17.11.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Norbert Mecke,
Propst, Kassel

„Bangemachen gilt nicht!“

„Bangemachen gilt nicht!“, hieß ein Spruch meiner Kindheit.

„Bangemachen gilt nicht!“ – Eine Haltung fürs Leben

Wenn Mitschüler zu meinen wussten, dass die Mathe-Arbeit superschwer oder der Berg beim Wandertag schier unbezwingbar steil sein würde. „Bange machen gilt nicht!“ Wenn es heißt: „Die Gegner beim nächsten Spiel sind viel stärker!“ oder „Wenn wir Reformen anstoßen, verlieren wir bestimmt viele Menschen!“. Einschüchterungen vorab oder den Teufel an die Wand malen, sind selten eine Hilfe, um Dinge beherzt anzugehen.

Warum Angst selten ein guter Ratgeber ist

Der Spruch aus der Kindheit hat auch noch im Erwachsensein Bedeutung. „Bangemachen gilt nicht!“ kann man vielen Nachrichtensendungen entgegenhalten. Realismus, Dingen in die Augen sehen, Nicht-Beschönigen: Ja! Aber mit Ängsten spielen, Befürchtungen schüren, aus vagen Prognosen pessimistische Zukunftsszenarien heraufbeschwören: Nein! Das hilft Null. Im Gegenteil: Das schmälert Vertrauen und Zuversicht. Und beides sind wichtige Skills, Schlüsselkompetenzen, um das, was auch immer kommt, anzugehen.

Trotzkraft: Hoffnung bewahren trotz schwieriger Zeiten

Ich setze da eher auf Trotzkraft: Die Welt wahrnehmen, wie sie ist. Aber: Dennoch glaube ich. Dennoch hoffe ich. Dennoch liebe ich. Als Christ denke ich: „Bange machen gilt nicht.“ Das will

© 2026 · Kirche im hr

Gottes Geist in uns bewirken. Oder mit Worten der Bibel: *„Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern der Kraft, Liebe und Besonnenheit.“* (2. Timotheus 1,7).

Kraft, Liebe und Besonnenheit im Alltag leben

Aus solcher Trotzkraft lebt der Mann, der trotz schlechter gesundheitlicher Diagnose die Hoffnung nicht aufgibt. Genauso die 75-jährige, die das Aufregen über ungepflegte Bürgersteige ihrer Kleinstadt eingetauscht hat gegen ehrenamtlichen Einsatz: Sie sammelt Müll ein und zupft Unkraut. Und der junge Mann, der nach zwei Enttäuschungen in Beziehungen trotzdem das Herz offenhält und nicht bitter wird: Allesamt setzen sie auf den Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit und gehen beherzte nächste Schritte.

Christliche Zuversicht statt lähmender Furcht

Ich gebe zu: Trotzkraft ist nicht immer da. Vielleicht schon nachher bei den Nachrichten nicht mehr. Aber Ängstlichkeit ist keine christliche Tugend! Und: Bangemachen gilt nicht!

© 2026 · Kirche im hr