

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Hanns-Stephan Haas, Theologe aus Hamburg

Mittwoch, 5. März 2025

---

"Luft holen. Sieben Wochen ohne Panik" - so lautet dieses Jahr das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche. Heute beginnt sie. Fasten heißt im Kern ja nicht verzichten. Fasten heißt etwas loswerden. Etwas, was uns nicht guttut, was uns die Kraft und die Freude im Leben nimmt.

So wie die Panik eben. Sie gehört zur großen Familie der Angst. Angst und Furcht haben im Leben und für das Leben eine Funktion, manchmal eine für das Überleben unverzichtbare Funktion. Aber die Panik ist die Spielart, die uns in Schockstarre versetzt, die uns handlungsunfähig macht. Die uns den Atem raubt. Panik kann die Augen groß und den Verstand klein machen.

Das Wort Panik geht auf Pan zurück, den Gott der Hirten. Das erinnert an ganze Herden, die von sinnloser Angst ergriffen werden und sich kopflos in eine Gefahrensituation stürzen. Wer in Panik ist, dem geht die Luft aus. Dem fehlt der nötige Sauerstoff für die nächsten Schritte.

Da hilft Luft holen. Tief durchatmen. Zwischen sich und die lähmende Angst oder den überwältigenden Schrecken einen Atemzug bringen. Erst einen und dann vielleicht noch einen. Mit jedem Atemzug merken, dass die Panik kein Recht über mich hat.

Luft holen. Sieben Wochen ohne Panik. Mindestens.