

Dank an die Angst

... und warum wir sie uns dringend zunutze machen sollten



Bild: © G. Sanders, fotolia.com

Der Nachrichtensprecherin war die innere Bewegung anzumerken, als sie vom Schicksal einer vierköpfigen Familie berichtete, die von einer Langlauf-tour im Norden Europas nicht mehr in ihr Quartier zurückgekehrt war und als vermisst galt. Einheimische hatten sie beobachtet und noch eindringlich vor einer Weiterfahrt gewarnt, da das Wetter umschlug.

Angst als Lebensretter

Wer das Leben und die Natur genießen will, muss das Fürchten gelernt haben. Erfahrene Alpinisten bezeichnen dies auch als „Respekt vor dem Berg“. Sie würden niemals ohne entsprechende Ausrüstung und sorgfältige Vorbereitung aufsteigen. Jedes Jahr müssen

Mitarbeiter der Bergwacht selbst ihr Leben aufs Spiel setzen, um das Leben Leichtsinniger zu retten.

Angst kann also ein Lebensretter sein und Katastrophenwarnungen nehmen in unserer Zeit der Unwetter einen hohen Stellenwert ein. Ärzten ist es lieber, Patienten kommen einmal mehr, weil sie ängstlich Symptome nicht einordnen könnten, als zu spät und mit unheilbarem, fortgeschrittenem Tumor. Sie beklagen, dass viele das hervorragende Angebot an Vorsorge und Prävention in unserem Land nicht wahrnehmen - besonders das starke Geschlecht scheint hier nicht umsichtig genug.

Lange schien das Motto des Buchtitels „Sorge dich nicht, lebe!“ von Dale Carnegie den erfolgreichen, modernen Menschen zu faszinieren. Viele wurden Meister im Ausblenden und im positiven Denken, in vielen Bereichen versuchte man unangenehme Wahrheiten lange zu verschweigen oder nur sehr abgemildert zu vermitteln. Mittlerweile ist bekannt, dass weise, liebevolle

Aufklärung bei schweren Erkrankungen sehr wichtig sein kann, damit der Patient aktiver an seiner Heilung mitwirkt. Selbst Kinderfragen nach Tod, Krankheit und Elend weicht man überwiegend nicht mehr aus, sondern sucht nach realistischen, altersgerechten Antworten, da Schweigen und Verniedlichen letztlich Verunsicherung bedeuten würde.

Angst als wohlwollender Freund, der einen weiterbringen will

Manchen Schüler hätte sie schon vor der „Ehrenrunde“ oder den verdorbenen Sommerferien bewahrt. Wenn wir der Angst eine gesunde Wächter- und Mahnerstelle im Dienst der Wahrheit zuweisen, erweist sie sich als guter Freund.

Es ist zeitweise durchaus angebracht zu reflektieren und auf Fehlersuche zu gehen als zu verdrängen. Der Neurobiologe Gerald Hüther aus Göttingen

Bild: © P. Feketa, fotolia.com



hat recht, wenn er sagt: „Angst ist eine wunderbare Mitteilung an uns, dass wir etwas ändern müssen.“ Angstimpulse können da manchmal recht praktisch sein. So träumte Student X in der Nacht vor seinem Examen, er sei zur falschen Zeit in der Prüfung erschienen. Als er am Morgen ängstlich seinen Terminkalender prüfte, merkte er, dass er sich in der Tat geirrt hätte. Er hatte sich sicher gefühlt und wollte seiner inneren Unruhe zunächst keinen Wert beimessen, kam aber so noch gerade rechtzeitig.

„Biologisch gesehen ist Angst nützlich. Sie warnt den Organismus vor drohenden Gefahren und sichert damit das Überleben. Selbst für das erfolgreiche Abschneiden von Prüfungen ist Angst äußerst wichtig.“¹ Viele von uns sind erst mit der Angst im Nacken zu ungeheuren Leistungen fähig. Vorsicht nur, wenn die Angst uns betrügt, in die Irre leitet oder krank macht. Sie beißt sich nur allzu gern an Vordergründigem fest, spielt den Herrscher, kommt in falsche Hände.

