

„Keine Angst - ich bin dein Gott!“

Gedanken zu Jesaja 41,10

**„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir!
Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott!
Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich
mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.“**

Das nehme ich persönlich!

„Keine Angst, ich bin bei dir. Du weißt ja: ich bin unendlich viel stärker als du. Ich helfe dir, ich halte dich fest.“

Ich habe Angst. Seit weit über einem Jahr habe ich Angst, ungefähr sechsmal am Tag. Mein Körper ist seit vielen Jahren gelähmt und meine Muskeln gehorchen mir nicht mehr, deshalb muss jeder Wechsel der Sitzgelegenheit mit einem sogenannten Patientenlifter durchgeführt werden. Dabei hänge ich in einem Gurt in ungefähr ein Meter Höhe, während eine Pflegekraft mich in den Rollstuhl oder ins Bett manövriert. Zweimal bin ich bereits abgestürzt und habe beide Male eine unfassbare Bewahrung erlebt. Dennoch ist seitdem die Angst mein ständiger Begleiter. Jedes Mal, wenn ich hilflos „in den Seilen“ hänge, ist dieser Bibelvers aus Jesaja 41 mein Trost: ich brauche mich nicht zu fürchten, mein Herr ist bei mir und hält mich fest.

Aber darf ich das überhaupt so persönlich nehmen?

Der Zusammenhang

„Fürchte dich nicht“ - dieser Vers aus Jesaja 41,10 ist eingebunden in einen konkreten Zusammenhang; wir finden dessen Ausgangspunkt in Kapitel 40.

Dort wird zunächst der Gott des Trostes vorgestellt, souverän und unveränderlich. Kapitel 41 charakteri-

siert dann den rebellischen Menschen, der - wie wir durch das Neue Testament wissen - nur durch den Opfertod des Gottessohnes Jesus Christus Vergebung und das Geschenk des ewigen Lebens erhalten kann.

„Du aber“ - diese persönliche Anrede des Herrn gilt im Textzusammenhang (Jesaja 41,8) zunächst seinem auserwählten Volk des Alten Bundes, Israel; darüber hinaus aber darf jeder Mensch, der auf Jesus Christus vertraut, eine solche persönliche Beziehung zu unserem allmächtigen und ewigen Herrn haben. Im Neuen Testament geht diese Beziehung noch weit über die eines Volkes zu seinem Gott hinaus - er macht uns zu seinen Kindern: „Seht, *welch eine Liebe uns der Vater gegeben hat, dass wir Kinder Gottes heißen sollen! Und wir sind es*“ (1. Johannes 3,1). Welch unfassbar großartige Zusage der Hilfe und des Beistands Gottes gilt damit auch für uns, die Gläubigen des Neuen Bundes: „Du aber ... fürchte dich nicht“ (Jesaja 41,8-10)!

Ja, als Kind Gottes kann und darf also auch ich diesen Bibelvers wirklich persönlich nehmen!

Katastrophen nah und fern - haben wir nicht allen Grund uns zu fürchten?!

Erdbeben, Wirbelstürme, Vulkan- ausbrüche, Überschwemmungen, unkontrollierbare Krankheiten: nahezu jeder Tag bringt neue Schreckensnachrichten aus aller Welt.

Zu den scheinbar unverschuldeten Naturkatastrophen (wer sieht denn noch ein Gericht Gottes in diesen Schrecken?) kommen noch die zahllosen menschlichen Katastrophen: Krieg und Terror, Mord und Aggression, Hass und Streit ... Wer sollte sich da nicht fürchten? Und auch all die kleinen und großen Ängste des Alltags lassen mich oft genug innerlich erbeben. Doch Gott spricht in meine, in unsere Situation:

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.“

Fürchte dich nicht!

Allein im Buch Jesaja spricht Gott elfmal den Menschen, die ohne ihn immer allen Grund haben, sich zu fürchten, diesen Trost zu: „Fürchte dich nicht!“ Wie ein Schaf, das dem guten Hirten vertrauensvoll folgen kann; wie ein Kind, das seinem Vater völlig vertrauen kann - so fühle ich mich durch dieses Wort in die Arme genommen von meinem liebenden Herrn und Gott. Er zieht die Blickrichtung von mir selbst weg auf seine göttliche Allmacht. Er ist souverän und unveränderlich, er übernimmt auch die Verantwortung für mich.

„Fürchte dich nicht“ ist häufig der göttliche Trost für Menschen, die unverhofft mit seiner Herrlichkeit konfrontiert werden: zum Beispiel Mose am Dornbusch oder Johannes

:GLAUBEN
Keine Angst - ich bin dein Gott!

„FÜRCHTE DICH
NICHT, DENN
ICH BIN MIT DIR!
HABE KEINE
ANGST, DENN ICH
BIN DEIN GOTT!
ICH STÄRKE
DICH, JA, ICH
HELFE DIR,
JA, ICH HALTE
DICH MIT DER
RECHTEN MEINER
GERECHTIGKEIT.“

:GLAUBEN Keine Angst - ich bin dein Gott!



auf der Insel Patmos. Furcht ist die natürliche menschliche Reaktion auf eine tatsächlich vorhandene Gefahr - und der allmächtige Gott ist wahrhaftig zu fürchten! Furcht vor Gott ist für einen Menschen im Grunde die einzige angemessene Reaktion auf die Macht und Herrlichkeit Gottes. Im „Lexikon zur Bibel“ (Maier/Rienecker) heißt es: „Wer Gott fürchtet, achtet ihn in Ehrfurcht; und umgekehrt: wer Ehrfurcht vor Gott hat, fürchtet ihn auch, weil er um seine Heiligkeit weiß.“ Wenn *Gott selbst* mich auffordert, mich nicht zu fürchten, dann geht das allein aufgrund seiner Liebe und Barmherzigkeit.

... denn ich bin mit dir!

Die Nähe zu Gott ist es, die meine Furcht wegnimmt. Die Dunkelheit der Angst verschwindet in der Gegenwart des heiligen Lichtes meines Herrn. Diese Erfahrung ist äußerst real. Gott verspricht: „*Ich bin mit dir*“, und König David hat (wie unendlich viele Menschen vor ihm und nach ihm) diese Verheißung offenbar hautnah erlebt, denn er schreibt in Psalm 23,4: „*Auch wenn ich wandere im Tal des Todeschattens, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.*“

Wer die Nähe Gottes sucht, erfährt die Geborgenheit seiner Gegenwart.

„*Ich habe in meinem Leben viele kluge und gute Bücher gelesen. Aber ich habe in ihnen allen nichts gefunden, was mein Herz so still und froh gemacht hätte, wie die vier Worte aus dem Psalm 23: ‚Du bist bei mir‘. Immanuel Kant (1724-1804), Philosoph.*“

Für uns als wiedergeborene Christen ist die Zusage Gottes: „*Ich bin mit dir*“ noch unendlich viel mehr geworden: in Jesus Christus ist Gott als der „Immanuel“ (wörtlich: „Gott mit uns“) zu uns gekommen. Der Herr Jesus

ist nicht „nur“ bei uns; er ist bereit zu einer äußerst innigen Gemeinschaft mit seinen Kindern. „*Bleibt in mir und*



Bild: © V.Chauvin, fotolia.com

ich in euch!", fordert er seine Jünger auf (Johannes 15,4a). Eine solche enge Verbindung zu Gott lässt keinen Platz für die Furcht - nur für die Ehrfurcht!

Habe keine Angst!

„Weiche nicht“, schreibt Luther (1984), „blicke nicht ängstlich umher“ übersetzt die Menge-Bibel diesen Ausdruck (und die unrevidierte Elberfelder: „schaue nicht ängstlich umher“); „sei nicht ängstlich“ steht in der Schlachter-Übersetzung (2000). Im hebräischen Original heißt es *al-tisch'a*: „schau dich nicht (ängstlich) nach Hilfe um“. Der Herr sieht meine Unsicherheit und meine Schwäche, meine hilflose Suche nach einem Halt. Er tadelt mich nicht, sondern er nimmt - bildlich gesprochen - meine Hand in seine. Ich brauche nicht an anderen Orten zu suchen, allein bei ihm, meinem Herrn, finde ich Hilfe.

Während der Ausdruck „fürchte dich nicht“ ein feststehender Begriff in der hebräischen Sprache ist (*al-tira*), der in der Bibel immer wieder in dieser Form vorkommt, ist das *al-tisch't'a* an dieser Stelle die Antwort Gottes auf meine individuelle ängstliche Hilflosigkeit.

Nicht nur die (gerechtfertigte) Furcht vor real existierenden Gefahren, sondern auch die (im Grunde unnötige) Angst vor nebulösen Befürchtungen, vor Schattengestalten meiner eigenen Gedanken, nimmt Gott ernst.

... denn ich bin dein Gott!

Gott hätte es nicht nötig, seine Worte uns gegenüber zu erläutern. Doch unser Herr macht sich für uns greifbar. Das zweifache bestätigende und bekräftigende „denn“ in diesem Bibelvers weist auf die Beziehung hin, die Gott mit einem Volk und auch mit jedem erlösten Menschen eingehen will. Das kann allerdings keine gleichberechtigte partnerschaftliche Beziehung sein, sondern nur eine Beziehung der Unterordnung des Geschöpfes unter seinen allmächtigen, aber liebenden Schöpfer. Gott macht unmissverständlich klar: er ist kein Kumpel, sondern er ist derjenige, der immer alle Fäden in der Hand hält. *Er ist mein Gott!* Zwar ist er bereit, sich zu einer sehr engen Beziehung zu mir herabzubeugen („... denn ich bin mit

dir“), doch seine Aufforderung, keine Angst zu haben, begründet er mit seiner Göttlichkeit. Diese Göttlichkeit allein ist das Fundament seines heiligen Wesens. Er ist allmächtig, allwissend und allgegenwärtig; darüber hinaus ist er gerecht und heilig - einzig seine Liebe macht es möglich, dass „er in mir und ich in ihm“ leben kann. Als Thomas dem auferstandenen Herrn Jesus Christus erstmals begegnet, stammelt er voller Hingabe: „*Mein Herr und mein Gott!*“ (Johannes 20,28). Diese Hingabe soll auch mein tägliches Leben mit meinem Herrn bestimmen.

Ich stärke dich!

