



### „... und kein Ende in Sicht?“ - Leben mit der Angst

Die Angst bestimmt seit Monaten unser Leben: Angst vor Ansteckung und Krankheit; Angst vor Klimawandel und Tod; Angst vor sozialer Kälte und dem drohenden wirtschaftlichem Niedergang. „Angst essen Seele auf!“

Eigentlich ist Angst ein sinnvolles Gefühl. Es ist tatsächlich so, dass wir Menschen 25% schneller laufen, wenn wir aus Angst vor etwas fliehen. In der menschlichen Evolutionsgeschichte ist die Angst Teil der Überlebensstrategie.

Ungünstig ist die Angst, wenn sie zum Grundgefühl wird, das alles beherrscht. Dann schränkt sie unsere lebendigen Möglichkeiten ein. Dann treibt uns die Angst in starre Denkmuster, ständiges Grübeln, Weltflucht, Unruhe und Schlafstörungen. Wohl dem also, der mit seiner Angst anders umgeht.

Ein guter Umgang mit der Angst ist, die Situation, die Angst macht, wahr- und ernstzunehmen. Leiden reduziert sich oft dadurch, dass es angenommen wird. Es kann helfen, innezuhalten, durchzuatmen und sich selbst zu sagen: „O.k., dann ist es jetzt so!“

Zudem hilft, sich das, was mir Angst macht, genauer anzuschauen und dann klug zu reagieren. Es scheint die Eigenart des Menschen zu sein, dass



Angst jedes Problem größer erscheinen lässt als es ist. Wenn man dann in der Pandemie als Besitzer von 1000 Klopapierrollen sein Wohnzimmer nicht mehr betreten kann, merkt man spätestens jetzt, dass jedes Maß und die Vernunft verloren gegangen sind und man zum Opfer der eigenen Angstzustände geworden ist. Es braucht dann dringend eine Korrektur der ängstlichen Befindlichkeit. Hierbei hilft die Vernunft.

Ein weiterer Schritt wäre ein märchenhafter: Kann ich es schaffen, die Steine meiner Angst in Gold zu verwandeln? Gelingt es mir, mein Problem von verschiedenen Seiten aus zu betrachten und daraus positive Aspekte zu gewinnen? Ist es möglich, aus dem lähmenden Lamento herauszutreten und mit neuen Perspektiven beweglich zu werden? Eine neue Sichtweise zu gewinnen, fällt erst mal schwer, aber es gibt sie! Es war schon immer besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen. Leben mit der Angst: Lebendigkeit gewinnt nicht der, der seine Ängste unterdrückt, sondern der, der clever mit ihnen umgeht. So wird die Angst zum Anlass, wach und offen genug für neue Wege zu sein.

*Pfarrer Herbert Lüdtker*

### „Geh` aus mein Herz und suche Freud!“ - Ökumenischer Gottesdienst zum Steinbacher Bürgerschoppen am Sonntag, 11. Juli 2021



Was vermissen wir, was haben wir ersatzweise gemacht?  
 Pastoralreferent Christof Reusch begrüßt die Gottesdienstbesucher in der kath. St. Bonifatiuskirche mit Pfarrerin Tanja Sacher von der Ev. St. Georgsgemeinde, zum gemeinsamen Gottesdienst.

Christof Reusch spiegelt rückblickend und ironisch als „Miesepeter“ die Zeiten der Coronakrise. Was haben wir in Zeiten des Verzichts und der Einschränkung so alles gemacht?

Aus Urlauben wurden Wanderungen. „Ich war viel im Freien, gehe gerne in die Natur. Das habe ich dann öfter gemacht - und ich habe mich in Ermangelung direkter Kontakte mit meinen Mitmenschen dabei ertappt, im Wald einen Baum zu umarmen. - So weit ist es schon gekommen!“



Pfarrerin Tanja Sacher predigt zum Gottesdienstthema. Die Coronazeit arbeitet noch in uns. Derzeit gönnt sie uns eine kleine, sehnlichst erhoffte Erholungspause. Wir können kurz unsere Akkus aufladen, bevor die Pandemie eventuell weiter wütet.

So wie heute im Gottesdienst, wollen wir wieder beisammen sein, uns unmaskiert wieder anlächeln und in den Chor der anderen Stimmen unsere eigene Stimme hineintragen. Unsere eigene Sehnsucht zum Ausdruck bringen und unsere Herzen auf die Suche nach echter, aufrichtiger und bleibender Freude schicken, die wir für uns bewahren können.



„Geh` aus mein Herz und suche Freud!“ Verhalten, vorsichtig, weniger gelöst, vielleicht mit Maske - so singt die Gottesdienstgemeinde mittlerweile wieder - aber wir singen!

Die letzten eineinhalb Jahre haben Spuren hinterlassen. Wir nicken uns zu, statt uns zu umarmen, wir sind eher vorsichtig als spontan. Trotz allem schicken wir unsere Herzen aus, Freude zu suchen!

Vielleicht nicht an Gewohntem - aber an den vielen, erst jetzt neu entdeckten Dingen.



Bürgermeister Steffen Bonk schließt sich den vorgebrachten und stillen Fürbitten an und bittet um Energie und Tatkraft, damit die Stadt für die Menschen - und die Menschen für die Stadt - da sein können; auch in schweren Zeiten.

*Andreas Mehner*

### Pandemiebedingt mehr cybercrime



Man musste schon vor der Pandemie nicht das Haus verlassen, um via Internet Geld zu erpressen.

*Andreas Mehner*