Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 31.12.2016 08:55 Uhr | Georg Lauscher

Vertraue!

Guten Morgen!

Angst stört.

Andererseits ist Angst eine beständige, stille Begleiterin. Wenn die Angst ein gesundes Maß nicht überschreitet, ist sie sehr hilfreich. Denn: Sie macht auf mögliche Gefahren aufmerksam. Sie ist uns mit ihrer Sicht der Dinge oft schon einen Schritt voraus und flüstert uns zu: "Das könnte brenzlig werden! Gib gut acht!“

Ich habe meiner Lebensgefährtin Angst ganz viel zu verdanken. Sie war manchmal sogar mein Engel, meine Lebensretterin. Hätte mich hin und wieder meine Angst nicht gestört und wach gemacht – ich bin mir sicher: ich würde nicht mehr leben.

Doch diese so wichtige Lebensgefährtin `Angst´, sie kann sich auch zur Herrin aufspielen. Dann wird aus der Gefährtin eine Zerstörerin. Sie stört dann so stark, dass sie einen verstört und zu zerstören droht. Psychologen sprechen von Angststörungen.

Neues macht häufig Angst, weil es noch fremd und unbekannt ist: eine neue Aufgabe, eine unerwartete Wendung in einer Beziehung, Anzeichen einer möglichen Erkrankung oder das noch unbekannte Neue im Neuen Jahr.

Ich kann mich spirituell unterstützen, indem ich mir erst mal klar mache: "Ich habe Angst – aber ich bin nicht meine Angst!“ Ich schaue sie mir genau an. Woher kommt sie? Wohin geht sie? Was will sie mir sagen? So gewinne ich schon eine kleine Distanz zu meiner Angst. Ich verhindere so, dass sie mich beherrscht. Ich bleibe mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen. Dabei können mir meine Sinne helfen: ich spüre das Leben in meinem Leib, ich atme, ich höre, ich sehe, ich schmecke, ich rieche…

So verankere ich mich in meiner jetzigen Wirklichkeit und widerstehe den Fantasien der Angst.

Und dann kann ich mir zusprechen, was die Bibel dem Menschen angeblich etwa 365mal, für jeden Tag des Jahres einmal zuspricht: "Fürchte dich nicht!“

Geh mit deiner Angst, aber geh nicht in sie hinein. Nimm sie dir zur Helferin, nicht zur Herrin.

Ich formuliere das "Fürchte dich nicht!“ gerne positiv: "Vertraue!“

Und wie Gott es mir zuspricht, so spreche auch ich es mir zu und stimme so mit ihm überein: "Vertraue!“ Ich verbinde dieses Wort mit meinem Atmen und wiege es darin. So wird es zum Gebet, das mir zu Herzen geht und mich freier werden lässt: "Vertraue! Vertraue! Vertraue!“

Liebe Zuhörerin, lieber Zuhörer!

Wenn Sie im Neuen Jahr die Angst vor Neuem überfällt, sprechen Sie dies Ihrem Herzen zu: "Vertraue! Vertraue! Vertraue!“ So gehen Sie – ob Sie gläubig sind oder nicht – gut mit dem Geheimnis Ihres Lebens um.

Einen vertrauensvollen Weg durch das Neue Jahr wünscht Ihnen –

Georg Lauscher aus Aachen.