Die Zusage seiner heiligen göttlichen Anwesenheit geschieht aus lauter Gnade, nicht etwa, weil ich die liebevolle Gegenwart Gottes verdient hätte. Und Gott geht noch weiter: er verheißt mir seine tatkräftige Hilfe in allen Lebenslagen. So ähnlich muss es auch Paulus erlebt haben. „*Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung.*“ Diese Antwort des Herrn auf die inständigen Bitten des Apostels, dass der Herr seinen „*Dorn für das Fleisch*“ entfernen möge, bringt bei Paulus die Erkenntnis hervor: „*Sehr gerne will ich mich nun vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne ... denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark*“ (2. Korinther 12,9). Furcht, Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit - alles das lässt die Kraft Gottes umso machtvoller hervorleuchten!

Ja, ich helfe dir!

Der Herr bekräftigt seine Verheißung der Hilfe noch zusätzlich mit einem Ja, das im Hebräischen auch die Bedeutung von „sogar, darüber hinaus“ haben kann.

Wo kann man die Hilfe Gottes erleben? Bei einer Bibelarbeit zum Thema „Dankbarkeit“ fragte ich einmal, ob jemand in einer bestimmten Situation die Hilfe Gottes bereits konkret erfahren habe. Ich war überwältigt von der Fülle der Antworten: nahezu jeder hatte spontan mehrere Beispiele vor Augen; Hilfe und Bewahrung in schwierigen, gefährlichen Situationen standen dabei an erster Stelle. So erfüllt sich das Versprechen Gottes bei seinen Kindern unablässig im Alltag.

Ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit!

Die wörtliche Bedeutung dieser Aussage ist: Gott erhebt sogar die rechte Hand seiner Gerechtigkeit für mich! Als wiedergeborener Christ weiß ich, dass dies meine einzige Möglichkeit ist, in Verbindung zum Herrn zu kommen.

Meine eigene Gerechtigkeit? Fehl-anzeige! „*Denn ich weiß, dass in mir, das ist in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt; denn das Wollen ist bei mir vorhanden, aber das Vollbringen des Guten nicht. Denn das Gute, das ich will, übe ich nicht aus, sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich*“ (Römer 7,18-19).

Nur durch die Liebe Gottes, der seinen Sohn Jesus Christus für mich „zur Sünde gemacht“ hat (2. Korinther 5,21), kann ich vor Gott „gerecht“ sein - und das ist nicht meine eigene Gerechtigkeit, sondern Gottes Gerechtigkeit in Jesus Christus.

Ich stehe vor Gott mit leeren Händen und einem furchtsamen Herzen - und er tröstet mich und ist bei mir. Ich suche nach Hilfe - und der allmächtige Schöpfer und Herr des Universums kümmert sich um mich. Was auch geschieht - ich lande in den „ewigen Armen“ meines Herrn!

Wenn ich über diesen Bibelvers Jesaja 41,10 nachdenke, entfaltet sich die unfassbare Größe meines Gottes und seine unbegreifliche Liebe zu mir zu einem großartigen Panorama der Gnade!

„*Die Gnadenerweise des HERRN will ich ewig besingen, von Geschlecht zu Geschlecht mit meinem Mund deine Treue verkündigen.*“ (Psalm 89,2)

Irmgard Grunwald

Irmgard Grunwald, Jahrgang 1960, verheiratet, fünf erwachsene Kinder. Mitarbeit in der örtlichen Gemeinde und bei verschiedenen christlichen Zeitschriften.



:P

Liebe überwindet Angst ... weil Gott uns festhält

Gedanken zu Römer 8,35-39

Ein komisches Fußballspiel

Jubiläum des Zusammenschlusses von Sansibar und dem Festland Tanganyika zu Tansania in Afrika: Natürlich wird eine große Feier geplant und selbstverständlich gibt es auch das Fußballspiel zweier Dorfmannschaften. Aber - es ist ein merkwürdiges Spiel. Eine Mannschaft ist stark überlegen, doch es gelingt ihnen einfach nicht, in den Strafraum der anderen Mannschaft zu kommen. Später sagt man uns, ein Spieler hätte Dawa (Medizin) an der Strafraumgrenze vergraben. Auf der anderen Seite ein Spieler, der rennt wie verrückt. Die Linie rauf und runter. Aber: Er schwitzt nicht oder jedenfalls kaum. Mir reicht zum Schwitzen das Zusehen, ihm hingegen scheint das alles nichts auszumachen. Es war der Sohn des Zauberers im Dorf.

Beim gleichen Fest beobachten meine Frau und ich, wie ein Trommler durch bestimmte Rhythmen Leute dahingehend manipuliert, dass sie beginnen zu tanzen. Eine für uns fast beängstigende Situation.

Ein komischer Autounfall

Jeden Mittwoch ging es mit einer Gruppe von Christen der Kanisa la Biblia zur Evangelisation nach Masasi. Ein Dorf, von dem wir den Eindruck hatten, Gott will uns dorthin senden zur Verkündigung, von dem wir aber wussten, dass es sogenannter „harter Boden“ ist. Eines Tages fahren wir in dieses etwa 20 Kilometer von Mbesa entfernte Dorf. Es wurde gesungen, es wurde gepredigt. Man sprach mit

Leuten und begegnete sich. Nach Einbruch der Dunkelheit wurde dann der Jesus-Film gezeigt. Immer wieder ein Ereignis. Dann beginnt die Rückfahrt. Alles wird eingepackt und verstaut. Wie fast immer, wollen einige Dorfleute mitgenommen werden, um die Gelegenheit zu nutzen, zum Krankenhaus zu kommen. Bis einige hundert Meter vor unserer Missionsstation geht auch alles glatt. Dann gibt es einen fürchterlichen Autounfall, weil der Wagen wohl gegen einen Stein gefahren ist. Der Landcruiser überschlägt sich und landet wieder. Erstaunlicherweise gibt es kaum Verletzte - aber: einer der begabtesten und evangelistischsten Mitarbeiter kommt ums Leben. Er ist ein leitender Mitarbeiter des Krankenhauses, verheiratet und hat Kinder. Eine andere Frau muss zwar mit einiger Anstrengung aus dem Auto geholt werden, sie hat aber „nur“ ein Bein gebrochen. Andere sind gänzlich unverletzt. Einer flog mit dem Generator durch die Luft und Generator und er landen friedlich nebeneinander.

Was passiert in solchen Fällen? Sind wir auch als Christen Mächten und Gewalten ausgeliefert oder zumindest ausgesetzt? Weitere Beispiele könnten folgen. Auch Fälle von Besessenheit und Gebundenheit. Was heißt das für uns: Liebe überwindet die Angst.

Angefochten - aber geborgen

Erst einmal bleibt mir - auch in der Rückschau auf unsere Zeit in Tansania - die doppelte Erkenntnis: Mein Christsein habe ich dort als Angefochtener erlebt, aber auch als Geborgener durch die Abhängigkeit von Gott.



Die genannten Beispiele mögen spektakulärer klingen, als das Leben meist für uns hier in Europa aussieht. Aber es ist letztlich egal, unter welchen Umfeldbedingungen unsere Nachfolge geschieht. Es ist der gleiche Gott und wir sind die gleichen Menschen - in Afrika wie in Europa.

- Da gibt es den Zweifel und die Unsicherheit im Glauben.
- Da haben wir Angst, uns selbst zu betrügen - uns sozusagen „Theater“ vorzuspielen. Ein Gedanke, der mich bei meiner Bekehrung stark beschäftigt hat.
- Eigene Schuld verklagt uns - manchmal auch zu Recht.
- Umstände lassen uns fragen: Und wo ist Gott? Hat er mich vergessen?
- Und letztlich sind es auch solche Ereignisse, wie wir sie in Tansania erlebt haben.

Da ist Angst. In sehr verschiedener Form und Ausprägung. Aber gerade deshalb ist es wichtig, solch eine Frage zu thematisieren.



Überwinden kann ich nur, was da ist

Die Profimannschaft von Bayer Leverkusen hatte einmal einen sogenannten Motivationstrainer engagiert. Er ließ die Spieler über glühende Kohlen laufen und hat alles Mögliche versucht, den Spielern Selbstvertrauen und Zuversicht in die eigene Stärke zu vermitteln. Hängen geblieben ist mir der Satz: Chakka, du schaffst es.

Wie anders redet das 8. Kapitel im Römerbrief. Ja, natürlich. Angst ist verständlich. Sie ist auch nachvollziehbar, aus ganz unterschiedlichen Gründen und Zusammenhängen. Gemachte Erfahrungen können ebenfalls prägen. Dazu kommt: Ich selber bin nicht zuverlässig, meine Mitmenschen sind es ebenso wenig, Umstände sind oft schwierig, manchmal sogar furchtbar – und dann gibt es tatsächlich auch noch Mächte und Gewalten, von denen wir oft keine oder geringe Vorstellungen haben.

Paulus weiß das alles und nennt deswegen die ganze Palette von

möglichen Angstmachern und auch Wegbringern von Jesus.

So ist Römer 8 aber eben auch eine gewaltige Machtdemonstration der Liebe und der Vollmacht Gottes. An ihm machen wir die Gewissheit, die Sicherheit und auch die Geborgenheit fest, an sonst nichts.

Unser Thema wäre falsch verstanden, wenn wir versuchen würden, das zu tun, was die Profis von Bayer Leverkusen versucht haben – natürlich fromm und evangelikal – aber verdrängend.

Unser Thema wäre auch zu kurz gefasst, wenn wir sozusagen angstfrei leben sollten. Deshalb geht es nicht um ein Leben ohne Angst, sondern genau umgekehrt: Es geht um Leben mit Angst. Aber: Um ein Hineinlassen und bewusstes Leben mit diesem Jesus, der für unsere Angst genauso wie für unsere Schuld ans Kreuz gegangen ist.

Es gibt eine für mich wichtige Bibelstelle in 2. Mose 12, Vers 13. Es ist die Einsetzung des Passah. Dort heißt es: „Wenn ich das Blut sehe, dann werde ich an euch vorübergehen: so wird keine Plage, die Verderben bringt, unter euch sein.“ Schauen wir genau hin:

Es geht nicht darum, dass ich das Blut sehe. Es geht nicht darum, dass ich der festen Überzeugung bin, dass dieses Blut retten wird. Entscheidend ist, dass er das Blut sieht. Das Auge des Herrn ruht auf dem Blut. Der Anspruch Gottes ist erfüllt. Das ist Tatsache und Verheißung für uns.

