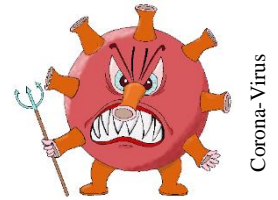


# Angst!?

Das Corona-Virus führt dazu, dass das gewohnte Leben durcheinander geschüttelt wird. Dinge werden abgesagt oder verboten, sogar die Konfirmation wird verschoben. Viele Menschen haben Angst.

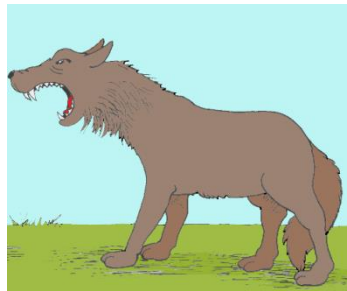
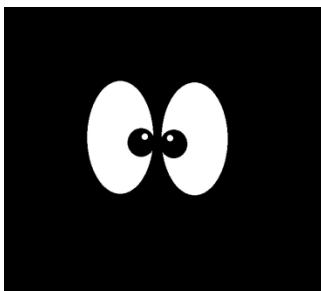


Angst kennt jeder Mensch. Überhaupt keine Angst zu haben, ist ungesund. Die einen haben Angst, alt oder arbeitslos zu werden. Andere haben Angst, dass sie ausgelacht werden; vor dem Alleinsein oder Sterben. Wenn du die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, ergeben sich weitere Dinge, vor denen Menschen Angst haben.



BINGBOM	
PERZSTIN	
ANKEHRKIT	
KARLSASTBEINE	
REIGK	

Angst ist nichts Schlechtes. Sie lässt uns vorsichtig handeln. Dadurch schützt sie uns vor Gefahren und Schaden. Welche Ängste könnten sich hinter den Bildern verbergen? Zu welchen Handlungen könnten sie führen, um sich zu schützen? Notiere dir je ein Stichwort.



Angst hat auch Schattenseiten. Sie kann schaden. Vor allem zu viel Angst.

Eine Karawane ist unterwegs in der Wüste. Da überholt sie die Pest in Gestalt eines schwarzen Reiters. „Wohin ziehst du so schnell?“, ruft der Anführer der Karawane ihr zu. „Ich bin auf dem Weg in die Hauptstadt“, antwortet die Pest. „Ich habe vor, dort tausend Menschenleben zu nehmen.“ Einige Zeit später kehrt die Pest auf dem gleichen Weg zurück und begegnet wieder der Karawane. Der Anführer ruft ihr zu: „Du hast gelogen. Nicht tausend, sondern zehntausend Leben hast du genommen!“ „Nein“, antwortet die Pest, „ich nahm tausend. Die Angst nahm die übrigen.“

**Zuviel Angst** lähmt, macht krank, macht das Leben kaputt. Wird Angst zu groß, „isst sie die Seele auf“, heißt es sehr bildreich in einem Film.

