**SBK-CORONA-INPUT #4 (18.-22.05.)**

**Angst ist ein schlechter Ratgeber**

**Input**

Der berühmte amerikanische Schriftsteller Mark Twain sagte einmal:

*"Ich hatte viele Probleme und Sorgen in meinem Leben. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten."*

Kennst du das auch? Man macht sich oft Sorgen und Gedanken über etwas (Schule, Noten, Krankheit,...) Man malt sich einige Szenarien aus und hat Angst, dass sie eintreten. Obwohl die meisten Dinge, vor denen wir Angst haben, nie eintreten, fallen wir doch jedes Mal wieder aufs Neue auf sie rein und lassen uns davon stressen. Wäre Angst oder Sorge ein Freund, hätten wir diesen schon längst in die Wüste geschickt. Trotzdem schenken wir der Angst immer wieder aufs Neue Gehör.

Es ist allgemein bekannt, dass Angst ein schlechter Ratgeber ist, aber wer gibt mir dann Rat in diesen turbulenten Zeiten? Nun in der Bibel heißt es:

*„Wo die Liebe regiert, hat die Angst keinen Platz; ´Gottes` vollkommene Liebe vertreibt jede Angst.“*(1.Johannes 4,18)

Der Gegenspieler zu Angst ist also Liebe. Gott möchte uns seine Liebe schenken, indem wir unsere Gedanken mit seinen füllen. Hier ein paar Anregungen:

* Dankbarkeit: Schreib alle Dinge auf, für die du dankbar bist
* Hoffnung: In jeder Situation suche das Gute und Positive
* Freude: Mach Dinge, die dir Spaß machen.

**Das gute Wort**

„In seiner (Gott) Liebe sollt ihr fest verwurzelt sein; auf sie sollt ihr bauen.“(Die Bibel: Epheser 3,17)

**Song der Woche**

<https://www.youtube.com/watch?v=f8TkUMJtK5k>

(Klicke auf den Link zum Anhören)

Eine gute Woche wünscht Dir das SBK-Team

Merz, Gneiting, Trautmann und Wagner

Input: M. Gneiting (Fragen, Sorgen, Gedanken oder Rückmeldungen gerne an [gneiting@robert-koch-realschule.de](mailto:gneiting@robert-koch-realschule.de))

Bildrechte: https://www.marklambert.de/was-ist-liebe/