

## **Impuls 61: „Angst ist ein schlechter Ratgeber?“**

### **Gedanken**

*Angst ist ein schlechter Ratgeber. So sagt ein Sprichwort. Und da ist etwas Wahres dran. Wenn ich im Schuss auf einer steilen Skipiste fahre und vor der nächsten Kurve Angst bekomme, kann es gut sein, dass ich einen Unfall baue. Wenn ich schon in einer konkreten Gefahr bin, dann engt die Angst meinen Blickwinkel ein. Ich versuche nicht mehr meine Handlungsmöglichkeiten zu überprüfen, sondern sehe nur mehr auf die Gefahr. Ich starre auf die Kurve wie das Kaninchen auf die Schlange und übersehe so die Bodenwelle direkt vor mir, die mich in der Kurve stürzen lässt.*

Angst ist ein schlechter Ratgeber, das stimmt. Denn zum Rat geben und annehmen brauche ich Ruhe. Genau die fehlt mir aber, wenn mich die Angst beherrscht. Dann ist Handeln unmöglich, ich bin wie gelähmt. Ist Angst also Unsinn? Nein, das auch nicht! Denn Angst hält mich am Leben. Ohne Angst würde ich mich einfach die Streif hinunterstürzen und am nächsten Baum enden. Doch das lebenserhaltende der Angst liegt vor der Gefahr. Also oben im Starthäuschen. Da kann ich überlegen: Macht mir die Steilheit der Piste Angst? Dann kann ich dagegen nichts tun und sollte besser nicht losfahren. Machen mir meine schlechten Ski Angst, dann kann ich das beeinflussen. Angst kann also doch ein guter Ratgeber sein, aber es hängt eben vom Zeitpunkt und meiner Reaktion ab.

### **Ein Wort aus der Bibel**

„Hab keine Angst!“ - das steht oft in der Bibel. Doch manchmal denke ich mir: So einfach ist das gerade nicht! Angst haben gehört zum Mensch sein dazu. Jeder hat irgendwann Angst und das Gefühl: Alles ist ausweglos.

Einer, der das fühlt ist Asaf, der den 77. Psalm geschrieben hat:

*Ich rufe zu Gott, ja, ich schreie mein Gebet hinaus, damit er mich endlich hört! Ich habe große Angst und sehe keinen Ausweg mehr. Unaufhörlich bete ich zu Gott – sogar in der Nacht strecke ich meine Hände nach ihm aus. Ich bin untröstlich. Wenn ich an Gott denke, fange ich an zu seufzen; grüble ich über meine Lage nach, so verliere ich allen Mut. (Psalm 77,1-4)*

Asaf schildert genau das, wie Angst uns behindert, hemmt: Er grübelt, denkt immer wieder nach und sieht keinen Ausweg. Doch dann beginnt Asaf, über seine Angst hinauszusehen und erinnert sich: (Psalm 77,12-13)

*Ich erinnere mich an deine großen Taten, Herr, und denke an die Wunder, die du einst vollbracht hast. Ich führe mir vor Augen, was du getan hast, immer wieder mache ich es mir bewusst.*

Angst ist nicht das Ziel, sie ist eine Zwischenstation. Und manchmal fällt es schwer, Gott zu vertrauen. Dann hilft es, so wie Asaf daran zu denken: Gott kennt mich. Er weiß, wie ich der Mensch geworden bin, der ich bin. Er sieht auch meine Angst und den Punkt, an dem ich stillstehe. Und Gott weiß, anders als ich, wie es hinter diesem Punkt weitergeht.

### **Ein Gebet**

Guter Gott, du hast uns Menschen mit der Fähigkeit zur Angst geschaffen. Das ist auch gut so. Denn die Angst kann uns helfen, Dinge zu vermeiden, die gefährlich für uns sind. Manchmal aber lähmt uns die Angst. Hilf uns dann auf das schauen, was du schon für uns getan hast und so wieder aus der Starre auszubrechen. Amen

### **Das Vater Unser und die Angst**

Ich gehe meinen Weg nicht auf eigene Faust, Gott geht mit und teilt meine Not. Zwei Bitten des Vater Unser reden genau davon: „Dein Wille geschehe“ und „Erlöse uns von dem Bösen.“