

Zum Frühjahrsfriedensseminar 2019 fanden sich am 25. und 26. Mai wieder mehr als 50 Menschen in der Königswalder Kirche ein. Es ist immer wieder faszinierend zu sehen, dass der Zuspruch nach 46 Jahren bzw. zum 92. Treffen ungebrochen ist.

Jeanne Kal aus den Niederlanden, langjähriges Mitglied im Friedensseminar, schmückte die Wände in der Königswalder Jakobus Kirche mit ihren stimmungsvollen, lichtdurchfluteten, hochprofessionellen Fotos. Zu sehen sind diese Bilder noch bis Anfang September.

Das Thema des Friedensseminars lautete schlicht: „Angst“. Als Referentin konnte die Berliner Diplom-Psychologin Kristin Majoros (früher Königswalde) gewonnen werden.

Das Thema ist komplex und geht uns alle an. Angst hat jeder schon mehrfach in seinem Leben erfahren. Angst ist ein Gefühl, aber auch eine „Verhinderin“.

Paul Ekman (* 1934), ein amerikanischer Psychologe und Anthropologe benennt 7 Grundemotionen:

Wut, Furcht, Traurigkeit, Freude, Überraschung, Ekel und Verachtung.

Die Angst ist vermutlich das älteste Gefühl der Welt. Es wird sogar angenommen, dass Kinder bereits im Mutterleib Angst empfinden können. Unser Körper reagiert mit einer hormonellen Reaktion auf Angst (Adrenalin und Blutdruck steigen, Herzrasen, Blutfluss weicht aus Händen und Füßen, Lunge und Verdauung verlangsamen ihren Dienst, Speichelfluss wird geringer, der Mund wird trocken, die Pupillen erweitern sich, die Leber verwandelt Glycin in Glykose). Das ist alles nicht lebensbedrohlich, sondern eine Schutzreaktion. Wir kämpfen mit der Angst, es entsteht Wut, die Angst verschwindet und Entspannung stellt sich ein.

Ein wichtiger Aspekt ist die Frage nach Angstsituationen in unserer Kindheit. Wer gelernt hat, mit Angst umzugehen und liebevoll von den Eltern aufgefangen wurde, kann es als Erwachsener besser. Heute sind es neue Angstsituationen, soziale Erwartungen (in der Partnerschaft, Arbeitswelt, Termine) und auch, was andere über uns denken, die Angst hervorrufen können. Es sind die neuen Herausforderungen, Zukunftsgedanken, viele Unsicherheiten (z. B. medizinische Diagnosen, Warten auf einen Job, Therapien, Unterstützung). Ein wesentlicher Aspekt sind auch Ängste und Sorgen um unsere Lieben, die Angst vor Technik (Fahrstühle und Flugzeuge) und Tieren (Insekten, Spinnen, große Raubtiere...)

Eine komplette Wiedergabe des Referates sprengt den Rahmen des Kommentares....

In der anschließenden Gruppenarbeit waren keinerlei Fragen vorgegeben, aber das Referat brachte ausreichend Impulse.

Erfahrungen aus einer Gruppe:

- Wer Macht hat, macht anderen Angst.
- Eine weitere Erfahrung besagte, um eine Massenpanik zu vermeiden, wurde gesungen.
- Es ist alles auf eine persönliche Angst zurück zu führen.
- Durch die Medien kommen Ängste uns ganz nah.
- Eine Frage, die aufkam: Muss/kann die Regierung Angstquellen beseitigen? Dabei fiel das Stichwort „Videoüberwachung“, In diesem Zusammenhang stellten wir fest: Für manche bietet das mehr Sicherheit, für andere ist es eher erhöhte Überwachung.
- Manche Ängste werden geschürt, man muss aufpassen, nicht zum Opfer zu werden.

Zur Podiumsdiskussion waren Frau Pfarrerin Claudia Klepper (Langenhessen und Niederalbertsdorf), Frau Kristin Majoros (s.o.), Herr Albrecht Pallas (MdL) und Frau Gabriele Feyler von der Gruppe „Gesprächsbereit“ aus Dresden eingeladen. Die Diskussionen waren geprägt von Offenheit und ehrlicher Kritik.

Jonathan Leistner aus Drebach gestaltete das abendliche Kulturprogramm und hat uns nach erhellenden Diskussionen zur Ruhe kommen lassen mit seinen klugen, fröhlichen und besinnlichen Liedern. Den Abschluss bildete die Andacht von Uwe Liebold, der uns ganz neu Jakob und Esau näherbrachte.

Conny Oehler, Lobsdorf