Kirche im hr

03.03.2020 um 19:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

# Leben mit Angst

Moderator/in: *Terroranschläge, Corona-Virus, Wirtschaftskrise: Es gibt im Moment so einiges, vor dem man Angst haben könnte. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast als Pfarrer ja immer wieder mit Menschen zu tun, die Angst haben … was sagst Du denen denn?*

Gute Frage! Also, erst mal glaube ich, dass es zwei grundverschiedene Sorten von Ängsten gibt: Zum einen eine ganz gesunde Angst, nämlich die, die mich vorsichtig sein lässt und mich schützt. Ich meine: Wenn ich in Corona-Zeiten meine Hände öfter wasche, ist das ja total sinnvoll.

Es gibt aber auch eine lähmende Angst, die mich letztlich am Leben hindert. Eine Angst, die möglicherweise auch ziemlich unkonkret ist: dass mich keiner mag, dass ich versage, dass alle möglichen Gefahren immer gleich mich treffen.

Deshalb ist es so wichtig, sich die Ängste genau anzuschauen.

*Und was hilft Menschen, die so eine lähmende Angst haben?*

In meinen Gesprächen erlebe ich vor allem drei Dinge als hilfreich. Erstens:

Stell deiner Angst doch einfach mal die Fakten gegenüber. Bist du wirklich in Gefahr oder hat sich da was Diffuses hochgeschaukelt?

Zweitens: Überleg dir gut, ob deine Angst irgendetwas verhindert oder verändert. Wenn nicht, dann schadet sie dir nämlich nur.

Und drittens: Ich selbst vertraue darauf, dass die Bibel zwar nirgendwo verkündet „Dir wird nichts passieren“, dass sie aber trotzdem Mut zum Leben macht: „Sei getrost und unverzagt. Fürchte dich nicht, denn Gott ist bei dir.“