24.11.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Andreas Wörsdörfer,
Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Mut machen

Manchmal mach ich‘s mir jetzt im November zuhause so richtig gemütlich, bei Kerzenschein auf dem Sofa – und ich entfliehe damit nicht nur der Kälte und Dunkelheit draußen, sondern auch der Kälte und Dunkelheit der Welt. Die Nachrichten, die morgens und abends auf mich einprasseln, die sind grad mal wieder so schlimm, dass ich sie mir am liebsten vom Leib halten will. Der eine oder die andere schaut sie sich gar nicht mehr an. Das höre ich immer wieder. Ich kann das verstehen… mir geht’s auch manchmal so.

Die vielen schlechten Nachrichten belasten

Katastrophen und Krisen scheinen sich abzuwechseln. Eine jagt die andere. Das macht mir Sorgen um die Zukunft und manchmal verlässt mich die Hoffnung. „Habt keine Angst!“, „Fürchtet euch nicht!“. Ganz oft macht die Bibel so Mut. Ganz offensichtlich war es schon immer so, dass uns Menschen das zugesagt werden muss. Und Jesus sagt angesichts von Katastrophenbeschreibungen immer wieder: „Lasst euch nicht erschrecken“ (Lukas-Evangelium 21,9). Mit Angst im Rücken kann ich schlecht vorangehen und etwas tun. Die Angst lähmt mich und ich starre wie das Kaninchen auf die Schlange. Wenn ich mir aber keine Angst machen lasse, mich nicht erschrecken lasse, dann kann ich den Dingen klar ins Gesicht sehen. Dann lasse ich mich nicht überrumpeln oder lähmen, sondern komme ins Handeln.

Wenn junge Menschen auf Demos zeigen, was sie bewegt

Ein gutes Beispiel dafür sind für mich die vielen jungen Menschen, die auf die Straße gehen – vor Wochen in Frankreich und jetzt auch bei uns. Von den chaotischen Ausschreitungen danach will

© 2026 · Kirche im hr

ich das Anliegen der Demonstrierenden trennen. Sie gehen auf die Straße, weil die schlechten Nachrichten sie beschäftigen: Krieg, die schlechte Bildungssituation, das teure Wohnen in Großstädten, die Zukunft insgesamt, die so unsicher scheint.

Glaube kann Mut zum Handeln machen

Wenn ich den Kopf nicht in den Sand stecke, mir keine Angst machen lasse, dann erkenne ich Handlungsoptionen. Das nährt die Hoffnung. Und Hoffnung ist nicht naiv. Hoffnung lässt mich offen werden für Träume, Leben und Liebe. Ich will mich nicht erschrecken lassen. Hab keine Angst! Hab Mut! Mir hilft mein Glaube dabei.

© 2026 · Kirche im hr