

Angst!?

Die Corona-Krise wird von Konfis als ambivalent erlebt.

Einige freuen sich über die „Corona-Ferien“ und können das Ausmaß erst nach und nach erfassen. Andere haben aufgrund der Medien, wegen Erkrankungen im Umfeld oder durch Kurzarbeit der Eltern auch große Angst. Wie kann dieser Angst begegnet werden?

Im Folgenden findet sich der Versuch einer Annäherung an ein schwieriges Thema.

Natürlich löst der vorliegende Vorschlag nicht die Probleme, will aber will dazu beitragen, über die Ängste zu reden und Wege zu finden, mit der Angst umzugehen.

Per Video-Konferenz (z.B. über Zoom; kostenlos für 45 Minuten) oder Webex kann sich die Gruppe zur Konfi-Zeit „treffen“.

Die Datei des Arbeitsblattes kann zuvor (z.B. per E-Mail oder WhatsApp) verschickt werden. Das kennen die Konfis von den schulischen Aufgaben her.

Das Blatt ist aber weder als „Hausaufgabe“ noch zum sturen Abarbeiten gedacht, sondern als Hilfe, um ins Gespräch zu kommen. Die Web-Konferenz bietet dabei den Vorteil, dass sich Jugendliche, denen das Thema zu nahe kommt, besser „verstecken“ können. Da sich Jugendliche vor anderen nicht gerne zum Thema „Angst“ äußern, ist Sensibilität gefragt.

Damit ein digitales Treffen nicht nur wie Schule vor dem Bildschirm wirkt, können anhand des Arbeitsblattes die aktuellen Fragen und Anregungen der Jugendlichen und ihres Umfelds aufgenommen werden. Es sollte keinesfalls stur abgearbeitet werden.

Der Wert eines digitalen Treffens liegt in der Begegnung während der „Isolation“ und im Austausch. Es können dabei gut Verabredungen getroffen werden (beispielsweise jeden Abend zeitgleich miteinander einen Psalm/ Bibeltext zu lesen oder zu beten; ein Bibellesetagebuch zu führen; sich an der Andachtsaktion der Landeskirche zu beteiligen, oder in (abendlichen/ wöchentlichen) Folgemeetings eine Geschichte vorzulesen; ein Austausch zu einem (täglichen) Bibeltext per KonApp/ WhatsApp vorzunehmen etc.).

Die Jugendlichen können (z.B. auch zusammen mit dem Arbeitsblatt) den Auftrag erhalten, einen Text/Spruch/Clip im Internet oder analog zu suchen, der ihnen Mut oder Hoffnung macht in der gegenwärtigen Situation oder gegen Angst hilft. Er kann reihum gelesen werden oder es wird eine Sammlung von Texten/Links erstellt.

Wichtig erscheinen mir drei Punkte beim Reden über dieses Themas:

1. Es geht nicht darum, alle Lebensängste vor den anderen auszubreiten. Der konkrete Anlass bietet genug Stoff.
Was sind die wirklichen Ängste der Konfis in diesen Tagen?
Was sind ihre Strategien und Wege gegen Angst?
Welche Rolle kann dabei der christliche Glaube spielen? Inwiefern kann Beten helfen?
Wie können wir uns gegenseitig oder auch andere Leute unterstützen, die Angst haben oder Hilfe brauchen?
2. Die Jugendlichen wollen spüren, dass das existentielle Thema auch bei den Verantwortlichen geerdet ist. Eigene Ängste und Sorgen sowie der Umgang mit ihnen sollten zur Sprache kommen. Konfis möchten hören, wie Personen, denen sie vertrauen mit den Ängsten umgehen und was ihnen wirklich hilft.

Wem das zu persönlich ist, kann über Statements bzw. Clips im Internet eine Basis zum Gespräch schaffen. Ein entsprechender Link kann im Vorfeld oder hinterher verschickt werden.

3. Das Thema kann nicht erschöpfend behandelt werden. Es sollte die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch (z.B. via Handy) mit den Verantwortlichen (bzw. Teamern) angeboten werden.

Als weitere Hilfe finden sich im Folgenden ein paar weitere Texte zum Vorlesen, Nachdenken oder gemeinsamen Arbeiten:

Brief eines Mädchens

"Ich bin ein Mädchen von dreizehn Jahren und könnte eigentlich mit meiner Umwelt zufrieden sein. Aber etwas bedrückt mich ständig. Und dieses ‚Etwas‘ heißt Angst.

Ich habe Angst vor dem Tod,
Angst vor dem Leben,
Angst vor der Wahrheit,
Angst vor den Noten,
Angst vor dem Sporttag,
Angst vor der Liebe,
Angst vor der Nacht,
Angst vor dem Weltuntergang,
Angst vor dem Krieg,
Angst vor einem Traum,
Angst vor Spott,
Angst vor Spritzen,
Angst vor dem Ausgelachtwerden,
Angst vor der Angst...

Angst und nochmals Angst:
Es ist zum Verrücktwerden.

Aber das Schlimmste ist, ich weiß gar nicht, woher sie kommt und warum gerade ich diese Angst zu ertragen habe. Können Sie oder andere mir einen Rat geben? Vielleicht solche, die auch unter diesem schrecklichen Angstzustand leiden?