Gewissheit und Zuversicht sind Anker, die außerhalb meiner Persönlichkeit liegen. Aus diesem Grunde muss ich Ängste nicht leugnen oder gar mich zusammenreißen. In ihm liegt die Überwindung, aber auch der Schutz und die Geborgenheit. Explizit wird das deutlich am Vers 31 in Römer 8. Er ist für uns und für mich. Das will und das kann ich glauben. Der Gott, der wohl als Einziger die Macht der Sünde richtig eingeschätzt hat, sendet seinen Sohn, damit dieser für mich und für dich am Kreuz stirbt. Wird er uns mit ihm nicht alles schenken? (Vers 32)

Angst bleibt, der Umgang ändert sich

Ich habe Angst vor Schlangen. Noch nicht einmal auf Bildern mag ich sie mir anschauen. Und dann sollte ich in

Mbesa auf dem sogenannten „Schlangenberg“ wohnen. Gut, dass ich das nicht vorher wusste.

Ich hab immer noch Angst vor Schlangen. Aber ich durfte auch erleben, dass diese Angst meine Zeit in Tansania nicht geprägt hat. Andere Dinge waren wichtiger, entscheidender und auch bestimmender als diese wirklich ausgeprägte Angst.

In V. 37 redet Paulus davon, dass wir mehr als Überwinder sind, durch den, der uns geliebt hat. Gott macht keinen Hindernislauf mit uns und schaut zu, ob wir gerade eben durchkommen.

Liebe – und das ist für mich das Synonym für Christus und die Beziehung zu ihm – führt zu mehr, als zu Überwindung.

Ich habe einmal das Beispiel eines Mannes gehört, der panische Angst vor Hunden hatte. Er ging zu einer Bibelschule und Gott redete in der Form zu ihm, dass er Kontakt zu einem bestimmten Mitschüler aufbauen sollte. Die Schule hatte zwei große Hunde, der Mitschüler liebte Hunde und meldete sich sofort, diese täglich spazieren zu führen.

Unser Mann hat tatsächlich den Schritt gewagt, täglich mit diesem Mitschüler – und natürlich den Hunden – spazieren zu gehen. Es hat ihn verändert. Ich glaube nicht, dass er anschließend ein Hundezüchter wurde, aber er hat Gott herangelassen an seine Situation und damit auch an seine Ängste.

- Es geht nicht darum, dass ich überwinde.
- Es geht nicht darum, dass ich verdränge.
- Es geht darum, dass ich Gott seine Macht und Stärke glaube und vertraue.

Wir können und brauchen uns nicht an Gott festhalten. Es reicht, wenn wir ihm erlauben, uns festzuhalten. So ist ein Leben mit der Angst bis hin zum Überwinden der Angst möglich.

Er ist für uns. Er sieht mich und dich. Darum ist Leben möglich. In sehr verschiedener Ausprägung und Situation – weil er der Herr ist.

Reinhard Sakowski



Reinhard Sakowski war Missionar in Afrika und ist jetzt Mitarbeiter im Forum Wiedenest.



Freude, Trauer, Wut, Schmerz

Ängste - aus medizinischer und psychologischer Sicht

1. Angst ist ein normales Gefühl - genauso wie Freude, Trauer, Wut, Schmerz, Schuld und Scham.

Die gesunde Angst gehört zum lebensnotwendigen Alarm-System wie der Schmerz, sie warnt vor Gefahren, kann uns blitzschnell schützen und in unserem Körper notwendige Kräfte mobilisieren. Durch Angstreaktionen werden wir entweder zu Flucht, zu Kampf oder zum Erstarren gebracht. Diese Angstreaktionen sind notwendig für unser Überleben. Wenn Kinder zum Beispiel zu wenig Angst haben, dann verletzen sie sich schnell und erleiden Unfälle.
Angst hat ganz verschiedene

Gesichter: sie tritt auf als Angst vor Krankheit und Tod, als Angst vor Verlust, Angst vor Trennung, Angst vor Versagen (Prüfungsängste), Angst vor Strafe, Angst vor Ablehnung, vor Beschämung, vor Erniedrigung, Angst vor Verletzung (Körper, Seele) und auch vor eigenen Impulsen.

2. Grundformen der Angst
(nach Fritz Riemann):

Jeder Mensch hat seine typischen Angstmuster. So können wir vier unterschiedliche Verhaltensweisen als Charakterstrukturen unterscheiden:

- die **schizoide Persönlichkeit** hat Angst vor Hingabe, vor dem Du, sie

- sucht Einsamkeit, Unabhängigkeit
- die **depressive Persönlichkeit** hat Angst vor Verlust, Distanz, Trennung und Angst vor dem Verlassen-Werden, sie sucht deshalb Nähe, Wärme, Liebe, Annahme und Verschmelzung
- die **zwanghafte Persönlichkeit** hat Angst vor Vergänglichkeit, vor Änderung, Angst vor neuem und Unbekanntem und vor allem vor einem „Chaos“, sie sucht Ordnung, Perfektion, Kontrolle
- die **hysterische Persönlichkeit** hat Angst vor Endgültigem, vor Notwendigkeiten, vor Einschränkung, Tradition, Gesetzen, Rollen und Grenzen, sie sucht Freiheit, Glück, Bewunderung, Neues.

3. Dann gibt es aber auch die vielfältigen Formen von krankhafter (pathologischer) Angst.

Zunächst müssen wir feststellen, dass fast alle psychischen Erkrankungen mit Angst verbunden sind: Psychosen, Depressionen, vielfältige Formen von Neurosen, aber auch Persönlichkeitsstörungen.

Angst kann auch erlernt sein: wenn ein Kind ängstliche Eltern erlebt, die dazu neigen, das Kind überzubehüten, die ihm nichts zutrauen, sodass es keine eigenen Erfahrungen machen kann. Angst entsteht auch, wenn ein Kind wenig Sicherheit erlebt, wenn es zu streng erzogen wird, wenn es nicht lernt, sich mit Gleichaltrigen auseinanderzusetzen und zu behaupten. Im Erwachsenenalter gibt es darüber hinaus vor allem zwei häufige Mechanismen bei der Entstehung von pathologischen Ängsten:

3.1. Angst als Regression: Hier fällt der Betroffene auf eine kindliche Stufe zurück, er reagiert mit Abhängigkeit, klammert sich an, ist unsicher bis hin zur Unmündigkeit. Er fühlt und benimmt sich wie ein kleines Kind und sucht Schutz und Unterstützung bei anderen („Ersatz-Mama“).

3.2. Angst als Ersatzgefühl: besonders bei verdrängter, nicht erlaubter Wut und Aggression. Solche Menschen können sich nicht abgrenzen, sie können nicht „Nein“ sagen, unterdrücken ihre eigenen Bedürfnisse und können Ärger und Wut nicht zeigen und ausdrücken - dann entsteht als Ersatzgefühl Angst. Wenn zum Beispiel ein kleines Kind bei Zeigen von Wut hart bestraft wird, dagegen bei Zeigen von Ängstlichkeit getröstet und gestreichelt wird, lernt es schnell, bei Wut lieber Angst zu empfinden und auszudrücken ...

Bei Erwachsenen zeigt sich Angst oft allein in körperlichen Symptomen: Herzrasen, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern der Hände, Mundtrockenheit, Atembeschwerden, Beklemmungsgefühl, Miss-Empfindungen in der Brust, Übelkeit, häufig auch Gefühle von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche, Benommenheit, Hitzewallungen und Kälteschauern, Gefühllosigkeit oder Kribbeln in Armen und Beinen. Hinzu kommen Angst vor

Kontrollverlust, „verrückt“ zu werden oder „auszuflippen“, letztlich auch Angst zu sterben. In schweren Fällen, zum Beispiel bei einer Panikattacke haben Patienten das Gefühl, die Objekte der Umwelt seien unwirklich (Derealisation), oder man selbst ist weit entfernt oder „nicht wirklich hier“, als wenn man „neben sich stehen“ würde (Depersonalisation). Bei den Angststörungen unterscheiden wir folgende Formen:

3.3. Phobien:

a) Agoraphobie (Platzangst): Angst vor Menschenmassen, öffentlichen Plätzen, allein zu reisen, weite Entfernung von Zuhause. Sie kann mit oder ohne Panikstörung auftreten. Es besteht eine starke emotionale Belastung durch das Vermeidungsverhalten oder die Angstsymptome, wobei die Betroffenen die Einsicht haben, dass ihre Reaktionen übertrieben oder unvernünftig sind. Die Symptome sind ausschließlich oder hauptsächlich auf die gefürchteten Situationen oder auf die Gedanken an diese beschränkt.

b) soziale Phobie: Angst vor sozialen Kontakten mit Neigung zum Vermeidungsverhalten, was sich bei Kindern zum Beispiel in der Schulangst äußert, Angst rot zu werden, zu zittern oder zu schwitzen, wenn sich die Betroffenen beobachtet fühlen, Angst vor Bewerbungsgesprächen, Angst vor Autoritäten, starke Hemmungen in der Öffentlichkeit (z.B. Vortrag halten), Hemmungen, Fremde anzusprechen.

c) spezifische Phobie: zahlreiche verschiedene Ängste vor Situationen, vor Tieren (Spinnen, Schlangen, Mäusen, etc.), vor Krankheiten, vor Ansteckung, vor Spritzen, vor Blut. Darüber hinaus gibt es eine große Zahl von speziellen Situationen, wo bei Betroffenen Ängste auftreten: Höhenangst, Angst in geschlossenen Räumen (Klaustrophobie), Angst vor Fahrstühlen, Brücken, Tunneln, Flugzeugen, usw. Es wurden über 130 verschiedene Angstinhalte bisher zusammengetragen ...(!) Durch Vermeidung der auslösenden Situationen kann Angstfreiheit erreicht werden, was allerdings zu starken Einschränkungen im Alltagsleben führt und die Lebensfreude mindert.

d) Generalisierte Angststörung:

Hier überwiegen die Sorgen um die Zukunft, um Angehörige, die erkranken oder verunglücken könnten, übertriebene Sorgen um die Leistungsfähigkeit in der Schule oder im Beruf, Ängste um den eigenen Körper, die Gesundheit, die finanzielle und berufliche Sicherheit. Die Betroffenen haben ein unsicheres und ängstliches Gefühl, was sie oft gar nicht richtig beschreiben können. Es können auch Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit auftreten, eine ständige Nervosität mit geistiger Übererregbarkeit, körperliche Unruhe, Kopfschmerzen. Die meisten Betroffenen beklagen, dass sie unfähig seien, sich zu entspannen: ständige muskuläre Anspannung, verbunden mit rascher Ermüdbarkeit und Erschöpfung. Außerdem klagen die Patienten über Schwindel oder Benommenheit, Atemnot, Erstickungsgefühle, Herzrasen, Schwitzen, feuchte und kalte Hände, Neigung zu Übelkeit und Bauchschmerzen, Durchfall, häufiges Wasserlassen, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden oder das Gefühl, einen „Kloß im Hals“ zu haben, sowie Schlafstörungen.

