

Gegen die Angst

Gegen die Angst – so lautet das heutige Predigtthema. Doch ich möchte ganz anders beginnen, nämlich mit einem Plädoyer für die Angst.

Angst ist nämlich nicht immer schlecht. Angst ist ein Schutzmechanismus. In den Anfängen der Menschheit war Angst der Auslöser zur Flucht. Und es überlebte in der Regel nicht der Mutige mit den größten Muskeln, sondern die ängstlichsten mit den schnellsten Beinen. Evolutionstechnisch stammen wir alle von Angsthasen ab. Auch heute noch bewahrt uns Angst vor Risiken und Selbstüberschätzung. Wenn wir Angst verspüren merken wir, dass wir bestimmten Situationen nicht gewachsen sind – oder Risiken nicht richtig abschätzen können. In den Bergen etwa ist es ein gutes Zeichen bei Wegen und Steilhängen auf die Angst zu hören. Sie ist ein guter Indikator, dass man konditionell und technisch überfordert ist. Wer seine Angst ignoriert sitzt fest oder stürzt ab. Angst lässt uns innehalten und nachdenken. Die berühmte Schrecksekunde ist so ein Moment höchsten Adrenalin-Ausstoßes in denen unser Gehirn in kürzester Zeit alles um uns herum analysiert und wir unser Handeln anpassen: Wir bremsen, halten inne, laufen weg... Und zum Schluss gilt natürlich auch: Ohne Angst gäbe es keinen Mut. Es zählt zu den schönsten Momenten, wenn man bewusst die eigene Angst überwindet. Wer keine Angst hat ist nicht mutig, sondern leichtsinnig. Ohne Angst gäbe es keinen Nervenkitzel: Eine Achterbahnfahrt mit Loopings und Korkenzieher wird ja durch ein latentes Angstgefühl zum Happening. Gruselfilme ohne Angst wären Rosa Munde Pilcher mit hässlichen Kostümen und Kettensägen. Deswegen ist Angst etwas Gutes. Es ist gut sich von Zeit zu Zeit zu fürchten. Es gehört zu unserem Leben dazu. Ohne Angst wären wir in ständiger Gefahr. Ohne Angst würde ein wichtiges Gefühl in uns fehlen.

Es gibt aber auch ungesunde Formen der Angst. Das ist dann der Fall, wenn die Angst mich nicht mehr loslässt. Die Psalmbeter berichten immer wieder von solcher Angst: „In mir ist Angst. Vor Schmerz sind mir Auge, Seele und Leib zerfallen.“ So klagt der Beter des 31. Psalms. Solche Angst kann lähmen. Die

Gedanken beginnen nur noch um die Angst zu kreisen. Jeder Schritt wird zum Wagnis. Immer mit dem Gefühl begleitet, dass die nächste Katastrophe hinter der nächsten Ecke lauert. Wir fühlen uns hilflos und ausgeliefert. Der Lebensmut geht verloren. Dann macht Angst krank. Sie schützt nicht das Leben, sondern zerstört es.

Etwas von dieser Angst hat viele in der Coronapandemie ergriffen. Da ist die ständige latente Gefahr sich mit einem Virus anzustecken. Ein Virus können wir nicht sehen. Ein Virus können wir nicht anfassen. Vor einem Virus können wir schlecht davonlaufen. Wir können noch nicht einmal etwas dagegen unternehmen. Wir sind in die Hände der Wissenschaft ausgeliefert. So wird für einige das vernünftige „Social Distancing“ zur Überreaktion: Nicht mehr vor die Tür gehen, keine Kontakte, kein öffentliches Leben. Und selbst wo sich das öffentliche Leben wieder öffnet, fällt es schwer diese Öffnung mitzugehen. Die Angst hat sich in die Seele gefressen. Sie mag irrational sein, aber sie bestimmt das Leben. Für andere kam die Angst mit dem Lockdown. Da ist Angst vor Einsamkeit und Verlust. Was ist, wenn das Leben nicht wieder „normal“ wird. Was ist, wenn in Altenheimen die Kontaktverbote bestehen bleiben? Was ist, wenn es keinen Impfstoff gibt? Was ist, wenn sogar ein zweiter Lockdown kommt? Was ist, wenn der Arbeitsplatz oder die eigene Existenzgrundlage verloren geht? Und auch davon kann ich nicht davonrennen. Ich habe scheinbar nichts in der Hand, um mich zu wehren. Das ist es vielleicht, was unsere modernen Ängste so bestimmend macht.

