

10.06.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Helmut Wöllenstein,
Evangelischer Pfarrer, Marburg

Was hilft gegen die Angst

Was ist eure größte Angst zurzeit? So wurden Jugendliche neulich befragt. Das Ergebnis überrascht nicht: die Angst um das Klima rückt nach hinten. An erste Stelle steht die Angst vor dem Krieg in Europa. Ähnlich geht es den Alten, die sich noch an den zweiten Weltkrieg erinnern. Und genauso empfindet die Generation aus den 50er und 60er Jahren, zu der ich gehöre. Viele von uns haben Angst. Corona hat schon gereicht. Wir brauchen alle Kräfte, um uns gegen die Klimaveränderung zu stemmen. Nun dieser Krieg, von dem keiner weiß, wie er weitergeht.

Was Angst mit einem macht?

Es ist schlimm. Und schlimm ist auch, was Angst mit uns machen kann. Selbst wenn wir nicht direkt von der Gewalt betroffen sind. Angst kann einen panisch machen. Man rennt einfach los, mit dem guten Gefühl, ich bewege mich, auch wenn nicht klar ist, ob die Richtung stimmt. Oder ganz anders: Angst kann einen lähmen. Wie das Kaninchen vor der Schlange. Man weiß überhaupt nicht mehr, wohin man gehen und wie man handeln soll, also duckt man sich in sein Loch.

Es gibt keine schnellen Rezepte gegen den Krieg

Es wurde immer deutlicher in den letzten Wochen: Schnelle Rezepte gegen den Krieg, Entscheidungen, die zu 100% von allen getragen werden, gibt es nicht: Immer mehr schwere Waffen liefern, sagen die einen. Der Aggressor versteht nur diese klare Sprache. – Auf keinen Fall sagen andere, jede Waffe vermehrt Gewalt und Zerstörung. Jeder Tod ist schrecklich und hat lange Folgen. Für Familien, für Länder, letztlich wieder für uns alle.

Angst ist auch ein Sensor

Angst zu haben, ist schrecklich. Doch Angst ist auch eine Fähigkeit. Sie ist wie ein Instinkt. Sie macht vorsichtig. Sie macht wach. Die Angst vor wilden Tieren hat manchem unserer Vorfahren das Leben gerettet. Sie gingen nicht einfach so in den Wald. Niemand stieg einfach in den Fluss, wenn die Strömung ihn mitreißen konnte.

Gott hat uns einen Geist gegen die Angst geschenkt

Und doch darf die Angst uns nicht besitzen. Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sagt ein Bibelwort zu Pfingsten, – sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit (2 Tim 1,7). Das sind Gegenmittel, wenn Angst uns in Panik oder Lähmung versetzt. Kraft aufzustehen und nicht zu resignieren. Ich sehe die Kraft gerade bei jungen Leuten. Sie interessieren sich für Politik, gehen auf die Straße und werden beachtet. – Wir können von ihnen lernen. Von ihrer Kraft. Und von ihrer Liebe. Viele sammeln in den Schulen Spenden für Flüchtlinge. Und schließlich Besonnenheit. Sie weitet unseren Blick. Nicht alles, was ich kann, muss ich sofort machen. Sondern gut überlegen, Ausdauer entwickeln. Die Welt braucht uns, wir brauchen uns – einer den anderen. Noch lange.