

kurz & knapp.....04
 Auch das ist Angst05
 Lebensbericht..... 06-07
 Tipps08
 Rätsel & Rezepte.....11



In den Sattel schwingen trotz Todesangst

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann hatten Sie das letzte Mal Angst? Ich meine, so richtig Angst. Dass einem die Luft wegbleibt, jeder Muskel angespannt ist und man kurz davor ist, in die Knie zu sacken. Bei mir war das vor einigen Jahren im Sommerurlaub in Österreich. Ich wollte zu einer Berghütte in 2800 Metern Höhe hinaufwandern. Ich bin unerfahren, doch von unten schien der Bergpfad gut angelegt, und als vor mir ein Teenager hochkraxelte, dachte ich: Das schaffst du!

Doch je näher die Bergkuppe rückte und ich der Höhe gewahr wurde, desto mehr bekam ich Panik. Nun ist es ein wahrhaft ungünstiger Moment, mitten auf einem Berg festzustellen, dass man Höhenangst hat. Ich hätte zwar kehrtmachen können, aber ich verkrampfte mich dermaßen, dass ich mich hinbockte und losheulte. Da ich

nun auf dem Bergpfad keine Wurzeln schlagen konnte und andere Wanderer vorbeiwollten, raffte ich mich erschöpft auf und ging weiter. Am Ende schaffte ich es bis zur Hütte und schaufelte erst einmal eine große Portion Kaiserschmarrn in mich hinein. Und dann genoss ich die atemberaubende Schönheit der Bergwelt. Und erst diese Stille. Fantastisch. Beim Abstieg sah ich sogar noch ein scheues Murmeltierjunges. Und mit noch etwas wurde ich belohnt: mit einem bisher ungekannten Glücksgefühl, trotz meiner Angst weitergegangen zu sein.

John Wayne soll einmal gesagt haben: „Mut ist, wenn man Todesangst hat, aber sich trotzdem in den Sattel schwingt.“ Viele Monde vor dem Westernhelden hatte König David es so ausgedrückt:

„Und muss ich auch durchs finstere Tal – ich fürchte kein Unheil! Du, Herr, bist ja bei mir; du schützt mich und du führst mich, das macht mir Mut.“ (Psalm 23, Vers 4). David vertraute in seiner Angst auf Gott, weil er wusste: Er lässt mich niemals allein. Wenn auch Sie gerade voller Ängste sind, wünsche ich Ihnen, dass Sie erleben, wie Gott Ihnen hindurchhilft und Sie am Ende stärker sind als zuvor.

Herzlichst
Ihre Romy
Schneider
Redaktion



**Und ich fürchte kein Unheil!
Du bist bei mir.**