

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Eugen Koller, röm.-kath.

17. Juli 2016

„Fürchte dich nicht“

Jes 41, 10f / Mk 4, 35-41

Erinnern Sie sich, als sich bei Ihnen letztmals der kalte Schweiß auf der Stirn sammelte; als Ihnen vor lauter Angst das Herz fast still stand und Sie sich am liebsten in Luft aufgelöst hätten? – Zahnarzt, Vollbremse, Dunkelheit, bissiger Hund, Vortrag halten, Anästhesiespritze, - Durchatmen...

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Sind Sie ein ängstlicher Mensch? Kennen Sie die Angst als Bedrohung, die ihr Leben blockieren kann?

Niemand kommt ohne Angst durchs Leben. Angst bewahrt uns vor Manchem, schützt uns, kann Leben retten, gehört zum Menschsein. Manche Menschen haben noch mehr Angst als andere: sensible, gewissenhafte, kontrollierende, traumatisierte und sicherheitsbedürftige Menschen. Doch die Angst kann so stark werden und das Leben dermassen dominieren, dass die Einweisung in eine psychiatrische Klinik notwendig wird.

Otto Rank, ein Schüler des Psychoanalysebegründers Sigmund Freud, ging so weit zu sagen, dass die Angst die stärkste Triebkraft in uns ist und nicht etwa die Sexualität, wie Freud es behauptete. Der Philosoph und Christ Søren Kierkegaard sah in der Angst „die wesentliche Seinsform des Menschen“. Sie ist immer da, ein seelischer Tinnitus. Die Angst meldet sich unangemeldet immer wieder und besetzt unsere Aufmerksamkeit.

Angst empfinden ist menschlich.

Es gibt die Angst vor dem Leben mit seinen Gefahren.

Es gibt die Angst vor dem Tod, die Angst vor der Angst.

Angst kennt keine sozialen Grenzen.

Jede Gesellschaft hat ihr eigenes Angst-Alphabet: A wie: Aids, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit, B wie: Bankenkrise, Brexit, Ebola, Flüchtlinge, Islamischer Staat, Krebs, Leistungsverlust, Ozonloch, Terrorismus; Z wie: Zukunftsangst.

Neben den durchaus berechtigten realen Ängsten, kommen diffuse Ängste dazu. Viele orientieren sich unentwegt an den andern, und ob sie im Vergleich mit ihnen mithalten können. Die stets steigenden Erwartungen an uns und unsere Mitmenschen verkommen oft zu einem Optimierungswahn. Dann sagt die innere Stimme: genügen, jeden Trend mitmachen, mit dem Strom schwimmen. Die Angst obsiegt, etwas zu verpassen, nicht zu genügen, nicht mithalten zu können.

Ansprüche und Erwartungen begegnen uns zuhauf. Verinnerlichte Werte und Normen sind oft nicht mehr bestimmend, sondern die allgegenwärtigen Erwartungen. Erstaunt es da, wenn die Rangliste der psychischen Erkrankungen von den Angststörungen angeführt wird? 18 Prozent aller Menschen leiden mindestens einmal im Leben an einer Angststörung. Bei den Depressionen sind es weniger, 9.5 Prozent.

In meinem Alltag als Psychiatriseelsorger begegne ich vielen Menschen, die von der Angst besetzt sind. Bereits ihre geduckte Körperhaltung, ihr verzagter Blick, ihre bedrückte Stimme, sprechen Bände. Unmittelbar in Erinnerung habe ich jenen erwachsenen Mann, der sich ängstigt, wie es mit dem Verhältnis zu seinem alkoholabhängigen Vater weitergehen soll. Er wurde von ihm gedemütigt und verletzt. Nach einigen Kündigungen hat er Angst, den Weg in eine geeignete Arbeitsstelle zu finden. Depressionen, Hilflosigkeit, Selbstzweifel und Angst vor der Zukunft stellen sich ein.

Menschen mit Ängsten oder Angststörungen empfinden schon Erleichterung, wenn ihnen jemand zuhört, und die Ängste nicht klein-, aus- oder wegredet. Wie wohltuend ist es, wenn jemand vertrauensvoll von seinen Ängsten erzählen kann, ohne negative Konsequenzen in Kauf nehmen zu müssen oder gar verspottet, als Weichei bezeichnet zu werden! Nach einem einfühlsamen Gespräch ist der Umgang mit der Angst zwar noch nicht gelernt. Mit dieser starken Emotion umzugehen, kann überfordern. Aber zum Glück sind die Heilungs-Prognosen bei therapeutischen und medikamentösen Behandlungen von Angststörungen recht hoch. Die Ängste werden in der Therapie durchlebt, es geschieht die Konfrontation. Zunehmend kann die Angst ihre Bedrohlichkeit verlieren. Der Patient lernt mit den Ängsten umzugehen.

Die Bibel hingegen rät nicht zu einem Umgang mit der Angst. Sie sagt noch radikaler an vielen Stellen, dass jene, die auf Gott vertrauen, sich gar nicht zu fürchten brauchen. Zum Beispiel heisst es beim Propheten Jesaja:

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten.

Vielleicht erinnern sie sich an die Erzählung vom Seesturm, als die Jünger, kreidebleich vor Angst, Jesus weckten und ihn um seinen Beistand baten. Jesus *drohte dem Wind und sagte zu dem See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich, und es trat völlige Stille ein. Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?*

Da haben wir die Lösung, um unseren Ängsten begegnen zu können: Du brauchst nur zu glauben, alles andere ergibt und löst sich von selbst. Alle Ängste verschwinden. - Falsch! So einfach ist es nicht und solche Ergebnisse sind beim überzeugendsten Glauben nicht zu haben. Wer solche einfachen Glaubensüberzeugungen lauthals anpreist, hilft dem angstgeplagten Menschen nicht.

Der Glaube nimmt die Angst nicht einfach weg. Er ist kein Hokuspokus und Angstverwischer.

Der Glaube an den christlichen Gott bietet hingegen die Möglichkeit, auf Gott zu vertrauen – auch inmitten der Angst, mit ihm durch die Angst hindurch zu gehen.

Der Glaube an den christlichen Gott erzählt vom göttlichen Sohn Jesus, der sich auch in seiner Angst vertrauensvoll an seinen Schöpfer und Vater im Himmel gewandt hat.

Der Glaube zeigt uns einen Jesus, der den Menschen in Angst und Not begegnete. Er nahm ihre Ängste wahr. Er achtete und würdigte die angstgeplagten Menschen und half ihnen, die Ängste auszustehen.

Jesus erzählte von einem Gott, der mit seiner Nähe manchmal auch inmitten der grössten Angst zu spüren ist. Der Glaube birgt die Überzeugung, dass wir in der grössten Not nicht verlorengelangen, nicht ins Bodenlose absinken. Da ist einer, der uns hilft und Kraft gibt. Tiefer als in seine Hände können wir nicht fallen.

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten.

Wenn wir mit dieser Zusage und aus diesem Glauben leben, haben wir ein probates Mittel in Angstsituationen und können Mitmenschen unterstützen, denen die Angst bedrohlich im Nacken sitzt.

Eugen Koller
Elfenastrasse 10, 6005 Luzern
eugen.koller@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich