

„Gar keine Angst, ist auch keine Lösung!“ von Volker Dithmar

Neulich sagte mir ein Gemeindeglied, als ich fragte, wie es so geht in dieser schwierigen Zeit: "Ich habe überhaupt keine Angst vor dem Virus! Gott beschützt mich!"

Diese Antwort hatte ich überhaupt nicht erwartet! So gar keine Angst zu haben, das hat mich schon erstaunt! Der Glaube gibt mir selber viel Kraft, Hoffnung und Lebensmut. Aber dass ich deswegen sagen kann, dass ich überhaupt keine Angst habe...

„Fürchte dich nicht“, dieser Aufruf durchzieht die Evangelien von der Weihnachtsgeschichte bis zu den Begegnungsszenen der Auferstehung. Diese Aufforderung wurde bisweilen missbraucht, Kirche als Agentur der Entängstigung anzupreisen, den Glauben als Schluckimpfung gegen Angstbetroffenheit zu verstehen. Doch diese einfache Logik, „wer glaubt, fürchtet sich nicht“ ist nur eine weitere ohnmächtige Form der Angstverdrängung. Es gibt keine Überwindung der Angst, in der diese nicht zunächst einmal angenommen und ausgehalten wird. Christliche Frömmigkeit ist keine Angstbeseitigungskultur, es ist ein Lebensweg, auf dem Ängste der Endlichkeit, der Verlassenheit, ja der Verlorenheit ausgedrückt und angenommen werden; als Anfechtung. Nur so kann es gelingen, dass den Ängsten zuletzt auch die Spitze abgebrochen wird.

Im Tagesspiegel las ich vor ein paar Tagen einen interessanten Artikel von einem Psychologieprofessor mit der Überschrift "Gar keine Angst ist auch keine Lösung!" Der Forscher erklärt, dass es wissenschaftliche Theorien gibt, die ein mittleres Angstlevel für ideal halten. Wer zu viel Angst hat, fühlt sich wie gelähmt. Wer zu

wenig Angst hat, wird leichtsinnig. Das lässt sich auch auf den Umgang mit der Pandemie übertragen. Es bringe nichts, in Panik zu verfallen. Angst habe aber auch eine positive Seite, sie kann ein Schutzmechanismus sein. Der Psychologie-Professor hält folgende Strategie in der Coronazeit für sinnvoll: Man soll der Pandemie mit einer Mischung aus Ehrfurcht und gesundem Fatalismus begegnen. Natürlich soll man sie ernst nehmen. Man muss aber auch mal abschalten und nicht jeden Morgen die Infektionszahlen analysieren. Dieser Zeitungsartikel gefällt mir! Ich bin beruhigt, ich darf also auch als Christ ein wenig Angst haben und Vorsorge treffen!

1. Fürch - te dich nicht, ge - fan - gen in
 2. Fürch - te dich nicht, ge - tra - gen von
 3. Fürch - te dich nicht, ge - sandt in den

1. dei - ner Angst. Mit ihr lebst du.
 2. sei - nem Wort, von ihm lebst du.
 3. neu - en Tag. Für ihn lebst du.

Capo V: C-Dur

T, M UND SATZ: FRITZ BALTRUWEIT 1981

1. dei - ner Angst, mit der du lebst.
 2. sei - nem Wort, von dem du lebst.
 3. neu - en Tag, für den du lebst.

1. Fürch - te dich nicht, ge - fan - gen in
 2. Fürch - te dich nicht, ge - tra - gen von
 3. Fürch - te dich nicht, ge - sandt in den