

Christian Juul Busch taler om, at man lidt karikeret kan sige, at i gamle dage var kirken det store bedehus. I dag er det hospitalet, der er det største bedehus.

Eller som Simon Kvamm siger:  
*"Hvis de bliver presset tilpas langt nok ned i jorden, så kigger de op"*

Hvad tænker du om det?

Simon Kvamm kalder det pivet når han føler angst uden at have oplevet f.eks. alvorlig sygdom. Christian Juul Busch kalder det modigt at turde mærke angsten uden en konkret årsag.

Hvor meget skal der til, før det er i orden at føle angst?

Tidligere havde man faste former og ritualer, der hjalp med at være i det, hvis man f.eks. møder en, der har mistet. Som sørgebånd og vendingen "jeg kondolerer". Men mange af de faste former og ritualer virker pudsige i dag.

Hvilke faste former og ritualer kunne man lave, der ville give mening i dag?

I podcasten taler de også om angsten for det gode. Om ikke at magte det, som vi egentlig godt ved, er det gode.

Hvilke angstformer kender du? Og kender du også nogle af de afledningsøvelser, de taler om, vi som mennesker laver for at undgå at mærke angsten?

*"Sådan tror jeg, at mennesker som udgangspunkt er bygget. De kan godt lide at bygge en hule. Det er lidt mere tomt, når den så er færdig. Så kan man bare sidde i den."*

Den uro og angst, som Simon Kvamm kan opleve, kommer oftest, når han har opnået noget. Kender du den følelse, Simon Kvamm fortæller om i podcasten? Og i givet fald hvornår?

Kierkegaard siger, at det handler ikke om *ikke* at opleve angst. Det gælder om at ængstes på den rigtige måde. Det gælder om ikke at synke i angsten.

Hvad er angstens fjender, så man ikke synker ned i den?

Hvad er eksistentiel angst? Og hvad er dens funktion i vores liv?

Hvor kan man hente styrke til at vove angst?