

*Anselm Grün*

# *Der Stressengel und andere himmlische Boten*

*Die 33 Engel für alle Fälle*

Illustrationen

von Sabine Hanel und Alexandra Gober



**HERDER**

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Anton Lichtenauer

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption und -gestaltung:

R · M · E Eschelbeck / Kreuzer / Hanel

Illustrationen Umschlag und Innenteil:

Sabine Hanel / Alexandra Gober

© Maurizio Brambatti / dpa

Satz: post scriptum, Emmendingen / Hinterzarten

Herstellung: Graspo CZ, Zlín

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-30646-4

# Die Engel

1. Der Heimwehengel	10
2. Der Kopfwehengel	14
3. Der Engel der Ungeduld	18
4. Der Engel des Lächelns	22
5. Der Stress-Engel	26
6. Der Engel der Rührung	30
7. Der Engel der Schlaflosigkeit	34
8. Der Engel der Niedergeschlagenheit	38
9. Der Engel der Langeweile	42
10. Der Müdigkeitsengel	46
11. Der Warte-Engel	50
12. Der Stau-Engel	54
13. Der Engel des Zweifels	58
14. Der Engel des Schmerzes	62
15. Engel der Einsamkeit	66
16. Der Engel des Vergessens	70
17. Der Engel der Verzagtheit	74
18. Der Engel der Feigheit	78
19. Der Engel der Faulheit	82
20. Der Regenwetterengel	86
21. Der Schnupfen-Engel	90
22. Der Halsweh-Engel	94
23. Der „Kein-Netz“-Engel	98
24. Der Engel des abgestürzten Computers	102
25. Der Glatteis-Engel	106
26. Der Krücken-Engel	110
27. Der Engel der Arbeitslosigkeit	114
28. Der Schlüsseldienst-Engel	118
29. Der Albtraum-Engel	120
30. Der Engel der Erschöpfung	124
31. Der Engel des Streites	128
32. Der Engel der Scham	132
33. Der Engel der Geburtstagspanik	136



## Einleitung

E

s gibt Situationen im Leben, da braucht man einfach einen Engel. Das sind keineswegs nur die großen Schrecken, sondern auch die Unebenheiten, die ganz normalen Plagen und die unvorhergesehenen kleinen Tücken und Nöte des Alltags: Wenn man etwa im Stau steht und nicht weiterkommt, obwohl der nächste Termin schon wartet. Wenn alles viel zu kompliziert wird, die Anforderungen von allen Seiten auf einen einstürzen, die Umgebung die Nerven strapaziert und der Stress wieder einmal alle innere Ruhe vertreibt. Wenn der Computer plötzlich abstürzt und eine Datei verloren scheint, an der man lange gearbeitet hat. Wenn man sich erschöpft und ausgelaugt fühlt. Wenn einen die Müdigkeit überfällt, obwohl doch noch so viel zu

tun wäre. Oder auch nur, wenn man nachts wach liegt und der Schlaf einfach nicht kommen will.

Ich habe in früheren Büchern Engel beschrieben, die uns mit Haltungen in Berührung bringen, aus denen heraus wir unser Leben bewältigen können: Versöhnung, Vertrauen, Liebe, Mut und andere. In dem vorliegenden Buch habe ich versucht, andere Engel zu beschreiben. Es sind Engel, die in solch schwierigen und holprigen Situationen auftauchen und diese Situation verwandeln: der Stressengel etwa, der mir einen neuen Blick auf das erlaubt, was mich da innerlich unter Druck setzt, der Müdigkeitsengel, der mir erlaubt, müde zu sein und der die Erschöpfung in eine gute Müdigkeit verwandelt, oder der Engel der Schlaflosigkeit, der mir, wenn ich nachts wach liege, zu verstehen gibt, dass ich nicht allein bin, der also in meine Schlaflosigkeit hineinkommt und sie so verwandelt, dass sie mich nicht mehr bedrückt oder ängstigt.