3.4. Panikstörung: Hier kommt es episodisch zu Angstanfällen: die Attacke beginnt abrupt und völlig unerwartet und dauert einige Minuten an, meist nur 5-10 (30) Minuten, aber begleitet mit intensiver Angst bis hin zu Todesangst. Die Gedanken kreisen darum, ob man die Kontrolle über sich verlieren könnte, dass man in Ohnmacht fallen könnte oder ersticken und sterben könnte. Oft wird der ärztliche Notdienst in Anspruch genommen, es kommt zu Injektionen von starken Beruhigungsmitteln oder zur Einweisung ins Krankenhaus. Meist erfolgt die Entlassung nach einigen Stunden oder Tagen, es werden keine organischen Veränderungen festgestellt.

3.5. Ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung:

Diese Personen sind selbstunsicher, sie vermeiden deswegen aus Angst vor Kritik oder Zurückweisung berufliche Aktivitäten, meiden zwischenmenschliche Kontakte, sind zurückhaltend bei engeren Beziehungen, aus Angst

beschämt oder lächerlich gemacht zu werden. Sie haben Angst, in sozialen Situationen kritisiert oder abgelehnt zu werden. Sie erscheinen gehemmt, ängstlich, unbeholfen, sie glauben, sie seien persönlich unattraktiv und anderen gegenüber unterlegen. Es fehlt an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Die feste Überzeugung, generell weniger wert als andere zu sein, macht den unbelasteten Umgang mit anderen Menschen schwierig. So werden viele Situationen immer mehr eingeschränkt oder ganz gemieden. Solche Störungen entstehen, wenn bei Kindern das Selbstvertrauen nicht aufgebaut, sondern zerstört wird. So sagen manche Eltern und Bekannte immer wieder: „das kannst du nicht“, „du bist ein Versager“, „aus dir wird nichts“. Sie können nichts ausprobieren, haben keine Erfolgserlebnisse und trauen sich nichts zu.

3.6. Sonder- und Mischformen: oft tritt Angst bei depressiven Störungen auf, bei der Posttraumatischen Belastungsstörung, bei akuten psychischen Belastungen, bei der hypochondrischen Störung (die Aufmerksamkeit und Angst richtet sich auf den eigenen Körper), bei Zwangsstörungen (wenn die Zwangshandlung nicht durchgeführt wird, tritt starke Angst auf), bei Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und Drogen und vielen anderen psychischen Störungen.

Wie kann nun Menschen mit pathologischen Ängsten geholfen werden? Zunächst sollte jeder Mensch mit oben beschriebenen Angstzuständen ärzt-

lich untersucht werden, um eine körperliche oder psychiatrische Krankheit auszuschließen. In vielen Fällen kann man mit Medikamenten eine enorme Erleichterung der Symptomatik erreichen: einige Antidepressiva sind bei Ängsten sehr wirksam. Antidepressiva machen nicht abhängig und sind deswegen zu empfehlen. Dagegen sind angstlösende Medikamente wie Benzodiazepine (z.B. Tavor, Faustan) zwar sehr wirksam, machen aber schon bei täglicher Einnahme nach 2-3 Wochen abhängig - deshalb muss vor der längeren Einnahme dringend gewarnt werden. Es kann jedoch für viele Menschen eine große Hilfe sein, zum Beispiel bei Flugangst eine Stunde vor dem Flug eine Tablette Faustan einzunehmen. Ich kenne einige Patienten, die das so gemacht haben - sie haben den Flug ohne Beschwerden überstanden und eine Gefahr der Abhängigkeit besteht in diesem Fall nicht.

Medikamenteneinnahme kann nur eine begrenzte Hilfe sein. Noch wichtiger sind psychotherapeutische und seelsorgerliche Begleitung und Hilfe. Ein wichtiger Grundsatz lautet: die Angst aushalten! Nicht ausweichen, kein Vermeidungsverhalten! Wir müssen mit den Betroffenen darüber sprechen, dass ein Angstanfall - so gefährlich er auch aussehen mag - nur einige Minuten dauert und völlig ungefährlich ist. Ich sage meinen Patienten immer: „Es ist noch niemals ein Mensch an einem Angstanfall gestorben - Sie könnten allerdings der erste sein, es ist aber völlig unwahrscheinlich.“ Meist muss dann der Patient lächeln - und Humor ist immer gut.

Die Angst verträgt keinen Humor. Es ist sogar wichtig, Situationen aufzusuchen, die Angst auslösen (Exposition), zum Beispiel bei Höhen-Angst einen Aussichtsturm zu besteigen, indem man langsam trainiert und die Höhe steigert - und die dabei auftretende Angst aushält, bis man eines Tages auf der oberen Plattform des Aussichtsturmes steht.

Der Psychotherapeut wird darauf achten, dass der Patient Zugang zu seinen Gefühlen findet (Ärger!), er wird mit dem Klienten daran arbeiten, kindliche Abhängigkeit zu überwinden, erwachsener zu werden und er wird zur Stärkung des Selbstbewusstseins ein Selbstsicherheitstraining durchführen. Besonders bei den Panikstörungen und den Phobien sind solche verhaltenstherapeutischen Übungen wirksam, bei der generalisierten Angststörung sind vor allem tiefenpsychologische Gespräche hilfreich. Aber bei aller Therapie bleibt das Wichtigste: wir dürfen mit unseren Ängsten täglich und immer wieder vertrauensvoll im Gebet zu Gott kommen. Wir finden in der Bibel immer wieder die Aufforderung: Fürchte dich nicht! Alle eure Sorgen werft auf ihn! Hab keine Angst! Ich bin bei dir, ich helfe dir auch!

Martin Steinbach

Dr. Martin Steinbach ist Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, und arbeitet heute in einer entsprechenden Praxis am Diakonie-Krankenhaus Elbingerode.



Dank an die Angst

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



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



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 eindruckliche 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

:DENKEN

Hatte Jesus Angst?

Der beste Schutz vor Angst
ist die Bindung an Gott!

Mein Elternhaus steht am Rande eines Waldes im Bergischen Land. Um dorthin zu gelangen, folgt man einer kleinen, holperigen Straße. Links des Weges stehen drei Häuser, rechts zwei. Das letzte der beiden Häuser auf der rechten Seite ist das Haus meiner Eltern. Der Weg führt am Haus vorbei weiter abwärts, bis Wald und Straße schließlich in einer leichten Rechtskurve aufeinandertreffen und miteinander verschmelzen.

Wenn ich als kleiner Junge in der Dämmerung nach Hause kam, empfand ich den Wald hinter dem elterlichen Haus als bedrohlich. Insbesondere die Stelle, wo der Weg sich am engen Waldeingang verlor und im Dunkeln verschwand, machte mir unbeschreibliche Angst. Je mehr ich mich dem Hause, aber damit auch dem Waldrand näherte, piffte ich mir selbst mit allen mir bekannten Sonntagsschulliedern Mut zu, bis ich einige Meter vor den ersten schwarzen Baumriesen auf das heimische Grundstück einbiegen konnte, um dann eiligst der Geborgenheit des Vaterhauses entgegenzulaufen.

Das deutsche Wort „Angst“ ist verwandt mit dem lateinischen „angustus“ („eng“). Angst hat mit Enge zu tun, mit Einengung. Man sieht keinen Ausweg mehr.⁽¹⁾ „Angst“ leitet sich auch vom Griechischen „angchein“ ab, das mit „würgen“ oder „drosseln“ übersetzt wird. Es schnürt sich mir die Kehle zu, ich bekomme keine Luft mehr.⁽²⁾

Im Griff der Angst

Angst ist ein Teil unseres Lebens und wird zeitlebens auch unser Begleiter bleiben. Der Herr selbst bestätigt das ohne Beschönigung seinen Jüngern gegenüber: „In der Welt habt ihr Angst.“^(a) Und das fing schon ganz vorne in der Bibel an, mit dem ersten Menschen. Auf die Frage: „Adam, wo bist du?“, folgt die von angstvoller Selbsterkenntnis bestimmte Antwort: „Ich fürchtete mich und versteckte mich.“^(b) Seitdem hat uns die Angst im Griff.

Ann Landers war 40 Jahre lang eine der bekanntesten Kolumnistinnen Amerikas. Bis zu ihrem Tod vor einigen Jahren schrieb sie in mehreren amerikanischen Tageszeitungen Lebenshilfe-Rubriken. Woche für Woche erhielt

sie etwa 10.000 Leserbriefe. Als sie einmal in einem Interview gefragt wurde, welches das häufigste Problem sei, mit dem man an sie herantrete, sagte sie ohne einen Moment zu zögern: „Angst“.⁽³⁾

Die Ängste reichen von A bis Z: Von der Angst vor Atomkraftwerken und Arbeitslosigkeit, über die Angst vor Krankheiten und Kriegen, bis hin zur Angst vor Zank und Zwietracht. Manche unserer Ängste sind relativ im Vergleich zu dem, was andere aushalten müssen, aber dennoch real. Auch die Kleinsten haben größte Ängste.

Der Mensch Jesus und die Angst

Wenn Angst-Haben elementar zum Mensch-Sein gehört, hatte dann Jesus, als er auf der Erde war, auch Angst?

