

## Wie man Angst positiv nutzt

80 Gäste bei Bildungsvesper auf dem Mosbacher Bergfeld

**Mosbach.** In Kooperation mit dem Bildungszentrum Mosbach unter der Leitung von Ulrich Neubert veranstaltete das katholische Gemeindeteam Bergfeld die „Bildungsvesper on Road“ in der Kirche Maria Königin auf dem Bergfeld.

Im ersten Teil wurde zusammen mit den rund 80 Gästen eine ökumenische Vesper gefeiert, im Anschluss gab es eine vegetarische Vespersuppe, die Ulrich Neubert mit seiner Mitarbeiterin Simone Ihrig gekocht hatte. Danach stand der Bildungsvortrag mit dem Thema „Angst – ein wichtiges Gefühl und wie wir es positiv nutzen können“ auf dem Programm. Als Referentin war Prof. Dr. Andrea Pieter von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement aus Saarbrücken nun schon zum zweiten Mal auf dem Bergfeld zu Gast.

Ängste gehören zu unserem Leben, stellte Andra Pieter zu Beginn ihrer Ausführungen fest. Ohne das Gefühl der Angst wäre der Mensch wahrscheinlich im Laufe der Evolution ausgestorben, da Angst – als Gegenpol zum Risiko – vor möglichen Gefahren schütze. Mit Ängsten werde man meist dann konfrontiert, wenn man sich auf Neues einlasse (oder einlassen müsse); sie seien somit Teil menschlicher Entwicklung. Wichtig sei, dass Angst ein Teil des Lebens bleibt. Sie solle sensible Warnungen geben und nicht Alarm schreien, sich ständig zu Wort melden und somit nur schwer zu kontrollieren und schwer zu bewältigen sein.

Die Vermeidung gefürchteter Situationen, die Sorgen und Ängste aus dem Kopf zu verbannen – das funktioniere in der Regel nicht, betonte die Referentin. Es könne sehr leicht passieren, dass man seine inneren Stärken und Ressourcen bei der Auseinandersetzung mit seinen Ängsten aus dem Blick verliere.

Im Rahmen ihres Vortrags stellte Prof. Pieter dar, wie man angstvollen Gefühlen begegnen und seine Beziehung zu Sorgen und Angst verändern kann. Sie gab wertvolle Praxistipps und Übungen, wie es möglich wird, den „eisernen Griff“ von Sorgen und Angst zu lockern, um seine Konzentration von der Angst weg auf das zu richten, was die physische und psychische Gesundheit fördert und uns wirklich wichtig ist.

Das Gemeindeteam Bergfeld freute sich über das große Interesse und wies abschließend auf weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem Bildungszentrum Mosbach hin. So ist z. B. für den 13. September eine Filmnacht im Kirchenhof Maria Königin geplant.

*Benjamin und Lena Zeier aus Mosbach wandern mit ihren fünf Kindern nach Peru aus, um dort in einem Krankenhaus zu arbeiten*

Von Stephanie Kern

**Mosbach.** Auswanderergeschichten beginnen meistens irgendwie gleich. Menschen, die in Deutschland nicht mehr zufrieden sind, Menschen, die woanders ihr Glück (ver)suchen wollen, Menschen, die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Diese Auswanderergeschichte beginnt ein bisschen anders. Mit einer Geburt, einem Dankgebet – und einer E-Mail. Denn am Tag der Geburt seines fünften Kindes erhielt der Urologe Dr. Benjamin Zeier aus Mosbach eine E-Mail. „Und die sollte unser Leben für immer verändern“, berichtet Zeier heute.

Aber der Reihe nach: Schon vor längerer Zeit besuchten Benjamin und Lena Zeier einen Vortrag über das Missionskrankenhaus Diospi Suyana in Peru. Die beiden kamen mit dem Leiter der Klinik, Klaus Dieter John, ins Gespräch. Und der sagte schon damals: „Leute wie sie können wir immer brauchen.“ Es sollte aber noch ein Jahr vergehen, bis dann tatsächlich klar war, dass der Urologe gebraucht wird. „Für uns war eigentlich schnell klar, dass wir diesem Ruf folgen wollen“, erzählen die Zeiers, deren Glaube an Gott für sie nur ein Antrieb ist, diese Reise zu wagen.

