

29.07.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Angst vor der Zukunft

Oft habe ich in letzter Zeit gehört: Ich habe Angst vor der Zukunft. Ich habe Angst, dass alles ganz schlimm wird. Ich habe Angst, meine Stelle zu verlieren. Und ich muss zugeben, mir geht es genauso. Manchmal kommt von irgendwoher die Angst, und ich sehe mich die Wohnung kündigen, ich merke genau, was kommen würde, ich würde mich nicht mehr mit Freunden treffen wollen, ich hätte das Gefühl, alle sind erfolgreich, alle haben „es“ geschafft, was auch immer „es“ auch sein mag, nur ich war zu blöd.

Diese Angst lähmt mich, das spüre ich deutlich. Nichts hat mehr Sinn zu tun. Ich stelle mich tot. Ich will nicht gefunden werden von der Gefahr, die unsichtbar ist. Die vielleicht noch am ehesten die Gestalt eines dunklen Schicksalsengels hat.

Ich schau dir in die Augen, Angst

Und dann bin ich auf den Gedanken gekommen, meinem Feind in die Augen zu sehen: Ok Angst, habe ich mir gedacht: zeig dein fieses Gesicht: Was wird mir passieren? Und ich bin es durchgegangen. Jobverlust, Wohnungsverlust, Freundeverlust. Scham. Aber dann kam irgendwoher das Gefühl: Ich lebe ja in einem so reichen Land. Und es gibt überall Menschen, die sich um mich kümmern würden. Die mit mir nach neuen Wegen suchen würden. Jesus selbst hatte damals auch nichts, ist mir dann eingefallen: Keinen Job, keine Wohnung. Und schließlich ist dieser Gedanke zu meiner stärksten Gotteserfahrung geworden: Ich habe gespürt – ich wäre eines nicht: allein. Im Gegenteil, ich habe die größte Solidarität gespürt.

Und plötzlich war Platz für ein Vertrauen: ich habe auf einmal gewusst: ich könnte immer noch

etwas tun: ich hätte immer noch etwas zu geben. Und wenn ich sogar dann noch handeln könnte – wie viel mehr kann ich es jetzt.

Und tiefes Vertrauen verweist die Angst in ihre Schranken

Immer, wenn ich nun spüre, dass sich die Angst mir nähert, dann frage ich sie: Was zeigst du mir genau: Was wird passieren? Wie schrecklich wird es sein? – Und meist weicht sie einem tiefen Vertrauen. Egal, was kommt: Ich werde nicht allein sein.