

Ilona Anderegg

**Damit es auch ein
Morgen gibt**

Hilfe in schwierigen Zeiten

Ilona Anderegg, „Damit es auch ein Morgen gibt. Hilfe in schwierigen Zeiten“

Texte: © Copyright by Ilona Anderegg

Satz: Simon Anderegg

Umschlaggestaltung: Ilona und Simon Anderegg

Umschlagfotos: © Copyright by Ilona Anderegg

© 2020 Verlag Ilona Anderegg

info@ilonaanderegg.de

Homepage: www.ilonaanderegg.de

Druck: epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Printed in Germany

Die verwendeten Bibelstellen entstammen der Einheitsübersetzung 1980 der Katholischen Bibelanstalt, Stuttgart und der Lutherbibel 2017 der Deutschen Bibelgesellschaft, Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Gedankenkarussell.....	9
Genauer hinschauen	12
Nicht verzweifeln.....	18
Anders als bisher.....	20
Gemeinsam.....	22
Materielle Hilfe.....	24
Es gibt mehr.....	26
Hinaus in die Natur	29
Aufmerksamkeit.....	31
Nicht immer ums Problem kreisen.....	38
Vergessenes entdecken - Neues probieren.....	40
Balsam für die Seele	43
Es gibt noch mehr.....	50
Gott.....	51
Jesus	53

Das Herz öffnen.....	57
Bittet und gebt die Sorgen ab.....	60
In Verbindung mit Gott.....	64
Kommt zu mir.....	66
Gottes Antworten erkennen.....	71
Wogen des Lebens.....	74
Gebet.....	79
Vertrauen.....	81
Dankbarkeit.....	84
Tod.....	91
Chancen.....	95
Hinweise.....	100
Weitere Informationen.....	107
Dank.....	108

Vorwort

Sie halten dieses Buch in Ihren Händen, weil Sie sich in einer Lebenskrise befinden oder es einem Ihrer Angehörigen nicht gut geht.

Vielleicht hat es mit Ihrer Arbeit, Ihrem Umfeld oder mit einer Erkrankung zu tun oder mit der aktuellen Gefahrensituation, in der wir uns Menschen gerade alle befinden. Mit der Gefahr, die wir nicht mit bloßem Auge sehen, aber dessen Auswirkungen wir sehr deutlich erkennen können: das Corona-Virus.

Damit uns die Angst in unserer persönlichen Lebenskrise sowie in dieser Pandemie nicht den Boden unter den Füßen wegzieht, habe ich dieses Buch geschrieben.

Denn es ist wichtig zu erkennen, dass wir einer Krisensituation nicht einfach ausgeliefert sind,

sondern dass es Hilfe gibt. Wie das möglich ist,
zeigt dieses Buch.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute.

Ilona Anderegg

April 2020

Gedankenkarussell

Krisen, egal welcher Art sie auch sind, haben alle etwas gemeinsam: sie rütteln an unserem Sicherheitsgefühl und rufen Existenzängste hervor.

Krisen können jeden von uns treffen, oft kommen sie unvorhergesehen oder lassen sich nicht vermeiden.

Kaum sind wir in solch eine Lebenslage geraten, fängt sich auch schon das Gedankenkarussell zu drehen an.

Dabei ist es ganz egal, in welcher Krise wir uns momentan befinden, sei es die Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren oder weil wir bereits die Kündigung erhalten haben. Sei es eine schwere Erkrankung bei uns selbst oder innerhalb unserer Familie, sei es durch die Trennung vom Lebenspartner oder der Lebenspartnerin. Oder

sei es dieses kleine, mit bloßem Auge nicht erkennbare Corona-Virus, was aktuell die gesamte Welt lähmt und in uns große Unsicherheit oder sogar Todesängste auslöst.

All das zieht uns ganz schnell hinunter, bremst unser Leben und lässt Fragen über Fragen in uns auftauchen. Es dröhnt nur so in unserem Inneren und lässt uns kaum noch den normalen Alltag leben. Und wir fragen uns, ob all das, was wir in uns hören, auch tatsächlich der Wahrheit entspricht.

Hätten wir es nicht verhindern können, in diese Lebenskrise zu geraten? Liegt das Problem in uns selbst? Sind wir zu schwach, zu sensibel, zu wenig achtsam? Haben wir zu wenig Rücksicht genommen auf andere? Haben wir uns zu wenig eingesetzt, uns zu wenig engagiert? Hätten wir etwas an unserem Lebensstil ändern müssen? Hätten wir es nicht besser wissen müssen, dass ...?

