04.01.2024 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Jelena Wegner,
Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Herrin der Angst

Ich ziehe mich warm an. Zwei Paar Socken, eine Leggins unter der Hose, Mütze und Schal. Draußen liegt Schnee. Ich bin mit meiner Freundin verabredet. Wir wollen ins benachbarte Dorf laufen. Auf dem Rücken mein Rucksack mit Proviant und warmem Tee.

Eine Wanderung in der Dämmerung

Als wir losgehen beginnt es bereits zu dämmern. Sicherheitshalber habe ich noch Taschenlampen eingepackt. ‚Alleine würde ich mich das nicht trauen, im Dunkeln wandern zu gehen,' sagt meine Freundin. ‚Da wäre meine Angst zu groß.'

Die Sicht wird schlechter

Die erste Wegstrecke führt uns bergauf. Es ist gar nicht so leicht mit den dicken Wanderstiefeln durch den Schnee zu stapfen. Meter für Meter kämpfen wir uns vor. Inzwischen hat sich auch noch Nebel über die Welt gelegt. Weiß der Boden, weiß wie eine Wand ist auch die Landschaft vor uns. Das Weiß reflektiert das Licht, so können wir trotz der Dunkelheit noch immer genug sehen. Wenn auch nur schemenhaft.

Im Dunkel steigt die Angst

Vor uns taucht ein Schatten auf: ein Fuchs, oder ein Wildschwein? Wir unterhalten uns lauter, um das Tier zu verschrecken. Beim Näherkommen entpuppt sich der Fuchs allerdings als ein Baumstumpf inmitten des Schnees. Unsere Erleichterung verwandelt die Angst in ein befreites

© 2024 · Kirche im hr

Lachen.

Angst lähmt

Angst macht aufmerksam. Aber eine schöne Begleiterin ist sie nicht. Und die Angst im Dunkeln ist da noch harmlos. Angst lähmt. Sie kann mich abhalten, mir Dinge zuzutrauen. Dann bestimme ich nicht selbst über mein Leben, sondern die Angst ist Herrin über mich.

Jesus nimmt die Angst

Jesus kannte die Ängste der Menschen. Vor allem die Angst vor dem Sterben. Er hat den Menschen Mut zugesprochen: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

Angst ist wichtig, darf aber nicht alles beherrschen

Für mich bedeutet das: Ich möchte mir etwas zutrauen. Manche Angst ist gut und wichtig. Sie bewahrt mich vor unbedachten und waghalsigen Entscheidungen. Aber sie darf nicht Herrin über mein Leben sein.

Die Frage ist: Wen lasse ich ans Steuer meines Lebens. Die Angst, oder Jesus der sagt: ‚Hab keine Angst. Ich bin bei dir.‘

Angst überwinden tut gut

Zwei Stunden war ich mit meiner Freundin im Dunkeln im Schnee unterwegs. Wir haben uns geängstigt und gelacht, sind ins Schwitzen gekommen und haben uns mit Tee und Keksen gestärkt. Wie gut, dass wir uns diese Wanderung zugetraut haben.

© 2024 · Kirche im hr