

„Nicht nur die Angst ist ansteckend, sondern auch die Ruhe und die Freude, mit der wir dem jeweils Auferlegten begegnen“

Dietrich Bonhoeffer

Gedanken für den 28.3.2020

„Mensch Papa, chill doch mal deine Base“ meinte neulich meine Tochter zu mir, als ich mich wieder einmal über das unvernünftige Verhalten mancher Mitbürger angesichts von Corona aufregte. „Chill mal deine Base“, das heißt nichts anderes wie „bleib doch einfach mal locker, reg dich nicht auf“. Und siehe da: die mahnenden Worte meiner Tochter halfen weiter und meine Aufregung war nicht weg, aber deutlich geringer wie vorher.

Das Beispiel ist mir eingefallen angesichts der heutigen Worte von Bonhoeffer. Worte, in denen es um das Thema der „Ansteckung“ geht. „Nicht nur Angst ist ansteckend, sondern auch die Ruhe und die Freude“. Was für ein Wort! Und wie treffend für diese Tage der Krise. Denn vor allem das erste erlebe ich in diesen Tagen massiv. Das Thema der Angst, die Menschen ergriffen hat. Grundsätzlich ist Angst ja nichts Schlechtes, ganz im Gegenteil. Angst ist so etwas wie ein Schutzmechanismus, der uns erst einmal vorsichtig sein lässt, der uns vor möglichen Gefahren warnt. Gerade in diesen Tagen ist es darum sicher nicht falsch, ein wenig Angst zu haben und nicht blauäugig und unbedarft an die Situation heranzugehen. Aber Angst kann einen natürlich auch lähmen und alle Handlungen völlig einschränken.

Und Angst ist ansteckend: wenn ich meine Ängste, meine Bedenken, meine Sorgen weitergebe, dann kann das auch bei anderen genau dies bewirken. In dieser Zeit der Krise und der Angst ist das deutlich zu beobachten: gerade in den sozialen Medien werden mehr und mehr Ängste geschürt, Horrorszenerien gemalt, Menschen, die auf ihre Art und Weise versuchen zu helfen, werden belächelt. Auf vielfältige Art und Weise werden Angst und manchmal auch Panik geschürt. Warum hätten wir sonst auch so viele Hamsterkäufe? Ja, Angst ist ansteckend und das sollten wir uns bei allem, was wir im Moment, sagen, machen und tun, deutlich vor Augen führen.

Gut, dass der Satz und der Gedanke von Bonhoeffer weitergeht: auch die Ruhe und die Freude, mit der wir dem Auferlegten begegnen, sind ansteckend, so sagt Bonhoeffer. Und ich finde er hat Recht – siehe das Beispiel von oben. Nicht nur Angst, sondern auch Ruhe und Freude sind ansteckend. Darum sollten wir in diesen Tagen genau das gegen alle Ängste, die geschürt werden, einbringen: Ruhe und Freude. Die ganze Sache ruhig angehen lassen. Sich nicht von Angst und Panik beherrschen lassen. In der Ruhe liegt die Kraft, so sagt das Sprichwort und aus der Ruhe heraus schaffe ich es leichter, mit dem Auferlegten umzugehen als mit Angst und Panik.

Neben der Ruhe ist auch die Freude ansteckend: wenn ich mich freue und fröhlich bin, kann ich das auch auf andere übertragen, anderen weitergeben. Und ich meine, dass dies in dieser Zeit so wichtig ist. Freude und Mut, Ruhe und Kraft weiterzugeben anstatt Ängste zu schüren.

Darum möchte ich Sie mit meinen Gedanken heute dazu auffordern: lassen wir heute doch einfach mal alle Ängste Ängste sein und schauen lieber darauf, was uns Freude macht. Ich zum Beispiel sitze beim Schreiben dieser Zeilen im Büro und schaue durch mein Fenster hinaus in einen sonnigen Tag und auf eine traumhafte Landschaft, an der ich mich freuen kann. Und weil Freude ansteckend ist, möchte ich die Freude mit allen teilen, die diese Zeilen lesen. Suchen sie sich doch auch etwas, was ihnen Freude macht und schicken sie dies einem lieben Menschen ganz in dem Sinn des Spruches von Bonhoeffer: Freude ist ansteckend und kann helfen dem Auferlegten zu begegnen.

In diesem Sinne Ihnen allen alles Gute und Gottes Segen – und bleiben Sie gesund.

Ihr Pfarrer Frank Wagner