Wenn wir in solchen schwierigen Situationen Gott bitten, uns einen Engel zu schicken, dann drücken wir damit unser Vertrauen aus, dass er uns auch bei alltäglichen Problemen nicht alleinlässt. Er schickt uns den Engel, den wir jetzt brauchen, damit eine schwierige Situation sich für uns verwandelt, damit wir auch Schwierigkeiten mit anderen Augen anschauen.

Dabei ist es klar, dass wir hier bildhaft von Engel sprechen. Engel sind Boten Gottes und personale Mächte, sagt die Theologie. Man kann sie also nicht wie Personen einzeln, man kann sie nicht aufzählen und sagen, wie viele Engel es gibt. Der Engel kann ein Impuls sein, der aus un-

serem Inneren kommt. Oder er kann in der Begegnung mit einem anderen Menschen wirksam werden. Gott schickt uns jeweils den Engel, der in unsere Situation passt und der mit uns spricht und der uns so mit unserer eigenen Seele in Berührung bringt.

Das Gespräch mit dem Engel ist – so zeigt es auch die Antike – immer auch ein Gespräch mit dem eigenen Seelenbegleiter, mit der eigenen Seele. Wir bleiben nicht im Negativen, im Schimpfen, im Ärger, in der Resignation stecken. Wir wenden uns in dieser Situation an den Engel, der bei uns ist, der uns mit dem Potential in Berührung bringt, das in unserer Seele bereitliegt. Gott selbst hat es uns als Gabe geschenkt. Wir selber aber übersehen es oft genug und schneiden uns oft selbst von diesem positiven Potential ab, weil wir zu sehr auf bloße Äußerlichkeiten fixiert sind, auf die Umstände, die wir nicht ändern können oder auf das Ärgerliche der jeweiligen Situation.

Wenn ich in diesem Buch von den vielen Engeln spreche, die wir in den Tücken und Holprigkeiten des Alltags um Hilfe bitten können, dann meine ich damit auch: Ich muss mich nicht nur auf mich selbst verlassen. Ich bin nicht darauf angewiesen, krampfhaft den Versuch zu machen, aus eigener Kraft etwas zu ändern. Ich muss nicht alles selber ändern.

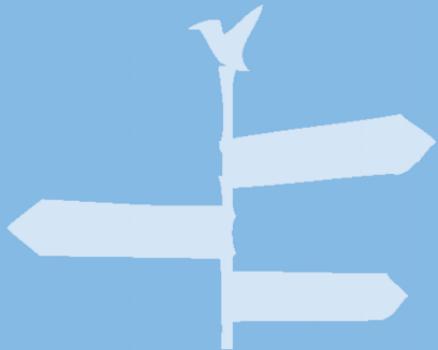
Schon diese Vorstellung macht mich gelassener: Da gibt es einen hilfreichen Engel, der mich auf neue Möglichkeiten, auf neue Sichtweisen hinweist, der die Situation auf einmal von innen her verwandelt. Gerade Situationen des Missgeschicks oder ärgerlicher Unebenheiten im Alltag sind

wunderbare Gelegenheiten, darauf zu vertrauen, dass wir nicht allein vor den Problemen stehen, dass Gott einen Boten schickt, einen Impuls gibt, – ein Zeichen, eine leise Botschaft, die die Wirklichkeit verändert und verwandelt.

Unsere Aufgabe ist es nur, achtsam und wachsam zu sein und auf die leisen Impulse zu hören, die der Engel in unserem Herzen anklingen lässt. Unser Leben wird einfacher, wenn wir darauf hören und uns darauf einlassen.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie in jeder Situation, und sei sie noch so schwierig, spüren: Da ist ein Engel bei mir. Und wenn Sie auf diesen Engel hören, der bei Ihnen ist, der in Ihrer Seele ist, wird jede Situation Ihres Lebens verändert werden. Und Sie werden spüren, dass Sie durch all diese Situationen hindurch – auch durch den Ärger, durch die Müdigkeit oder durch den Stress hindurch – anders ins Leben kommen können.





