Kirche im hr

13.10.2020 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

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

Stell-Dich-Deinen-Ängsten-Tag

Moderator/in:*Heute ist der Stell-Dich-Deinen-Ängsten-Tag. Der Tag, an dem man sich mal ehrlich eingestehen soll: Ja, vor diesem oder jenem habe ich echt Angst. Vor Spinnen, vor Arbeitslosigkeit, vor Corona, vor einer Trennung und und und.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast ja als Seelsorger auch immer wieder mit Menschen zu tun, die Angst haben. Hilft da so ein Tag?

Auf jeden Fall Ja. Ich finde das eine ganz starke Aktion. Denn nur wer sich seinen Ängsten stellt, kann auch anfangen, damit konstruktiv umzugehen.

Was nämlich überhaupt nicht funktioniert, ist: seine Ängste zu verdrängen. Die kommen leider immer wieder. Und selbst wenn man sie wegdrückt, quälen sie einen im Unterbewusstsein. Also: Ängste eingestehen, ist ein wichtiger Schritt.

Kann man übrigens auch ganz konkret machen: „Du Schatz … oder: Du, mein alter Freund: Ich wollte dir heute einfach mal erzählen, was mir Angst macht."

Und wie geht's dann weiter?

Na, es ist ein toller erster Schritt, seine Ängste überhaupt mal beim Namen zu nennen. Und dann der zweite Schritt: Wie überwinde ich sie? Wen habe ich an meiner Seite?

Mir selbst hilft in solchen Fällen oft der Bibelvers: „Gott hat uns keinen Geist der Angst gegeben, sondern einen Geist der *Kraft*, der *Liebe* und der *Besonnenheit*.“ Denn ich erlebe: Wenn ich weiß, was mich stark macht und wer zu mir hält, dann verlieren viele Ängste ihre Macht über mich.