

# Ein anderer Blick auf das Thema «Angst»



Eine Frau hat Angst

Quelle: Envato / microgen

Niemand wünscht sich Angst. Doch so sehr Ängste auch ein Leben belasten und einengen, stecken in ihnen auch ganz entscheidende Chancen; sei es, sich selbst besser kennenzulernen oder sich zu verändern.

Darauf weist die Diplom-Sozialpädagogin Cornelia Mack hin. Für sie gehört Angst ganz selbstverständlich zum Leben. Das zeige sich auch in der Aussage von Jesus, als er gegenüber seinen Freunden recht nüchtern feststellte: «In der Welt habt ihr Angst.»

## Jesus hat alles überwunden

Doch bei dieser simplen Feststellung sei Jesus nicht stehen geblieben. Er habe auf das Problem auch eine entscheidende Antwort der Hoffnung: «Doch ihr braucht euch nicht zu fürchten: Ich habe die Welt besiegt.» ([Die Bibel, Johannes-Evangelium, Kapitel 16, Vers 33](#)).

Jesus weiss, so Cornelia Mack, «um die Wirklichkeit der Angst und um ihre Wirkung, aber er weiss auch, dass es Mächtigeres gibt als das, was Angst macht. Er sagt ja nicht: «Ich hab die Angst überwunden», sondern seine Antwort reicht weiter: «Nicht nur die Angst, sondern das, was Angst machen kann, die Welt, den ganzen Kosmos, hat er überwunden.» Das macht Cornelia Mack in ihrem Buch [«Angst. Verstehen. Entmachten. Verwandeln»](#) (SCM-Verlag) deutlich.

## **Angst gehört zum Leben**

Selbstverständlich gehöre Angst zum Leben «wie Geborenwerden und Sterbenmüssen». Mack spricht in ihrem Buch viele Aspekte des Themas an: Panikattacken, körperliche Reaktionen, Phobien, Angststörungen und Traumatisierungen, Sorgen, Grübeln und vieles mehr.

Die Buchautorin vermittelt dabei einen entschieden hoffnungsvollen Blick: «Keine Angst muss bleiben, keine Angst darf mich dauerhaft beherrschen oder einengen. Wir können die Macht der Angst brechen.» Sich mit seinen Ängsten auseinander zu setzen, berge viele Chancen: «Angst kann so zum Ansporn werden, sie kann uns aktiv machen, sie kann Impulse in unser Leben bringen. Wir können hinter den Ängsten neue Dimensionen entdecken, neue Freiheiten.»

## **Auf die Angst hören und sie anschauen**

Entscheidend ist für Cornelia Mack, sich der Angst zu stellen. Für sie ist klar: «Auf die Angst hören, sie anschauen und die dahinterliegende Botschaft verstehen, das ist der einzig hilfreiche Weg, mit Ängsten umzugehen.»

«Wenn wir lernen, mit Ängsten umzugehen oder sie sogar zu überwinden und zu entmachten, wächst uns neues Können zu. Jede Angstbewältigung ist ein Sieg, der uns stärker und reifer macht, jedes Ausweichen vor ihr ist eine Niederlage, die uns schwächt.»

# Die Bibel zeigt Auswege

Für Mack ist die Bibel ein «geniales Buch zur Angstbewältigung». Denn hier werden die verschiedensten «Situationen beschrieben, wie Menschen sich in Angst verhalten». Doch die Bibel geht nach Meinung der Buchautorin noch viel weiter, weil sie Auswege zeigt «aus der Angst, Wege in die Zuversicht und Hoffnung. Wenn wir diese für uns entdecken, haben wir ein Handwerkszeug, wie Angst verwandelt werden kann.»

## Konfrontation und Blickwechsel

Cornelia Mack beschreibt ein Grundmuster, mit der Angst umzugehen, das sie auch in der Bibel findet: Es gehe immer darum, die Konfrontation mit der Angst zu suchen, also sie nicht zu verdrängen oder vor ihr wegzulaufen. In einem zweiten Schritt sei es wichtig, einen Blickwechsel vorzunehmen. Manchmal sei es auch wichtig, Gott um Vergebung zu bitten. «Manche Angst kommt von falschen Wegen, von Schuldbelastung oder Ungehorsam gegenüber Gott. Bereinigte Schuld befreit von der Angst vor Gott, der Last der Schuld.»

## Für Ängste und Sorgen ist das Leben zu schade

Richtig verstanden sind Ängste eine Herausforderung, die es einem Menschen ermöglicht, über sich hinauszuwachsen, und daher viel Grund zur Zuversicht gibt: «Angst kann zum Anlass genommen werden, mehr und mehr die eigene Würde zu entdecken. Wir sind doch nicht in diese Welt gerufen, um uns von Ängsten leiten und bestimmen zu lassen. Wir haben Zusagen und Wegweisungen von Gott, die über unserem Leben stehen. Daran können wir uns binden. Das Leben ist zu schade, um seine Energie hauptsächlich mit Ängsten, Sorgen und Grübeln zu verschwenden.»

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 12.02.2017 auf [Jesus.ch](http://Jesus.ch).*

*Brauchen Sie Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melden Sie sich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet, [per Telefon](#) oder [E-Mail](#). Weitere Adressen für Notsituationen finden Sie [hier](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Das Grab konnte ihn nicht halten: Die latente Angst vor dem Tod](#)

[Werte statt Symptome: Angst muss das Leben nicht bestimmen](#)

[Hartl macht Hoffnung: «Ich bin den ständigen Pessimismus satt»](#)

Datum: 01.10.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Ratgeber](#)