Wie schlimm es ist, an der falschen Stelle sorglos zu sein, beschreiben nicht nur die täglichen Nachrichten und Bergsteigermagazine, sondern auch die Bibel. Sie ist die größte Hilfe, wenn es darum geht, wahre und falsche Angst einzuordnen und die folgenden Texte reden eine eindrückliche Sprache:

Die Führung und Rentabilität seines Unternehmens nahm alle Gedanken des Gutsbesitzers gefangen. Mit verbesserten Lagermöglichkeiten würden auch die Gewinne steigen. Die alte Scheune musste abgerissen, eine neue gebaut werden. Pläne für Produktionshallen zeichneten sich ab, nur so hatte er Chancen auf dem Markt. Ihre Ausführung sollte er aber nicht mehr erleben. Plötzlich und unerwartet ereilte ihn das Schicksal vieler Erfolgsmenschen. Er starb in der Nacht, er der fleißige, zuverlässige, umsichtige, ohne jemals ernsthaft über seine Zukunft und die Ewigkeit nachgedacht zu haben. Seine Angst und Sorgen griffen zu kurz.²

Fehlplanung aufgrund von Sorglosigkeit war auch in der folgenden Geschichte fatal.

Die Freundinnen der Braut hatten sich auf das Fest gefreut, sich festlich gekleidet und für die Abendstunden die Lampen nicht vergessen. Leider

waren sie zu sorglos mit Vorräten. Mit fortschreitender Zeit wurde deutlich, dass ihr Öl nicht reichen würde, um so durch die Nacht den Hochzeitszug zur Feier zu begleiten. Sie mussten außen vor bleiben. Die rechte Ausrüstung ist nicht nur am Berg entscheidend, sondern gilt generell für Leben und Sterben.³

Nikodemus ist uns im Umgang mit existentiellen Ängsten ein Vorbild. Er hatte Theologie studiert, kannte die Schriften, aber in der großen Frage, wie man ins Reich Gottes kommt, fehlte die Gewissheit. In der Nacht machte er sich auf, um Jesus selbst danach zu fragen. „Wer an Jesus glaubt, braucht sich keine Gedanken machen“, bekam er zur Antwort.⁴

Gefahr geht nämlich weniger von Menschen und irdischen Lebensumständen aus, wie grausam sie auch sein mögen, sondern von der Macht, die darüber entscheidet, wo wir unsere Ewigkeit zubringen werden. „Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht zu töten vermögen, fürchtet vielmehr den, der sowohl Leib als Seele zu verderben vermag in der Hölle“ (Matthäus 10,28). In der Tat berichten viele, dass sie erst eine gesunde Angst vor dem Verlorensein dazu brachte, Gott zu suchen und anzunehmen.

Wenn uns die Angst fragend macht und nach Antworten suchen lässt, die unser ewiges Überleben sichert, ist sie unser Freund, auf den wir auf jeden Fall hören sollten. Und es ist Gnade, wenn die Angst in uns so lange warnend lärmt, bis wir außer Gefahr im Schutzraum Jesu sind. Sein Tod für unsere Schuld hat es möglich gemacht, alle die zu befreien, die durch Todesfurcht das ganze Leben hindurch der Knechtschaft unterworfen sind (Hebräer 2,15). Nicht nur Bergsteiger zeigen uns, dass Angst an rechter Stelle erst Genuss der wunderbaren Bergwelt ermöglicht. So wird die „Furcht Gottes als der Weisheit Anfang“ bezeichnet (Sprüche 9,10), weil sie uns zu mehr Lebensqualität verhelfen kann.

