



# Alexianer

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

## ANGST

### Vermeidung ist ein Fehler

Der Begriff Angst kommt vom indogermanischen *anghu*, ist verwandt mit dem Wort *angustus* (lat.) und bedeutet so viel wie eng, beschränkt, bedrängt. Menschen die Angst haben, fühlen häufig genau das: Sie sind nicht frei, sondern eingengt und begrenzt im Denken und Handeln. Der Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard beschreibt, dass das Wissen über die Sterblichkeit des Menschen zur Angst führe. Sigmund Freud, der Erfinder der Psychoanalyse, erklärte auch, dass es einen ganz bestimmten Auslöser für Angst gibt: Die Vermeidung. Wer den wichtigen Fragen des Lebens oder zentralen Entscheidungen aus dem Weg gehe, würde früher oder später das Gefühl der Angst empfinden. Moderne Verhaltenstherapeuten gehen sogar noch einen Schritt weiter und beschreiben, dass nicht der Kampf gegen die Angst, sondern die Zusammenarbeit mit ihr viel hilfreicher sei. Denn häufig hat sie uns etwas Wichtiges zu sagen. Auch der christliche Glaube möchte uns, mit der zentralen Botschaft „Fürchtet euch nicht!“, die Angst nehmen.

## Horizonte



Helmut Feder,  
Ohne Titel. In:  
Das Kunsthaus  
Kannen Buch,  
Nummer 42.

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität  
ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de  
www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de