

Die Radiopredigten

auf DRS 2 gehört – als Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Luzia Sutter Rehmann, evangelisch-reformiert

30. September 2007

Angst

Psalm 7,2-3

Lieber Hörer, liebe Hörerin, guten Morgen!

Es gibt genug Gründe, damit einem angst und bange wird, aber auch grundlose Angst wirkt. Angst kann sich wie ein Virus in der Blutbahn vermehren, kann wachsen und anschwellen; wenn sie überhand nimmt, wird sie lebensgefährlich. Sätze wie: „du musst keine Angst haben!“ wirken soviel wie ein Pflaster bei einer Lungenentzündung. Viele Menschen haben heute Angst – Angst vor dem, was kommen wird, Angst davor, die Lebensgewohnheiten ändern zu müssen, Angst vor anderen Menschen oder vor dem, was in uns selbst nagt und frisst.

Angst ist nicht einfach schlecht. Sie kann uns zwingen, die Augen zu öffnen – aber sie kann auch blind machen. Es kommt hier auf die Dosierung an. Vor allem aber gilt: Herrschaft von Angst und Schrecken ist gefährlich, für einzelne und für die Gesellschaft. Denn Angst ist auch ein politischer Faktor. Mit Angst lässt sich Druck ausüben. Sie kann geschürt und missbraucht werden – am Arbeitsplatz und im Wahlkampf.

Angst wird geschürt, wenn Problem und Lösungsversuch nicht aufeinander passen. Also zum Beispiel: ich habe Angst, meine Stelle zu verlieren. Kann aber darüber nicht offen sprechen, sondern stehe unter Leistungsdruck, arbeite immer mehr und verbissener. So gerate ich immer tiefer unter Druck, und Lösung tritt nicht ein.

Oder es dämmert uns in der Schweiz, dass unser Umgang mit Energie wirklich verschwenderisch ist und keine Zukunft hat. Aber wir sehen nicht, was getan wird, um das zu ändern. Wir fühlen uns allein gelassen. Dann wächst

die Angst in uns, sie findet keinen Ausdruck, kein Ventil und schon gar nicht einen Lösungsweg. Dabei würde es schon helfen, die Ratlosigkeit zur Sprache zu bringen.

Missbrauch von Angst kenne ich in der Politik der Ausländerfeindlichkeit oder auch in der Judenfeindlichkeit. Da wird empfohlen, die Angst im eigenen Inneren auf andere zu projizieren, von innen nach aussen zu werfen, von mir auf andere. Damit wird ihr aber der Stachel nicht gezogen. So wächst keine Sicherheit und kein Vertrauen. Angst schreit nach immer neueren, härteren „Massnahmen“ in Anführungszeichen. Angst nach aussen zu verlagern, andere unter Druck zu setzen, hilft nie.

Wie gehen Sie, liebe Hörerin, lieber Hörer, mit Angst um? Haben Sie Worte, um sie auszudrücken, auch wenn sie bodenlos erscheint? Ich habe die Psalmen vor meinem Auge, da finde ich Bilder von solcher Wucht, dass sie mich hellhörig machen:

„Befreie mich, Gott! Wasser sind gestiegen – bis an meine Kehle. Ich bin versunken im Schlamm des Abgrundes, es gibt kein Halten. Ich bin in Wassertiefen geraten, die Flut reißt mich fort. Müde bin ich von meinem Rufen, heiser mein Hals“ (Ps 69,1-4).

Hier ruft jemand in größter Not. „Bis an die Kehle sind die Wasser gestiegen“: Zuwarten geht nicht mehr, sonst verstummt die Stimme und der Atem reicht nicht mehr weiter. Die Seele droht zu ersticken, die Angst würgt den Lebensatem ab.

„Was schnürst du dich zu, meine Kehle, und stöhnst gegen mich?... Mein Gott, meine Kehle verengt sich gegen mich, darum wende ich meine Gedanken zu dir... Mörderische Qual in meinen Knochen – die mich bedrängen, lästern über mich, sagen täglich zu mir: Wo ist dein Gott? Was schnürst du dich zu, meine Kehle?“ (Ps 42,6.7).

Angst drückt auf die Kehle. Die Kehle galt den Hebräern als Sitz des lebendigen Atems. ‚Kehle‘ wird auf Deutsch oft mit Seele wiedergegeben. Hier spricht die betende Person ihre Kehle mit ‚Du‘ an. Die Kehle drückt mir den Atem ab – warum tust du das, meine Kehle? Warum richtest du dich gegen mich? Was ist los mit dir? Hier beginnt eine Zwiesprache zwischen der Stimme, die überleben möchte, und der Stimme, die tödlich verwundet leidet. Dieses innere Gespräch öffnet eine Ritze und, sobald Worte da sind, ist die Angst schon etwas ungefährlicher geworden.