Angst als Schutzfaktor

Sie darf im Leben eines Christen keine knechtende Rolle mehr spielen, denn die Liebe treibt die Furcht aus (1. Johannes 4,18), hat wohl aber weiterhin eine schützende Bedeutung. Dabei kommt es maßgeblich auf den Auftraggeber und die Begleitung der Angst an. Sind es Liebe und Wahrheit auf dem Boden der Bibel, kommt sie vom Heiligen Geist oder aus menschlichen Emotionen, Prägungen, geht Ehrgeiz und menschliches Machtgehabe einher? Steht hinter der Angst Mangel an Gottvertrauen, ein unverarbeitetes Trauma oder eine nervliche Erkrankung? Manchmal kostet es ein wenig Zeit und Übung, um Angst einordnen zu können. Wir neigen ohnehin gerne zum einen oder anderen Extrem, indem wir entweder überängstlich oder zu sorglos sind.

Auch ihre „Sprache“ verrät sie. Angst, die von Gottes Geist kommt, tritt sehr konkret auf, indem sie aufdeckt, was zwischen uns und dem Herrn steht. Ziel ist es immer, uns in die Beziehung zu Gott dem Vater zu treiben oder uns in dieser voranzubringen. „Da wir nun diese Verheißung haben, so wollen wir uns reinigen von jeder Befleckung des Fleisches und des Geistes und die Heiligkeit vollenden in der Furcht Gottes“ (2. Korinther 7,1).

Ähnlich wie bei Ehe und Familie gilt in der Beziehung zu Gott: Wenn sie stabil sein und wachsen soll, müssen wir alles tun, um sie vor einem Auseinanderbrechen zu schützen und sie um jeden Preis vertiefen bzw. stärken wollen. Zum Glück sind die Evangelien zum Beispiel voll von detaillierten Warnungen Jesu, die uns beides in der Praxis erleichtern.

„Hütet euch vor dem Sauerteig der Pharisäer“ (Matthäus 16,6) - oder der Glaubensheuchelei.



„Hütet euch vor Geiz“ (Lukas 12,15) - er wird euch sonst beherrschen.

„Hütet euch vor ungelösten Konflikten“ (Lukas 17,3) - sie sind wie eine Zeitbombe.

„Hütet euch vor falschen Sorgen“ (Lukas 21,34) - es ist verschenkte Zeit.

„Hütet euch, dass euch niemand verführt“ (Matthäus 24,4-5) - fromme Betrüger sind unterwegs.

„Hütet euch schon vor ehebrecherischen Gedanken an eine andere Frau“ (Matthäus 5,28) - schon das ist Spiel mit dem Feuer.

Paulus weiß, seine Junggläubigen werden den Angriffen nur gewachsen sein, wenn sie sich zu schützen verstehen. In Epheser 6 gibt er ihnen mit einer geistlichen Waffenrüstung Hilfen an die Hand.

Wachsamkeit als kluges Lebenskonzept

„Seid wachsam, euer Widersacher der Teufel geht umher wie ein brüllender Löwe“, rüttelt uns 1. Petrus 5,8 wach. Wir alle, ob jung oder alt, müssen uns um feste Überzeugung und geistliche Substanz mühen, um in Schwierigkeiten eine geistliche Überlebenschance zu haben. Dabei ist gleichzeitig Demut gefragt. Manche Eheleute hätte durch Angst vor dem eigenen Fehlerpotential vielleicht die Ehe gerettet. Wenn es heute in einer Gemeinde oder bei uns persönlich wunderbar und harmonisch läuft, ist dies keine Garantie, dass nicht morgen der Widersacher versuchen wird, alles durcheinander zu werfen. „Mach mir keine Angst“, hören wir oft. Wenn etwas gut läuft, mögen wir nicht daran denken, dass es jemals anders werden könnte und unsere Ehen bedroht, unsere Kinder falsche Wege gehen, unsere Gemeinden einmal leer werden können.

Realistische Zeitgenossen wissen, dass dies eine falsche Vogel-Strauß-Politik ist, aber resignierter Verzicht auf Kinder, Ehe und Gemeindebindung wäre keine Alternative. Vielmehr lesen wir von Wächtern, die sich auf der Mauer befinden, nicht um die herrliche Aussicht zu genießen, sondern weil die Angst vor Gefahren für Gottes Volk realistisch ist und rechtzeitige Vorbereitungen notwendig sind (Hesekiel 3,17; 27,11).

