

Die Radiopredigten

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

Stefan Moll, ev.-meth.

14. Januar 2018

Von Angsthasen und Angst-Tigern

Lk 2, 10a

Heute will er es wagen. Heute will er endlich wie seine Freunde vom Dreimeterbrett springen. Er steigt die Treppe hoch. Vorsichtig und mit kleinen Schritten wagt er sich auf das Brett. Es scheint ihm von oben gesehen unheimlich hoch zu sein. Man sieht ihm die Angst an.

Dann steht er vorne auf dem Brett. Hinter ihm drängeln die anderen. Er vorne zögert, doch selbst der Schritt zurück macht ihm Angst. Er wartet. Fast wäre er gesprungen. Er wartet wieder. Und springt dann schliesslich doch. Dann schwimmt er an den Rand und strahlt. Endlich hat er es geschafft. Ich bewundere das: wenn einer Angst hatte – und dann doch stärker war als seine eigene Furcht.

Angst und Furcht gehören zum Leben. Sie sind Grundgefühle, die sich gleichen. Manchmal bleiben sie im Hintergrund, dann werden sie plötzlich konkret. Wir spüren sie – meist unangenehm. Die Angst begleitet uns immer, auch wenn wir sie nicht immer wahrnehmen.

Der Jahreswechsel liegt erst zwei Wochen zurück. Der Bundespräsident hat in seiner Ansprache aktuelle Fragen aufgenommen:

Wie verändern neue Technologien meine Arbeit?

Habe ich im Alter genug Geld zum Leben?

Bleibt eine gute medizinische Versorgung bezahlbar?

Diese Fragen spielen auf konkrete Ängste an. Hier nennt Alain Berset Dinge, die mir Angst machen.

Aber: auch Weihnachten liegt noch nicht weit zurück. Noch klingt die Botschaft der Engel aus der Weihnachtsgeschichte nach: *Fürchtet euch nicht*. In der Bibel kommt diese Zusage unzählige Male vor: *Fürchte dich nicht*. Offenbar ist es wichtig, das immer wieder zu hören: «Du musst jetzt nicht Angst haben. Vertraue einfach. Fasse Mut. Da ist doch Gott unter uns: Du brauchst dich wirklich nicht zu fürchten...»

Das sagen wir manchmal auch zu Kindern, zum Beispiel, wenn sie sich vor einem Hund fürchten: «Du musst keine Angst haben, der macht nichts...». Das sagt man so. Dabei ist das ein völlig nutzloser Satz. Die Angst lässt sich nicht ausreden. Die Zusage, dass man sich nicht zu fürchten braucht, verhallt einfach – und die Angst bleibt.

Fürchte dich nicht: Man kann den Satz auch als Aufforderung lesen. Immerhin ist er in der Bibel als Imperativ geschrieben: *Fürchte dich nicht!* Mit Ausrufezeichen! Da ist was dran. Unseren Gefühlen sind wir nicht einfach ausgeliefert. Wir sind für unsere Angst und für das, was sie mit uns macht, ein Stück weit selber verantwortlich. Sich nicht zu fürchten, könnte ein Auftrag sein.

Doch scheint mir das auch wieder gefährlich. Es tut der psychischen Gesundheit gar nicht gut, wenn wir Gefühle einfach verbieten. Die Angst wird ja gerade nicht besser, wenn wir sie nicht haben dürfen. Bloss weil sie verboten wäre.

Fürchte dich nicht, sagt uns die Bibel. Ich höre diesen Satz einerseits als Zuspruch von Gott. Die Angst ist da, aber sie hat nicht das letzte Wort. Sie bleibt, aber sie soll nicht alles bestimmen können. Mir sagt dieser Satz: Ich kann die Angst modellieren. Ich kann aus ihr etwas Gutes machen.

Gleichzeitig lese ich das *Fürchte dich nicht* auch als Auftrag: Ich soll mich aufmachen – und mit der Angst etwas Schlaues anfangen. Meine Aufgabe. Ich könnte zumindest versuchen, die Angst zu kanalisieren.

