

Kirche im hr

09.02.2021 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Steffen Jahn,

Katholischer Referent für Weltkirche, Bischöfliches Generalvikariat Fulda

Angst haben

Moderator/in: Angst vor Dunkelheit oder Angst allein zu sein, Angst vor der Mathearbeit. Angst hat jeder von uns schon mal vor irgendwas gehabt. Manche Menschen haben Ängste, die sie schwer belasten und krank machen. Zurzeit ist aber die Angst krank zu werden oder sich selbst oder andere mit dem Corona-Virus anzustecken etwas, das viele von uns belastet. Steffen Jahn von der Katholischen Kirche, du hast dir über deine Ängste Gedanken gemacht?

Ja, ich habe zurzeit tatsächlich durch die Pandemie mehr Ängste als sonst. Ich merke das zum Beispiel an der Supermarktkasse, wenn mir jemand in der Schlange zu sehr auf die Pelle rückt oder an der Arbeit, wenn ich dann trotz Mund-Nasen-Schutz und ganz oft Lüften mich einfach unwohl fühle in solchen Situationen. Und unsere Angst ist ja eigentlich so was wie eine Alarmanlage. Die sagt uns: Sei vorsichtig, halte Abstand und halte dich an die Hygieneregeln. Und wenn diese Alarmanlage ständig anspringt, dann ist das gelegentlich schon belastend.

Und was tust du dagegen?

Ich versuche ganz aktiv was dagegen zu tun. Es gibt ja diese Angst, die mir suggeriert, alles geht schief. Egal, wie sehr ich mich anstrenge und egal, wie sehr ich mich bemühe. Und das ist natürlich falsch. Ich kann die Ängste wohl

überwinden und wieder unbeschwert leben. Ich bin zwar kein Profi darin, aber ich weiß, ich muss mich damit auseinandersetzen und den Konflikt mit den Ängsten suchen. Und ich tue mein Bestes, das beruhigt mein Gewissen und dann habe ich wenigstens alles versucht.

Und du sagst, dabei kann dir auch dein Glaube helfen?

Ja, auf jeden Fall. Gerade wenn ich an den Punkt komme, an dem ich selbst nur noch wenig ausrichten kann. Dann erinnere ich mich daran, dass Gott versprochen hat: "Ich bin der, der für dich da ist! Ich begleite dich und weiche nicht von deiner Seite. Ich kenne deine Ängste, ich kenne deine Nöte, ich kenne deine Sorgen." Und das gibt mir Trost. Und es schenkt mir Hoffnung auf bessere Zeiten und wieder weniger Angst vor Ansteckung!