

20.02.2026 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Stephan Lechtenböhrer,**

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei St. Birgid, Wiesbaden

## "Ohne Angst!"

Vor ein paar Jahren hab ich im Urlaub an einer Wanderung durch eine Schlucht teilgenommen, sie hat sich vom Berg abwärts gezogen und dann zum Meer hin geöffnet. Anfangs war es noch recht einfach, aber je tiefer wir kamen, umso steiniger und schwieriger wurde der Weg. An einer Stelle schließlich mussten wir eine Kluft überwinden, einen knappen Meter vielleicht. Aber diese Kluft ging so tief hinunter, dass es auf mich schon ziemlich bedrohlich gewirkt hat. Einige aus der Gruppe, ich eingeschlossen, waren nicht sicher, ob wir das schaffen würden.

### **Mit diesen zwei Worten stärkte er unseren Mut**

Aber David, unser junger Bergführer, erklärte uns, wie wir vorgehen sollten, und hat uns dann zwei Worte mit auf den Weg gegeben, die mich seitdem begleitet haben: "Ohne Angst!"

Was soll ich sagen, wir sind alle wohlbehalten am Meer angekommen und konnten den tollen Ausblick genießen, bei frischem Fladenbrot und Datteln.

### **Ängste können uns lähmen und behindern**

Angst gehört zu unserem menschlichen Leben dazu. Es gibt sie in vielen verschiedenen Formen, ich denke, jeder hat da so seinen Favoriten. Ängste können uns lähmen und daran hindern, etwas zu tun. Meine Angst zu überwinden, ist oft nicht leicht.

### **Auch Jesus musste seine Angst überwinden**

Ich finde es tröstlich, dass sogar Jesus Angst hatte. Er ist zum Beispiel nicht furchtlos auf sein schreckliches Ende am Kreuz zugegangen, sondern hat gesagt: Gott, lass diesen Kelch an mir vorbeigehen! Aber dann hat auch er seine Angst überwunden, im Vertrauen auf Gott.

## **Immer wenn mir der Mut fehlt, denke ich an David, den Bergführer**

Auch ich merke immer wieder, nicht nur im Urlaub, auch im Alltagsleben: Es ist oft schwer, den Mut aufzubringen, weiterzugehen oder die eine oder andere Kluft zu überwinden. Aber es lohnt sich.

Immer, wenn ich wieder mal an einer Stelle lande, wo mich fühle, wie damals auf der Wanderung vor der tiefen Kluft, denke ich an David, den Bergführer, und seinen Spruch:

„Ohne Angst“!