

19.10.2024 um 00:01 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Annette Stechmann,

Abteilungsleiterin der Abteilung Kirchliches Leben im Bistum Fulda

Angst vor der Zukunft? Zukunft der Angst?

Gucken Sie eigentlich noch Nachrichten? Immer weniger junge und ältere Menschen informieren sich über das aktuelle Tagesgeschehen, um ihre psychische Gesundheit zu schützen. Die jüngste Shell-Studie belegt, wie gerade auch junge Menschen Angst vor Krieg in Europa haben, dass das, was überall auf der Welt passiert, auch bei uns geschieht. Ihnen helfen – so sagt die Studie – vor allem Freunde und Familie. Orte, an denen sie sicher sind.

Atmen für die Seele

Für mich ist ein solcher Ort die katholische Inselkirche auf Juist. Dort wird jeden Morgen um 07:30 Uhr für eine halbe Stunde vor Gott geschwiegen. Dort kann der Atem zur Ruhe kommen. Dort kann alles einen Platz haben, was Menschen aufwühlt, wovor sie Angst haben, was sie bedrückt oder traurig macht. Es ist ein Ort, um die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bei Gott. Ein altes Gebet, ein Psalm in der Bibel sagt: „Vielmehr habe ich besänftigt, habe zur Ruhe gebracht meine Seele. Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir.“

Ein Ort, wo meine Seele Platz findet

Diese Worte sind viele Tausend Jahre alt. Sie wären nicht tradiert worden, wenn Menschen nicht immer wieder genau diese Erfahrung gemacht hätten. Auf Gott ist Verlass. Er ist ein Ort des Friedens und des Trostes, auch dann, wenn keine anderen Menschen da sind. Wir brauchen alle so einen Ort, an dem wir zur Ruhe kommen, wo wir sicher sind. Das Gute ist, dass Gott überall erreichbar ist. Es gilt nur, die Augen für seine Gegenwart zu öffnen, der von sich sagt: „Ich bin da.“ Vielleicht kann so auch ein wenig Frieden werden. Wenn wir selbst Frieden im Herzen haben und

keine Angst, macht das einen Unterschied.