# 1. Der Heimwehengel

*Der Heimwehengel möchte  
uns in den inneren Raum der  
Heimat hineinführen.*

# H

indheit und Heimat sind besonders miteinander verbunden. Jeder erlebt das anders und jeder geht auch emotional anders damit um, wenn er, aus welchen Gründen auch immer, die Heimat der Kindheit verlassen muss. Bei dem, was wir als Heimat empfinden, spielt vieles eine Rolle: nicht nur frühe Erfahrungen und vertraute Menschen, sondern auch bestimmte Orte, die Umgebung, die man kennt, die Sprache, mit der man großgeworden ist, sogar Gerüche, Klänge, Berührungen, kurz: alles, was mit dem Gefühl des Aufgehobenseins und der Geborgenheit verbunden ist. Jeder und jede erlebt das auf seine Weise und macht seine eigenen Erfahrungen.

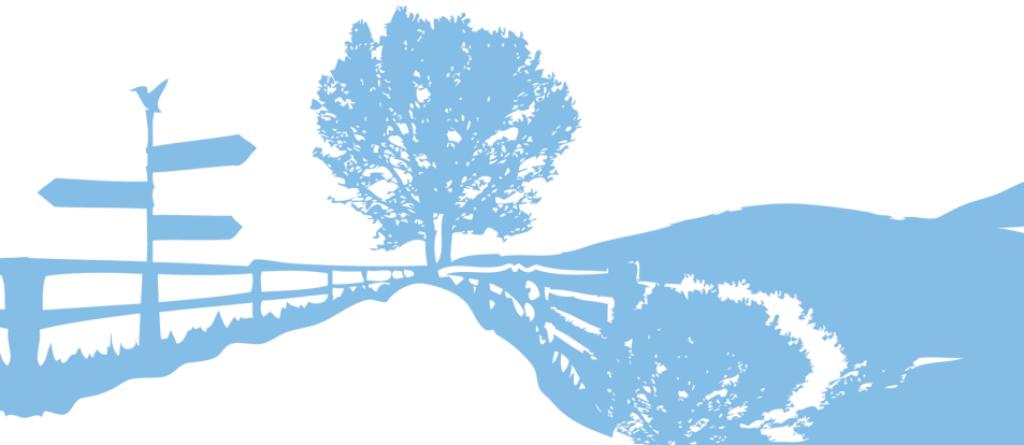
Ich kam mit zehn Jahren ins Internat nach St. Ludwig. Mein Vater und mein Onkel brachten mich mit dem Auto von München in dieses unterfränkische Internat, das abseits von Städten und Dörfern lag. Als sie wieder heimfuhren und ich allein zurückblieb, überfiel mich auf einmal ein tiefes Heimweh. Die vertraute Umgebung, in der ich aufgewachsen war, meine Familie, in der ich mich wohlfühlte, all das fehlte mir plötzlich sehr. Ich fühlte mich fremd in dieser Umgebung, in der man eine für mich so fremde und kaum verständliche Sprache sprach. Da hieß es, dass man auf dem Spielplatz Fußball spielte. Sofort rannte ich hin und kämpfte



