



Was wird aus mir? Ängste nehmen oft im Alter zu. Die Kirchenredaktion ist überzeugt, dass es auch Lichtblicke gibt und ist der Frage nachgegangen, welche Ängste Menschen haben und welche Hilfen Kirche geben kann. Foto: dpa

Was wird aus mir?

Nicht nur Angst vor Pflegebedürftigkeit und Ungewissheit sind ständige Begleiter, alte Menschen leiden auch unter Einsamkeit

Nach dem Terroranschlag auf den Weihnachtsmarkt in Berlin waren verstärkte Sicherheitsmaßnahmen angesagt – auch in Lüneburg. Deutlich war die erhöhte Präsenz der Polizei wahrzunehmen. Damit sollte der Angst begegnet werden. Sogenannte Horror-Clowns treiben mit den Ängsten der Menschen Mutwillen, erschrecken sie – auch in Lüneburg.

„Die Ängste der Deutschen“ lautet der Titel einer repräsentativen Studie im Auftrag der R+V Versicherung, die feststellt, dass erstmals die Angst vor terroristischen Anschlägen an erster Stelle steht. In der Reihenfolge der verbreiteten Ängste sind auf Platz 2 die Angst vor politischem Extremismus und auf Platz 3 die Angst vor Spannungen durch weiteren Zuzug von Ausländern. Diese drei Themen schreckten nach der Studie jeweils mehr als zwei Drittel aller Bundesbürger auf.

Dass diese Ängste auch bei den Menschen in unserer Region vorhanden sind, lässt sich immer wieder beobachten. In Leserbriefen werden sie erkennbar, in Diskussionsrunden und Gesprächen.

Eine rege Beteiligung an den wöchentlich in der St.-Nicolai-Kirche stattfindenden Friedensgebeten macht deutlich, wie präsent und bestimmend Ängste sind und wie wichtig es Menschen ist, ihnen zu begegnen. Was die Menschen bundesweit bewegt, bewegt auch die Menschen in Stadt und Landkreis.

Daneben plagen Menschen auch persönliche Ängste, wie dem Statistik-Portal „statista“ zu entnehmen ist. Danach fürchten 49 Prozent der Befragten, im Alter zum Pflegefall zu werden, 48 Prozent treibt die Sorge vor steigenden Lebenshaltungskosten um, 47 Prozent haben Angst vor einer schweren Erkrankung.

Ältere wollen niemandem zur Last fallen

„Wer kümmert sich um mich, wenn ich nicht mehr selbst für mich sorgen kann?“ Diese Frage begegnet auch Kerstin Herrschaft von der evangelisch-lutherischen Paulusgemeinde (Kreideberg/Ochtmissen). Ältere Menschen wollten niemandem zur Last fallen, hört die Pastorin in

Gesprächen mit Gemeindegliedern oft. Umso drängender sei für viele Senioren die Sorge: „Was wird aus uns?“ Das seelsorgliche Gespräch könne dazu beitragen, mit solchen Ängsten umgehen zu lernen, ist die Pastorin überzeugt. Um die Hauptamtlichen zu unterstützen, gibt es in der Paulusgemeinde auch einen ehrenamtlichen Besuchsdienst.

Immer mehr ältere Menschen leiden zudem unter Einsamkeit, hat Kerstin Herrschaft erfahren. Ein Trend, der sich auch statistisch niederschlägt: Mehr als jeder vierte Befragte äußerte die Angst vor Vereinsamung im Alter. Während Pastorin Herrschaft bei Besuchen aus Anlass eines runden Geburtstages in früheren Jahren zumeist eine Geburtstagsgesellschaft antraf, seien heute viele Senioren an ihrem Ehrentag allein.

„In Häuserblöcken mit ständig wechselnden Mietern gibt es die gute Nachbarschaft nicht mehr“, nennt die Seelsorgerin einen Grund. Und: Der Trend zur Individualisierung habe einen Rückzug aus Vereinen, Verbänden und nicht zuletzt der Kirche bewirkt.

