



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 4 | 13.03.2026 08:55 Uhr | Franz Meurer

Freitag, der 13.

Heute ist Freitag, der dreizehnte. Na und, könnte man ja sagen. Morgen ist eben Samstag, der vierzehnte. Was soll's?! Aber nicht wenige sind abergläubig. Wenn sie dann noch heute Morgen mit dem falschen Fuß aus dem Bett gestiegen sind und auf dem Weg zum Bus eine schwarze Katze über die Straße lief, dann müsste eigentlich bald ein Unglück passieren. Psychologisch fehlt jetzt nur noch die sogenannte "Selffulfilling Prophecy", also die Erwartung, dass das Übel geschieht, es sozusagen anstößt. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Ereignis eintritt, nimmt zu, wenn es vorher erwartet wird. So beschreibt es jedenfalls der Duden.

Nun kann man ja sagen, alles Quatsch. Aber nicht selten versteckt sich hinter dem Aberglauben eine reale Angst. Nach der letzten Studie zur seelischen Gesundheit in Deutschland haben fünfzehn Prozent aller Erwachsenen eine Angststörung. Also etwa Panikattacken, wenn sie unter vielen Menschen sind. Oder Angst, ein Referat oder eine Präsentation im Beruf zu halten. Oder Flugangst, Angst vor Hunden. Was kann man da machen? Zuerst einmal ist sehr hilfreich, wenn die Mitmenschen Verständnis haben. Fast jede und jeder hat ja vor etwas Angst. Ich habe zwar keine Angst vor Spinnen und kann sie aus dem Fenster ins Freie bringen, wenn jemand mit Spinnenphobie dann glücklich ist. Allerdings habe ich Angst vor Schlangen und Bären. Wahrscheinlich, weil ich deren Verhalten nicht einschätzen kann. Schlangen bin ich schon begegnet, Bären zum Glück noch nicht. Das Hauptproblem bei den Ängsten ist wohl die Angst vor der Angst. Der Schweißausbruch, wenn man nur dran denkt, jetzt den Vortrag vor dem Team zu halten. Hier gibt das kürzeste Gedicht von Wolf Dietrich Schnurre einen wunderbaren Hinweis: "Der Angst Wohnrecht einräumen, sie gehört zu uns". Also akzeptieren, dass man ängstlich ist. Ich bin etwas zwanghaft veranlagt. Also komme ich nie zu spät, akzeptiere aber auch, dass ich gerne ein zweites Mal nachschaue, ob ich die Tür abgeschlossen habe. Auch hängt mein Hausschlüssel an einer Kette.

Aus Norwegen kommt eine Therapie in nur vier Tagen. Hier wird die Sache, die Angst macht, gerade nicht vermieden, sondern aufgesucht. Also bei Agoraphobie, Angst unter vielen Menschen zu sein, vier Schritte: Mit der Trainerin Bus fahren, mit ihr in den Zoo, auf dem Markt einkaufen, alleine ins Kino. Bei 75 Prozent der Angsthasen hilft es sehr. Also: Der Angst Wohnrecht einräumen, sie gehört zu uns - das wünsche ich Ihnen und mir – heute am Freitag, dem 13.