

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 05.07.2018 | 05:00 Uhr | Petra Schulze

## Angst-frei

**O-Ton 1: ...auf einmal ging das halt los. So mit Herzrasen, Fluchtgedanken, Todesangst, so. Und wenn man das noch nicht hatte, dann denkt man halt wirklich man geht jetzt wirklich drauf oder man hat nen Herzinfarkt oder so.**

**Autorin:** ...verriet der Sänger und Songwriter Sebastian Madsen dem Musikmagazin DIFFUS. In seinem Song „Wenn es einfach passiert“ singt er aus eigener Erfahrung:

**Musik 1:Panik vor den kleinsten Dingen; Nichts will mir mehr gelingen;  
Wann hört das endlich auf?**

**Autorin:** Sebastian Madsen ging zum Arzt...

**O-Ton 2: ...hab mir Blut abnehmen lassen, durchchecken lassen und so. Der meinte dann erst mal beruhigender Weise, dass alles in Ordnung ist bei mir und dass ich doch eigentlich mal Urlaub nehmen sollte oder auch mich therapieren lassen sollte oder so.**

**Musik: Herzrasen, Wohnungstür, Menschenmassen neben mir;  
Ich kann nicht mit ihnen reden**

**Autorin:** Jedes Mal wenn Clara ins Auto steigt, fährt sie mit – die Angst. Clara schwitzt. Ihre Hände zittern. Immer öfter muss sie auf der Strecke anhalten. Es geht nicht mehr. Die Angst hat sie im Griff.

**Musik: Fliegen summen laut wie Presslufthammer;  
Und der Himmel wird zur Schreckenskammer**

**Autorin:** Woher sie kommt, diese Angst? Clara hat keine Ahnung. Plötzlich ist sie da. Und sie will nicht weggehen. Clara schämt sich. Das kann doch nicht sein. Sie, die erfolgreiche und tatkräftige Geschäftsfrau. Panik und Verzweiflung zermürben sie. Privat zieht sie sich völlig zurück.

**Musik: Freunde fragen "Lebst du noch?"**

**Atemnot und Lärm im Kopf.**

**Ich, ich halt das nicht mehr aus.**

**Wenn die Vögel wie Raketen klingen.**

**Ist nach Draußen geh´n wie Fallschirmspringen**

**Autorin:** So wie Sebastian Madsen und Clara geht es auch Hiob, von dem in der Bibel erzählt wird: „Angst und Schrecken bedrängen ihn von allen Seiten, sie verfolgen ihn auf Schritt und Tritt.“ (Hiob 18,11, Hoffnung für alle) Sebastian Madsen sucht Hilfe bei Kollegen:

**O-Ton 3: ...ich hab dann angefangen mit Leuten zu reden, die mir Tipps gegeben haben. ... zum Beispiel den, dass wenn man Schiss hat und wenn man denkt man kann es nicht, dann muss man`s gerade machen. ...**

**Und nen anderer Tipp war eben, wenn der Geist in deinem Kopf los spukt, dann verschaff dir irgend`n backup, irgend`n Gedanken an ne Zeit, in der alles unbeschwert war, in der es keine Termine gab und keine Pflichten.**

**Autorin:** Irgendwann sucht auch Clara Hilfe. In der Therapie lernt sie: Ich kann meine Angst überwinden. Ich kann mich dem Leben überlassen. Es ist ein langer Weg mit der Angst und aus der Angst. Schritt für Schritt. Und irgendwann spürt sie: Auch mich „reißt Gott aus den Klauen der Angst. Er will mir Freiheit schenken. Weiten Raum.“ (Hiob 36,16 frei nach Hoffnung für alle und Neues Leben. Die Bibel)

**Musik: Tanzen im Regen. In der Achterbahn schreien. In der ersten Reihe stehen.**

**Vor lauter Freude weinen. Auf hohe Berge steigen. Die Welt von oben sehen.**

**Mitten im Leben stehen.**

**Wenn es einfach passiert. Wird mich die Angst nicht kontrollieren.**

**Wenn es einfach passiert...**

**Musikinformation:**

Musik: Track 1 Wenn es einfach passiert von CD Lichtjahre,  
Interpreten: Madsen,

Komponist / Text: Sebastian Madsen,  
Erscheinungstermin: 15. Juni 2018,  
Label und Copyright: Arising Empire,  
ASIN: B07BT25YB3,  
LC-Nummer: 51675.

O-Töne: [https://www.diffusmag.de/p/madsen-im-video-interview-von-DIFFUS](https://www.diffusmag.de/p/madsen-im-video-interview-von-diffus),  
dem Musikmagazin für Deutschland, Österreich und die Schweiz.  
[www.diffusmag.de](http://www.diffusmag.de)

Quelle Songtext: <https://songtexte.co/madsen-wenn-es-einfach-passiert-songtext-f697e7>