

Liebe Gemeinde.

Das Corona-Virus durchschüttelt kräftig unser gewohntes Leben. Zahlreiche Veranstaltungen und private Vorhaben sind verschoben, abgesagt oder gar verboten. Das bereitet vielen Menschen Sorge und macht Angst. Es kann einem schon angst und bange werden, angesichts mancher Entwicklungen und Veränderungen in Gesellschaft, in Wirtschaft und Politik, auch in der Kirche. Diese Angst kann nicht einfach beschwichtigt werden. Wir müssen sie ernst nehmen. Jeder hat damit seine eigene Geschichte. So kann ein und dieselbe Situation bei jemandem Angst auslösen. Ein anderer läuft zu Hochform auf. Manchmal packt uns der Übermut, dann wieder die Mutlosigkeit. Vielen haben Angst vor einer zweiten Corona-Welle. Andere wollen sich keine Angst machen lassen und reagieren mit Trotz. Menschen verunsichert die Situation und sie wollen all die Ratschläge und Hinweise beachten, die tagtäglich veröffentlicht werden. Einige wollen das Bedrohliche nicht nah an sich heranlassen und versuchen es herunterzuspielen. Nicht wenige wittern Verschwörungen und geheime Pläne hinter den getroffenen Entscheidungen und Nachrichten. Wie also umgehen mit dem Gefühl der Angst?

Mir helfen dabei vier Schritte.

Mich meiner Angst stellen. Klären: Was macht mir Angst und warum?

Mit meiner Angst nicht allein bleiben. Jemanden zum Reden suchen.

Besonnen handeln. Was kann ich konkret tun, um die Ursache meiner Angst zu bannen?

Ich rede mit Gott. Seine Möglichkeiten sind größer als meine.

Das Reden mit Gott, also das Beten, löst zwar nicht alle Probleme, Sorgen und Ängste in Lust auf. Aber Beten verbindet mit Gott und mir anderen Menschen.

Als Anregung können Worte aus Psalm 27 dienen:

Gott ist uns Licht und Heil, vor wem sollten wir uns fürchten? Gott gibt uns Kraft und Mut, wovor sollten wir Angst haben? Wenn etwas auf uns zukommt, drohend und gefährlich, dann verlieren wir nicht den Mut. Wenn wir meinen, wir schaffen es nicht, dann denken wir daran, dass Gott uns hilft. Gott, sei du immer bei uns, dann sind wir nicht allein. Lass uns den Weg deiner Güte gehen, denn wo Güte ist, da verschwindet die Angst, und das Leben kehrt wieder, das wir suchen.

Sehr drastisch beschreibt der Beter, wie es ihm innerlich und äußerlich geht. Er wird angegriffen. Vertraute Menschen meiden ihn. Er hat Angst. Er fühlt sich eingeengt.

Dagegen setzt er sein Vertrauen auf Gott. Das gibt ihm Kraft. Das erneuert sein Denken. Das macht ihm Mut.

Psalmen sind Gebete und Lieder an Gott. Sie stammen von Menschen, denen Gott begegnet ist.

Deshalb sucht der Beter sein Licht, seinen Schutz, seinen Trost nicht irgendwo. Er hat sich für Gott entschieden.

Und zu dem kommt er täglich. Seine Nähe will er immer und in allem bei sich wissen und danach suchen.

Das Leben kann einem schon Angst machen. Da brauchen wir dringend Mut und Zuspruch. Das kann eine Nachricht auf dem Handy sein, ein kleines Geschenk im Briefkasten, Freunde, die einfach da sind. Oder es handelt sich um eine unerwartete Hilfe bei der Erledigung der alltäglichen Aufgaben.

Mir hilft in unsicheren Zeiten ein Wort aus dem Timotheus-Brief: „Gott hat uns nicht gegen den Geist der Frucht, sondern den Geist der Kraft, und der Liebe und der Besonnenheit.“

Gott ist an meiner Seite – auch in dieser schwierigen Situation. Er gibt mir Kraft, die ich brauche. Er schenkt mir Liebe, Menschen neu in den Blick zu nehmen. Gott verleiht mir einen klaren Verstand, die Besonnenheit, um ruhig und respektvoll miteinander umzugehen. Dieser Zuspruch macht mir Mut, trotz Fragen und mancher Zweifel an Gott zu glauben und ihm zu vertrauen. Das nimmt mir meine Angst. Auch heute!