Ich grüße Sie mit den allerherzlichsten Grüßen, die es gibt."

(Aus: Das große Axel Kühner Textarchiv digital, Nr. 909)

Auf die Nähe Gottes vertrauen

Irgendwo in einem Krankenhaus lag ein kleiner Junge, der operiert werden sollte. Der Vater hatte ihn ins Krankenhaus gebracht und suchte nun dem Kleinen Mut zu machen. "Vater", sagte der Junge, "ich habe gar keine Angst, wenn du bei mir bleibst." Da sagte der Vater: "Gut, ich bleibe bei dir." Der Arzt erlaubte es, und so setzte sich der Vater neben sein Kind, das nun auf dem Operationstisch lag. Als der Junge betäubt werden sollte, sah er nochmals den Vater an und sagte: "Vater, bist du da?" Dann begann die Narkose zu wirken. "Nun können sie gehen", meinte der Arzt, als der Kleine eingeschlummert war, und die Operation beginnen sollte. "Nein", antwortete der Vater, "ich habe meinem Jungen versprochen, bei ihm zu bleiben, und so möchte ich auch bleiben." "Gut, dann bleiben sie!" Die Operation gelang. Als der Junge aus der Narkose erwachte, hielt der Vater immer noch seine Hand. Da lächelte der Junge und sagte ganz leise: "Vater, du bist da?" und schlief wieder ein. Er wusste, sein Vater blieb bei ihm.

Aus: Dietmar Rost/Joseph Machalke, Gottesdienste mit Kindern im Kirchenjahr, Lahn Verlag, Limburg 1977, S. 251

Angst

Eine Legende erzählt davon, wie ein Forschungsreisender in ein kleines Dorf kommt. Alle Menschen leben in Furcht und Schrecken. Die Arbeit ruht. Die Felder werden nicht bebaut, die Menschen schließen sich in ihre Wohnungen ein.

Der Reisende klopft an viele Türen. Als ihm endlich jemand öffnet und ihn einlässt, fragt er die Bewohner des Hauses, wovor sie so große Angst haben.

Sie antworten ihm: „Hast du nicht gehört, dass auf dem Berg hinter unserem Dorf ein Monster lebt?

Jeden Abend, wenn die Sonne untergeht, zeigt es sich. Sein dunkler Geist legt sich über das gesamte Dorf. Sicher wird es bald herabkommen und uns vernichten.“

Inzwischen ist es später Nachmittag geworden. Und wirklich: Ein großer Schatten legt sich über die Häuser. Der Gast ist neugierig. Er will es genau wissen. Er lässt sich nicht von den Hausbewohnern festhalten und steigt auf den Berg. Dort findet er einen kleinen Mann. Sein langer Schatten fällt in der Abendsonne auf das Dorf.

Verwundert fragt der Reisende, wer er sei. Der Mann antwortet: Die Leute nennen mich den „Was alles geschehen könnte!“ Natürlich kann ich den Menschen wenig schaden. Aber die Angst vor mir lässt sie zittern! Wenn die Sonne meinen Schatten auf das Dorf wirft, erstarren alle vor mir."

Der Forscher hat das Rätsel gelöst. Was könnte dieser Mann den Menschen unten im Tal anhaben?

Doch die Angst vor ihm lähmt die Menschen, schadet ihnen und kann dahin führen, dass sie verhungern und sterben. Selbst wenn der Reisende zurück ins Dorf ginge und von seiner Entdeckung berichtete, würde man ihm glauben?

(Nacherzählt; Quelle der originalen Geschichte unbekannt)

Geh an meiner Seite

Geh an meiner Seite, zeig mir den Weg.

Geh an meiner Seite, sei du mein Steg.

Tastend im Nebel, unsichern Schritts,
von Dornen umgeben, suche ich Schutz.

Geh an meiner Seite, zeig mir den Weg.

Geh an meiner Seite, sei du mein Steg.

Wenn der Nebel sich auflöst, ich den Weg vor mir seh,
soll dies mein Gebet sein:

Bleib weiter bei mir auf dem Weg, den ich geh.

(Verfasser unbekannt)

Weitere Texte zu Empfehlung:

Psalm 91

Psalm 121

Psalm 23

Lieder (als Text zum Lesen/ Vorlesen oder zum Anhören (nur teilweise im Web anzuhören).
(Gemeinsames Lesen und Singen ist bei den Web-Konferenzen aufgrund der Verzögerung der übertragenen Tonsignale nicht wirklich möglich.)

Ich gebe dir Gott meine dunklen Gefühle (Anhang zum Gesangbuch, 53)

Meine engen Grenzen (Anhang zum Gesangbuch, 178)

Du bist mein Zufluchtsort (Anhang zum Gesangbuch, 123)

Lege deine Sorgen nieder (Anhang zum Gesangbuch, 175)

Meine Hoffnung und meine Freude (Anhang zum Gesangbuch, 180)

Ob ich sitze oder stehe (Anhang zum Gesangbuch, 186)

Wenn die Last der Welt dir zu schaffen macht: Christoph Zehendner; Melodie: Mark Heard
(kostenlose Downloadmöglichkeiten)