Jesus war ganz Gott und ganz Mensch oder wie es das Glaubensbekenntnis von Chalcedon 451 n.Chr. hilfreich erklärt: „Wahrhaft Gott und wahrhaft Mensch, ... wesensgleich mit dem Vater nach seiner Gottheit und wesensgleich mit uns nach seiner Menschheit.“⁽⁴⁾

Als wahren Gott (in seinem Gott-Sein) war Jesus die Angst fremd und unbekannt. Als wahrer Mensch aber (in seinem Mensch-Sein) hat Jesus erlebt und erfahren, was Angst bedeutet. Die Evangelien machen keinen Hehl daraus, dass Jesus mit alledem, was einen Menschen ausmacht – Geist, Seele und Leib – einbezogen war, und dazu gehört auch die Angst.

Bezeichnenderweise beziehen sich alle Aussagen des AT und des NT, die den Begriff Angst an Jesus heranrücken, auf seinen Leidensweg und sein Sterben. Nach biblischen Belegen muss man hierbei nicht lange suchen. Schon im AT findet sich in dem großen Leidenskapitel in Jesaja 53 die Feststellung: „Er ist hinweggenommen worden aus der Angst.“^(c) Wenn er aus der Angst genommen wurde, muss er zwangsläufig zuvor auch in ihr gewesen sein.⁽⁵⁾

„Beengt und beängstigt“

Lukas hält einen frühen Hinweis von Jesus selbst fest, aus dem abzulesen ist, dass ihn Enge und Angst auf dem Weg nach Golgatha begleiteten: „Ich habe aber eine Taufe, womit ich getauft werden muss, und wie bin ich beengt/beängstigt, bis sie vollbracht ist.“⁽⁶⁾ Besonders eindrücklich sind Matthäus und Markus in ihrer prägnanten Formulierung über das Geschehen im Garten Gethsemane. Als Jesus den Garten betrat, „fing er an, betrübt und beängstigt zu werden, zu zittern und zu zagen, und es graute ihm sehr“.⁽⁶⁾

Ist das möglich? Durchdringen wird man die Inhaltsschwere dieser Verse ohnehin nicht. Wagner-Groben spricht angesichts der Formulierung „zittern und zagen“ von dem „tiefsten Geheimnis der evangelischen Geschichte“.⁽⁶⁾ Otto Stockmeyer gar „schreckte fast zurück“, als er sich dem Gedanken der Erschütterung Jesu näherte und räumte ein, hier „keinen vollen Durchblick über und in diese Worte zu haben“.⁽⁷⁾

Die Evangelisten konnten sich bei der Beschreibung des inneren Zustands Jesu in Gethsemane nur der ihnen bekannten menschlichen Sprache bedienen; dennoch hat ihnen der Geist Gottes mit „bestürzt und beängstigt“ auf den Punkt zielgenaue Begriffe



eingegeben. Selbst wenn es bei uns verschiedene Übersetzungsvarianten gibt, „bezeichnet das im Urtext gebrauchte Wort ‚Erschrecken‘ den äußersten Grad eines grenzenlosen Entsetzens und Leidens“.⁽⁸⁾

Angst in der Ölpressen

Gethsemane – die Ölpressen. Der Garten war mit Ölbäumen bestückt, deren Erträge an Ort und Stelle verarbeitet wurden. Dazu fand sich in Gethsemane eine Ölpressen.⁽⁹⁾ Der Sohn Gottes stand im Begriff, in die göttliche Ölkelter hineinzugehen. Er sah das gerechte Gericht Gottes auf Golgatha, das ihn „zur Sünde machen“ würde⁽⁷⁾, „er sah den Tod“.⁽¹⁰⁾ Wem würde da nicht angst und bange werden!

Jesaja verbindet Gericht und Angst miteinander. Der bald zu hörende Schrei „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ wird die ganze „Angst der Gottverlassenheit“ im Gericht zum Ausdruck bringen.⁽¹¹⁾ Von Gott verlassen zu sein, ist Horror. In schwärzester Lichtlosigkeit zu hängen, ist Angst pur. Einsamkeit und Dunkelheit machen Angst, große Angst: „O HERR, mir ist bange! Siehe, HERR, wie mir bange ist!“⁽⁹⁾

Gethsemane – der Ort, an dem wohl auch der große Widersacher gegen ihn anstürmt, wo sich „die Hölle als Feind“ ihm entgegenstellt.⁽¹²⁾ Wem würde da nicht angst und bange werden!

Trotz Angst auf Spur

Dennoch, auch wenn der HERR hier das Grauen des tödlichen Gerichts spürt, hat er sein Ende doch fest im Blick. Es wäre nicht recht, zu sagen, er habe sich erst in Gethsemane zur Todesbereitschaft durchgekämpft und die Todesangst überwunden.⁽¹³⁾ Seit Ewigkeiten hatte er ein unumstößliches „Ja“ zu Gottes Heilsplänen, die den Tod mit einschlossen: „Siehe, ich komme. Dein Wohlgefallen zu tun, mein Gott, ist meine Lust.“⁽¹⁴⁾ In seinen Leidensankündigungen⁽¹⁵⁾ bleibt Jesus unbeirrt auf der festgelegten Spur. Trotzdem musste und durfte er – ganz Mensch – Angst vor dem Gericht Gottes und dem damit verbundenen Sterben haben, besonders jetzt, da Golgatha nur noch wenige Stunden entfernt war. Deshalb durfte er auch flehentlich darum bitten, dass der Leidenskelch vorüberziehen möge.

Hematidrosis

Wer immer noch nicht glauben kann, dass Jesus Angst hatte, überdenke einmal den folgenden Teilvers des Gebets im Garten: „Da wurde sein Schweiß wie große Blutstropfen.“⁽¹⁾

Angst hat körperliche Begleiterscheinungen. Der Pulsschlag beschleunigt sich, das Herz beginnt zu rasen, der Schweiß bricht aus. Wenn Lukas berichtet, dass der Schweiß von Jesus „wie große Blutstropfen wurde“, kann das ein Vergleich sein, es kann aber auch Fakt sein. Obwohl sehr selten, ist dieses medizinische Phänomen doch unter dem Namen „Hematidrosis“ oder „blutiger Schweiß“ bekannt und in der Literatur dokumentiert. Unter hohem emotionalen Druck brechen dabei winzige Kapillaren in den Schweißdrüsen auf und vermischen dann Blut und Schweiß miteinander.⁽¹⁴⁾ Aufzeichnungen beschreiben „Hematidrosis“ immer im Gefolge von extremsten Formen von Schwäche, Schock und Stress, z.B. angesichts des eigenen Todes. Beobachtet wurde es u.a. bei zum Tode Verurteilten oder bei Soldaten vor einer großen Schlacht.

Interessanterweise erwähnt gerade der Arzt Lukas dieses seltene medizinische Phänomen.

Angstfreier Raum

Die beinahe unfragbare Frage „Hatte Jesus jemals Angst?“, muss mit einem eindeutigen „Ja“ beantwortet werden.

Aber genauso klar darf man sagen: Jesus ist nicht in der Angst geblieben. Nachdem das Werk vollbracht ist, „wird er weggenommen aus Angst und Gericht.“ Beengung und Angst lösen sich mit dem Ruf „Es ist vollbracht!“ auf, wie er es selbst vorhergesagt hatte: „Wie bin ich beengt, bis [die Taufe] vollbracht ist.“ „Meine Seele ist betrübt, bis zum Tode.“

Man möchte fast sagen, Golgatha ist dadurch und seitdem der einzig angstfreie Platz der Menschheitsgeschichte, weil dort jemand gänzlich aus der



Angst getreten ist und einen furchtlosen Raum der Zuflucht geschaffen hat, auch was den Tod anbelangt. Den Tod und die Angst der ewigen Gottverlassenheit brauchen wir nicht mehr zu fürchten. Jesus war für uns in der Todesangst, sodass wir „befreit [von der] Todesfurcht“⁽¹³⁾ in die Zukunft sehen können.

Ein Weg aus der Angst

Doch das Thema Angst und Jesus hat damit noch kein Ende gefunden. Im Umgang mit Angst wird uns der HERR zum Vorbild. Für ihn wird dieser Zustand, der ihn an den Rand des Zusammenbruchs und der Erschütterung bringt, zum Anlass, auf die Knie zu fallen und zu beten. Als er „anfang, betrübt und beängstigt zu werden, warf er sich auf sein Angesicht, betete und sprach: Mein Vater!“⁽¹⁾, und zwar mit „starkem Geschrei und Tränen“.⁽¹⁵⁾ Das tat Jesus dreimal, so groß waren Beengung und Grauen. Er überwindet die Angst im Gebet und erhält als Antwort Stärkung von oben.⁽¹³⁾

Folgerichtig stellt sich an dieser Stelle die einfache Frage, was ich in meiner Angst mache. Wenn die Angst den HERRN auf die Knie brachte, warum dann nicht auch mich? Ich darf in meiner Angst einfach beten, und seien es – bei allem heiligen Respekt vor Gethsemane – die immer gleichen Worte, weil ich in meiner Not zu keiner anderen Formulierung mehr finde.



Bild: Fotolia.com

Angst und Geborgenheit

Der Sohn sucht den Kontakt zum Vater: „*Mein Vater*“. Auch das ist vorbildlich. Zu wem sollte ich auch sonst mit meiner Angst gehen, als zu meinem Vater, der mir Sicherheit gibt?

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Michiaki Horie hat in seiner langjährigen Praxis zunehmend mehr Christen behandelt, die „*von einer lähmenden Angst gezeichnet*“ waren. Eine wesentliche Beobachtung seiner Arbeit war, dass „*Angst und Geborgenheit in enger Beziehung miteinander stehen*.“ Wächst beispielsweise bei einem Kind das Gefühl, bei den Eltern geborgen zu sein, nimmt die Angst ab. Fehlt das Gefühl des elterlichen Schutzes, nimmt die Angst zu. „*Eine angstfreie Zone ergibt sich im Bewusstsein absoluter Geborgenheit*.“⁽¹⁵⁾ Wenn ich auf meiner Flucht vor dem Dunkel des Waldes zuhause ankam, die Tür sich öffnete und ich meine Eltern sah, löste sich die Angst von jetzt auf gleich auf.

