

Angst macht Corona mir nicht. *Noch nicht*. Und das, obwohl ich in manchen Bereichen des Lebens durchaus ein ängstlicher Mensch bin. Vor allem wenn es um meine Familie geht. Die sind alle noch gesund.

Allerdings – ab und zu erwische ich mich bei dem Gedanken: Und was ist, wenn eines deiner Kinder krank wird, heftig krank. Das soll es ja geben. Dann spüre ich eine Panikattacke wie eine Tsunamiwelle auf mich zurollen. Ganz schnell wische ich den Gedanken an kranke Kinder zur Seite mit dem Argument, dass die Sterblichkeitsrate bei Jüngeren bei 0,2 % liegt. Damit erstickte ich die Panikattacke im Keim.

Ich rationalisiere, stelle mich mit Vernunftgründen gegen die Angst. Ich weiß, bei einem so starken Gefühl wie der Angst hilft das nicht immer – aber manchmal eben doch. So wie damals, als ich Erstklässlerin war. Meine Mutter hatte mich manchmal in den nahen Tante-Emma-Laden zum Einkaufen geschickt. Das war furchtbar für mich, ich hatte Angst vor der Verkäuferin. In dieser Zeit habe ich zum ersten Mal den Ausdruck gehört: „Sie wird dir schon nicht den Kopf abreißen!“ In meinem kleinen Kinderhirn habe ich mir das ganz bildlich vorgestellt. Und da war klar: Das wird selbst diese Verkäuferin nicht tun. So doof sie ist – ich komme jedes Mal lebendig und heil aus dem Geschäft raus. Und damit war die Angst vorbei. Tatsächlich ist das eine Methode, die gegen Ängste helfen kann: vernünftig dagegen argumentieren. Jesus wendet diese Methode auch einmal an. Er sagt: „Mit all euren Sorgen könnt ihr euer Leben nicht um eine Sekunde verlängern.“ Das ist richtig. All die Sorgen, die ich mir heute mache, würden meinen Lieben im Krankheitsfall nicht helfen (falls es wirklich schlimm kommen sollte) oder sie sind komplett für die Katz, wenn wir nur einen kleinen Husten bekommen.

Ja, ich weiß, das hilft nicht immer. Nicht jede Angst kann mit der Vernunft wegargumentiert werden. Im Kampf zwischen Emotionen und Vernunft gewinnt dann halt doch oft die Emotion. Aber Vernunft ist ja nicht das einzige, was wir den Panikattacken entgegenstellen können. Was auch hilft, sind Menschen. Andere, denen ich meine Angst erzählen kann. Gute Freunde, die sich Zeit nehmen, am Telefon zuzuhören. Sie können/Ihr könnt gerne auch bei unserer Telefonhotline anrufen. Eine Gruppe "handverlesener" Personen steht dort bereit (vertrauenswürdige, zur Verschwiegenheit verpflichtete Menschen), um Ihnen/Euch am Telefon ein Ohr zu leihen: täglich, von 14 Uhr bis 20 Uhr unter der Rufnummer 09471 / 808943. Auch dazu fällt mir etwas ein, was Jesus gesagt hat: „Ein Jeder trage die Last des anderen“.

