

# Mut ist... sorgenfrei in die Sommerferien zu starten

## Wie es ist, mit der Angst Kaffee zu trinken

„Kaffee?“ „Nee“, sagt die Angst. „Lieber nicht. Davon kann man Herzrasen bekommen. Oder Magengeschwüre. Solltest du auch mal drauf achten. Für mich nur Wasser, bitte. Warmes Wasser.“ Das fängt ja gut an, denke ich. Den Käsekuchen brauche ich wohl erst gar nicht ins Gespräch zu bringen. Ein freudloses Kaffeetrinken.

Die Angst zuckt nur mit den Schultern, weil sie meine Gedanken kennt. Natürlich kennt sie meine Gedanken, meine geheimsten sogar. Das ist es ja, was uns verbindet. Sie weiß, auf welcher Saite sie mich berühren muss, damit ich anschlage.

Ich räuspere mich. Ich will die Oberhand behalten, das ist so ein dauerndes Ringen zwischen uns. „Und?“, frage ich, „wie geht es dir?“ „Ach“, sagt die Angst, „ich habe Angst.“ Nicht, dass mich das überraschen würde. „Wovor denn?“ „Dass du mich verlässt.“ Oha, denke ich. Und sie kennt mich wirklich gut, denn natürlich hätte ich es am liebsten, dass sie verschwindet.

„Ohne dich bin ich nichts“, flüstert sie, und jetzt tut sie mir fast ein bisschen leid. Aber das legt sich schnell wieder, als sie fortfährt: „Wenn du mich verlässt, werden schlimme Dinge passieren. Niemand wird dich beschützen. Aber ich, ich kann dich beschützen. Mit mir passiert dir nichts. Sie guckt verschwörerisch.

„Das ist ja ein nettes Angebot“, erwidere ich, „aber du bist so... besitzergreifend...“ „Weil du mich loswerden willst!“ Jetzt kreischt sie fast. Sie kann wirklich schnell panisch werden. „Will ich doch gar nicht“, versuche ich zu beschwichtigen, obwohl das eine Lüge ist. „Na gut, will ich doch. Kannst du nicht vielleicht ein bisschen entspannter werden?“

„Wie denn?“, fragt die Angst, „wenn ich doch all die Katastrophen vor Augen habe, die passieren könnten! Flugzeugabstürze! Riesenspinnen! Ewige Einsamkeit! Ein Dasein unter der Eisenbahnbrücke! Tückische Krankheiten! Terroristen! Schlünde, die sich auftun!“ „Schon gut, schon gut“, unterbreche ich sie. „Du übertreibst.“

Sie sieht mich mit aufgerissenen Augen an, und ich merke sofort, dass Abwiegelung die falsche Strategie ist.

„Also gut“, sage ich, „wir drehen die Sache einfach um: Ich passe auf dich auf. Dass dir keiner etwas tut. Ich wehre alle Gefahren von dir ab. Ich werde Spinnen fangen, ausreichend Obst essen, Eisenbahnbrücken nur zum Queren benutzen.“ „Kannst du das denn?“ Sie traut mir nicht viel zu. „Für dich“, erkläre ich feierlich, „werde ich es lernen.“

Aus: Susanne Niemeyer: Mut ist... Kaffeetrinken mit der Angst

In der Geschichte von Susanne Niemeyer wird klar, dass Angst ein ständiger Begleiter ist und – so wenig wir auch gerne ängstlich wären – manchmal auch einen Nutzen hat, indem sie uns nämlich vor tatsächlichen Gefahren schützt.


Vielleicht kommt es letztlich einfach darauf an, wie wir mit unserer Angst umgehen – ob wir mit ihr leben, oder ob wir unser Leben von ihr bestimmen lassen.

*„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“  
(2Tim 1,7)*

In diesem Sinne wünschen wir Religionslehrerinnen und Religionslehrer Dir sorgenfreie und erholsame Sommerferien, die Du genießen kannst, ohne ständige Angst und Sorge vor dem Coronavirus und seinen Folgen.

Auf der rechten Seite findest Du einen Segen „to go“.

Diesen kannst Du ausschneiden und über die Sommerferien als Lesezeichen in einem Buch verwenden oder ihn zum Beispiel im Geldbeutel mit Dir tragen.



Sei behütet auf dem  
Weg der vor Dir liegt,  
bleib in der Gnade die  
Dich trägt.

Lass Dich leiten und  
verlass Dich auf den  
Herrn. Er wird Dich in  
seinem Segen sicher  
führen.