

**Dr. Thomas Breuer**

Pädagogische Hochschule Ludwigsburg

Evang. Theologie/Religionspädagogik

Postfach 220

71602 Ludwigsburg

E-Mail: breuer@ph-ludwigsburg.de

## „Angst essen Seele auf“<sup>1</sup>

Liebe Nachteulen,

ich weiß nicht, warum Sie heute Abend hier in der Friedenskirche sind. Vielleicht hat ja der ein oder andere von Ihnen nur eine **Ecophobie**, also Angst vor dem Zuhause. Und da Sie gleichzeitig unter einer **Gymnogasterphobie**, der Angst vor nackten Bäuchen, leiden, nicht aber unter einer **Ecclesiophobie**, einer Angst vor Kirchen, sind Sie also hierher in den Nachteulengottesdienst gekommen und nicht in einen Tanztempel gegangen. Da die meisten von Ihnen sitzen, könnten Sie eine **Stasiphobie**, Angst vorm Stehen, haben, während Sie dort hinten wohl eine **Kathisophobie** haben, also Angst, sich hinzusetzen. Falls Sie diesen Einstieg nicht für passend halten angesichts des ernstesten Themas, leiden Sie vielleicht unter **Geliophobie**, also der Angst vor dem Lachen, oder einfach nur unter einer **Hellenologophobie**, der Angst vor griechischen (Fach)ausdrücken.

Ich für meinen Teil habe eine weit verbreitete Phobie, nämlich **Akrophobie**, zu Deutsch: Höhenangst. Der Ärmste, werden Sie sagen, kann nirgends die schöne Aussicht genießen. Vielleicht haben Sie recht, aber so eine Phobie hat auch einige Vorteile: Während andere mühsam irgendeinen Kirchturm erklimmen, kann ich mir derweil völlig entspannt die Sonne ins Gesicht scheinen lassen. Ärgerlich ist natürlich, dass mir auch das Fliegen nicht behagt. Ich steige aber trotzdem ins Flugzeug und tröste mich mit dem Gedanken, dass bislang noch jeder Flieger wieder runter gekommen ist...

Phobien wie diese sind Ängste, die aus einer deutlichen Furcht vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation bestehen. Solche spezifischen Ängste, die bei vielen Menschen anzutreffen sind, behindern den Alltag nicht, solange sich die entsprechenden Situationen vermeiden lassen. Statt *auf* den Turm zu steigen, steige ich eben *hinab* in die Krypta oder geh hinaus in die Sonne. Und mit ein bisschen Training schaffe ich es, beim Betreten des Flugzeugs nicht mehr ganz so aufgeregt zu sein.

Höhenangst oder Flugangst ist, solange sie nicht übersteigert ist, übrigens völlig normal. Angst hat zunächst nämlich immer die Funktion, dem Menschen mitzuteilen: hier droht Gefahr. Angst ist lebensnotwendig und im Grunde etwas Positives: eine biologische Reaktion, die dem Menschen schon in grauer Vorzeit geholfen hat, auf Gefahren zu reagieren oder sie zu vermeiden. Instinktiv weiß der Mensch, wo er sicher ist und was gut für ihn ist. Auf Situationen, die seiner natürlichen Umgebung nicht angepasst sind, reagiert er mit erhöhter Anspannung - oder eben Angst. Der Schwindel, der mich anfällt, wenn ich in großer Höhe stehe, hat die Funktion, mir mitzuteilen, dass dies eine unsichere Umgebung ist. Dass ich Angst vor dem Fliegen habe, ist so betrachtet völlig selbstverständlich - denn der menschliche Körper ist nicht dazu gemacht, sich in der Luft zu bewegen; noch dazu in enge Röhren eingesperrt, aus denen kein Entkommen möglich ist. Die Gleichgewichtsorgane sind auf eine solche Situation nicht eingestellt und lassen dies den Körper spüren - durch Schwindel, Herzrasen und feuchte Hände.

