

## Himmelsanker 7.3.21

### Hilfsmittel gegen die Angst

„Angst ist ein schlechter Ratgeber!“ Diesen Satz habe ich schon oft gesagt bekommen und auch schon oft zu anderen gesagt. Wenn ich mich von Angst überfluten lasse und meine Sorgen sich in mir ausbreiten, dann sehe ich nicht mehr klar!

Die Zeit der Corona-Pandemie ist eine Angst-Zeit. Seit Mittwoch gibt es eine Verlängerung des Lockdowns. Dazu zögerliche Lockerungen im privaten wie im öffentlichen Leben. Immer mit dem sorgenvollen Blick auf die „Inzidenzzahlen“. Gefühlt alle vierzehn Tage Veränderungen, das Leben hat sich verändert, die Nachrichten sind so einschneidend – wie sollte ich da keine Angst haben?

Das, was uns gut tut, wenn wir Angst haben, nämlich uns trösten, indem wir uns gegenseitig besuchen, uns treffen, eng beieinander sind, das kann immer noch gefährliche Folgen haben. Wenn ich nicht mindestens 1,5 m Abstand halte, dann kann es sein, dass ich mich mit dem Coronavirus infiziere oder andere infiziere, denn ich kann den Virus ja auch haben, ohne selber etwas zu bemerken. Und da soll ich keine Angst haben? Doch! Die habe ich und die Angst gehört auch in diese Zeit. Ich habe Verständnis für alle, die sagen: Ich habe Angst – und trotzdem ist es nicht gut für uns und unser verändertes Zusammenleben, wenn sie uns beherrscht.

Ein Vers aus dem 2. Timotheusbrief begleitet mich in diesen Tagen: „Denn die Kraft, die Gott uns geschenkt hat, lässt uns nicht verzagen. Vielmehr gibt Gott uns Kraft, Liebe und Besonnenheit“ (2.Tim1,7).

Dieser Satz bedeutet für mich: Die gegenwärtige Situation und die daraus resultierende Angst ist nicht gottgewollt oder gar gottgemacht! Gottgegeben sind Kraft, Liebe und Besonnenheit – Hilfsmittel gegen die Angst und für den Umgang mit ihr. Wenn die Angst mit mir durchgeht, dann auch Kraft zu spüren, dagegenhalten zu können, sich wieder zu besinnen – das kann helfen. Es schärft mir den Blick und lässt mich zur Vernunft kommen und setzt wiederum Kräfte frei, die mir helfen und die ich weitergeben kann.

Ich verstehe auch, dass Liebe und Zuneigung sich momentan darin erweisen, Abstand voneinander zu halten, einander kaum zu besuchen, einander nicht in gewohnter Weise zu treffen. Wenn Sie weniger Besuch bekommen, dann heißt das, dass Ihre Lieben

wegbleiben, weil sie Sie mögen und lieben und es heißt, dass man sie schützen will. Solidarität und Nächstenliebe zu zeigen erweist sich gegenwärtig immer noch darin, Abstand zu halten.

Um diese Situation nach einem Jahr der Pandemie aushalten zu können, ist aber der Austausch wichtig. Darin, dass wir die Ängste der anderen aushalten und andere unsere Ängste anhören, erweist sich Nächstenliebe. Suchen und entdecken wir Gott als die verborgene Quelle der Kraft, der solidarischen Liebe und der Stimme der Vernunft. Ich wünsche uns allen viel Kraft, um die Angst im Zaum zu halten und dazu viel Liebe und Besonnenheit, um diese Zeit durchzustehen.