25.08.2016 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Was tut eigentlich meiner Seele gut?

Was tut eigentlich meiner Seele gut? Schlechte Nachrichten sind es nicht. Belastungen und Ängste auch nicht wirklich. Stress auch nicht. Es ist leicht gesagt, was mir nicht gut tut. Die Angst vor Terror tut Menschen um mich herum in der Seele weh. Früher konnten wir uns so etwas gar nicht vorstellen. Die Welt war groß und schön. Aber jetzt. Wo hinfahren – haben wir uns in den Ferien gefragt.

Bei meiner Israelreise im Sommer haben 20 Leute abgesagt. Leute, die ich kenne, haben umgebucht. Von Ägypten nach Rügen. Von der Türkei nach Balkonien. Angst tut meiner Seele nicht gut. Wobei Angst schon wichtig ist. Aber die Frage ist, wie ich mit ihr umgehe. In Situationen voller Angst reagiere ich manchmal in dieser Reihenfolge: „Fühlen. Handeln. Denken." Die Angst packt mich. Ich agiere wild drauflos. Und hinterher denke ich darüber nach.

Es wäre schon besser, wenn das Denken vor dem Handeln kommt. Das Nachdenken. Über die tatsächliche Gefahr. Ich habe mir angewöhnt, bis zehn zu zählen, wenn ich Angst habe. Erst einmal nachdenken. Danach werde ich handeln. Ich werde gegen meine Ängste angehen, mich ihnen stellen. Denn ich weiß, Angst tut meiner Seele auf Dauer nicht gut. Also erst einmal nachdenken! Wie real ist die Gefahr? Lasse ich die, die Böses wollen, gewinnen, wenn ich mich in Ängste zurückziehe? Mich – wo möglich – einigele. Nicht mehr große Veranstaltungen und Plätze oder Feste besuche. Sicher, das ist eine denkbare Möglichkeit. Mich zurückzuziehen. Vielleicht tut mir das eine Weile gut. Aber auf Dauer?

Ich kann auch versuchen, meine Ängste durch positive Erlebnisse zu überschreiben. Denn es ist leicht gesagt, was mir nicht gut tut. Aber was tut meinem Innersten, meiner Seele gut? Wenn ich über meine Ängste frei sprechen kann. Wenn ich ermutigt und getröstet werde. „Sei nun wieder

© 2016 · Kirche im hr

zufrieden, meine Seele, denn der Herr tut dir Gutes“, steht in der Bibel. (Psalm 116,7) Daran glaube ich. Gott hat Gutes mit mir vor. Er wird mir Gutes tun. Er lässt meine Seele entspannt und ruhig werden. Lässt mich von meinen Ängsten aufatmen. Das ist natürlich kein 100% Schutz vor dem Bösen. Aber es macht mich innerlich, meine Seele, entspannter. Gott will nicht, dass das Böse gewinnt. Er wird mir Gutes tun. Er will keinen Schaden an meiner Seele. Gut zu wissen.

© 2016 · Kirche im hr