## 12

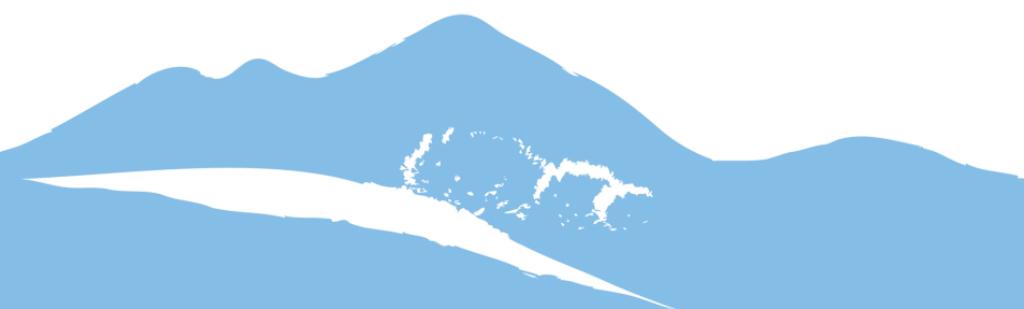
leidenschaftlich mit beim Spiel um den Ball. Das hat mein Heimweh verwandelt. Es war der Heimwehengel, der mir mitten im Heimweh den Weg zeigte, mich selbst zu spüren, bei mir selbst daheim zu sein. Fußballspielen, das war mir vertraut, das konnte ich. Da konnte ich den anderen zeigen, dass ich nicht nur klein war, sondern auch flink und geschickt, dass ich den anderen den Ball abjagen und Tore schießen konnte. Der Heimwehengel hat mir gezeigt, was mir mein Heimweh nehmen oder was es zumindest lindern konnte.

Viele Menschen verlassen heute ihre Heimat. Wir leben in einer Zeit, die nicht nur in fernen Ländern Migration, Vertreibung und Flüchtlingselend kennt. Sie verlangt auch hierzulande von jungen Menschen Flexibilität, Mobilität und die Bereitschaft, den vertrauten Ort der Geborgenheit und des gewohnten sozialen Umfelds zu verlassen, um etwa eine Arbeitsstelle zu finden. Der Verlust wird je nach Situation oft auch stark empfunden. Diese Menschen spüren das Heimweh. Nicht nur als nostalgische Sehnsucht, sondern als Schmerz. So wünsche ich allen, die an Heimweh leiden, wenn sie an einem fremden Ort arbeiten oder leben müssen, wenn sie ihre Familie und das vertraute Umfeld verlassen,



den Heimwehengel. Er möge sie in Berührung bringen mit der inneren Heimat, mit dem, was ihnen vertraut ist. Es mag das Fußballspiel sein. Es mag die Musik sein, das Theater, das ich mir anschau. Es mag die schöne Natur sein, in der ich mich daheim und geborgen fühle. Es mag ein Mensch sein, der Ihnen Nähe vermittelt. Der Heimwehengel zeigt uns mitten in der Fremde den inneren oder äußeren Ort, an dem wir uns daheim fühlen können. Er bringt uns in Berührung mit der inneren Heimat, die jeder in sich trägt. Denn dort, wo das Geheimnis in mir wohnt, vermag ich auch daheim zu sein. In uns ist ein Raum der Stille, in dem Gott als das unbeschreibliche Geheimnis wohnt.

Der Heimwehengel möchte uns in diesen inneren Raum der Heimat hineinführen. Dann vergeht das Heimweh, dann fühlen wir uns mitten in der Fremde daheim, weil das Geheimnis selber in uns wohnt. Manchmal kommt der Heimwehengel aber auch in Gestalt eines Menschen zu uns. Dieser Mensch gibt mir mitten in der Fremde das Gefühl von Angenommensein und Heimat. Und vielleicht möchte Gott auch mich selbst zu manchem schicken, der an Heimweh oder Einsamkeit in der Fremde leidet, dass ich für ihn zum Engel werde, der ihm Heimat schenkt.



