

## **Leben mit der Angst – Zeit der guten Werke**

Selten zuvor in meinem Leben hatte ich so viele Sorgen oder war die Situation, in der ich stand, so bedrückend und beängstigend, wie ich es seit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine in mir fühle. Gehörte es in der Vergangenheit wie selbstverständlich für mich dazu, jeden Abend die Tagesthemen anzuschauen, so spüre ich seit geraumer Zeit, dass ich mir Nachrichten lieber im Radio anhöre, weil ich dann zumindest die Bilder des Abends nicht mit in die Nacht nehmen muss. Wiederum seit ein paar Tagen mache ich es so, dass ich mir die Tagesthemen vom Vorabend morgens anschau. Meine Güte! Was trage ich da für Ängste in mir! Doch all das, was ich am liebsten gar nicht sehen und hören möchte, müssen andere, ob sie es wollen oder nicht, leben, erleben, durchleben und wiederum andere überleben es eben nicht...

Es ist zum Weglaufen, man (ich) möchte am liebsten den Kopf in den Sand stecken. Aber das geht nicht, das ist keine Option. Ich muss mich der Situation und damit auch meinen Ängsten stellen. Der erste Schritt ist für mich jener, mir einzugestehen, dass ich sie habe, der zweite dann zu überlegen, wie ich so mit ihnen umgehe, dass sie mich nicht blockieren und dann der nächste zu überlegen, was ich jetzt Gutes tun kann. Viele Menschen scheinen zurzeit in der Weise mit ihren Ängsten und Sorgen umzugehen, dass sie überlegen, was sie tun und wie sie helfen können. So groß die Katastrophe, so groß scheint auch die Hilfsbereitschaft zu sein. Dies bei allem Schrecken auch zu erleben und zu spüren, dass Menschen in ihrer Hilfsbereitschaft bereit sind, über ihre eigenen Grenzen hinauszugehen, ist für mich gerade jetzt echter Trost und genauso kann auch ich es schaffen, meine Ängste anzunehmen und mich nicht von ihnen lähmen zu lassen.

Halten wir zusammen! Nicht nur als Europäische Union, nicht nur die Politiker, sondern auch wir hier ganz konkret in Ratingen und helfen wir einander, wo unsere Hände, unser Herz und unser Verstand gebraucht werden. Gerade jetzt ist die Zeit der guten Werke!  
Jetzt habe ich mir selbst ein wenig Mut zugeschrieben, vielleicht auch Ihnen?