Ziehen Sie sich jetzt bitte nicht zurück! Verkriechen Sie sich nicht und vor allem denken Sie nicht über Suizid nach. Dieser Gedanke kommt leider oft, wenn eine Krisensituation gerade erst eingetreten ist. Bitte lassen Sie sich nicht auf solche Gedanken ein. Es gibt keine Krise, aus der Sie nicht wieder herauskommen können.

Jeder Mensch ist kostbar, daher ist jeder Mensch es wert, dass ihm geholfen wird. Egal, was vorher im Leben war. Stellen Sie sich nicht selbst in Frage. Verzweifeln Sie nicht, egal, wie schwarz Sie das Leben momentan sehen. Versuchen Sie tief durchzuatmen und ruhig zu werden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer das ist. Aber es ist zu schaffen.

Nicht immer ums Problem kreisen

Das Leben ist so voll von tollen Eindrücken. Es gibt so vieles zu entdecken. Wenn wir uns aber nur mit Problemen beschäftigen, sehen wir irgendwann alles nur noch negativ. Unsere Aufmerksamkeit wird dann immer wieder auf Themen gelenkt, die genau zu unserem Problem passen. Irgendwann kommen wir da nicht mehr heraus. Es zieht uns dann immer mehr nach unten, bis wir depressiv oder sonst irgendwie krank werden.

Wenn wir uns zum Beispiel mit einer Erkrankung beschäftigen, wir uns immer wieder fragen, ob wir vielleicht selbst krank sind (wie während der Corona-Krise), dann finden wir irgendwann auch Symptome, die genau zu dieser Krankheit passen. Je länger wir über die Erkrankung lesen, hören und recherchieren, desto mehr Krankheitskennzeichen kennen

Angst zu haben ist menschlich, es ist keine Schwäche. Angst zu haben zeigt, dass wir bewegt sind, dass wir echt sind, dass der Zugang zu unseren Gefühlen nicht blockiert ist.

Sogar Jesus selbst hatte Angst. Er hatte sogar so große Angst, dass er Blut schwitzte.

Jesus kennt also unsere Gefühle. Er weiß um unsere Not, um unsere Sorge. Und doch sagt er uns: *„Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?“* (Mt 6, 26)

Wir müssen also nicht ständig voller Sorge sein, sondern müssen lernen zu vertrauen, dass Gott da ist und er weiß, was wir benötigen, darauf vertrauen, dass alles gut wird, und dass alles, was kommt, einen Sinn hat. Gottes Wirken geschieht nicht ohne Grund.

In Verbindung mit Gott

Was beschäftigt uns, was lässt uns innerlich unruhig werden, wo wissen wir nicht weiter, wo verzweifeln wir?

Alle inneren Regungen dürfen wir mit Gott besprechen, all unseren Kummer vor ihm ausbreiten. Aber auch unseren Ärger, unser Unverständnis, unsere Enttäuschungen dürfen wir ihm klagen und ihm sogar zuschreien, wenn wir dieses Bedürfnis haben. Lassen Sie Ihre Emotionen zu, lassen Sie alles raus. Schmeißen Sie all das Gott hin, er wird sich darum kümmern. Das können wir immer und jederzeit tun.

Sei es beim Spaziergang in der Natur, sei es im Auto, an der Bushaltestelle oder am Morgen oder Abend, wenn wir im Bett liegen. Gott ist da, er ist jederzeit ansprechbar. Wir sind mit

ihm dauerhaft verbunden, ähnlich wie man von einem Handy zum anderen Handy unsichtbar verbunden ist – quasi ein göttliches WLAN – ein GOTTLAN.

In Kontakt treten mit Gott ist hörbar oder lautlos möglich. Man kann es laut redend oder still in seinem Inneren tun. Gott hört. Jesus hört.

Dieses Gespräch ist nicht an einen bestimmten Ort gebunden. Um mit Gott in Verbindung zu treten, braucht es nur ein offenes Herz, das sendet, und ein Herz, das empfängt: Gottes Herz.

Wogen des Lebens

Vielleicht fahren unsere Gefühle in der momentanen Krise Achterbahn.

Ängste, Unsicherheiten, Sorgen.

Verzweiflung, Mutlosigkeit, Wut.

Ein Auf und Ab zwischen Hoffen und Bangen.

Diese Gefühle kommen, ob wir wollen oder nicht. Sie lassen sich gerade in Krisenzeiten nicht vermeiden.

Das ist normal und es ist wichtig, diese Gefühle zuzulassen und sie wahrzunehmen. Denn sie helfen uns, mit der Situation, in der wir sind, umzugehen.

Aber nicht nur wir kennen diese Ängste. Schon in der Bibel wird viel von Ängsten berichtet.