---

<sup>1</sup> Vortrag im Nachteulengottesdienst in der Ludwigsburger Friedenskirche am 16. März 2003. - Eine Predigtansprache ist keine wissenschaftliche Arbeit. Um es in Abwandlung eines bekannten Liedes der Gruppe „Die Prinzen“ zu sagen: „Es ist vieles nur geklaut...“. Deshalb ist dieses Manuskript nur zum privaten Gebrauch bestimmt.

Die Angst als eines der wichtigsten Gefühle des Menschen verbindet uns mit der Gefühlswelt der Tiere; denn auch Tiere erleben Angst. Die Angst macht dem Hasen schnelle Beine, damit er der Gefahr entgeht. Die Angst weckt in einer Katze, die von einem Hund in die Enge getrieben ist, alle Energien der Aggression, um den Angreifer abzuschrecken.

In einer Angstsituation wird der Körper nach der berühmten Schrecksekunde durch den aktivierenden Zweig des vegetativen Nervensystems, d.h. durch den Sympathikus, zu einer kurzfristigen Höchstleistung gebracht. Man spricht von einer „Bereitstellungsreaktion“, die den Körper sofort und maximal auf Kampf- oder Fluchtverhalten vorbereitet. ‚Fight or flight‘ heißt die Devise. Das Fluchtverhalten besteht in einer schnellen motorischen Reaktion und sichert das Leben in einer akuten Gefahrensituation. Bei unentrinnbarer Gefahr wird der Körper zur Kampfreaktion mobilisiert, um die Bedrohung abzuwenden. Derselbe körperliche Reaktionsmechanismus der Kampf- oder Fluchtphase läuft auch dann ab, wenn Situationen nur als bedrohlich vorgestellt werden. Der Körper unterscheidet nicht zwischen realen und vorgestellten Gefahren. Die Aktivierung des Körpers ist bereits bei der Vorstellung von Gefahren notwendig, um bei echter Bedrohung rasch reaktionsbereit zu sein.

Diese aus den Anfängen der Menschheitsgeschichte stammende Ausstattung ist auch in der heutigen Zeit, da wir kaum noch von wilden Tieren bedroht werden, nicht völlig sinnlos geworden. Nehmen wir als Beispiel eine Studentin, die eine Examensprüfung zu bestehen hat. So eine Prüfung kann einem schon ein bisschen Angst machen. Nun wäre es aber weder angemessen, vor der Prüfung einfach davonzulaufen (obwohl dies in Gestalt von Krank- oder Abmeldungen bisweilen vorkommt), noch wäre es ratsam, aggressiv zu werden und dem Prüfer das Gesicht zu zerkratzen (was zu meiner Erleichterung tatsächlich in der Regel nicht geschieht). Obwohl Flucht oder Kampf im wörtlichen Sinne also nicht gefordert sind und sogar kontraproduktiv wären, hat die Angst dennoch einen positiven Effekt. Sie führt a) schon im Vorfeld der Prüfung dazu, dass die Studentin sich gut vorbereitet, und b) während der Prüfung zu einer erhöhten Aufmerksamkeit. Ohne eine gewisse Anspannung ist der Mensch nicht zu Höchstleistungen fähig. Das berühmte Lampenfieber ist also nicht nur für Künstler und Redner eine der Situation angemessene Reaktion des menschlichen Körpers. Eine Studentin, die mit der Einstellung in die Prüfung ginge: <Das interessiert mich alles doch gar nicht, das geht mir am Allerwertesten vorbei>, würde ihre Prüfer wohl kaum positiv beeindrucken.

