

12.10.2021 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



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

## Stell Dich Deinen Ängsten!

*Moderator/in: Heute ist der „Stell-Dich-Deinen-Ängsten-Tag“. Der „Face-Your-Fears-Day“. Weil ein amerikanischer Live-Coach vor einigen Jahren gesagt hat: Wir brauchen mindestens einen Tag im Jahr, an dem wir uns ehrlich eingestehen, wovor wir Angst haben. Nehmen wir doch dafür den zweiten Dienstag im Oktober.*

*Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche. Du führst als Pfarrer viele Gespräche mit Menschen. Brauchen wir wirklich einen „Stell-Dich-Deinen-Ängsten-Tag“?*

Was wir auf jeden Fall brauchen, sind solche Momente der Ehrlichkeit. Denn ich sag mal so: Hinter jedem Problem, das wir haben, stecken ja Ängste. Und oft hilft es, statt über das Problem über die Ängste nachzudenken. Warum stresst mich die Prüfung so? Weil ich Angst habe, nicht gut genug zu sein! Dann geht's ans Eingemachte.

Dazu kommt: Man kann gegen Ängste ja erst dann etwas tun, wenn man sie sich eingesteht. Was übrigens kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke ist. Denn nur, wenn man seine Ängste kennt, kann man sich auch dranmachen, etwas gegen sie zu tun.

*Und was kann man gegen seine Ängste machen?*

Ach, wäre das schön, wenn es da eine pauschale Antwort gäbe. Gibt es aber nicht. Nur zwei Hinweise. Der erste Schritt ist eben, dass man sich seiner Ängste überhaupt bewusst wird. Was macht mir Angst?

Ein zweiter Schritt lautet: Was kann ich der Angst entgegensetzen? Vor allem: Worauf kann ich vertrauen? Weil Vertrauen die größte Gegenkraft zur Angst ist. Vermutlich steht deshalb in der Bibel mehr als 300mal „Hab keine Angst. Fürchte dich nicht!“ Wenn du weißt, worauf du vertrauen kannst, gibt das Kraft.

Christen sagen: Wir vertrauen auf Gott. Dann ist die Angst vielleicht nicht ganz weg, verliert aber ihre Macht.