

## Weg-Wort vom 15. Mai 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!  
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –  
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch  
PC 87-330962-2

### Mut und Angst

«Mut ist,  
wenn du mit der Angst tanzst,  
Das, was du nicht ganz kannst,  
trotzdem versuchst.  
Mut ist,  
wenn du wieder aufstehst,  
Pflaster auf die Haut klebst  
und weitersuchst.»

Refrain aus dem Lied «Mut» von Alexa Feser



Bild von Franz P. Sauerteig auf Pixabay

Als Musiker begleite ich eine Konfirmandengruppe bei der Vorbereitung ihrer Konfirmation. Eine Konfirmandin brachte das Lied «Mut» in den Unterricht mit. Sie möchte es im Gottesdienst vorsingen. So lernte ich einen mir unbekanntem deutschen Popsong kennen. Der oben zitierte Refrain hingte sich in meinem Kopf fest und brachte mich zum Nachdenken.

Mut und Angst. Diese beiden Eigenschaften hängen unweigerlich zusammen. Ich muss mutig sein, wenn ich mich meiner Angst stellen will; und wenn ich ängstlich und unsicher bin, brauche ich Mut, um das zu bewältigen, was mir Angst macht.

«Mut ist, wenn du mit der Angst tanzst.»

Indem die Songwriterin und Sängerin Alexa Feser das Bild des Tanzes verwendet, löst sie das Beklemmende auf, das für mich sonst diese beiden Begriffe verbindet. Tanz ist Bewegung. So wie bei einem Paartanz die beiden Partner aufeinander angewiesen sind und aufeinander reagieren, so kann auch ich mich wie in einem Tanz dynamisch mit meiner Angst auseinandersetzen. Ästhetik, Kreativität und Freude gehören zu dieser Auseinandersetzung und helfen dabei, meine Angst zu überwinden.