Ein wirksames Antitoxin

David hat ebenso erfahren, dass besser Schutz vor der Angst in der engen Bindung an Gott liegt. Psalm 27 enthält, wie es Charles Swindoll nennt, „*ein ungewöhnlich wirksames Antitoxin*“ gegen Angst.⁽¹⁶⁾ Dort fragt David: „*Vor wem sollte ich mich fürchten? Vor wem sollte ich erschrecken?*“ und

antwortet sich selbst: „*Der HERR ist mein Licht und mein Heil. Der HERR ist meines Lebens Schutzwehr. Nicht fürchtet sich mein Herz.*“⁽¹⁾

Die Nöte dürfen nicht realer und riesiger werden als unser himmlischer Vater und seine Zusagen, sie dürfen ihn und sein Wort nicht als schattenwerfende Giganten verdunkeln. Die Angst verliert ihre Größe, wenn sie richtig anhand biblischer Verheißungen eingeordnet wird.

Eine Aussage ist dabei besonders klar. Es steht aller landläufigen Behauptungen zum Trotz zwar nicht 365-mal „*Fürchte dich nicht*“ in der Bibel, aber immerhin 119-mal, so als wollte Gott uns wenigstens jeden dritten Tag daran erinnern. Übrigens ist dieses Wort weniger als göttlicher Befehl, sondern vielmehr als väterlicher Zuspruch zu werten. Es besteht kein Grund sich zu fürchten, Gott ist bei mir.⁽¹⁷⁾

Wenn man so will, sind also ein vertrauender Glaube in biblische Zusagen und ein betendes Klammern an den HERRN, ein passgenauer Schlüssel zur Tür aus dem Kerker der Angst.

Deshalb möchte ich mich neu an das zeitlos gültige Wort binden: „*Ich fürchte kein Übel, denn du bist bei mir.*“⁽²⁾ Du, der Mensch Jesus Christus, der selbst in Angst und Enge war und mich deshalb bis in die letzte Faser meiner Furcht versteht. Du, der Mensch Gottes, der auf Golgatha endgültig aus Angst und Gericht herausgetreten ist und mir von dort liebevoll zuruft: „*Was bist du so furchtsam? Hast du keinen Glauben? Ich bin doch bei dir. Fürchte dich nicht!*“⁽³⁾

Martin v.d. Mühlen

Martin von der Mühlen (Jg. 1960), verheiratet, zwei Töchter, ist Oberstudienrat in Hamburg.



Literatur:

- ⁽¹⁾ Greulich, Walter (Hrsg.): *Das Große Weltlexikon in 21 Bänden*. Axel-Springer-Verlag, Berlin: 2007, Bd. 1, S. 324.
- ⁽²⁾ Horie, Michiaki und Hildegard: *Umgang mit der Angst*. Rudolf Brockhaus Verlag, Wuppertal: 1991⁵, S. 19.
- ⁽³⁾ Rohner, Roger: *Wenn uns das Herz in die Hose rutscht*. Predigttext vom 12. Juni 2005 in der Gelleretkirche in Basel, Schweiz.
- ⁽⁴⁾ Rüttgers, Julia: *Abitur-Wissen Religion - Jesus Christus*. Stark Verlag, Freising: 2000, S. 80.
- ⁽⁵⁾ Modersohn, Ernst: *Der einzigartige Tausch. Auslegungen zu Jesaja 53*. Verlag der Liebenzeller Mission, Lahr: 1946, S. 61.
- ⁽⁶⁾ Wagner-Groben, K.: *Vom Tabor bis Golgatha*. Verlag der Missionsbuchhandlung, Basel: 1846, S. 87+88.
- ⁽⁷⁾ Stockmayer, Otto: *Das Evangelium Matthäus*. Verlag der Evangelischen Buchhandlung P. Ott, Gotha: 1925, S. 247.
- ⁽⁸⁾ Bräumer, Hansjörg, Dr.: *Der Herr hat mir das Ohr geöffnet*. Breklumer Verlag, Breklum: 1979, Eintrag 17. März.
- ⁽⁹⁾ Frör, Kurt (Hrsg.): *Der kirchliche Unterricht an der Volksschule*. Evangelischer Presseverband für Bayern, München: 1958³, S. 144.
- ⁽¹⁰⁾ Busch, Wilhelm: *365 Mal Er*. Schriftenmissions-Verlag, Neukirchen-Vllyn: 1988¹⁰, S. 58.
- ⁽¹¹⁾ Modersohn, ebd. S. 63.
- ⁽¹²⁾ Brandt, Theodor: *Gott hält sein Wort mit Freuden*. MBK-Verlag, Bad Salzuflen: 1959², S. 89.
- ⁽¹³⁾ Frör, ebd. S. 145.
- ⁽¹⁴⁾ Crump, D.R.: *Choice Gleanings Calendar*. Gospel Folio Press, Port Colborne, Ontario, Canada: 9th January, 2000.
- ⁽¹⁵⁾ Horie, ebd. S. 6+14.
- ⁽¹⁶⁾ Swindoll, Charles: *Riesen und Dornen. Vom Kampf und Sieg über sich selbst*. Christliche Literaturverbreitung, Bielefeld: 1998², S. 16.
- ⁽¹⁷⁾ Scherer Kurt: *Geborgenheit - Ängste bewältigen, Vertrauen gewinnen - Fürchte dich nicht*. Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart: 1989, S. 7.

Bibelstellen:

- ⁽¹⁾ Johannes 16,33
- ⁽²⁾ 1. Mose 3,10
- ⁽³⁾ Jesaja 53,8
- ⁽⁴⁾ Lukas 12,50
- ⁽⁵⁾ Matthäus 26,37 und Markus 14,33
- ⁽⁶⁾ 2. Korinther 5,21
- ⁽⁷⁾ Jesaja 38,14 und Klagelieder 1,20
- ⁽⁸⁾ Jesaja 50,7
- ⁽⁹⁾ Psalm 40,7+8
- ⁽¹⁰⁾ Matthäus 16,21; 17,22.23; 20,17-19
- ⁽¹¹⁾ Lukas 22,44
- ⁽¹²⁾ Hebräer 2,14.15
- ⁽¹³⁾ Matthäus 26,37-39
- ⁽¹⁴⁾ Hebräer 5,7
- ⁽¹⁵⁾ Psalm 27,1-3
- ⁽¹⁶⁾ Psalm 23,4
- ⁽¹⁷⁾ Markus 4,40





Bild: © MonkeyBusiness, fotolia.com

Jugendsexualität

- Chancen und Herausforderungen für Gemeinden und Eltern

Teil 3: Was guckst du?

Pornografie gibt es schon seit hunderten von Jahren. Davids Geschlechtsverkehr mit Batseba ging voraus, dass er vorher (ziemlich lange) Bilder in seinen Kopf ließ, die dort besser nicht hinein gekommen wären.

Pornografie ist kein Thema, das erst durch die neuen Medien aufgekommen ist. Dennoch hat das Internet viel verändert. Noch nie war es so leicht, an pornografische Bilder zu gelangen wie heute. Gleichzeitig war es noch nie so schwer, sich vor pornografischen Bildern zu schützen - häufig sind sie nur noch einen Klick weit entfernt. Früher riskierte man beim Kauf eines Magazins im Zeitschriftenladen oder beim Besuch der Videothek auf Bekannte zu treffen, die freundlich fragten: „Na, was hast du denn da?“ Die Hemmschwelle und das Risiko, ertappt zu

werden, ist heute weitaus geringer. Im Rahmen der Umfrage für unser Buch „Mit Teens über Sex reden“ befragten wir ca. 1.300 junge Christen in Deutschland unter anderem auch zum Thema Pornografie.

Christen und Pornos?

Das Alter, in dem junge Christen im Internet mit Pornografie in Berührung kommen, wird immer niedriger. Während die heute 23- bis 29-Jährigen nach eigener Angabe im Alter von 15 bis 18 Jahren das erste Mal im Internet ein pornografisches Bild gesehen haben, ist es bei den heute 18- bis 22-Jährigen schon mit durchschnittlich 14,5 Jahren gewesen. Die Teenager zwischen 12 und 17 Jahren gaben an, mit durchschnittlich 12 bis 13 Jahren bereits im Internet mit pornografischen Bildern konfrontiert worden

zu sein. Doch häufig bleibt es nicht bei einem einmaligen Besuch solcher Seiten. Wenn wir die Ergebnisse der Umfrage unter christlichen Jugendlichen auf eine Teenagergruppe (12-17 Jahren) von zehn Jungen herunterrechnen, bedeutet das:

- Einer von zehn Jungs ist pornosüchtig und konsumiert mindestens einmal täglich Pornografie.
- Weitere zwei dieser zehn Jungs konsumieren die Bilder mindestens einmal in der Woche.
- Drei weitere schauen sich ab und zu Pornografie an.
- Drei von ihnen haben aufgehört, solche Bilder anzuschauen, davon hat mindestens einer früher regelmäßig Pornografie konsumiert.
- Nur ein Junge ist nicht von dem Thema betroffen.

Bei einem Drittel der Gruppe kann man somit schon von Pornografie-Abhängigkeit sprechen. Doch das Thema betrifft nicht nur Jungs. Auch ein Drittel der Mädchen gab an, selten pornografische Bilder zu sehen.

Das schlechte Gewissen schaut dabei immer mit: 80% der Befragten tut es nachher leid, wenn sie sich solche Bilder angeschaut haben. 87% der Männer und 91% der Frauen sind davon überzeugt, dass Gott gegen Pornografie ist. Dass Pornografie nicht gut ist, brauchen wir daher nicht groß zu betonen. Wichtiger wäre es, die Folgen aufzuzeigen und konkrete Hilfen zu geben.

Die Auswirkungen:

Es ist schwierig abzusehen, welche Auswirkungen diese Pornowelle hat, die sich im Augenblick auch über christliche Gemeinden ergießt. Festzuhalten bleibt aber auf jeden Fall:

- a) Pornografie verändert das Frauenbild von Männern. Frauen werden nicht als Gottes Ebenbild (1. Mose 1,24) angesehen, sondern als austauschbare Ware, die der eigenen sexuellen Befriedigung dient.
- b) Pornografie zerstört das göttliche Bild von Liebe und Sexualität. Pornografie und Selbstbefriedigung sind zutiefst egoistisch und haben nichts mit Liebe zu tun. Wächst im Augenblick auch unter Christen eine Generation heran, die nicht mehr weiß, was Liebe ist, weil sie sich schon von früher Jugend an von Pornos prägen lässt? Dadurch werden Ehen zerstört, manchmal schon bevor sie geschlossen werden.
- c) Pornografie kann zur Sucht werden. Genauso wie Drogensüchtige genau wissen, dass die Droge sie kaputt macht, wissen auch viele Pornosüchtige, dass sie sowohl sich als auch ihre Ehen und Familien dadurch zerstören.