Früher waren Ängste greifbar und überschaubar. Man konnte sie irgendwie handeln und eindämmen. Vor einem Bären konnte man davonrennen. Oder Feuer und Lärm machen. Oder man ging nur in einer großen Gruppe in den Wald. Und im Dorf drohte keine Gefahr vor Bären. Heute haben wir Angst vor einem Virus, vor Atomkraft, vor wirtschaftlichen Abschwung, vor Globaler Erwärmung, vor steigenden Mieten oder vor Altersarmut. Wir können diesen Dingen nicht davonrennen. Wir können sie nicht mit Fackeln und Geschrei bekämpfen. In den meisten Fällen haben wir keinen Einfluss auf die Ursachen. Die Angst ist scheinbar immer und überall gegenwärtig. Unsere Medien machen Angst allgegenwärtig: Der tägliche Coronaticker zeigt steigende Infektionszahlen an. In farblich hinterlegten Karten wird uns täglich vorgestellt, wo das Infektionsrisiko besonders hoch ist, die Mieten besonders steigen, die Arbeitslosigkeit um sich greift und in den nächsten Jahrzehnten die Temperaturen und Meeresspiegel steigen werden. Alles das führt zu einer Hyperfokussierung: Angst bestimmt den Alltag.

Die Bibel beschäftigt sich immer wieder mit dem Thema der Angst. So spricht Gott zum Propheten Jesaja folgende Worte gegen die Angst:

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich habe dich stark gemacht, ja ich habe dir geholfen und dich gehalten mit meiner siegreichen Rechten.“ (Jes 41, 10)

Anhand dieses Bibeltextes wollen wir uns 4 Schritte gegen die Angst anschauen.

1. Fürchte dich Nicht! Hab keine Angst!

Beides sind Befehle. In tiefer Angst kann so ein Befehl hilfreich sein. In der Psychotherapie lernen Angstpatienten bewusst „Stop!“ zu sagen. „Stop!“ zu den immer schneller kreisenden Gedanken! „Stop!“ zu den Angstgebäuden. „Stop!“ zu Verhaltensmustern aus Angst. Es geht darum sich bewusst aus der Schockstarre zu lösen: Hör auf wie ein Kaninchen die Schlange anzustarren! Wo wir den Blick von der Angst lösen bemerken wir, dass Angst oft sehr irrational ist: Das Coronavirus rät zur Vorsicht, zum Abstand und zur Hygiene. Das ist vernünftig. Sich nicht mehr vor die Tür zu trauen, ist irrational. Es gibt viele Unwägbarkeiten in Umwelt und Wirtschaft. Aber immer und überall das schlimmste zu hoffen ist irrational. In vielen Bereichen geht es bergauf und das seit Jahrzehnten. Für die Zukunft vorzusorgen, ist wichtig. Sich in der Angst um die Zukunft zu verlieren, ist irrational. Was übermorgen vielleicht sein wird, kann morgen schon wieder ganz anders sein. „Hab keine Angst!“ – bedeutet: Hör einmal bewusst damit auf die Sorgen zu machen. „Fürchte dich nicht!“ – bedeutet: Hör bewusst damit auf täglich Sorgen zu konsumieren. Niemand muss täglich nach dem Aufstehen die Infektionszahlen prüfen. „Stop!“ – heißt: Versuche bewusst angstgetriebene Verhaltensweisen zu durchbrechen:

- Geh bewusst vor die Tür
- Mache bewusst etwas, das Spaß bringt
- Suche bewusst Kontakt
- Genieße bewusst den Augenblick
- Löse bewusst Deine Hyperfokussierung

