

Angst ist ein schlechter Ratgeber!

Benjamin Elsner

Bestimmt schon mal gehört: „Angst ist ein schlechter Ratgeber!“ – Klingt nachvollziehbar. Das Blöde an Angst, sie fragt nicht, ob es gerade passt! Und ich kann ihr auch nicht erklären: „Du, ist ungeschickt. Hör mal lieber auf!“ - Ne! Wenn es Wochenlang nicht regnet, Bauern das Trinkwasser anzapfen müssen und die Reserven immer weniger werden, dann macht das Angst.

Wenn keiner so recht weiß, was Präsident Trump im Weißen Haus im Schilde führt, dann macht das Angst. Wenn künstliche Intelligenz mich am Arbeitsplatz überfordert, der Drittklässler dem Erstklässler Schläge androht oder der Arzt mit sorgenvoller Miene auf meine Ergebnisse schaut, dann ist sie da! Die Angst!

Stellt sich die Frage: Wie mit ihr umgehen? In der Bibel rät einer: „Bringt in jeder Lage eure Bitten mit Dank vor Gott!“ oder anders ausgedrückt: Wenn's dicke kommt, erstmal beten und mir dadurch klar machen: Gott ist da! Ihm Danken hilft, bei übergroßen Sorgenfalten das Gute nicht aus dem Blick zu verlieren. All die Dinge, die Hoffnung machen. Das macht noch nicht alles gut, aber ich finde, es verhindert extrem zuverlässig, dass Angst die Oberhand gewinnt.