„Die sozialen Kontakte, die früher auch im Alter trugen, fehlen heute.“ Die Paulusgemeinde versuche deshalb, Räume zur Be-

gegnung zu schaffen und niedrigschwellig zu öffnen. Dazu gehören das Marktcafé am Donnerstagvormittag, das monatliche Sonntags-Café und die Einladung zu gemeinsamen Geburtstagsfeiern beim monatlichen Brunch. „Aber kommen müssen die Menschen selbst“, unterstreicht Kerstin Herrschaft den Angebotscharakter.

Dass auch Kinder und Jugendliche betroffen sind, erfährt Diakon Hergen Ohrdes unter anderem in der Konfirmandenarbeit. So erzählten junge Leute dort beispielsweise von der Trennung ihrer Eltern. Im Schutz der Gruppe oder im Einzelgespräch

kämen verunsichernde Erfahrungen der Aufenthaltsregelung zur Sprache, so der Religionspädagoge.

Wie die neuen Medien dazu beitragen, Ängste zu schüren, ist in letzter Zeit am Beispiel der sogenannten Horror-Clowns deutlich geworden. „Da bekamen es Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen mit der Angst zu tun“, berichtet Ohrdes. Im Jugendcafé hätten Kinder die Gelegenheit genutzt, über ihre Ängste zu sprechen. Dazu gab es das Angebot der Mitarbeitenden, die Kinder nach Hause zu begleiten.

Auch die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten schlägt sich in Erfahrungen kirchlicher Mitarbeiter nieder, wenn etwa um finanzielle Unterstützung gebeten wird. Im Blick auf Jugend-Freizeiten hat Diakon Ohrdes gute Erfahrungen mit einem Zwei-Tarif-System gemacht: Wer kann, zahlt den Normalpreis. Wer in finanziellen Schwierigkeiten steckt, wählt den ermäßigten Tarif.

Ein Leben ohne Ängste gibt es offenkundig nicht. Mit anderen darüber zu sprechen, entlastet. Angebote der Unterstützung wahrzunehmen, hilft weiter. Auch dazu ist die Kirche da.

Jörg Ackermann und Hartmut Merten

Weitere Informationen:

Wer das vertrauliche Gespräch mit einem Seelsorger sucht, wird sich am besten mit dem Pastor bzw. der Pastorin seiner Kirchengemeinde verabreden. Weitere Angaben zum Beispiel zu Chat- und Mailseelsorge, Krisenintervention und Landwirtschaftlichem Sorgetelefon finden Sie unter www.kirchenkreis-lueneburg.de/wir_fuer_sie/seelsorge_u_beratung

Über die Angst



Pastor Matthias Wittkämper. Foto: hueske

Matthias Wittkämper telefoniert rund 10 000 Mal im Jahr mit Menschen in Not

Lüneburg. Angst vor Terroranschlägen, Angst ums Geld oder um die Gesundheit – es gibt vieles, vor dem man sich fürchten kann. Dementsprechend groß ist das Spektrum der Anrufe, die die regionale Telefonseelsorge mit Sitz in Soltau täglich erreicht. „Unser oberstes Ziel ist es, zuzuhören, ohne es schon besser zu wissen oder gekränkt zu sein“, sagt Pastor Matthias Wittkäm-

per. Er leitet die Einrichtung mit 70 ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeitenden.

Mit welchen Problemen wenden sich die Menschen an Sie?

Matthias Wittkämper: Die große Mehrzahl der rund 10 000 Anrufe pro Jahr dreht sich um Probleme im persönlichen Bereich. Ob große oder kleine, lokale oder globale Ängste: Hilfreich ist immer, die Ursache konkret zu benennen und zu erkennen, ob die Angst von außen übernommen wurde.

Wie ist mit Ängsten umzugehen?