Prüfungsangst ist also nicht von vornherein etwas Schlechtes; schädlich wird sie erst, wenn sie ein gewisses Maß übersteigt. Wenn die Angst der Studentin zu sehr im Nacken sitzt, führt dies dazu, dass sie ihre Gedanken nicht mehr ordnen kann, dass sie verkrampt und sich ihr vielleicht gar der Magen umdreht, dass sie das Gefühl hat, jemand schnüre ihr die Kehle zu, so dass sie nichts Vernünftiges mehr herausbringt. Schon in der Nacht davor hat die Angst ihr den Schlaf geraubt, obwohl sie doch gerade jetzt den Schlaf besonders dringend gebraucht hätte. Die Angst treibt unsere Studentin also dazu, gerade das zu tun, was widersinnig ist, weil es das hervorruft, wovor sie Angst hat: in der Prüfung zu versagen.

Nicht nur der einzelne Mensch, sondern auch Gruppen und Gesellschaften können von Ängsten beherrscht sein. Gerne denken wir bei diesem Stichwort an die Hexenverfolgungen zu Beginn der frühen Neuzeit. Angst macht sich aber auch in unseren Tagen überall breit. Manche Angst ist auch heute irrational und wird von den Medien in bedenklicher Weise geschürt. Dazu gehört beispielsweise die Furcht, man könne heutzutage kein Kind mehr alleine von der Schule nach Hause gehen lassen, weil hinter jedem Busch ein Triebtäter lauern könnte. Ohne die tatsächlichen Verbrechen zu verharmlosen, ist hier daran zu erinnern, dass sich die Zahl dieser Delikte in den letzten Jahrzehnten nicht erhöht hat, nur unsere Wahrnehmung ist eine andere geworden. Aber es gibt auch Fragen, die sich nicht so einfach wegschieben lassen: Wird der sich erwärmende Globus zu noch schlimmeren Hochwassern führen? Wird die Biotechnologie das Wesen des Menschen verändern? Werden Terroristen auch unser Land bedrohen? Steuern wir auf den totalen Überwachungsstaat zu? Wird sich die Wirtschaft noch einmal erholen? Alles Fragen, die nicht so leicht zu beantworten sind und zum Teil berechtigte Ängste hervorrufen. Momentan ist es v.a. die Kriegsfrage, die Menschen auf der ganzen Welt beunruhigt. Und dies mit Recht! Nicht die Angst vor dem Krieg ist das Problem, wie uns einige Zyniker einreden

wollen. Das Problem sind eher die vermeintlich Furchtlosen, die die Welt nur aus der Generalstabsperspektive betrachten.

Ängste wie die vor Krieg sind hilfreich, weil sie Gegenkräfte hervorrufen und stärken können. Wir dürfen uns diese Ängste nicht verbieten lassen!

Aber wir Menschen haben manche Ängste, die wir nicht als hilfreich empfinden, Ängste, die uns innerlich lähmen und depressiv machen können. Vor allem soziale Ängste können uns das Leben schwer machen. Wer kennt sie nicht: die Angst sich zu blamieren, sich lächerlich zu machen. Der Mensch als soziales Wesen schaut auf das Urteil der anderen. Was werden sie wohl von mir denken? Bin ich vielleicht zu dick, zu unattraktiv, zu unmodisch gekleidet? Vertrete ich Meinungen, die bei anderen auf Ablehnung stoßen? Was werden Sie heute Abend von mir hören wollen? Philosophisches oder Exegetisches? Psychologische Diagnosen oder seelsorgerliche Ermutigung? Soll ich abwägend argumentieren oder eher Impulse setzen? Erwarten Sie von mir eine Drewermann-Auslegung oder um Gottes willen genau dies nicht? So viele Leute, so viele Erwartungen!

