

## Liebe Gemeindemitglieder in und um Kelheim und Saal, liebe Freunde!

Wie sehr prägt uns die Angst? Welche Wirkungen hat sie? Und was wäre nötig oder hilfreich, damit sie uns nicht so sehr im Griff hat?

Klar, Angst an sich ist ja erst mal gar nichts Schlechtes. Völlig ohne Angst im Straßenverkehr unterwegs zu sein, dürfte auf Dauer kaum der Gesundheit dienen. Angst macht an vielen Stellen vorsichtig. Und das hilft, schützt uns. Aber zu oft übernimmt sie das Regiment, nimmt Besitz von uns und bestimmt uns dann viel zu sehr.

Angst kann einen dann extrem einschränken. Wenn du dich von deiner Angst leiten lässt, führt es dazu, dass du manchmal wie gelähmt bist, zumachst, dich nicht mehr traust, z.B. unter Menschen zu gehen. Angst macht dich misstrauisch, mutlos, und am Ende total unfrei. Du ziehst dich vom Leben zurück. Angst fressen Seele auf – hat mal jemand gesagt.

Aber was lässt sich dagegen tun? Angst kann man ja nicht steuern. Wenn sie da ist, ist sie da. Und auch, wie STARK uns dieses Gefühl trifft, kann man nicht steuern. Es lässt sich nicht einfach verändern. Wir haben keinen Regler wie beim Elektroherd, mit dem wir die Angst zurückdrehen können.

Ich denke an einen Bibelvers, der wirklich helfen kann, wenn wir ihn ernst nehmen. Er steht im NT ziemlich weit hinten (2. Tim.1,7): **Gott hat uns nicht den Geist der Furcht gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.**

Ich finde dieses Wort deswegen gut, weil hier nicht gesagt wird: „Du musst direkt deine Angst bearbeiten. Du musst nur richtig an deiner Angst drehen, dann wird alles besser...“ Weil, wie gesagt, die Angst selber kann man schlecht steuern.

Sondern es geht darum, dass das **Innerste, das „Herz“ eine andere Richtung** bekommt, dass die Einstellung verändert wird. Die Einstellung ist es nämlich, die der Angst erst so richtig Macht und Einfluss gibt. „Der Geist der Furcht“ – damit ist so eine Haltung gemeint, eine Grundausrichtung. An ihre Stelle soll etwas anderes treten. Sie soll ersetzt werden durch eine andere Einstellung: „durch den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“!

Frag dich doch mal: Welche Grundhaltung bestimmt dich? Was macht dein Innerstes aus? Für was bist du vor allem empfänglich, offen und bereit?

Herrscht da eher eine Empfänglichkeit vor, die erst mal mit allem möglichen Negativen und Schlechtem rechnet? Wo einem das ganze Leben nicht geheuer ist? Dann wird die Angst dich richtig fett ergreifen und vieles beherrschen und lähmen. Das wäre der „Geist der Furcht“, den das Bibelwort meint.

Deshalb kommt es darauf an, dass das Innerste von **etwas ganz anderem** erfüllt und bestimmt wird. Dass die Antennen stattdessen empfänglich werden **für Gottes Kraft, für Gottes Liebe und von Besonnenheit.**

Besonnenheit hat viel zu tun mit „sich besinnen“. Anstatt sich ständig von der Angst hypnotisieren lassen braucht es im Bewusstsein eine 180 Grad – Drehung **weg** von dieser Haltung, hin zu einer, die der Angst wirksam entgegentritt.

Besinne dich besser immer wieder, an jedem Tag, wahrscheinlich sogar mehrmals am Tag auf Gottes Kraft und Gottes Liebe. Darauf sollten wir das Augenmerk richten.

Auch nicht zu sehr auf die Nachrichten jeden Tag. Okay. Nachrichten schauen ist wichtig. Wir müssen informiert sein. Aber das darf nicht zur vermeintlichen Kraftquelle, zum Haupt-Orientierungspunkt werden, zur Mitte. Sie sollen das Herz nicht besetzen. Dafür taugen die Meldungen nicht. Sie werden dann nur zum Schreihals, der dich anbrüllt und Angst erzeugt.

Mir fällt ein Bild aus Sport ein, sagen wir mal vom Fußball: Du bist jedenfalls auf dem Spielfeld. Und von außen wirken 2 Trainer auf dich ein. Der eine schreit dich nur an und scheucht dich nur auf. Er droht dir: „Wenn du so weiterspielst, darfst du im nächsten Training 10 Runden extra laufen!“ Der andere Trainer ist souverän und sagt dir beim Vorbeilaufen nur: „Halte durch! Das wird schon noch!“ Auf wen wirst du hören? Von wem lässt du dich mehr beeinflussen? Das hängt davon ab, worauf du deine Antennen ausrichtest, auf „wen du mehr gibst“!

Verstehst du?! Der Geist der Furcht wirkt wie ein Schreihals als Lebenstrainer. Der Geist der Kraft und der Liebe dagegen baut dich auf und gibt dir neue Power, sogar in ganz schwierigen Zeiten.

Es ist also wirklich entscheidend, auf wen du mehr hörst. Für wen du empfänglicher bist. Für den Schreihals der Angst, oder hat sich in dir GOTT eingenistet, der mächtiger ist als alles in der Welt, und der nie aufhört, dich zu lieben? Mit diesem Geist kriegt dich die Angst nicht klein. Der Knackpunkt ist, dass du dich immer wieder auf IHN tatsächlich besinnst.

Auf Gott und SEINE Botschaft, die voller Kraft ist und voller Liebe... Sie wird deine Angst in die Schranken weisen...

Das würde dazu führen, dass du dann von dir sagen kannst: Auch in schwierigen Zeiten

**Ich werde getragen**

**Ich habe einen starken Beistand**

**Ich werde gelassener**

**Ich habe wieder Lebensfreude**

(Ich würde vielleicht wieder zuversichtlicher und froher in die Schule oder in die Arbeit fahren.)

Statt durch Ängste in meinen Grundfesten erschüttert zu sein, weiß ich, ich werde bejaht, ich darf sein und habe wieder Selbstvertrauen.)

**Ich fühle mich stärker, souveräner**

Dahin zu kommen, das wünsch ich dir!

Ihr bzw. Dein Pfarrer Armin Kübler