

12.03.2022 um 07:10 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

## Die Angst überwinden

Wenn ich abends die Bilder im Fernsehen sehe: vom Krieg in der Ukraine, von zerstörten Häusern, verzweifelten Menschen, weinenden Kindern und Müttern auf der Flucht – dann zieht es mir das Herz zusammen, ich fühl mich hilflos und auch ängstlich.

Angst lähmt

Was kann ich tun gegen all das Elend? Wie kann man diesen Krieg stoppen? Ich habe keine Idee. Wenn das so weitergeht, was wird dann aus der Welt? Haben meine Kinder und Enkel noch eine Zukunft?

Diese Gedanken machen mich ganz fertig, die Angst lähmt mich. Oft schalte ich dann den Fernseher aus, lenke mich ab. Aber manchmal geht das nicht, und die Bilder verfolgen mich. Was hilft gegen diese Lähmung, gegen diese Angst?

Angst annehmen als Teil von mir

Das ist nicht so einfach, finde ich. Was ich schon in anderen Situationen erlebt habe: Es hilft nichts, das alles wegzudrücken, auszublenden. Ein wichtiger erster Schritt zur Überwindung der Angst ist es, sie anzunehmen, zuzulassen.

Ich akzeptiere, dass ich Angst habe und mich wie gelähmt fühle. Die eigene Angst ist kein gefährlicher Gegner, der bekämpft werden muss. Sie ist ein Teil von mir.

Ich bin nicht allein mit meiner Angst

Wenn mir das gelingt, ist das schon ein erster wichtiger Schritt. Dann bin ich auch nicht mehr so gelähmt und kann vielleicht sogar ganz konkret etwas tun: Ich kann mich z.B. mit anderen zum Demonstrieren oder zum Friedensgebet treffen oder auch Geld spenden. Dann komme ich wieder ins Handeln, und auch das hilft mir gegen die Angst. Und was ich so auch erfahre: Ich bin nicht allein. Anderen geht es genauso. Gemeinsam mit anderen etwas zu tun, zu beten, zu reden, zu demonstrieren, zu helfen – das hilft auch gegen die Angst und gegen die Lähmung.

Neue innere Freiheit

Davon hört der Krieg nicht auf. Aber es gibt mir Kraft und Zuversicht. Und dann hat die Angst keine Macht mehr über mich. Sie ist zwar noch da, aber sie lähmt mich nicht mehr im Denken und Handeln. Ich gewinne meine innere Freiheit zurück, und das tut gut.