Menschen mit sozialen Ängsten möchten es allen recht machen, um gefürchteter Kritik zu entgehen. Was dabei herauskommt, wird durch eine schöne orientalische Geschichte veranschaulicht:

In der glühenden Mittagshitze zogen ein Vater, sein kleiner Sohn und ein Esel durch die staubigen Gassen einer Stadt. Der Vater saß auf dem Esel, während der Junge daneben herging. Da sagte ein Vorübergehender: „Der arme Junge. Seine kurzen Beine können mit dem Tempo des Esels kaum mithalten. Wie kann ein Vater so faul auf dem Esel sitzen, während das kleine Kind vom Laufen ganz müde wird.“ Der Vater beherzigte diese Worte und setzte den Jungen auf den Esel. Bald darauf kam ein anderer Mann vorbei und rief: „So eine Unverschämtheit. Der kleine Bengel sitzt wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenher läuft.“ Dies schmerzte der Jungen, der daraufhin den Vater bat, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen. Bald darauf rief eine vorbeigehende Frau entrüstet aus: „Hat man so etwas schon gesehen? So eine Tierquälerei! Der Rücken des armen Esels hängt völlig durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre die arme Kreatur ein Diwan!“ Daraufhin stiegen Vater und Sohn wortlos vom Esel herunter. Einige Schritte weiter machte sich ein Fremder über sie lustig: „So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und nicht einmal einen von euch trägt?“ Jetzt erst zog der Vater die richtige Schlussfolgerung und sagte zu seinem Sohn: „Gleichgültig, was wir machen, es findet sich immer jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.“

Ja, wir können es wirklich nicht allen recht machen. Wir müssen selbst entscheiden, was für uns gut und richtig ist. Aber wir leben auch von der Anerkennung durch unsere Mitmenschen. Bewertungsängste drücken die Angst vor Ablehnung und vor der Verletzung des Selbstwertgefühls aus. Der drohende Verlust dieser Bestätigung gefährdet unser Selbstbild als wertvolle Menschen.

Die Angst vor Ungeborgenheit und Isolierung gehört zu den vier Grundängsten des Menschen, die der Tiefenpsychologe Fritz Riemann schon vor mehr als 40 Jahren benannt hat: Neben der schon genannten Verlust- und Vereinzelungsangst sind dies die Angst vor Selbsthingabe und Abhängigkeit, die Angst vor Veränderung und Unsicherheit und schließlich die Angst vor Endgültigkeit und Unfreiheit.

Die Persönlichkeit eines Menschen wird sehr stark von der Frage bestimmt, welche dieser vier Ängste bei ihm dominant ist. Bei einem psychisch gesunden Menschen werden wir ungeachtet dessen, dass eine bestimmte Angst vorherrschend ist, Anteile aller vier Grundformen wieder finden. Ich möchte diese Grundängste etwas näher in den Blick nehmen, wobei sich jeweils zwei polar gegenüberstehen. Das erste Angst-Paar besteht aus der Angst des depressiven und des schizoiden Menschen, das zweite aus der Angst des zwanghaften und des hysterischen Menschen.

### **1. Der depressive Mensch und die Angst vor Selbstwerdung**

Den depressiven Menschen quält die Kluft zwischen Ich und Du. Der Depressive will dem Du so nah wie möglich sein. Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln fällt dem Depressiven schwer, denn dazu müsste er die Bindung an den anderen lockern, was sofort Verlustängste auslösen würde. So wie die Erde die Sonne umkreist, rotieren depressive Menschen im übertragenen Sinne um andere Menschen herum. Diese Menschen sind im weitesten Sinne als **Gruppenmenschen** zu bezeichnen. Die zugrunde liegende Angst ist die Angst vor der Selbstwerdung, die als Ungeborgenheit und Isolation erlebt wird.

Der depressive Mensch hat einen starken Wunsch nach Zuneigung und menschlicher Nähe. Er ist selbstlos und geduldig, denkt erst an andere, dann an sich. Der Depressive ist einfühlsam und hilfsbereit, schlicht und anspruchslos. Konflikte vermeidet er wenn irgend möglich: „Ich hasse Streit!“ Die gefühlsmäßige Trennung von seiner sozialen Umwelt bedeutet für ihn einen kleinen Tod. In der Partnerschaft möchte man daher am liebsten alles gemeinsam machen, denn eigenständige Entwicklung und gesunde Abgrenzung erscheinen, weil mit Distanzierung verbunden, als bedrohlich. Helfen kann der Versuch, genügend Abstand zu halten, sich gegenseitig Luft zu lassen, was erst ermöglicht, zu einem selbständigen Individuum zu werden, das genügend Festigkeit in sich findet und nicht allen Halt in anderen Menschen suchen muss.