Wo wir uns selbst dazu zwingen keine Angst und keine Furcht zu haben, werden wir feststellen, dass es in vielen Situation nicht besonderen Mut braucht, die Angst zu besiegen. Manchmal braucht es nur ein wenig Übung und einen klaren Blick. Wer Kontakt mit Freunden sucht, kann sich selbst zusagen „Fürchte dich nicht!“ Konzentriere dich nicht auf die Furcht, sondern auf den Moment, auf die guten Gespräche, auf die Gemeinschaft, auf die Freude, auf

die Empathie. Alles das sind starke Gefühle, die die Angst eindämmen. So wird sie auf ein gesundes Maß reduziert: Die Vorsicht bleibt – Angststarre geht. Dann merken wir auch: Angst beherrscht uns nicht. Angst ist in Wahrheit ein sehr flüchtiges Gefühl. Sie kommt und vergeht. Sie bleibt nur dann, wenn wir sie anstarren und festhalten.

Das ist der erste Schritt: Sag „Stop!“ zu deiner Angst. Sag „Stop!“ zu deinen Angstmustern. Sag „Stop!“ zum Angstkonsum. Konzentriere dich auf positive Gefühle. Beobachte wie die Angst wieder geht.

2. Ich bin bei Dir!

Der Befehl „Hab keine Angst!“ kommt nicht ohne eine Reihe von Zusagen. In der systemischen Therapie spricht man von Kraftquellen. Kraftquellen sind so etwas wie unsere inneren Akkus. Immer wenn wir uns Herausforderungen stellen, verbraucht das Energie. Wenn wir unserer Akkus nicht aufladen, geht uns die Puste aus. Das gilt auch, wenn wir uns unseren Ängsten stellen. Ein kraftvolles „Stop!“ braucht viel Energie.

Die erste Kraftquelle ist Gott selbst. Er sagt uns zu: „Ich bin bei Dir!“ Was immer Deine Ängste sind, du bist mit ihnen nicht allein gelassen. Das ist tröstlich. Denn viele Ängste verstehen andere Menschen nicht. Oftmals ist es uns auch peinlich unsere Ängste zuzugeben. In der Angst ist Gott bei Dir. Er kennt deine Ängste. Und er bleibt bei Dir in aller Angst und trotz aller Angst. Die Zusage gilt auch wenn wir versuchen unsere Angstmuster zu durchbrechen. Das sind wahre Kraftakte. Manchmal macht schon der Gedanke daran mut- und kraftlos. Es fällt leichter einen mutigen Schritt zu wagen, wenn wir ihn zu zweit gehen. Denn was immer auch passiert, man ist nicht allein. Und es kann sich gegenseitig Mut zugesprochen werden. Gott ist immer bei Dir und spricht Dir diesen Mut zu: Ich bin bei Dir. Du wagst keinen Schritt allein. Du bist nicht einsam. Du bist nicht verlassen. Und selbst wenn etwas im Leben zerbricht, bin ich immer noch da.

Darüber hinaus ist es gut sich einen Menschen zu suchen, der „Bei mir“ ist. Das können gute Freunde sein, ein Lebensgefährte oder auch professionelle Seelsorger und Therapeuten. Jemand an meiner Seite kann mir ein „Stop! Hab keine Angst!“ befehlen. Manchmal können sie auch sagen: „Deine Angst ist übertrieben“ oder sie sorgen für Ablenkung und lösen so meine Fokussierung für einige Zeit. Sie lassen mich spüren: „Ich bin bei Dir!“ Geteiltes Leid ist halbes Leid. Und geteilte Angst ist halbe Angst.

Das ist der zweite Schritt gegen die Angst: Teile Ängste mit Gott und suche Dir einen Menschen, um deine Angst zu teilen.

3. Ich habe dich stark gemacht!

Die zweite große Kraftreserve sind wir selbst. Alles was wir zum Bewältigen einer Lebenskrise benötigen steckt in uns drin. Alles, was wir zum Bewältigen von Angst benötigen steckt in uns drin. Das ist das große Geheimnis jeder Krisenbewältigung. Gott hat uns stark geschaffen und uns mit unglaublichen Fähigkeiten ausgestattet. Jeder Mensch ist lernfähig und kreativ. In uns allen steckt Mut oder auch die Fähigkeit zu verdrängen oder uns zu verändern. Alles, was wir über Gott hinaus nötig haben, um unsere Angst zu bewältigen ist da. Manchmal ist es nur unter unseren Angstbergen verschüttet oder wie sehen es nicht, weil wir uns in Schockstarre befinden.