Paulus hatte mit Recht Angst, dass seine jungen Gemeinden durch falsche Lehre vom Weg abkommen und im Glauben Schaden erleiden könnten. Er vergleicht sich mit einer Amme, die ihre Kinder vor Unheil schützen möchte (1. Thessalonicher 2,7). Sein eindringlicher Ruf zur Wachsamkeit hat wenig mit sozialer Kontrolle oder Panikmache zu tun, die letztlich das Gegenteil bewirken. Ihm und den Aposteln geht es um ein Verhelfen zur geistlichen Selbstständigkeit und Reife im Umgang mit der geistlichen Gefahr.

Freude als Lohn eines guten Abwehrmechanismus

Zusammen mit seinen Mitarbeitern will Paulus mit einer guten Gefahrenlehre Helfer der Freude sein. „Nicht dass wir über Glauben herrschen, sondern wir sind Mitarbeiter an eurer Freude“ (2. Korinther 1,24). Die Bibel vermittelt uns daher neben Gefahrenmanagement gleichzeitig festes Gottvertrauen in die Macht des Stärkeren, damit weder Glaube noch Beziehungen in die rote Zone kommen. Vielleicht müssen wir neu über eine ausgewogene Gefahrenlehre und eine andere Gefahrenbewertung nachdenken. Unsere moderne Welt steht in der Tendenz, sich nur um das materielle Glück zu sorgen - mit allen negativen Folgen. Im Gegensatz zur Natur lehren wir Älteren immer weniger Gefahrenbewältigung und leben kaum noch gesunde, erfüllende Gottesfurcht vor. Christen wie Gemeinden rechnen gerne selbstverständlich damit, dass

der Nachwuchs den Fußstapfen folgt und nehmen resigniert zur Kenntnis, wenn dem trotz Bemühungen nicht so ist. Leider können oder wollen sich Mutter, Vater, Jugendleiter, Ehepartner oft nicht vorstellen, wie die Welt ihrer Lieben jenseits des Gottesdienstes aussieht und wie viele sich insgeheim schon vom Glauben abgewandt haben, obwohl sie noch geistlichen Ritualen folgen. Gegenseitige Fürbitte, unaufdringliche Anteilnahme am oft stressreichen Leben vor allem der jungen Erwachsenen und Jugendlichen hätte viele vielleicht nicht den Abschied nehmen lassen von Gemeinde und Glauben.

Hier lohnt es sich, unsere berechtigten Gefahrenängste zum Gebet zu machen und zu lernen, uns gegenseitig im Glaubensalltag, vielleicht in Zweierschaften, vertrauensvoll zu tragen. Gute Angst kann uns letztlich zu mehr Freude, Lebensqualität, Fortkommen, konkreten Gotteserfahrungen und Gebetserhörungen verhelfen. Wobei immer wieder biblische „Qualitätssicherung“ angesagt ist, da Ängste der Mode unterworfen und manipulierbar sind. Sind unsere Ängste sinnvoll, von Gott oder vom Zeitgeist kommend? Verhelfen sie uns zu bleibender Freude über den Tod hinaus, mehren sie langfristig unsere Lebensqualität, schützen sie unsere Beziehungen zu Gott und Menschen? Ein Bergsteiger wird nur die herrliche Aussicht auf dem Gipfel genießen können, wenn er Gefahren mit Umsicht und Ausrüstung bewältigt. Lassen wir uns nicht von falschen materiell oder emotionsbezogenen Ängsten ablenken, sondern lernen wir wieder gesunde Furcht vor Gefahren, vor den echten Widersachern, um unser Ziel nicht zu verfehlen oder Mangel zu erleiden. Es lohnt sich!

Hildegund Beimdieke



Hildegund Beimdieke wohnt mit ihrem Mann Heinz-Otto in Herborn. Sie engagierten sich über viele Jahre in der Arbeit mit Außenstehenden.



Fußnoten:

¹ Focus 14/11.S.82

² Lukas 12,16-53

³ Matthäus 25,1-13

⁴ Johannes 3,1-21