

Die Angstschachtel

Olivia Kitterman

(nach einer wahren Begebenheit)

Diese Geschichte spielt in den USA.

Noch vor Ende der Schule eilte Olivia aus dem Klassenzimmer. Sie vermied jeglichen Blickkontakt.

Heute war Olivias erste Therapiestunde. Mama hatte erklärt, Olivia werde eine Ärztin kennenlernen, die ihr helfen werde, Ängste abzubauen. Olivia hatte oft Ängste. Manchmal waren sie so groß, dass sie nicht einschlafen oder Spaß mit ihren Freundinnen haben konnte.

Olivia stieg mit Mama ins Auto und rutschte unruhig auf ihrem Sitz hin und her.

„Ist alles in Ordnung?“, fragte Mama.

Einen Augenblick lang erwiderte Olivia gar nichts. „Warum muss ich zu dieser Ärztin?“

Mama startete den Wagen. „Der Vater im Himmel gibt uns Ärzte, die uns helfen. Das ist genauso wie mit unseren Freunden oder den heiligen Schriften. Die gibt er uns

ja auch, damit es uns besser geht. Denk mal an unsere Schriftstellenkette!“

Ach ja! Da hatte Mama ihr geholfen, Schriftstellen herauszusuchen, die sie beruhigten, wenn sie Ängste hatte. Mama hatte neben jeden Vers den nächsten Vers aus der Kette geschrieben. Wenn Olivia abends Ängste hatte, betete sie und suchte eine der Schriftstellen heraus. Dann las sie die nächsten Verse in der Kette, bis sie einschlafen konnte.

Olivia und Mama erreichten die Praxis. Dort stellte sich ihnen Dr. Posy vor. Sie fragte Olivia, wie sie sich fühlte. Olivia erzählte ein wenig von ihren Ängsten.

„So etwas nennt man auch Angststörung“, erklärte Dr. Posy. „Viele Leute leiden daran. Sie haben dann ähnliche Angstzustände wie du. Aber es gibt einige Wege, wie du diese Ängste

ILLUSTRATIONEN VON JENNIFER NAALCHIGAR



lindern kannst. Magst du einen davon ausprobieren?“

Olivia starrte zu Boden, nickte aber.

Dr. Posy reichte Olivia eine kleine Schachtel. „Das ist eine Angstschachtel. Darin sind unsere Ängste sicher aufgehoben. Wir brauchen dann gar nicht an sie zu denken!“

Olivia schaute sich die Schachtel von allen Seiten an. Sie sah eigentlich ganz normal aus.

„Wenn du das nächste Mal Ängste hast, schreib auf, was genau dir Angst macht, und leg den Zettel in die Schachtel“, erklärte Dr. Posy. „Einmal am Tag zur gleichen Zeit öffnest du die Schachtel. Das nennen wir ‚Zeit für Ängste‘. Wenn du vorher schon wegen irgendetwas Ängste bekommst, erinnere dich einfach daran, dass es dafür noch gar nicht an der Zeit ist.“

„Na gut“, erwiderte Olivia. Dr. Posy half ihr, ihre größten Ängste aufzuschreiben. Olivia legte die Zettel in die Schachtel.

Später an diesem Tag kam Olivia eine ihrer Ängste in den Sinn. *Die ist ja schon in der Angstschachtel*, sagte sie sich. *Die braucht mir noch gar keine Angst zu machen*. Sie versuchte, nicht mehr daran zu denken. Stattdessen spielte sie mit ihrem Bruder.

Vor dem Schlafengehen war Olivia ganz angespannt. Abends waren ihre Angstzustände am schlimmsten. Sie legte die Angstschachtel und ihre heiligen Schriften ans Bett und rief nach Mama.

„Und wenn es nicht funktioniert?“, fragte sie.

Mama nahm sie fest in den Arm. „Dann versuchen wir es weiter! Der Vater im Himmel hilft dir, auch andere Möglichkeiten zu finden.“

Olivia nickte. „Vielleicht kann ich das auch für die Angstschachtel aufschreiben.“

„Das ist eine gute Idee“, meinte Mama. Sie sprach mit Olivia ein Gebet. Da ging es Olivia gleich ein bisschen besser.

Kurz nachdem Mama das Licht ausgeschaltet hatte, kam Olivia eine ihrer Ängste in den Sinn. Sie schaltete die Nachttischlampe an. Dann schrieb sie die Angst auf und steckte sie in die Schachtel. Sie betete erneut und bat den Vater im Himmel, ihr Ruhe zu schenken.

Dann schlug sie die Bibel auf und suchte nach einem markierten Vers ihrer Schriftstellenkette. Sie entdeckte Jesaja 41:10. Olivia las: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“

Neben den Vers hatte Mama „Lehre und Bündnisse 6:36“ geschrieben. Olivia schlug jetzt dieses Buch auf und las den Vers laut: „Blickt in jedem Gedanken auf mich; zweifelt nicht, fürchtet euch nicht.“

Olivia wurde ruhiger. Sie wusste zwar, dass ihre Ängste wahrscheinlich wiederkommen würden, aber der Vater im Himmel gab ihr auch vieles, wodurch es ihr besser gehen konnte. Er hatte ihre Gebete erhört. Und das half ihr sehr! ●



Auf der nächsten Seite kannst du deine eigene Schriftstellenkette erstellen!



Olivia musste immerzu an ihre Ängste denken.