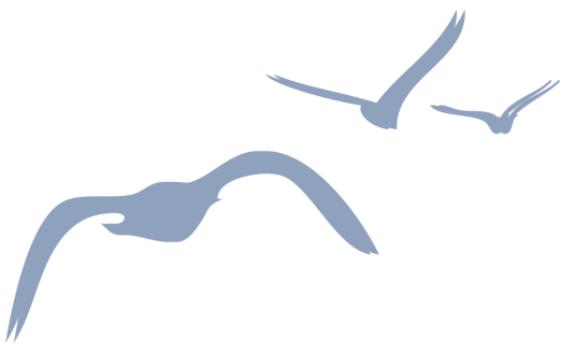


# 2. Der Kopfweh- engel

*S*

er kennt das nicht: Nach einer langen und ermüdenden Sitzung, die anstrengend war und auch nicht ohne Konflikte verlaufen ist, komme ich mit Kopfschmerzen nach Hause. Oder: Eben ging es mir doch noch gut, aber wie aus heiterem Himmel überfällt mich eine Migräne, so dass ich an gar nichts anderes mehr denken kann. Ich versuche, mich zu entspannen. Aber es hilft einfach nicht. Den schnellen Griff zur Tablette möchte ich auch vermeiden. Aber ich kann das Kopfweh nicht loswerden. Es ärgert mich, denn es hindert mich am konzen-

trierten Arbeiten. Es nimmt mir das Wohlgefühl. Ich kann mich nicht so, wie es nötig wäre, auf die Arbeit, aber auch nicht auf ein Gespräch einlassen. Eigentlich möchte ich für mein Gegenüber aufmerksam und präsent sein – und kreise doch nur um den stechenden Schmerz, der mich nicht loslässt. Je mehr ich mich darauf konzentriere, desto schlimmer wird es. Ich möchte das lästige Kopfweh loswerden. Aber es lässt sich einfach nicht abschütteln.



*Der Kopfwehengel möchte mich anleiten, gelassener zu werden, maßvoller mit mir umzugehen, besser auf das Maß zu achten, das mir angemessen ist, und mich weniger unter Druck zu setzen.*



Da sehne ich mich danach, dass Gott einen Engel schickt. Ich nenne ihn den Kopfwehengel. Am liebsten wünsche ich mir, dass der den lästigen Schmerz schnell und sanft weg nimmt, damit ich mich wieder frei fühle. Aber diesen Ge fallen tut mir der Kopfwehengel nicht immer. Gott schenkt mir diesen himmlischen Boten nicht als Magier, der den Schmerz einfach wegzaubert. Er schickt ihn mir als Begleiter, der mich mahnt, innezuhalten.



Der Engel möchte mir zeigen, dass mein Kopfweh einen Sinn hat. Er möchte mit mir sprechen und mich darauf aufmerksam machen, dass ich mich so oft unter Druck setze, dass ich alles mit dem Kopf lösen möchte, dass ich alles kontrollieren möchte. Dieser Engel zeigt mir also, dass ich mir wieder zu viel zugemutet, allzu viel aufgeladen habe, und dass ich so mein Maß überschritten habe. Wenn ich auf ihn höre, dann erfahre ich etwas Wichtiges: Der Kopfwehengel möchte mich anleiten, gelassener zu werden, maßvoller mit mir umzugehen, besser auf das Maß zu achten, das mir angemessen ist, und mich weniger unter Druck zu setzen. Ich

soll die Dinge einfach einmal geschehen lassen und nicht meinen, ich müsste alles unter Kontrolle haben.

Manchmal bin ich in auch in Versuchung, den Kopfwehengel unter Druck zu setzen, damit er mich möglichst schnell von meinem Kopfweh befreit. Doch er lässt sich nicht von mir manipulieren. Er weiß, was er will. Er möchte mir einen Hinweis geben, benutzen lässt er sich nicht. So wünsche ich Ihnen, dass Sie sich nicht über Ihr Kopfweh ärgern, sondern es immer zum Anlass nehmen, den Kopfwehengel zu bitten, zu Ihnen zu kommen. Dann werden Sie gemeinsam mit ihm Ihr Kopfweh anschauen. Und vielleicht berührt der Kopfwehengel Sie auch sanft an der schmerzenden Stelle. Dann wird es nicht mehr so weh tun.



*Der Engel der Ungeduld lädt  
mich ein, die Zeit des Wartens  
als meine Zeit zu sehen: Zeit,  
die mir gehört.*

# 3. Der Engel der Ungeduld