Menschen mit depressiver Charakterstruktur finden wir übrigens besonders häufig in sozialen und pädagogischen Berufen, aber auch unter ehrenamtlichen Mitarbeitern von Kirchengemeinden.

### **2. Der schizoide Mensch und die Angst vor Selbsthingabe**

Der schizoide Mensch ist der Gegenpart zum depressiven. Der Schizoide hat Angst vor nahem Kontakt mit anderen. Er ist misstrauisch und immer bereit, sich gegen plötzliche Überraschungen abzusichern. So wie die Erde sich um die eigene Achse dreht, so kreist der schizoide Mensch mit seinen Gedanken und Gefühlen um sich selbst; dabei versucht er die Rotation um andere Menschen so weit wie möglich zu vermeiden. Seine typische Grundangst liegt darin, dass er sich vor der Selbsthingabe fürchtet, die er als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt. Der Schizoide besticht oft durch scharfe Beobachtungsgabe und Intellektualität. Er vertritt seine Überzeugung klar und kompromisslos. Auf Grund seiner Neigung zu ironisch-sarkastischen Kommentaren wirkt er nach außen oft aggressiv und arrogant. Menschen mit schizoider Charakterstruktur sind oft zu überragenden Leistungen fähig, gerade auch als Wissenschaftler. Sie genießen die Bewunderung aus der Ferne, aber mit Nähe sind sie schnell überfordert und machen sich davon. Die Gegenkraft, die sich entwickeln müsste, ist das Vertrauen. Schizoide Menschen müssen lernen, dass das Sich-Öffnen gegenüber anderen Menschen noch keinen Ich-Verlust bedeutet.

### **3. Der zwanghafte Mensch und die Angst vor Wandlung**

Der zwanghafte Mensch strebt die Dauer an, möchte sich in dieser Welt häuslich niederlassen und die Zukunft planen. Sein Wunsch ist eine feste, verlässliche, Zukunft. So wie die Zentripetalkraft möchte er alles verdichten, auf das es sich nicht mehr bewegt, damit eine Stabilität gegeben ist. Seine Angst betrifft die Vergänglichkeit und Unvorhergesehene. Alles Neue ist für ihn ein Wagnis und Planen ins Ungewisse ist ihm ein Gräuel. Der zwanghafte Mensch ist ein Perfektionist und konsequent korrekt. In seinem Beruf, oftmals als Jurist oder Beamter, ist er gut zu gebrauchen. Seine Prinzipien lauten: Genauigkeit, Solidität, Präzision, Sorgfalt. Ein "Nein" bleibt ein "Nein", da lässt er nicht mit sich verhandeln. Positiv hervorzuheben sind vor allem seine Beständigkeit und Zuverlässigkeit. Hingegen finden sein Hang zu Vorurteilen und Dogmatismus nur wenig Freunde. Seine Angst vor jeglichem Risiko macht ihn oft unflexibel. Sein Wunsch, auch im 12. Jahr hintereinander Urlaub in der netten Privatpension im Bayerischen Wald zu machen, weil man dort noch etwas bekommt für sein Geld und es viele Vorteile hat, wenn man sich schon auskennt, wird bei den übrigen Familienmitgliedern nicht immer auf Zustimmung stoßen. Ein Mensch mit *zwanghafter Charakterstruktur* will sich möglichst umfassend absichern. Das ganze Leben wird ihm zur Pflicht und zum Zwang, und es bleibt schließlich kein Raum für unbefangene Lebensfreude.

