



## Eine Pandemie der Angst

Besonders seit Corona hat die Angst bei vielen Menschen wieder Hochkonjunktur. Verstärkt wird sie zusätzlich durch den Ukrainekrieg. Sorgen um die Energie und die Teuerung (Inflation) bedrücken uns. Die Welt verändert sich tiefgreifend - mit Auswirkungen, die wir noch gar nicht absehen können.

### **Angst gehört zum Leben. Jeder von uns hat damit zu tun. Aber in dieser Dimension?**

Es gibt unzählige „Angstmacher“. Jeder von uns reagiert individuell darauf und bei jedem wirken sich diese Ängste anders aus.

Wenn wir in Situationen kommen, die wir nicht greifen können und die uns über unsere Grenzen hinaus beanspruchen, dann fühlen wir uns bedrängt. Einige Beispiele dafür sind existentielle Situationen wie die Zukunft, Schicksal, Krankheit und Tod. Hier können wir selbst nur bedingt eingreifen. Wir fühlen uns ausgeliefert und merken, dass die menschlichen Möglichkeiten letztlich nicht greifen.

### **Jeder von uns hat seine eigene Art, Ängste zu bewältigen.**

In der Bibel finden wir Strategien, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können. Sie sagt: Ja, die Angst ist da, sie gehört in diese Welt. Es geht in erster Linie nicht darum, den Angstgrund loszuwerden. Es geht darum, mit ihm zu leben.

**Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!“ (Joh. 16,33).**

Viele von uns fühlen sich mit ihren Sorgen alleine. Doch unsere christliche Angstbewältigung baut darauf, dass Jesus in der Angst bei uns ist: *„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich“ (Ps 23,4).*

Es geht darum, dass wir in einer engen Beziehung mit Jesus leben und ihn als unseren Begleiter annehmen.

### **Er tröstet und leitet uns durch seine Gegenwart.**

Viele haben bereits die Erfahrung gemacht, dass er mitten in der Angst besonders spürbar ist. Mir geht es ebenso: Meine persönliche „Strategie“ im Umgang mit der Angst ist, die Bedrängnis im Gebet auf Jesus zu legen - in der Gewissheit, dass er sich meiner Probleme annimmt.

Das Teilen meiner Ängste mit anderen, die mir Gottes Worte oder auch Bibelverse zusprechen und für mich beten, ist eine weitere große Hilfe.

Lasst euch durch diesen Impuls ermutigen, auf andere zuzugehen, mit ihnen über ihre und eure eigenen Ängste zu sprechen und gemeinsam zu beten.

- Wie sieht deine persönliche Angstbewältigung aus?
- Finde 2-3 Bibelworte, die dir in deiner Angst schon Trost gegeben haben.
- Welche Erfahrungen hast du mit dem Trösten schon gemacht?

*Martin Häberle, Ankermitglied*

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde ....
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!