Liebe Leserinnen und Leser,

wenn es jemandem aufgrund tiefer Ängste zunehmend schwerer fällt, sein Alltagsleben zu bewältigen, spricht man in drastischen Worten davon, dass die Angst ihn auffrisst. Nach und nach bleibt immer weniger übrig von seinem Selbstbewusstsein und seinem Lebensmut. Immer größer wird die Lähmung, die ihn hindert, ein erfülltes Leben zu führen. Die Angst schnürt ihm die Kehle zu, nimmt ihm die Luft zum Atmen, zerstört ihn.

»... nichts macht Menschen hilfloser, nichts lässt sie verzweifelter sein, nichts nötigt sie derart zu Fehlentscheidungen und Fehleinstellungen wie das Gefühl der Angst. Angst ist ein Erleben, dass einem der Grund unter den Füßen weggezogen wird; also wird man irgendetwas zu tun versuchen, um Halt zu finden oder sich selbst eine Grundlage zu schaffen. In der Angst geht es um alles oder nichts. Deshalb ist Angst der Kern des Erlebens, um den man sich bekümmern muss. Es gibt keine seelische Erkrankung, die nicht irgendwie mit Angst zu tun hätte ... In diesen Kern muss man hineingehen, oder man versteht die menschliche Not nicht hinreichend.« (Eugen Drewermann)

Ich denke, kein Mensch ist völlig angstfrei, auch wenn die meisten von uns die obige Schilderung extremer Angst hoffentlich nicht aus eigener Erfahrung kennen. Hinter allen Dingen, die wir tagtäglich fürchten, steckt wohl eine Grundangst, die konstitutiv zum Menschsein dazugehört und die uns bis hinein in unsere konkreten Entscheidungen und Handlungen beeinflusst. Dass wir diese Angst ganz besiegen könnten, dass wir mit ihr »fertig werden« könnten, ist eine Illusion. Und doch haben wir die Chance, *trotz* der Angst unser Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Wir können dafür Sorge tragen, dass uns die Angst – etymologisch kommt das Wort Angst von Enge (lateinisch »angustia«) – nicht den Raum zum Leben nimmt.

Die Beiträge des vorliegenden Heftes möchten auf ihre je eigene Weise zur Auseinandersetzung mit dem Phänomen Angst anregen. Sie möchten Wege aufzeigen, wie wir uns unserer Angst bewusst werden und uns ihr stellen können. Und bei all unseren Bemühungen dürfen wir darauf vertrauen, dass es letztlich Gott selbst ist, der uns das »Ja« zum Leben sprechen lässt – ein Gott, der in seinem Sohn Jesus Christus bis in die tiefsten Abgründe menschlicher Angst hinabgestiegen ist. In seinem kleinen Büchlein »Der Mut zum Sein« schreibt der evangelische Religionsphilosoph Paul Tillich: »... der Mut zum Sein kann nicht befohlen und nicht durch Gehorsam gegen ein Gebot gewonnen werden. Religiös gesprochen: er ist ein Geschenk der Gnade.« So wünsche ich Ihnen beim Lesen diese Gnade, trotz oder gerade in der Beschäftigung mit der Angst neuen Lebensmut in sich zu entdecken.

Ihre Maria Saam