Die Gegenkraft, die sich entwickeln müsste, ist Risikofreudigkeit, Mut zu Originalität und Entscheidungsfreude, die sich frei macht von vermeintlichen Erwartungen und Richtlinien.

#### **4. Der hysterische Mensch und die Angst vor Endgültigkeit**

Mit einem hysterischen Menschen ist es nie langweilig. Er ist immer bereit, sich zu wandeln, Veränderungen und Entwicklung zu bejahen, Vertrautes aufzugeben und alles nur als einen Durchgang zu erleben. Das Neue hat für ihn einen unwiderstehlichen Reiz, das Unbekannte zieht ihn magisch an. Der Hysteriker ist kontaktfreudig, er wirkt spontan und charmant. „Alles so schön bunt hier“, lautet eine seiner Devisen, „auch andere Mütter haben hübsche Töchter“ eine andere. Für den hysterischen Menschen zählt nur das Hier und Jetzt, sofortige Bedürfnisbefriedigung ist angesagt. Jedem gerade vorherrschenden Reiz oder Wunsch möchte er nachgeben. Damit verbunden ist die Angst vor Ordnung, Notwendigkeiten, Regeln und Festlegungen. Durch Traditionen fühlt er sich nur eingeengt, alles scheint relativ und unverbindlich, ein Leben wie auf Probe. Der hysterisch strukturierte Mensch wähnt sich in einer Scheinfreiheit, in der es genügt zu wollen, um zu bekommen. Aber parallel dazu erhöht sich die Angst, denn das ganze Lebenskonzept baut auf einer Unechtheit auf, die jederzeit zur Katastrophe führen kann. Hilfreich wäre das Bemühen, wirkliche Identität zu erlangen, nach Echtheit zu streben, Rollenhaftigkeit abzulegen und Wunschbilder an der Realität messen zu lernen.

So weit zu diesen vier Grundformen der Angst nach Riemann. Es ist ein Zeichen seelischer Gesundheit, wenn jemand die vier dahinter stehenden Grundimpulse in lebendiger Ausgewogenheit zu leben vermag, wobei eine solches Gleichgewicht nie etwas ein für allemal Erreichtes, sondern immer etwas wieder Herzustellendes ist. Dazu ist es notwendig, sich mit seinen eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Es ist kein sinnvolles Ziel, generell angstfrei leben zu wollen. Manche Leute versuchen, ihre Ängste zu überspielen, indem sie gefährliche Tätigkeiten bzw. Sportarten ausüben oder Alkohol oder Medikamente als Mittel der Angstbewältigung einsetzen. Aber: Verdrängte Ängste können das Leben genauso stark beeinträchtigen wie offen zutage tretende Angstzustände. Das Wichtigste im Umgang mit der Angst ist, dass man nicht versucht, vor ihr davonzulaufen, etwa indem man sich einredet, dass sie gar nicht da sei. Es ist nämlich eine typische Eigenschaft der Angst, dass sie nach kurzer Zeit wieder lautlos in unsere Gedanken schleicht, ob wir es wollen oder nicht! Wenn Ängste unbearbeitet bleiben, können sie zerstörerisch wirken. „Angst essen Seele auf“, lautet ein afrikanisches Sprichwort, das der Regisseur Rainer Werner Fassbinder in den 70er Jahren als Titel für einen sehenswerten Film wählte. Ängste können einen Menschen verzehren, können ihn so einengen, dass er jegliche Lebenskraft verliert. Deswegen sollten wir es nach Möglichkeit gar nicht erst so weit kommen lassen, dass wir von der Angst überwältigt werden. Wir haben aber nur dann Aussicht auf Erfolg, etwas gegen unsere Angst zu unternehmen, wenn wir uns bewusst mit ihr beschäftigen, auch wenn das zunächst unangenehm ist. Entscheidend ist dabei, dass wir selber auf die Angst zugehen und nicht warten, bis sie uns einholt!