Mir persönlich hilft außerdem Musik. Sie ist durchaus in der Lage, meine Stimmungen aufzunehmen – dann fühle ich mich nicht mehr allein. Oder meiner Stimmung etwas entgegenzusetzen, mich aufzumuntern. Lieder helfen mir sogar noch mehr, als Instrumentalmusik. Selber singen hilft mir am besten, meine Gefühle loszuwerden (rauszuschreien) – oder aber auch meine Gefühle umzulenken auf etwas Hoffnungsvolles. Gefühle aufnehmen oder umlenken: Diesen Sinn hatten auch viele der alten Psalmen. Der Psalm 69 zum Beispiel, spricht mir in Angst- oder auch Trauerzeiten aus der Seele: „Das Wasser steht mir bis zum Hals. Ich bin versunken in bodenlosem Schlamm und finde keinen festen Grund. In tiefes Wasser bin ich hineingeraten. Eine Flutwelle spülte mich fort. Erschöpft bin ich von meinem Schreien.“ Besser kann ich es selbst nicht ausdrücken. „Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten“ (Psalm 27). Wenn ich mir diese Worte immer wieder wie ein Mantra sage, sehe ich ein kleines Licht leuchten und meine Verkrampfungen lösen sich wenigstens für ein paar Sekunden ein wenig. Oder ich schließe die Augen und stelle mir vor, dass Gott mir seine Hand in den Rücken legt und mich stärkt. „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft, denn er ist ein Fels.“ (Psalm 62) Ein Fels in einem sturmumtosten Meer, der nicht weicht und in dessen Windschatten ich Schutz finde. Es ist heilsam, Bilder in uns entstehen zu lassen. Uns den Gott, der uns helfen will, vorstellen. Visualisieren. „Dein starker Arm umfasst mich“ aus dem Psalm 139. Bild, Worte, Geschichten gegen die Angst. Es kann Kraft, unglaublich Kraft kosten, so ein Bild im Kopf entstehen zu lassen, wenn der Tsunami einer Angstattacke auf uns zurollt. Es wird einfacher mit der Zeit. Das Üben lohnt sich.

Was hilft gegen die Angst? Vernunft, Freunde, Musik, Bilder, Geschichten. Und ein letztes: Das Wissen, dass es ok ist, wenn wir es nicht schaffen, mit unserer Angst klar zu kommen. Es ist ein Paradox: Angst ist ja ein lebensnotwendiges Gefühl. Es schützt uns davor, unvernünftige Dinge zu tun, wie zum Beispiel vom Dach zu springen. Angst gehört zu uns. Nur leider macht sie sich ab und zu mal selbstständig und schadet uns mehr, als sie nutzt. Das ändert aber nichts daran, dass Angst zu uns gehört. Sie ist nicht böse, sie ist kein Versagen. Die Kunst ist nicht, die Angst vollkommen loszuwerden. Oder uns minderwertig zu fühlen, wenn wir es nicht schaffen. Die Kunst ist, mit unseren Ängsten zu leben und gleichzeitig zu versuchen, neben den Ängsten ein Vertrauen aufzubauen. Ein Vertrauen ins Leben, in uns selbst, in Gott. Dass geht nicht von heute auf morgen. Das ist wie mit dem Muskelaufbau. Das ist anstrengend. Bisweilen frustrierend. Man denkt, man hat es geschafft, dann kommt ein Rückschlag. Ängste kommen ja manchmal in Wellen. Es ist schwer, weil wir da, wo wir Ängste haben, mit dem Aufbau von Vertrauen ganz klein anfangen zu müssen. Das ist ok. Es ist gut, wie es ist. Wir dürfen sein, wie wir sind vor Gott. Auch mit unserer Angst.

Noch besteht kein Grund zur Angst. Auch die Virologen sind zuversichtlich, dass wir es in Deutschland schaffen können, die Zahl der Neuinfektionen so niedrig zu halten, dass alle, die es brauchen, intensivmedizinisch versorgt werden können. Es wird gut werden. Und in der Zwischenzeit können wir ja singen. Vielleicht sogar dieses inzwischen auch schon alte – wenn auch noch nicht uralte Kirchenlied:

„Danke, für diesen guten Morgen, danke, für diesen neuen Tag. Danke, dass ich all meine Sorgen auf dich werfen mag“. Oder vielleicht auch „Allways look on the bright side of life...“ ☺.

Einen schönen, sonnigen und fröhlichen Tag wünscht Ihnen/Euch Ihre/Eure Silke Tröbs

Ach ja, Lachen hilft übrigens auch ...

