

11.10.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Stell dich deinen Ängsten

Moderation: *Im Moment ist ja wirklich einiges los: Krieg, Pandemie, steigende Preise, Klimakrise. Kein Wunder, dass wir uns da alle ein bisschen mulmig fühlen. Nur: Was mache ich, wenn mir in schweren Zeiten angst und bange wird? Heute ist der "Stell-dich-deinen-Ängsten-Tag" und der sagt: Es ist wichtig, dass man sich seine Ängste bewusst macht.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast als Pfarrer immer wieder mit Menschen zu tun, die Ängste haben. Ist da so ein „Stell-dich-deinen-Ängsten-Tag“ der richtige Ansatz?

Ja, auf jeden Fall. Je konkreter wir uns bewusst machen, wovor wir eigentlich *genau* Angst haben, desto besser können wir mit Ängsten umgehen. Oder andersherum gesagt: Kaum etwas ist schlimmer als diffuse Ängste, die wir unterdrücken – und die dann heimlich doch ständig an uns nagen.

Da hilft es schon, sich einfach mal in Ruhe hinzusetzen und aufzuschreiben: "Was beunruhigt mich konkret?" "Wovor fürchte ich mich wirklich?" Und dann würde ich mir immer Menschen suchen, mit denen ich über meine Ängste reden kann. Weil schon das vielen Befürchtungen ihre Kraft nimmt.

Und wie bekommt man die Angst dann weg?

Puh, schwere Frage. Jesus hat mal den starken Satz gesagt: "In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: Ich habe die Welt überwunden." (Johannes 16,33) Spannend ist: Jesus sagt nicht "Ich nehme euch die Angst weg" – nein, die bleibt. Warum? Weil Angst etwas Menschliches – und oft ja auch sehr nützlich ist.

Nein, Jesus sagt: "Wenn die Angst da ist, dann müsst ihr etwas dagegensetzen, was stärker ist als die Angst." Eine Hoffnung, eine Zuversicht, ein Vertrauen. Jesus würde sagen: einen Glauben. Wenn ihr glauben könnt, dass Gott bei euch ist, dann verlieren eure Ängste ihre Macht über euch. Meine Erfahrung ist: Das funktioniert!