Michael Ende erzählt in seinem Buch „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ davon, wie die beiden in der Wüste einem ungeheuerlichen Menschen begegnen, einem Riesen, so scheint es, dessen Größe bislang alle, die daher kamen, in die Flucht geschlagen hat. Als aber Lukas und Jim nicht fliehen, schwindet von Meter zu Meter seine Größe, bis er bei der Begegnung zu einem ganz normalen Menschen zusammengeschrumpft ist. Herr Tur Tur, so heißt der freundliche ältere Herr, ist alles andere als ein Monster, er ist nur ein Scheinriese. Wie oft erscheint uns das, was uns Angst macht, nur aus der Entfernung als ein „Ungeheuer“, vor dem wir die Flucht ergreifen möchten! In dem Augenblick aber, wo wir nicht mehr davor fliehen, sondern wenigstens einen Schritt darauf zugehen, verliert es viel von seiner Unberechenbarkeit - und damit von dem, was uns Angst macht.

#### **Was kann nun der Glaube zur Bewältigung der Angst beitragen?**

Es wäre sicher falsch zu behaupten, ein Christ dürfe keine Angst haben. Das wäre nichts anderes als eine weitere Form der Verdrängung. Angst gehört zum Leben. „In der Welt habt ihr Angst“, sagt Jesus im Johannesevangelium zu seinen Jüngern. Das gilt es zunächst

einmal auszuhalten. Wir leben in der Welt. Wir haben Angst. Aber das ist nicht das letzte Wort. Die Angst muss uns nicht beherrschen, wir können mit ihr umgehen. Sicherlich hat schon jeder die Erfahrung gemacht, dass es erleichternd ist, wenn man über seine Ängste reden kann. Diesen Weg bietet uns auch die Bibel an. Wir brauchen unsere Ängste nicht zu verschweigen. Wenn wir sie benennen, haben sie schon viel von ihrer Kraft verloren.

Es sind, wie der Religionspädagoge Ingo Baldermann aufgezeigt hat, vor allem die Psalmen und hier die Klagegebete des Einzelnen, die uns diesen Weg zeigen. Die Angst wird hier in ganz elementaren, sehr eindringlichen Bildern entfaltet. Da sind einmal Bilder des Versinkens und Verschlungenwerdens. Wir haben vorhin schon die Sätze aus Psalm 69 gehört: "Das Wasser steht mir bis zur Kehle. Ich versinke im tiefen Schlamm, wo kein Grund ist" (Ps. 69,1 f.).

Andere Bilder sprechen von der Angst der völligen Erschöpfung, vom Verdursten und Verdorren, vom Versiegen aller Lebenskräfte; wieder andere beschwören die Angst vor dem Sturz in die Tiefe.

Nochmals andere Bilder sprechen von der Erfahrung, wehrlos und entblößt einer übermächtigen Bedrohung ausgeliefert zu sein, auch dem feindseligen Verhalten von Menschen. Die Angst vor sozialer Isolierung drückt Psalm 31 so aus:

„HERR, sei mir gnädig, denn mir ist angst! Mein Auge ist trübe geworden vor Gram, matt meine Seele und mein Leib. Denn mein Leben ist hingeschwunden in Kummer und meine Jahre in Seufzen. Meine Kraft ist verfallen durch meine Missetat, und meine Gebeine sind verschmachtet. Vor all meinen Bedrängern bin ich ein Spott geworden, eine Last meinen Nachbarn und ein Schrecken meinen Bekannten. Die mich sehen auf der Gasse, fliehen vor mir. Ich bin vergessen in ihrem Herzen wie ein Toter; ich bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäß. Denn ich höre, wie viele über mich lästern: Schrecken ist um und um!“

Dies alles sind Bilder, die zunächst durchaus in der realen Erfahrung vorzustellen und nachzuempfinden sind; zugleich aber sind sie uns in ihrem Grundbestand aus Träumen wohl bekannt: Es sind die zeitlosen Bilder unserer Angstträume:

„Gewaltige Stiere haben mich umgeben, mächtige Büffel haben mich umringt. Ihren Rachen sperren sie gegen mich auf wie ein brüllender und reißender Löwe“ (Ps 22,13f).

