

08.10.2013 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Stell dich deinen Ängsten-Tag

Was ist der erste Schritt, um Ängste zu überwinden? Na, ganz einfach: Gesteh dir ein, dass du Ängste hast. Ganz einfach? Nee, natürlich nicht. Schließlich sind Ängste keine Freunde, die man mit offenen Armen willkommen heißt. Und als Smalltalk-Thema beim Stehempfang sind Ängste auch nicht besonders geeignet: „Soll ich euch mal erzählen, was mir schon seit langem total Angst macht ...“ Aaah! Bloß nicht!

Mal ganz ehrlich: Wer gibt schon gerne zu, dass er Ängste hat? Also: Ich nicht. Schon gar nicht als Mann. Echte Männer kennen keine Furcht. Na ja, die Studien erzählen da leider etwas ganz anderes. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO leiden mehr als 10 Prozent aller Deutschen an Angststörungen, die behandelt werden sollten. Nur scheuen sich die meisten, darüber zu reden.

Darum wurde 1999 der „Stell dich deinen Ängsten Tag“ ins Leben gerufen. Und der ist heute. Heute gilt die Devise: Hab mal den Mut, den eigenen Ängsten ins Auge zu schauen. Das zu benennen, was dich bedrückt oder einschüchtert.

Die Initiatoren dieses Tages sind jedenfalls der Überzeugung, dass man nur durch Ehrlichkeit gegenüber sich selbst seine Ängste in den Griff bekommt. Was übrigens auch schon die Denker der Antike wussten. Ja, der verzweifelte Hiob aus dem Alten Testament sagt zum Beispiel: „Ich will nicht länger schweigen. Ich will die Angst meines Herzens bekennen.“ Na, wahrscheinlich kannte Hiob die Wahrheit: Echte Männer sind nur die, die sich ihren Ängsten stellen. Los geht's, Mann! Oder haben Sie etwa Angst?