Die Bibel ist voller Geschichten, in denen Menschen ihre Angst überwinden: Moses, David, Jeremia... Ihnen allen sagte Gott das gleiche: Du bist stark und ich bin bei Dir! Das gleich sagt Dir heute auch in aller Angst zu: Du bist stark. Viel stärker als du denkst! Ich weiß das, denn ich habe dich so geschaffen. Und ich bin bei Dir! Was manchmal im Angesicht der Angst fehlt, ist der Glaube an uns selbst. Doch auch das können wir üben.

Das ist der dritte Schritt gegen die Angst: Heute nach dem Gottesdienst kannst Du üben den Tag so zu Ende zu bringen: „Ich habe alles was ich zur Bewältigung meines Lebens benötige. Ich habe alles, was ich brauche, um meine Angst zu besiegen. Gott ist bei mir!“ – Lebe so, als wäre genau das deine Realität. Denn Gott sagt: Es ist Realität.

4. Ich habe Dir geholfen!

Es heißt immer wieder, dass überwundene Krisen und Herausforderungen uns stärker und größer werden lassen. Und das stimmt auch. Egal ob der erste Sprung vom Fünfmeter Turm, der erste Schultag, die erste Arbeitsstelle, der erste Arbeitsverlust, Todesfälle oder Krankheit – alles das lässt uns Wachsen. Jeder von uns ist eigentlich eine ausgewachsene Persönlichkeit. Ängste haben die Angewohnheit uns klein zu machen. Oftmals fühlen wir uns wieder wie Kinder: Hilflos und überwältigt vom Leben. Unsere Perspektive wird verzerrt: Die Angst wächst und unser Leben wird immer kleiner. Ein Blick zurück kann helfen die richtige Perspektive zurückzugewinnen.

Gott sagt: „Ich habe dir doch schon oft geholfen in aller Angst. Ganz oben auf dem Fünfmeterurm, und ganz unten in Trauer und Verzweiflung. Vielleicht hast Du mich nicht immer bemerkt, aber ich war da. Ich habe dich mit meiner starken Hand gehalten.“ Guckt, welche Ängste und Herausforderungen ihr überwunden habt – von den ersten Schritten auf eigenen Füßen bis dahin, wo ihr heute steht. Vieles davon ist euch sogar leicht von der Hand gegangen. Über einige Ängste lacht ihr heute. Anderes hat sich auf wundersame Weise ergeben, so dass ihr erkennt: Gottes Hand war wohl im Spiel. Es gab Menschen, die euch zur Seite standen: Sie haben euch geholfen! Wir alle stehen hier als starke und hochgewachsene Menschen, geformt durch das Leben, reich an Erfahrungen, umgeben von Freunden und mit einem großartigen Gott im Rücken. Welche Angst kann da größer sein?

Das ist der vierte Schritt gegen die Angst: Blicke zurück, was du im Leben bisher bewältigt hast. Wo überall hat sich Gott bemerkbar gemacht? Welche Kraftquellen und Reserven kannst du da entdecken?

Angst gehört zum Leben dazu. Und in den letzten Monaten ist bei vielen von uns der Angstpegel vielleicht etwas gestiegen. Es ist nicht schlimm Angst zu haben. Manchmal ist es sogar gut Angst zu haben. Wir dürfen jedoch unser Leben nicht von Angst beherrschen lassen.

Und das müssen wir auch nicht. Wir haben alles in uns, was wir zur Bewältigung unserer Angst benötigen. Wir haben einen Gott an unserer Seite, der in aller Angst bei uns ist. Und wir können uns Menschen suchen, die uns in unserer Angst begleiten. Das ist genug für alle Ängste dieser Welt.

Deswegen gilt: Wo immer dich die Angst überwältigt: „Stop! Hab keine Angst und Fürchte dich nicht! Denn ich bin mit Dir! Ich bin Dein Gott!“ Amen.