Die meisten Psalmen tragen Überschriften. Beide Ausschnitte, die wir gehört haben, tragen als Überschrift eine Anleitung, wie sie musikalisch umzusetzen sind. Den ersten Psalm soll man wie ein Weisheitslied singen, den zweiten nach der Melodie „Lotosblüte.“

Lotosblütenmusik – das klingt für mich sehr schön, harmonisch, bezaubernd. Und das für ein Lied in der Nacht der Seele? In grösster Not? Und warum denn ‚Weisheitslied‘? ist es etwas weise, Angst zu haben? Nein, Angst zu haben, ist menschlich. Aber mit ihr sorgfältig umzugehen, das braucht Weisheit.

Die Psalmen regen an, Angst nicht überhand nehmen zu lassen. Denn das ist ja die Gefahr bei Angst: dass sie immer noch grösser wird, dass man aus lauter Angst vor der Angst noch mehr Angst bekommt... Dem wird in den Psalmen ein Riegel geschoben.

„Ha-Makom, mein Gott! in dir berge ich mich. Schaffe mir Raum vor denen, die mir nachsetzen! Befreie mich! Sonst wird meine Kehle gepackt wie von einem Raubtier und zerrissen – und niemand befreit mich.“ (Ps 7,2-3)

Dieser Psalm ist überschrieben mit „ein klagendes Lied“. Singen, wenn ein Kloß im Hals drückt, ist bestimmt nicht einfach und klingt wahrscheinlich trotz Lotosblüten-Melodie nicht schön. Aber es hält den Atem in Bewegung. Er stockt dann nicht. Singen verbindet Innen und Außen, es beansprucht Raum und Gehör. Gegen Angst anzusingen, ist nicht die schlechteste Idee.

Dazu kommt, dass viele Psalmen David zugeschrieben werden. Der grösste aller israelitischen Könige, der Erfolg bei den Frauen hatte und Gottes Liebling war, gerade er kannte die Angst in der Kehle. Damit nehmen die Psalmen vielleicht auch uns die Hemmung, von der Nacht in uns zu erzählen. Wenn sogar David dieses Gefühl kannte...

Wie können wir denn von dem erzählen, was uns auf der Seele liegt?

Manchmal ist es am besten, es einfach zu benennen, zu stammeln, ja, ich habe Angst, ich habe eine Dummheit begangen; ich habe Angst vor der Zukunft, mir liegt unendlich auf dem Magen, was geschehen ist, ich bin nicht so selbstsicher wie ich gern sein möchte, mir macht das alles zu schaffen!

Aber unsere paar mageren Sätze reichen vielleicht nicht aus für das, was uns unter die Haut geht. Angstgefühle gehen schnell darüber hinaus, was wir gewohnt sind zu sagen. Die Sprache, die wir meist benutzen, ist ungeeignet,

das Eis der Seele zu spalten. Wo Worte wie „Liebe“ aufs Auto angewendet werden, und „Reinheit“ auf die saubere Wäsche – dort verlieren diese Worte ihren Sinn, und mit der Zeit wissen wir nicht mehr, wie wir Tiefe und Sinn ausdrücken können. Die Sprache der Information, der Nachrichten, der Wissenschaft kann Tiefe ebenso wenig ausdrücken wie die Umgangssprache.

Das wissen heute viele jungen Menschen. Dass sie so fest in Musik eintauchen, hat auch mit dem Leiden an der Sprache zu tun, sie suchen Sinn und Tiefe in Liedern und irgendwie poetischen Liedtexten. Dorothee Sölle, die grösste Theologin des vergangenen Jahrhunderts, hat unter der Verflachung der Sprache gelitten:

„Alle Wörter, die Gefühle ausdrücken, sind bei uns beschädigt, und das gilt auch in der religiösen Sprache. Es gibt Leute, die gar nicht mehr selber sagen können, was sie sagen wollen, was sie erwarten vom Leben.... man muss sich schämen und darunter leiden, wie gequasselt wird, wie die Sprache zerstört wird, wie Menschen zerstört werden oder sich überhaupt nicht mehr wiederfinden in dem, was gesagt wird. In dieser Scham gehe ich auf etwas zu, um die Sprache, die wir brauchen, zu finden.“ (D.Sölle, Das Eis der Seele spalten. Theologie und Literatur in sprachloser Zeit. Grünewald 1996, 81)

Dorothee Sölle nannte die Psalmen auch einen riesigen Schatz, einen Sprachschatz, der in sprachloser Zeit hilft, Angst, Jubel, Sehnsucht und Zorn in Worte zu fassen. Ja, auch Zorn braucht tiefe, grosse Worte, damit er nicht in unserer Kehle oder Seele stecken bleibt, und wir ihn nicht herunter schlucken, dort, wo er gesagt sein muss.

Liebe Hörerin, lieber Hörer – ich wünsche Ihnen die rechten Worte, in der Grösse, die Sie brauchen, um sich Luft zu verschaffen, und mit einer Melodie, die ihre Lebenskräfte weckt.

*Luzia Sutter Rebmann
Margarethenstr. 20, 4102 Binningen
luzia.sutter.rebmann@radiopredigt.ch*

Auf DRS 2 und auf DRS Musigwälle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)