In den Psalmgebeten werden die Tiefen der Angst angesprochen und beim Namen genannt. Dieser Prozess ist äußerst wichtig, ja er ist zentral: Wir müssen der Versuchung widerstehen, vorschnell zu den Trost- und Vertrauensworten zu greifen, die uns die Psalmen und die Bibel im Ganzen ja ebenfalls so reich anbieten. Diese Versuchung ist besonders groß für diejenigen unter uns, die noch religiös sozialisiert worden sind.

„Wie geht es Ihnen?“ – „Ich kann nicht klagen.“

„Ich kann nicht klagen.“ Wie wahr! Wir haben es nicht gelernt zu klagen, wir können höchstens jammern. Aber klagen, das Leid und die Angst herausschreien, sie Gott ins Angesicht schleudern, das haben wir nicht gelernt. Dabei wäre dies so wichtig! Denn die Klage ist eine Quelle heilender Kraft. Wir müssen erst hinabsteigen in die Tiefe; die Tiefe ist Ort der Bedrohung und der Rettung zugleich. Wer nicht wie Jona im Bauch des Fisches gewesen ist, kann auch nicht wiedergeboren werden. Im Bauch des Ungeheuers schreit Jona um Hilfe und er tut dies mit den Bildern des Psalters:

„Du hast mich geworfen in die Tiefe, ins Herz der Meere... Wasser umschlossen mich – bis an die Kehle, Urflut umzingelte mich. Schilf legte sich um mein Haupt, dort am Grund der Berge... Aus dem Abgrund heraufgeführt hast du mein Leben, JHWH, mein Gott!! (Jona 2,4-7).

Aus dem Abgrund herauf: die Wende geschieht im Tiefpunkt! Durch die Angst hindurch und nicht an der Angst vorbei. Diese Erfahrung muss auch Jesus machen. Matthäus erzählt, wie den bedrängten Jesus im Garten Getsemani Angst und Traurigkeit ergreift (Mt 26,37). Und er betet: „Vater, lass diesen Kelch an mir vorüber gehen.“ Aber er muss den Kelch trinken, bis zum letzten Tropfen. Der Hebräerbrief (5,7) sagt es so: "Als er auf Erden lebte, hat er mit lautem Schreien Gebete und Bitten vor den gebracht, der ihn aus dem Tod retten konnte, und er ist erhört und aus seiner Angst befreit worden."

Jesus wurde nicht *vor* der Angst und vor dem Tod bewahrt, sondern er wurde *aus* dem Tod gerettet und *aus* der Angst befreit. Und so ist es der aus der Angst befreite Auferstandene, der im Johannesevangelium zu seinen Jüngern spricht: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Joh. 16,33).

Es ist wahr: Auch für uns gibt es keinen anderen Weg zum Leben als den Weg Jesu: den Weg durch die Todesangst hindurch. Der Glaube beseitigt nicht die Angst, aber im Glauben erfahren wir unsere Angst als aufgehoben bei dem, dessen Name uns seinen Beistand verheißt. Er ist JHWH, der Gott, der mit uns geht und der auch zu einem jeden von uns spricht:

*"Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir."* (Gen 26,24)

Literaturhinweise:

*Baldermann, Ingo*: Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen, Neukirchener Verlag: Neukirchen-Vluyn, 1999.

*Hanglberger, Manfred*: Signale des Unbewussten. Ängste verstehen und bewältigen. Pustet Verlag: Regensburg 1999.

*Riemann, Fritz*: Grundformen der Angst, Reinhardt Verlag: München, 34. Auflage 2002.

<http://www.panikattacken.at>