

# Wie man mit Angst und Unsicherheit umgehen kann



Frau balanciert auf unsicherer Mauer.

Quelle: Unsplash / Fallon Michael

Jeden Tag vermitteln die Medien ein Bild von einer Welt, die gefährlich, kompliziert und schwer durchschaubar ist. So gibt es vieles, was einem Grund zu Sorge und Angst gibt.

Manche Fachleute sprechen von der heutigen Zeit als einem «Zeitalter der Angst», andere vom «Zeitalter der Unsicherheit». Gemeint ist ein Lebensgefühl, das bestimmt ist von Sorgen und einem pessimistischen Blick in die Zukunft. So sind die Medien täglich voll von Themen, die beunruhigen können: die Terrorgefahr, Katastrophen, die Flüchtlingskrise, der neue US-Präsident, Wirtschaftsrisiken, Krankheiten, das weltweite Klima, internationale Krisenherde und Kriege... Die Liste liesse sich beliebig verlängern.

# Unklare Gefahren bringen Stress

Obwohl diese Gefahren oft weit weg sind, bewirken sie in vielen Menschen dennoch ein Gefühl der Angst, oftmals sogar mehr als konkrete Gefahren im Alltag. Darauf weist der Soziologe Ortwin Renn (Potsdam) hin. Er macht deutlich, dass Gefahren, die man nicht genau kennt, zu Stress und Druck bei Menschen führen.

Es kommt hinzu, dass die Gefahren von jedem Einzelnen kaum beeinflusst werden können. So entsteht zusätzlich das Gefühl, dem Ganzen hilflos ausgeliefert zu sein.

## Wie das Kaninchen vor der Schlange

Überlegen Sie einmal, welche Dinge, die Ihnen in den Medien begegnen, Sie in Unruhe versetzen oder Ihnen sogar richtig Angst machen.

Manchmal erstarren wir innerlich bei diesen Themen, wie das Kaninchen vor der Schlange. Selbst wenn wir uns über das Thema informieren und mit anderen darüber sprechen, hilft uns das nicht weiter. Es bleibt bei einer inneren Unruhe und ängstlichen Passivität. Wie also herauskommen aus dieser Angststarre?

## Aufwachen und Aufstehen!

Paulus war es, der den Christen in Ephesus vor fast zweitausend Jahren, folgende Worte mit auf den Weg gab: «Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten! Dann wird Christus sein Licht über dir leuchten lassen.» ([Die Bibel, Epheserbrief, Kapitel 5, Vers 14](#))

Was rät Paulus hier? Waren die Christen der damaligen Zeit etwa Schnarchnasen? Zunächst: Paulus meint das mit dem Schlafen nicht wörtlich. Er sprach von einem Zustand, in dem Christen nicht wach und nicht bereit sind für ihre Bestimmung.

## Mit der Angst zu Jesus gehen

Wenn Paulus von Aufwachen und Aufstehen spricht, erinnert er daran, dass jedem Christen Kraft und neues Leben durch Jesus zugesagt sind. Doch es ist möglich,

das zu vergessen, sei es aus Angst, aus Bequemlichkeit oder weil man abgelenkt ist und auf anderes schaut.

Man könnte die Worte von Paulus auch so umschreiben: «Mach dir wieder klar, dass Jesus der Herr deines Lebens ist. Wach auf, und schau auf ihn! Häng nicht länger herum und werde aktiv. Du hast den Geist von Jesus in dir, der dir die Kraft dazu gibt und dich lebendig macht.»

Was aber bedeutet es, aktiv zu werden? Es heisst nichts anders, als die Dinge, die mir Sorgen und Angst machen, zu Jesus zu bringen und ihm zu vertrauen, anstatt sie auszuklammern oder es allein mit mir auszumachen. Das ist oft bei Themen des Weltgeschehens schwerer als wenn es um eine Beziehung oder eine Aufgabe im persönlichen Leben geht.

## Jesus stellt es in ein neues Licht

Wer in dieser Weise wach und aktiv wird, der kann eine Veränderung in seinem Inneren erleben. Sorgen und Ängste gehen vielleicht nicht mit einem Mal weg, aber sie werden kleiner; ich kann erleben, dass Jesus mir darin begegnet und zu mir spricht. Und: Es entsteht neue Zuversicht und Hoffnung. Das meint Paulus, wenn er sagt, dass Jesus sein Licht leuchten lässt.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits im Februar 2017 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

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

[Neuausrichtung: «Ich hatte keine Angst, ich wusste mich in Gottes Hand»](#)

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

Datum: 03.09.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Bibel](#)