Wir alle haben prägende Angst-Erfahrungen gemacht. Sie drücken uns ihren Stempel auf. Passiert etwas Brenzliges oder kommt eine Erinnerung hoch, meldet sich die Angst wieder. Sie hat sich von ihrem Ursprung gelöst und begleitet uns als diffuses Gefühl. Aber deswegen einfach davonrennen? Wir

sind doch keine Angsthassen. Oder noch weniger: deswegen gleich in den Angriffsmodus übergehen? Wir sind doch keine Angst-Tiger.

Die Angst ist ein ungeliebtes Gefühl. Sie ist beklemmend, weil sie uns reale und eingebildete Gefahren vor Augen malt. Dinge, die mir passieren könnten, werden präsent. Es wäre ein Stück Erlösung, wenn wir diese Gefühle ablegen könnten. Aber wer würde dann die Alarmglocken läuten, wenn tatsächlich Gefahr droht. Die Angst warnt und schützt eben auch. Angst lässt sich nicht einfach wegwischen. Sie bleibt. Sonst müsste uns Gott das ja nicht immer wieder zusprechen: *Fürchte Dich nicht!* Wenn ich das höre, gibt es mir Mut und Vertrauen, mich mit meiner Angst zu befassen; mit konkreten Ängsten und mit dem diffusen Gefühl, das uns täglich begleitet. Das Wort aus der Bibel hilft mir, weder vor der Angst davonzulaufen noch gegen sie anzukämpfen oder sie zu unterdrücken.

So bete ich für das Vertrauen, dass ich stehen bleiben kann und meine Angst einfach so entgegennehmen kann, wie sie eben da ist. In erster Linie will ich die Angst vor der Angst überwinden.

Ich könnte sie ja freundlich bei mir begrüßen wie einen Gast, der manchmal ungebeten kommt und der doch schon fast zur Familie gehört. So bitte ich meine Angst höflich, doch hereinzukommen. Wir grüssen einander respektvoll und ich biete ihr einen Kräutertee an. Wir reden zusammen. Wir beschnuppern uns vorsichtig und kommen einander dann langsam näher.

Wenn die Angst so bei mir einkehrt, kann ich sie mir in Ruhe ansehen. Meist sehe ich dann, dass sie gar nicht so schrecklich ist, wie das gerade noch schien. Als ich sie eben zu mir hereingebeten habe, hatte ich noch den Eindruck, als käme sie kaum durch die Türe. Jetzt sitzt sie bei mir am inneren Küchentisch und der Stuhl ist ihr fast zu hoch. Ihr ist richtiggehend die Luft ausgegangen.

Ja, so könnte ich den Satz aus der Bibel verstehen. *Fürchte dich nicht* heisst für mich: ich stelle mich meiner Furcht und versuche, freundlich und pfleglich mit meiner Angst umzugehen. Ich leiste mir sozusagen den Luxus, meine Angst auch wirklich zu haben. Sie gehört zu mir. Und sie meint es ja gut, wenn sie mich warnt vor Gefahren. Ich muss ihr nur manchmal sagen, dass sie sich nicht so aufzublasen braucht.

Manchmal hilft beten. Das sind die Momente, wo wir die Hände falten, weil wir jetzt mit den Händen nichts tun müssen. Wir kämpfen nicht mehr. Wir verharren. In den stillen Zeiten melden sich die leisen Gefühle und Gedanken. Dann höre ich die Ängste aus dem Untergrund – und ich höre auch Gefühle wie Mut, Vertrauen und Zuversicht.

Die Angst meint manchmal, dass sie alleine das Hausrecht hat. In der Stille vor Gott entdecke ich, dass noch viele andere Gäste bei mir wohnen: die Hoffnung, der Trost, Geborgenheit, Freude...

Fürchte dich nicht. In der Stille vor Gott tanke ich auf und lasse die Angst Angst sein. Hier spüre ich, wie Gott um mich ist – und wie niemand verloren geht. Das Vertrauen auf Gott schafft tiefe Geborgenheit. Das wünsche ich auch Ihnen: dieses tiefe Vertrauen, das Sie immer wieder neu zu einem freundlichen Zugang zur Angst führt.

Stefan Moll
Seminarstrasse 21, 5400 Baden
stefan.moll@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr (kath.) und um 10.15 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