen Boden unter seinen Füßen zu finden.

So wünschen wir den Lesern und Leserinnen, dass sie bei den Antworten, die aus der je persönlichen Lebenserfahrung der Autoren kommen, sich selbst verstanden fühlen. Wer sich verstanden fühlt, findet auch einen guten Stand im Leben. Was ich verstehe, das ermöglicht es mir, zu mir zu stehen. Mögen viele beim Lesen dieser Texte den Halt finden, nach dem sie sich in diesen unsicheren Zeiten sehnen, und für sich selbst einen Glauben entdecken, der sie trägt, auch wenn alles um sie herum zu schwimmen beginnt.

P. Anselm Grün und Helena Schröder