

Kirche in WDR 2 | 12.08.2019 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Fürchte dich nicht

Morgens im Kindergarten: Anna und Amelie. Mutter und Tochter. Die beiden verabschieden sich.

Küsschen hier– Küsschen da – winke, winke. Ihre Tochter läuft zu den anderen – zum Sandkasten. Anna bleibt wie angewurzelt stehen. Was wenn sie die Sandkuchen gleich essen, die sie so emsig backen. Wenn heute Nacht jemand in den Sandkasten gekackt hat. Eine Katze, eine Ratte ... nicht auszudenken.

Die Erzieherin fragt: Müssen Sie heute gar nicht zur Arbeit. Doch, doch, sagt Anna und geht. Sie kommt nicht weit. Was wenn die Kinder jetzt vom Sandkasten zum Bach laufen. Amelie ist doch erst drei. Was wenn sie

reinfällt – kommt sie alleine wieder hoch. Bleiben Kinder nicht einfach unter Wasser? Hat sie doch gerade erst gelesen. In dieser Zeitschrift. Worauf

Eltern im Sommer besonders achten müssen. Anna läuft zurück, alles gut.

Im Auto. Die Klimaanlage läuft. Der Schweiß trocknet.

Sie blickt auf ihr Handy. Verdammt, mein Mann hat noch nicht gesimst. Er müsste doch schon längst angekommen sein. – "Siri, Peter anrufen". Mit jedem Tut/ Klingelton steigt der Druck in ihrem Kopf. Die ersten Tränen kullern über ihre Sommersprossen.

"Angststörungen" – das sind unbegründete Ängste. Ein Übermaß an Angst. Vor Dingen, vor denen man sich nicht ängstigen muss. Und trotzdem hat man sie - die Angst. "Generalisierte Angststörung" heißt das im Fachjargon.

Bei Anna ist das jetzt ein Jahr her. Anna lacht. Mein Gott, was ich alles geschafft habe.

Heute wundere ich mich, warum mein Mann mir ständig simst. Bin gut angekommen.

Komme später. Soll ich die Dienstreise absagen? Wann soll ich zu Hause sein?

Ich fahre sogar wieder Auto – richtig weite Strecken. 50 km und mehr – bis zu meiner Freundin nach Köln. Anna ist mächtig stolz auf sich. Sie hat es geschafft. Auch wenn sie arbeiten geht, weiß sie, dass sie ankommt. Dass nicht eine Panikattacke dazwischen kommt. Sie wie gelähmt irgendwo rumsteht und nicht vom Fleck kommt. Als Lehrerin kann sie sich das nicht erlauben.

Da kommt es auf die Minute an. Pünktlich anfangen, pünktlich aufhören. Das ist das A und O.

Wo anders sieht es ja auch nicht anders aus.

"Gott hat uns nicht gegeben, den Geist der Furcht, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit". Klingt cool. Da muss man aber erstmal hinkommen. Die Angst loswerden. Den Ungeist. Um frei zu sein - für die anderen Geister: die Kraft, die Liebe, die Besonnenheit.

Wie das geht? Anna hat sie bearbeitet, die Ängste– in der Therapie. Jede Woche ist sie da hin. Und: Sie hat eine Tablette genommen – jeden Tag. Und: Sie hat sich darauf verlassen, dass Gott sie nicht verlässt – auch wenn sie von allen (guten) Geistern verlassen ist.

"Mir kann nichts passieren. Gott ist bei mir. Er hält das aus – mit mir zusammen“, hat sie immer gesagt. "Fürchte dich nicht“, sagt Gott. Und was ist mit Ihnen?