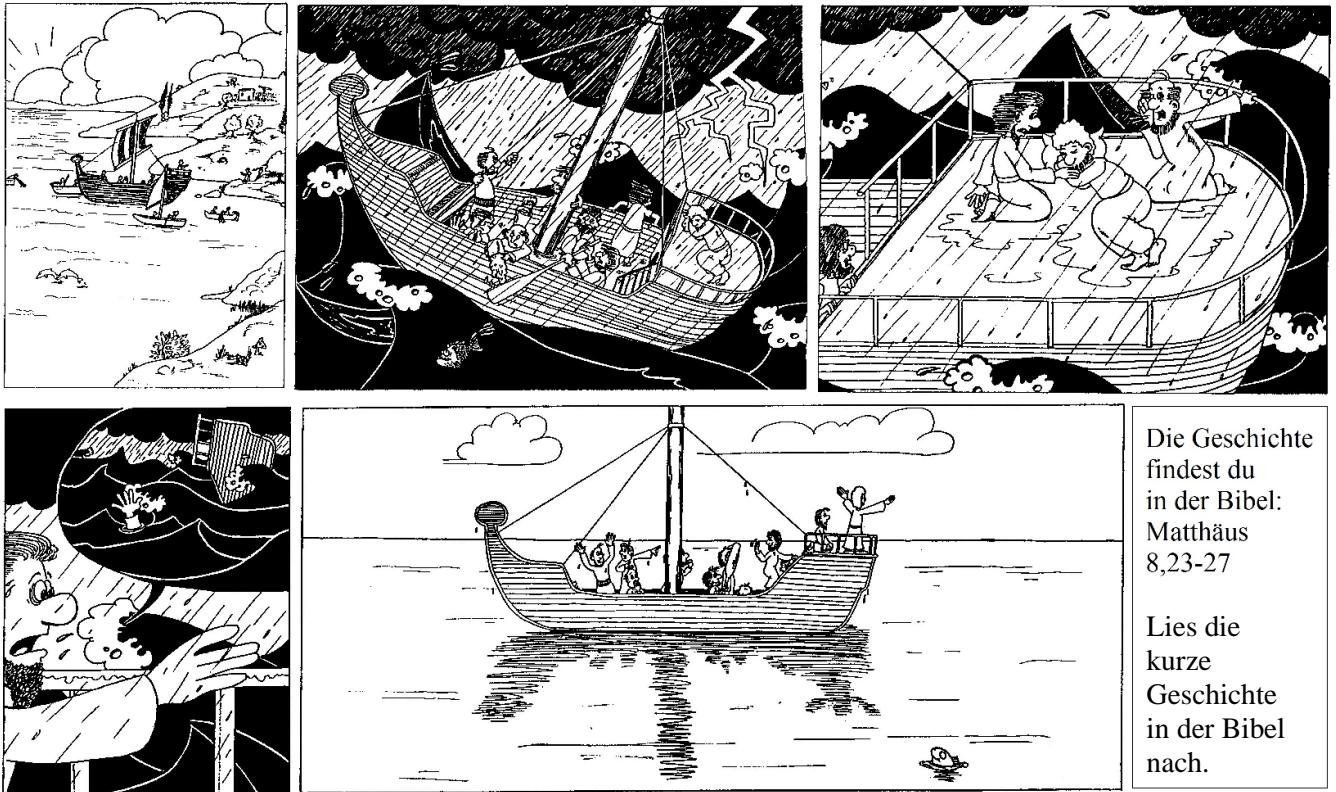
**Wodurch könnte die Angst so viele töten?**



Wie kann man mit Angst umgehen? Welche Strategien können helfen? Notiere deine Gedanken auf dem Rezept.



Zu allen Zeiten hatten Menschen Angst. Schau dir die Bildergeschichte an. Was geschieht?



Die Geschichte findest du in der Bibel: Matthäus 8,23-27

Lies die kurze Geschichte in der Bibel nach.

Worin sind sich die Situationen damals und heute ähnlich? Was findest du tröstlich im Text?

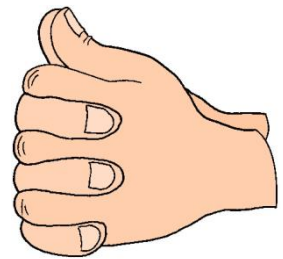
Die Jünger von Jesus sind erfahrene Fischer. Aber in dem Sturm haben sie Todesangst. Sie tun alles, was möglich und nötig ist: Sie bergen das Segel, rudern und schöpfen Wasser. Sie reden miteinander und sie wenden sich an Jesus. Sie erleben, dass Jesus mit im Boot ist und sie in ihrer Angst zu ihm kommen dürfen. Und er bleibt bei ihnen, und hilft, macht das Chaos ruhig. Die Geschichte verdeutlicht damit zugleich vier Schritte, um mit Angst umzugehen:

Sich der Angst stellen: Klären: Was macht mir Angst und warum?

Mit der Angst nicht allein bleiben. Jemanden zum Reden suchen.

Besonnen handeln. Was ist konkret zu tun, um die Ursache der Angst zu bannen?

Mit Gott reden. Seine Möglichkeiten sind größer als meine.



Diese Schritte helfen vielen Menschen bis heute mit der eigenen Angst umzugehen - auch in der „Corona-Krise“. Jeder einzelne Schritt für sich ist wichtig. Man muss sie vielleicht öfter gehen. Was könnten die vier Schritte für dich im Augenblick bedeuten?

Das Reden mit Gott, also das Beten, löst nicht alle Probleme in Luft auf. Leider erleben wir es nur selten, dass die Stürme im Leben sofort verschwinden - auch das Corona-Virus nicht. Aber Beten verbindet uns mit Gott und mit anderen Menschen. Es stärkt unser Vertrauen zu Gott, der uns kennt und der ganz für uns da ist. Das schenkt inneren Frieden. Jeden Abend nehmen sich viele Christen in Baden und ganz Deutschland einige Minuten Zeit, lesen einen Psalm und beten für die Kranken, die Helfer und für alle, die Entscheidungen zu tragen haben. Aber auch für die eigene Angst. Probiere es doch einfach aus und mach mit.



Jeder Tag hat zwei Henkel. Wir können ihn am Henkel der Angst anpacken – oder an dem des Vertrauens. (Henry Ward Beecher)