EVANGELISCHES
RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 3 | 02.05.2024 07:50 Uhr | Anne Christin Wellmann

Angst

Guten Morgen,

wann hatten Sie zum letzten Mal Angst?

Ängste kennen alle Menschen, manche mehr, manche weniger.
Angst ist etwas Natürliches, eine Art Warnsystem im Körper, das mir mögliche Gefahren im Leben bewusst macht.

Aber es gibt übersteigerte Formen der Angst. Angsterkrankungen. Da kommt es am Ende zur Angst vor der Angst. Die Betroffenen meiden Orte, Menschen, Situationen und ziehen sich immer mehr zurück.
In meiner Arbeit an der Schule erlebe ich, wie unsere Schülerinnen und Schüler mehr und mehr mit Ängsten zu tun haben. Und höre davon, wie Angststörungen in unserer Gesellschaft generell zunehmen. (1)

Wir leben hier in Deutschland vergleichsweise sicher, und doch gibt es viel, wo ich es mit der Angst zu tun bekommen kann:

Angst vor
Spinnen und anderen Tieren
Menschenmassen
engen Räumen
konkreten Personen
bestimmten Orten und Situationen

Angst vor
Krieg,

Gewalt,
Krankheit,
Armut,

Einsamkeit.

Angst vor Ablehnung,
Angst, dass ein Wunsch niemals in Erfüllung geht,
Angst davor, einen lieben Menschen zu verlieren,
Angst vor Veränderung, Existenzängste.

All diese Ängste gehören zum Leben dazu. Meist können wir die Ängste allein bewältigen. Nach und nach lässt die Angst nach, und ich komme wieder mehr ins körperliche und seelische Gleichgewicht.
Doch wenn die Ängste nicht mehr gehen wollen, und mich anfangen zu lähmen, kann es zur Angst vor der Angst kommen.

Der Angst aus dem Weg zu gehen – das hilft nur vorübergehend.
Das Vermeiden ist keine gute Lösung. Denn irgendwann schränkt mich das so im Leben ein, dass ich nicht weiterkomme.

Ein wichtiger erster Schritt, wenn ich die Angst überwinden will, ist: die Angst anzunehmen.
Ich habe nicht alles im Griff, kann nicht alles kontrollieren. Nicht immer stark sein.
Die Angst ist kein böser Gegner, sie ist erstmal ein lebenswichtiger Teil von mir. Und warnt mich vor Gefahren.

Andererseits: Angst ist kein guter Ratgeber, heißt es.

Das gilt dann, wenn sie mein Leben bestimmt und einschnürt. Wenn sie mich nicht mehr leben lässt, wie ich leben will.

In der Bibel lese ich vielleicht deshalb so oft, dass Gott sagt: "Fürchte dich nicht“. Er weiß, dass wir in der Welt Angst haben. Deshalb sagt er auch nicht: "Hab keine Angst!“
Das "Fürchte dich nicht“ meint vielmehr: "Lass dein Leben nicht von der Angst bestimmen.“
Und Gott fügt oft noch hinzu: "Ich bin mit dir.“
Und das ist glaub ich auch ganz wichtig: Dass jemand bei mir ist.
Dass ich mit meinen Ängsten nicht allein bin.

Das da ein jemand ist, der zuhört und mich in meinem Sorgen ernst nimmt.
Jemand, der mir sagt: Du musst da nicht alleine durch.
Du kannst mir von deiner Angst erzählen, und ich höre dir zu.
Das macht sie nicht weg, aber manchmal erträglicher.

Für mich ist Gott einer, dem ich sogar Ängste anvertrauen kann, die ich sonst erstmal

keinem erzählen will.

Er sagt nicht: "Ist doch nicht so schlimm. Stell dich nicht so an.“
Er sagt: "Fürchte dich nicht.“ Er hat das schon zu vielen anderen gesagt, und es scheint geholfen zu haben.

Deshalb wünsche ich Ihnen, dass Sie das "Fürchte dich nicht“ hören und besonders, dass jemand sagt:
Ich bin mit dir. Du musst da nicht allein mit fertig werden.
Manchmal hilft ein Gespräch mit jemandem, der mich ernst nimmt. Nicht immer ist so jemand leicht zu finden. Immer für Sie da ist zum Beispiel die Telefonseelsorge, anonym und kostenfrei.

Ihre Pfarrerin Anne Wellmann aus Tönisvorst.

Quellen:
(1) Ärztekammer Nordrhein
https://www.aekno.de/aerzte/rheinisches-aerzteblatt/ausgabe/artikel/2021/juni-2021/angst-und-einsamkeit-haben-deutlich-zugenommen (letzter Abruf 10.04.2024)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze