

## Leben zwischen Angst und Vertrauen

Corona hat uns immer noch im Griff. Dabei gehört Deutschland zu den Ländern, die wegen ihres Krisenmanagements durchaus bewundert werden - andere hat es da viel schlimmer getroffen, sowohl was die Zahl der verstorbenen Menschen angeht als auch die Fähigkeit, sich auf eine plötzliche und unbekannte Bedrohung einzustellen. Und genau das ist bemerkenswert! Unser Leben spielt sich ja oft zwischen den beiden Polen *Bedrohung* und *Wohlbefinden* ab. Und wie es uns dabei geht, hängt immer damit zusammen, wie wir auf eine Bedrohung reagieren. Normalerweise tun wir das mit dem, was wir *Angst* nennen. Das Wort *Angst* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet *Enge*. In der Angst ziehen Menschen sich regelrecht zusammen und frieren die bisherigen Aktivitäten weitestgehend ein - bis hin zur Starre. Und genau das ist bisher geschehen während der Pandemie. Vieles im öffentlichen Leben wurde geschlossen, und wir selbst sollten uns möglichst in den eigenen vier Wänden aufhalten - Lockdown eben. Andererseits waren sehr viele Menschen sehr offen für das, was da passierte, haben sich aktiv vor dem Virus geschützt, haben aber nicht das Leben an sich eingefroren. Und genau das ist eine gute Strategie gegen die Angst. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass unsere Instinkte und Gedankenspiele sowohl in eine Starre als auch in eine Haltung der Selbstüberschätzung führen können. Deswegen hatte ich Ihnen vor zwei Wochen den Vorschlag gemacht, sich doch mal mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen - mit dem Ziel, sich bewusster zu werden und dadurch mit sich und der Welt gut umgehen zu können. Der bewusste Kontakt mit dem, was ist, erfordert nämlich genau das. Indem man sich seiner selbst bewusster wird, kann man viel besser mit dem umgehen, was gerade geschieht - manche nennen sowas *Gelassenheit*. Wir Christ\*innen nennen diese Lebenshaltung *vertrauenden Glauben*. Wir Menschen können und sollen uns schützen, ohne jedoch die Achtsamkeit und Gelassenheit zu verlieren. Sonst verlieren wir den Lebensüberblick. Uns glaubenden Menschen tut es daher gut, dass wir einerseits unser Leben an der Wirklichkeit ausrichten und uns gleichzeitig von einem Vertrauen führen lassen, das weiß: Letzten Endes wird alles gut! Genau in dieser Spannung nämlich, zwischen Angst und Vertrauen, ist unser gesamtes Leben ohnehin aufgespannt - als lebenswertes, erfülltes und manchmal eben auch bedrohtes Leben; dabei liegt es an jedem und jeder Einzelnen von uns, was wir daraus machen. Und diejenigen unter uns, die vertrauen können, haben's dabei sicher leichter. *Bleiben Sie also positiv und geduldig.*

*Pfarrer Armin Hammes*