

Weg-Wort vom 12. Januar 2021

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort -
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Angst



Gehören Sie auch zu den Menschen, die als Kind singend in den Keller gingen? Ich weiss nicht mehr warum oder vor was ich Angst hatte. Ich erinnere mich aber gut, dass ich gesungen und immer auch viel Licht angezündet habe. Das hat sich wohl gelegt, als ich begann, meine Wäsche selber zu machen und ich öfter in der Waschküche war. Der Keller gehörte plötzlich dazu, aber die Angst gehörte nicht mehr dazu.

Wie haben Sie Ihre Angst überwunden? Wie gehen Sie mit Angst um?

Mascha Kaleko (1907 - 1975), war eine jüdische Dichterin. Sie ist in Berlin aufgewachsen, 1938 emigrierte sie mit ihrer Familie nach New York. Nach dem Zweiten Weltkrieg kehrte sie zurück nach Deutschland. Emigrierte dann aber mit ihrem Mann 1970 nach Jerusalem. Sie hat die Angst gekannt. Und auch die Angst vor der Angst. Das entnehme ich ihrem Gedicht 'Rezept', welches so beginnt:

«Jage die Ängste fort und die Ängste vor den Ängsten.»

Und das Gedicht endet:

«Zerreiss deine Pläne.

Sei klug und halte dich an Wunder.

Sie sind lange schon verzeichnet

im grossen Plan.

Jage die Ängste fort

und die Ängste vor den Ängsten.»

Wie sie die Ängste bezwungen hat schreibt sie nicht. Das Schreiben selber war wohl bereits Medizin für sie. Singen, Schreiben, es gibt verschiedene Möglichkeiten, der Angst zu begegnen. Manchmal hilft es auch, einen Text in der Bibel zu lesen, z.B.: «Fürchte Dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich habe dich stark gemacht, ja ich habe dir geholfen und dich gehalten mit meiner siegreichen Rechten. (Jes 41,10)

Bildquelle: pixabay.com