Chancen und Herausforderungen für Gemeinden:

Zum einen ist es die Aufgabe der Teen- und Jugendmitarbeiter, sich dem Thema zu stellen. Doch letztendlich darf auch dieses Thema nicht alleine auf die Teen- und Jugendarbeit delegiert werden. Sowohl für Jugendmitarbeiter, aber auch für

Gemeinde(leitungen) und Eltern gibt es vielfältige Chancen und Herausforderungen, wie man der Pornowelle entgegentreten kann.

1. Das Thema aus der Tabuzone holen und ehrlich darüber reden.
2. Eine Atmosphäre der Liebe und Vergebung schaffen, in der deutlich wird, dass man mit seiner Pornoabhängigkeit ans Licht kommen darf, ohne den Kopf abgerissen zu bekommen. Ein Originalzitat, das mir schon oft in der Seelsorge begegnet ist, lautet: *„In meiner Gemeinde gibt es niemanden, dem ich sagen könnte, dass ich ein Problem mit Pornografie habe. Dort hätte niemand Verständnis dafür.“* Vielleicht wäre auch in diesen Gemeinden jemand gewesen, der dafür Verständnis hätte und helfen könnte - aber er war nicht bekannt.
3. Verdeutlichen, dass man es alleine meistens nicht schafft. Wer über eine längere Zeit regelmäßig Pornos geschaut hat, schafft den Absprung aus eigener Kraft häufig nicht mehr. Neben der Kraft Gottes kann ein Rechenschaftspartner hier eine große Hilfe sein.
4. Eine Chance ist, dass wir in der Gemeinde auch vorbildlich in der Prävention werden. Wo sind die Männer, die aufstehen und sagen, dass sie sich freiwillig ein Rechen-

schafts- und/oder Filterprogramm auf dem PC installieren, um sich selbst vor Pornografie zu schützen? Ein Rechenschaftsprogramm dokumentiert potentielle pornografische Seiten und sendet einen Bericht an einen Rechenschaftspartner (oder zum Beispiel auch an den Ehepartner). Durch ein solches Programm verliert das Internet die Heimlichkeit. Nach der Installation eines

solchen Programms surft man nicht mehr im Verborgenen, sondern man kann auf alles, was man tut und sieht, angesprochen werden. Ein solches Programm ist wie eine Virenschutzsoftware: Genauso wie man sich den Virenschutz auf dem PC installiert *bevor* man einen Virus bekommt, sollte man eine Rechenschaftssoftware installieren, um sich vor sich selbst zu schützen *bevor* man Pornografie konsumiert. Ein gutes Rechenschaftsprogramm ist zum Beispiel x3watch, das kostenlos unter www.loveismore.at herunter geladen werden kann. Eine gute Filtersoftware ist z.B. „Kindersicherung 2010“. Es wäre gut, wenn auf dem PC eines jeden Christen ein solches Programm installiert wäre. Welche Vorbildwirkung könnte sich entwickeln, wenn die Ältesten einer Gemeinde damit beginnen würden?

Surftipps: www.internet-sexsucht.de
www.loveismore.de
www.nacktetatsachen.at

Doch das Wichtigste dabei ist, dass wir nicht zu Heuchlern werden. Als Erstes gilt es, sich an die eigene Nase zu fassen. Wer pornoabhängig ist, braucht zuerst selber Heilung, bevor er anderen helfen kann. Ein Grund, warum in christlichen Gemeinden so wenig über Pornografie geredet wird, kann darin liegen, dass so viele Prediger selbst betroffen sind, wie zumindest Untersuchungen aus den USA vermuten lassen.

Rainer Baum

Rainer Baum ist verheiratet und arbeitet seit 2004 als Jugendreferent bei der Christlichen Jugendpflege.



Fortsetzung folgt.



:LEBEN

Das Leben ist schön. Aber warum?



Nicht viel besser verhält sich die offizielle amtliche Theologie. Zum großen Teil folgt sie einem Konzept, das auf der völlig willkürlichen Entscheidung beruht, Gottes Wort, also die Bibel, nicht mehr als tatsächliches Wort von Gott und verbindliche Wahrheit anzuerkennen, sondern es als ein Werk des menschlichen Geistes einzuordnen. Die Bibel wäre also keine übernatürliche Offenbarung Gottes, keine Information von Gott über sich selbst, hier spräche also nicht Gott, sondern hier redeten nur Menschen. Die Bibel wäre nach dieser Auffassung grundsätzlich und vor allem im menschlichen Denken entstandene „Literatur“. Für diese Meinung gab es keine wissenschaftlich begründete Notwendigkeit. Es haben Menschen einfach beschlossen, dass mit der Bibel nicht anders umgegangen werden dürfe „... als mit anderen menschlichen Geisteswerken [...], das heißt als Einsicht aufgrund der Kenntnis gegebener Tatsachen. Zwangsläufig wird der Leser diese sogenannte ‚Erkenntnis‘ als ein Forschungsergebnis ansehen, das sich durchgesetzt und allgemeine Anerkennung gefunden hat. Als Laie, der die Zusammenhänge nicht kennt, wird er das Gelesene akzeptieren, weil dahinter ja die ganze Autorität der Wissenschaft steht, in der sich die ‚Erkenntnis‘ bereits vor Jahrhunderten durchgesetzt hat. Auf diese Weise wird ein Mensch im Netz der Lüge gefangen. Die sogenannte Erkenntnis war in Wahrheit nur eine Entscheidung. Eine Minderheit, klein an Zahl, wenngleich zur Elite des abendländischen Geistes gehörig, hat sich dafür entschieden, den Menschen als Maß aller Dinge anzusehen (Humanismus), und folgerichtig erkannte man nur noch das als Wahrheit an, was induktiv gewonnen wurde. Das war die Entscheidung, die Wahrheit in Ungerechtigkeit daniederzuhalten. Damit entschied man sich gegen Gottes Wort als geoffenbarte Wahrheit, für die Weisheit dieser Welt, die in ihrem Wesen atheistisch ist, auch

Das Universum, der Mensch, die Bibel - alle zeigen auf Gott und sagen: Er war's. Gott ist die sinnvollste Erklärung dafür, dass es das Universum und den Menschen gibt. Gott ist die einzige Begründung für die wahren, tiefgründigen und einzigartigen Aussagen der Bibel. Weil er ihr Autor ist. Und natürlich steht eins im Mittelpunkt: der Glaube daran, dass Jesus tatsächlich gelebt hat, dass er gestorben und auferstanden ist, dass er Gottes Sohn war. Für diese Überzeugung sind die engsten Vertrauten von Jesus gestorben. Wer würde das für eine Lüge tun? Eine Lüge, von der man weiß, dass sie eine ist, oder die man selbst in die Welt gesetzt hat? Die meisten Apostel von Jesus sind als Märtyrer umgekommen: Petrus (gekreuzigt), Andreas (gekreuzigt), Jakobus, Sohn des Alphäus (vom Tempel gestoßen, dann mit Stöcken erschlagen), Philippus (gekreuzigt),

Simon (gekreuzigt), Bartholomäus (Haut abgezogen, gekreuzigt), Matthäus (enthauptet), Jakobus, Sohn des Zebedäus (enthauptet), Thomas (Tod durch Lanzenstich), Thaddäus (von Pfeilen durchbohrt). Nur Johannes ist in hohem Alter eines natürlichen Todes gestorben. Für diese Wahrheit sind in den folgenden Jahrhunderten noch Tausende in den Tod gegangen und haben sich nicht von ihr distanzieren, um ihr Leben zu retten. An diese Wahrheit hielten und halten sich Menschen weltweit - auch unter Druck, Drohungen und Verfolgungen. An diese Wahrheit halten sie sich heute noch, trotz des Versuchs, sie lächerlich und unglaubwürdig zu machen. An diese Wahrheit halten sie sich - entgegen den Angriffen von Philosophen und Naturwissenschaftlern, die die biblischen Berichte hauptsächlich als rein symbolisch, märchenhaft und mythisch abqualifizieren.

wenn sie sich fromm gebärdet und den Namen Gottes im Munde führt. Diese Entscheidung, die Wahrheit in Ungerechtigkeit daniederzuhalten, die zunächst nur von einigen wenigen getroffen wurde, die sich selbst für weise hielten, hat sich inzwischen so weit durchgesetzt, dass heute in Deutschland selbst der letzte Grundschüler von ihr erreicht wird.“¹

Trotzdem: Es ist bewiesen, dass die Bibel ohne Ausnahme glaubwürdig und tatsächlich ein Werk Gottes ist. Archäologie, Bibelforschung, Sprach- und Textwissenschaft lieferten die Fakten dafür und tun es immer noch.

Was tun also die, die sich an diese Beweise und an ihre eigene Erkenntnis halten und Gottes Wort tatsächlich als Gottes Wort verstehen und den darin gegebenen objektiven Zusagen vertrauen? Sie erleben Gottes Güte, seine Vergebung, seine Fürsorge, seine Liebe. Sie sehen, dass er handelt in ihrem Leben. Und sie wachsen im Glauben und erkennen, dass es eigentlich anders herum ist: dass nicht sie sich an etwas halten, sondern dass sie zuerst und vor allem von Gott gehalten werden. Und sie erzählen es weiter. Sie stehen zum Beispiel auf der Zeil, der großen Fußgängerzone mitten in Frankfurt am Main, und verkünden fröhlich: Das Leben ist schön! Das Leben ist schön, sagen diese Christen. Da kommt dann schon die eine oder andere Frage. Sind die wirklichkeitsfremd? Oder zynisch? Vom Obdachlosen in der Fußgängerzone und von jedem anderen, dem es alles andere als gut geht, müssen sich diese Christen doch fragen lassen: Von welchem schönen Leben redet ihr eigentlich? Und unterstellen wir diesen Christen, dass sie ihren Verstand nicht irgendwo entsorgt haben und die Wirklichkeit sehen, wie sie ist: Müssen sie sich nicht selbst fragen, ob sie einfach so in diese Welt gehen und forsch behaupten können, das Leben sei schön? Irgendwie läuft alles auf eine Frage hinaus: Von was für einem Leben reden die eigentlich?

