

28.03.2022 um 06:30 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Christine Lungershausen, Evangelische Pfarrerin, Eschborn

## Was ich in Ängsten tun kann

Unsere Bio-Lehrerin hat uns das schon in der Schulzeit beigebracht: In Zeiten von Krisen und Angst läuft unser Nervensystem Amok. Ohne, dass wir das bewusst steuern können, sind wir wie in einem Tunnel. Wir sehen nur noch das Problematische.

Bei Menschen, die unmittelbar durch Bomben und Gewalt bedroht sind, ist das auch richtig so: Sie können so eine Chance ergreifen, um sich in Sicherheit zu bringen.

Im Kreislauf der Angst nehme ich nichts Positives mehr wahr

Ein Kreislauf der Angst kann aber auch losgehen, wenn wir davon hören oder uns an etwas Schlimmes erinnern. Im Kreislauf der Angst nehme ich nicht mehr die Tulpen und Osterglocken wahr, auch nicht den Hauch des kühlen Windes oder den Klang der Amsel. Sie singt ihre ganz eigenen Nachrichten am Morgen in die Welt: Nachrichten von Licht und Weite, Duft und wohltuendem Regen. Wer im Panik-Modus ist, kann sie nur schwer hören.

Wie komme ich also aus Angst und Panik raus?

Wie gehe ich damit um, wenn ich schlimme Nachrichten höre und in diesen Angst-Modus verfalle? Den unmittelbar bedrohten Menschen hilft es nicht, wenn ich darin bleibe. Da fällt mir noch nicht mal das ein, was ich zur Hilfe tun kann. Wie komme ich also aus Angst und Panik raus, die niemandem etwas bringt?

Hilfe in kirchlicher Tradition: Beten

Die kirchliche Tradition hat Hilfen, um aus so einem Panikkreislauf auszusteigen. Zum Beispiel das Vaterunser beten. Den Psalm 23: „Gott ist mein Hirte. Mir wird

nichts mangeln. Und ob ich schon wanderte durchs finstere Tal, Du bist bei mir.“

Sätze, die uns stärken und deren Inhalt wir in dem Moment nur wahrnehmen brauchen. Nicht diskutieren, analysieren, kritisieren.

Im Nervensystem passiert dann etwas Tolles: Es beruhigt sich. Es steigt aus dem Stresskreislauf aus. Und beruhigt sich und mich.

Die alten Rituale haben einen Grund

Die alten Rituale haben einen Grund. Wir erzählen uns in ihnen andere Geschichten: Geschichten vom guten Hirten. Oder im Vaterunser: „Erlöse uns von dem Bösen. Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit.“ Das stärkt den Glauben, dass kein menschlicher Gewalt-Herrscher letztlich siegen wird.

Ich bete mich hinein in die Hoffnung, dass am Ende die Liebe stehen wird, ein Reich, in dem die Menschen friedlich in Ewigkeit zusammenleben.

"Gott ist die Liebe. Und an der Liebe misst Gott alles"

Neben solchen Gebeten der Bibel habe ich für mich kurze Sätze entwickelt: „Gott ist die Liebe. Und an der Liebe misst Gott alles.“ Diese beiden Sätze sage ich innerlich leise immer wieder zu mir. So stärke ich meinen Glauben den liebevollen Ursprung. So wachse ich innerlich hinein in eine Welt, in der es tatsächlich um die Liebe geht. Das ist mein Satz gegen die Angst, gegen die Ohnmacht. „Gott ist die Liebe. Und an der Liebe misst Gott alles.“ Das macht mich freier und stärker, gut zu reagieren: wie ich wirklich handeln will, nicht getrieben von der Angst, sondern mutig und klar, was jetzt dran ist.