„Wir glauben, dass das unser Weg ist. Und wir glauben daran, dass es auch mit einer großen Familie möglich ist, etwas zu bewegen“, sagt Lena Zeier. „Wenn man mit richtiger Armut konfrontiert wird, dann wird einem schon klar, dass man hier doch sehr privilegiert lebt“, fügt Benjamin Zeier hinzu. Ein großes Haus, jedes Jahr in Urlaub, der Job als Arzt: Die Zeiers verlassen ihre Komfortzone – und tun das ohne Reue. „Es war schon immer mein Wunsch, mit meinem Leben Spuren zu hinterlassen. Ich habe das Privileg, Arzt zu sein und Menschen damit helfen zu können“, erklärt er. „Unser größter Luxus hier ist doch, dass wir die Wahl haben. Wir können uns dafür entscheiden, dorthin zu gehen und zu helfen. Damit das aber funktioniert, brauchen wir ein starkes Team hinter uns“, meint Lena Zeier.

Denn Benjamin Zeier wird in dem peruanischen Krankenhaus unentgeltlich

## Raus aus der Komfortzone



Zu siebt in ein ganz neues Leben: Familie Zeier aus Mosbach wandert zum 1. Januar nach Peru aus. Benjamin Zeier wird dort in einem Missionskrankenhaus die urologische Versorgung der Patienten übernehmen. Foto: zg

arbeiten. Es gibt keinen Arbeitslohn. Ihren Lebensunterhalt muss die siebenköpfige Familie komplett aus Spenden finanzieren.

„Deshalb sind eigentlich die Spender die wahren Helden“, ist Benjamin Zeier überzeugt. Denn sie ermöglichten Familie das Auswandern erst. „Wir haben schon ein paar Spender, es dürfen aber gerne noch mehr sein.“ Für die Familie fallen neben Kosten für Unterkunft und Lebensmittel auch noch Schulgelder und Beiträge zur Fernschule an. „Bildung ist dort extrem teuer“, so Benjamin Zeier. Zu Weihnachten hat die Familie mit dem Spendenmarathon begonnen und dafür ein Buch mit ihrer Geschichte veröffentlicht. „Der Start ist ge-

lungen, jetzt kommt es auf den Lauf an.“ Durch das Spenden könnten diejenigen, die eine solche Reise nicht antreten können, teilhaben, meint Lena Zeier. „Auch wenn sie nicht selbst gehen, tragen sie doch entscheidend dazu bei.“

Wenn alle Teile komplett – also genug Spenden gesammelt oder regelmäßige Spenden zugesagt wurden – dann starten die Zeiers zum ersten Januar nach Lima. Dort müssen dann erst einmal alle Behördengänge unternommen werden. Danach stehen drei Monate Sprachschule für die ganze Familie an, denn alle müssen Spanisch beherrschen. Im Mai/Juni 2020 soll es dann nach Curahuasi gehen, wo das Missionskrankenhaus steht.

Unter den vielen Menschen, denen die Familie schon von ihren Plänen berichtet hat, reagieren viele überrascht und gleichzeitig interessiert.

Die Zeiers selbst sind überaus gespannt auf ihren neuen Lebensabschnitt – und dankbar, dass sie diesen Schritt gehen können. „Uns beflügelt der Traum, als ehrenamtliche Mitarbeiter künftig Menschen medizinisch versorgen zu können, die sich das sonst nie leisten könnten“, sagt Benjamin Zeier noch. Und zeigt

damit, dass seine Auswanderergeschichte doch ein bisschen anders ist...

Info: Kontakt: [www.missionsarzt.de](http://www.missionsarzt.de), Spendenkonto: Vereinigte deutsche Missionshilfe, Iban: DE33 2916 7624 0012 5776 00, Verwendungszweck: AC490000 Zeier.

### HINTERGRUND: DIOSPI SUYANA

Das Spital liegt in der südperuanischen Andenstadt Curahuasi. In diesem Zentrum der versunkenen Inka-Hochkultur leben innerhalb eines Radius von drei Stunden Fahrzeit 750 000 Menschen, vorwiegend Quechua-Indianer. Diospi Suyana will den Quechua-Indianern in Südperu umfassende medizinische Hilfe anbieten. Die Klinik ist dazu mit 55 Betten, vier Operationssälen, Intensivstation, Labor und Röntgeneinrichtung ausgestattet worden. Die rund 40 Mitarbeiter aus dem Ausland erhalten ihre Bezahlung über private Förderkreise. Einweihung des Spitals war im August 2007. Inzwischen wurde noch eine Zahn- und eine Augenklinik errichtet.

