

23.04.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Ulf Häbel,

Evangelischer Pfarrer, Laubach-Freienseen

Wie Angst überwunden wird

Mein sechsjähriger Enkel sagt mitten bei der Waldwanderung: „Ich habe Angst“. Er war zu Besuch mit seinem Vater bei uns, den Großeltern. Bei einer Wanderung im Vogelsberg, rund um den Hoherodskopf, passierte es dann: „Ich habe Angst; ich geh nicht mehr weiter; ich bleibe hier auf dem Baumstamm sitzen.“ Angst lähmt.

Wie kann man jemandem helfen, der Angst hat?

Sein Vater hat ihm gut zuredet: „Du brauchst keine Angst zu haben, wovor denn auch Angst?“ „Wir könnten uns ja in diesem Wald hier verirren!“, sagt der Sechsjährige. Und der Vater: „Ach was, ich habe eine Wanderkarte, da ist jeder Weg eingezeichnet.“ Der Enkel sagt „Und wenn ein Unwetter aufzieht oder die Wildschweine kommen?“ Jetzt mische ich mich ein: „Die kommen nicht am Tag, erst abends, wenn es dunkel wird“. Doch unsere vernünftigen Argumente bewirkten nichts. „Ich habe Angst, ich bleib hier sitzen.“

"Ich habe auch manchmal Angst"

Da kam meine Frau und sagt: „Hans, ich habe auch manchmal Angst.“ Nach kurzem Zögern stand der Junge auf, gab der Oma die Hand und ging mit. Da habe ich verstanden: Man kann die Angst eines Menschen nicht nur mit Vernunft überwinden. Sei doch vernünftig! Das reicht nicht. Besser: Sei solidarisch. Biete deine Hand an. Fühle mit. Gib zu, dass du auch manchmal Angst hast. Und sage: Lass uns trotz der Angst die nächsten Schritte gemeinsam gehen. In der Bibel gibt es eine Zusage Gottes so oft wie keine andere. Die lautet: Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Geh getrost deine Wege, ich gehe mit.