Ich rate dazu, sie zuzulassen. Vor

erschütternden Ereignissen ist niemand gefeit, aber man kann lernen, mit der Angst umzugehen. Sie gehört zum Menschsein dazu. Das Schlimmste ist manchmal die Angst vor der Angst. Als Pastor finde ich im Glauben Trost. Nicht nur, weil es Hoffnung gibt auf ein Danach. Ich erfahre in der biblischen Geschichte auch eine Bewältigungsstrategie: Jesus hat sich der Angst vor dem Lebensende gestellt, weil er Vertrauen hatte in eine höhere Instanz. Er ist nicht weggelau-

Muss man Angst vor Religionen haben?

Jede Religion, die fundamenta-

listisch verstanden oder ausgeübt wird, ist gefährlich. Wann immer ein alleiniger Wahrheitsanspruch formuliert wird, müssen wir alle aufpassen. Auch das Christentum ist davor nicht gefeit, wie wir in der Geschichte schon erleben konnten. Gläubige sollten sich auf Augenhöhe begegnen. Denn könnte es nicht sein, dass auch in anderen Religionen ein Teil der Wahrheit steckt?

► Sie erreichen die Telefonseelsorge unter den Nummern 0800/1110111 oder 0800/1110222 sowie unter www.telefonseelsorge-soltau.de

Tina Hueske

Wann ich mich fürchte



Johnathan Weiss Foto: nh/löbing

► Meine größte Angst ist, dass ich nach meiner Erzieherausbildung keine bezahlte Arbeit finde, die zu mir passt. Werde ich dann mit schwierigen Situationen und Konflikten umgehen können? Ich bin davon überzeugt, dass Gott, der die ganze Welt geschaffen hat, auch für mich sorgen wird. Das hilft mir, dass ich nicht wirklich Angst um meine Zukunft habe. Mein Hobby ist, selbst getextete Lieder zu singen und als Musikvideo ins Internet zu stellen. In „Zufällig“ spielt Angst auch eine Rolle. <https://youtu.be/5kv3nHSmneo> Jonathan Weiss, 24 Jahre alt, verheiratet, Auszubildender



Edgar Vollmer Foto: nh/löbing

► Am meisten Angst habe ich, wenn ich an die Zukunft meiner Enkel denke. Dann frage ich mich, ob die einmal in Frieden leben können, in einer kapitalisierten Gesellschaft, in der weitgehend Geld und Gewinn mehr zählen als christliche Werte. Die Industrialisierung vieler Lebensbereiche wie z.B. Landwirtschaft, Gesundheit, Ausbildung ist für mich beängstigend. Wo gibt es Gegenmodelle, die mehr und mehr gelebt werden? Wie kann der Erfolg populistischer Parteien aufgehalten werden? Mein Glaube gibt mir Halt und Hoffnung.

Edgar Vollmer, 82 Jahre alt, verheiratet, vier erw. Kinder, zehn Enkelkinder, Industriekaufmann im Ruhestand.



Martin Kindler Foto: nh/löding

► Viele Jahre hatte ich das Gefühl, dass die Menschen, die guten Willens sind, über alle Ländergrenzen hinweg eine bessere Zukunft schaffen können. Im Moment fällt es mir sehr schwer, diese Hoffnung aufrecht zu erhalten. Die Schwachen werden wieder auf die noch Schwächeren gehetzt. Dabei sind Umweltzerstörung, Armut, Hunger und Krieg doch das Problem aller Menschen. Keine Mauer kann uns davor schützen. Was mir Kraft gibt, ist, dass ich in meinem Widerstand gegen die Politik der Angst nicht allein bin und dass ich an einen liebenden Gott glaube, der mir Hoffnung schenkt, auch wenn dunkle Wolken aufziehen. Ich will keine Mauern und Feindbilder. Ich streite mich lieber um die besten Lösungen.

Martin Kindler (52), verheiratet, drei Kinder, Verwaltungsleiter