Im erlebten Leben spielt die Qualität eine Rolle: der Grad des Wohlbefindens, geprägt durch materiellen Wohlstand, Bildung, Gesundheit, berufliche Chancen und Möglichkeit der Verwirklichung, befriedigende Beziehungen zu anderen, sozialer Status. Immerhin gibt es eine Definition: „Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung

einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt, und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen“ (Weltgesundheitsorganisation). Das heißt kurz gesagt: Lebensqualität bedeutet für jeden etwas anderes, es ist immer die Qualität eines individuellen Lebens.

In Afrika hat man über diese Qualität andere Vorstellungen als in Europa, in Asien andere als in Amerika. Aber grundsätzlich geht es jedem Menschen um Anerkennung und Identität. Das ganz natürliche Bedürfnis jedes Menschen nach Leben, nach Respekt, nach Selbstwert ist letztlich das Streben nach Anerkennung - jeder braucht die Bestätigung, dass ihn andere wahrnehmen, akzeptieren und respektieren. Das ist der wichtigste Faktor für die Bildung der eigenen Identität. Deshalb wird verglichen. Man schaut auf den anderen. Geht es ihm besser als mir? Schlechter? Bin ich besser dran oder er? Wir vergleichen, und daraus bekommen wir Informationen über unsere Stellung im sozialen Gefüge und für unsere Selbsteinschätzung. Wir brauchen die Mit-Menschen, weil wir unsere Identität nur im Umgang und in der Gemeinschaft mit anderen Menschen finden. Im Gemeinsamen, in dem, worin jeder Mensch gleich ist, sucht jeder seine Individualität - das Ungeteilte, das, was ihn und nur ihn ausmacht. Wir alle sind Menschen, aber ich bin ich. Der Mensch ist ein Beziehungs- und Gemeinschaftswesen, das Kontakt braucht zu anderen; jeder Mensch sucht deshalb Bestätigung, Zuwendung, Zuneigung und Annahme von außen, also die Zusicherung: Du bist okay! Wir finden uns selbst nur in beziehungsorientierter Gemeinschaft mit anderen. Aber das wird immer problematischer. Anerkennung, Bestätigung, Respekt, Zuwendung ist etwas, was ich haben möchte. Und am besten noch Ruhm, Ehre, Wohlstand, Erfolg, Fitness, Attraktivität, ewige Jugend und eine eigene Show im Fernsehen. Doch wenn der Egoismus durchschlägt, wenn eine Ich-AG gegründet wird, dann wird daraus Wettbewerb, Kampf oder sogar Krieg. Nehmen ist besser als Geben und man muss ja schauen, wo man bleibt. Es gibt eine philosophische Definition von Hölle: Hölle ist der Ort, an dem es nur die erste Person Einzahl gibt - ICH.

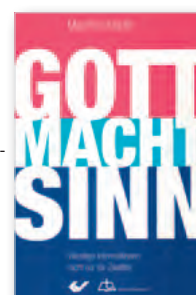
Wenn Egoismus und Selbstverwirklichung das bestimmende Konzept des Denkens, Handelns und Fühlens sind, dann ist alles möglich. Nur nichts Gutes. Schon vor 1.950 Jahren schrieb der Apostel Paulus: „*Offenbar sind aber die Werke des Fleisches, welche sind: Ehebruch, Unzucht, Unreinheit, Zügellosigkeit; Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Streit, Eifersucht, Zorn, Selbstsucht, Zwietracht, Parteiungen; Neid, Mord, Trunkenheit, Gelage und dergleichen ...*“ (Brief des Paulus an die Galater, Kapitel 5, Verse 19-21). Man darf ruhig Mord, Totschlag, Krieg, Gier und noch einiges mehr dazu nehmen. Dostojewski hat in seinem Buch *Die Brüder Karamasow* geschrieben: „Wenn es keinen Gott gibt, dann ist alles erlaubt.“ Da ist dann kein Platz mehr für das, was den Menschen im Innersten zusammenhält, das, wonach jeder sucht, das Eigentliche, das Wesentliche: Liebe. Ganz unten nämlich, unter einem Berg von enttäuschten Hoffnungen, seelischen Kränkungen und Verletzungen spricht ganz leise unser aller menschlichstes Bedürfnis: Ich möchte doch nur geliebt werden! Und zwar so, wie ich bin. Bedingungslos. Ohne dafür Leistung bringen zu müssen. Ohne mich verbiegen zu müssen. Ich möchte doch nur geliebt werden - einfach so.

Wenn Menschen auf Beziehung ausgerichtet sind und geliebt werden möchten, muss ein schönes Leben, von dem diese Christen auf der Frankfurter Zeil sprechen, etwas mit Beziehung und Liebe zu tun haben. Nein, nicht nur etwas. Sondern alles. Ein schönes Leben hat aus christlicher Sicht zu 100% mit Beziehung zu tun, weil es zu 100% von Liebe geprägt ist. Und da kommt jemand ins Spiel, ohne den das alles nicht geht: Gott. Die Bibel sagt, er ist Liebe. Aber ist er nur ein lieber Gott? Wie ein ganz lieber, aber schon etwas weltfremder Opa? Wer, was, wie ist Gott?

Manfred Martin

Aus: Manfred Martin,
Gott macht Sinn,
CV-Dillenburg

¹ Prof. Dr. theol. Eta Linemann: Original oder Fälschung, Historisch-kritische Theologie im Licht der Bibel, S. 46+47



:GLAUBEN

Ein Leben für das Evangelium

Gedanken zu 2. Korinther 4-5



UNTERM STRICH ZÄHL ICH.

„Unter'm Strich zähl ich“ ist ein Motto, das heute nicht nur in der Werbung unverblümt verwendet werden kann, es drückt auch aus, wie das Lebensgefühl und Lebensmodell vieler Menschen heute auf den Punkt gebracht werden kann: Es geht um mich. Zuerst komme ich, ich, ich und dann immer noch ich! Der andere kommt nicht an zweiter oder dritter Stelle, er ist gar nicht mehr im Blick!

Auch Christen können so leben. Der Zeitgeist erreicht auch sie, und unter christlichen Vorgaben könnte das oben genannte Motto ungefähr folgende Einstellung hervorbringen: „Christus soll mir meine Sündenlast nehmen und mir das Heil ruhig schenken, das nehm ich gerne an und lass mich sogar taufen, um es zu besiegeln. So kann ich mich beruhigt und ganz und gar meinem ganz persönlichen Lebensentwurf widmen. Von Gott erwarte ich, dass er seinen Segen dazu gibt. Er ist ja nun mein Vater und dafür verantwortlich, mich reich und glücklich zu machen. Das Beste ist also gerade gut genug für mich. Wehe, wenn mir jemand meine so preiswert erworbenen Rechte beschneiden will. Ich lasse mir von niemand in mein Leben reinreden. Was mir Gott alles schenkt, das erhebt mich über alle anderen, und je größer die Gnade ist, desto freizügiger und unbeschwerter kann ich leben. Warum sollte ich Rücksicht auf andere nehmen, wenn mein Gewissen dabei unbelastet ist? Das der anderen interessiert mich jedenfalls nicht. Es ist ihre Sache, wie sie damit fertig werden ...“

Man braucht nur den 1. Korintherbrief lesen, um eine solche Haltung nachzuvollziehen. Dort begegnen uns Streitsucht (1) bis hin zu Rechtshändeln (6), Parteiungen (1; 3) und eine zutiefst menschliche und fleischliche Denkweise, die das eigene Ich ins Zentrum stellt (3), begleitet von Großtuerei (4), Zügellosigkeit (5) und Rücksichtslosigkeit (8-10). Ja, sogar die Gaben Gottes für den Aufbau seiner Gemeinde werden zu einer Art Wettstreit missbraucht, um die eigene Person aufzuwerten (12-14). Und schließlich ist das eigene Profil sogar wichtiger als zentrale christliche Grundwahrheiten, die man glaubt, in Frage stellen zu können (15).

Während Paulus im 1. Korintherbrief diese Mängel an den Pranger stellt und

ihre Sündhaftigkeit entlarvt, begegnen uns im 2. Korintherbrief zahlreiche Passagen, in denen er sich über seine eigene Befindlichkeit äußert und sein persönliches Lebensmodell entfaltet, das in starkem Kontrast zu dem der Korinther steht. Paulus lebte ein Leben für das Evangelium, weil er erfüllt war von einer Person, der er alles verdankte: der Herr Jesus Christus, der ihn geliebt und für ihn sein Leben gegeben hat (vgl. Galater 2,20), sodass er nun sein Leben ganz diesem Herrn und seiner Sache widmet.

Wie kann man ein solches Leben verwirklichen? In 2. Korinther 4 und 5 macht Paulus Grundsätze deutlich, wie das funktioniert und was dadurch erreicht werden kann.

1. Uns muss ein Licht aufgehen!

Wir alle wären noch immer in Selbsttäuschung und Eigennutz gefangen, wenn uns nicht eines Tages das „Licht des Evangeliums“ erfasst hätte. Das war auch bei den Korinthern geschehen, doch sie hatten danach aufgehört, im Glauben zu wachsen. Ihr alter Mensch war noch wirksam, ihr Denken war noch nicht durchgreifend verändert. Sie hatten zwar das Heil angenommen und waren errettet, doch Paulus musste ihnen bescheiden: „... ich ... konnte nicht zu euch reden als zu Geistlichen, sondern als zu Fleischlichen, als zu Unmündigen in Christus ... ihr seid noch fleischlich ... und wandelt nach Menschenweise“ (1. Korinther 3,1-4). Auch heute müssen wir leider von vielen Christen sagen, dass sie auf dieser Stufe stehen geblieben sind. Sie sind sozusagen wieder herausgetreten aus dem Licht,

in das sie einst gestellt wurden. Oder man könnte auch sagen, das strahlend helle Licht des Evangeliums ist zu einer kleinen unscheinbaren Leuchte geworden, weil sie sich weit von ihm entfernt haben. Jesus steht ihnen in ihren Herzen nicht mehr lebendig vor Augen, und so erscheint ihnen ihre alte Natur wieder gut genug, um mit ihren altbekannten „Vorzügen“ das weitere Leben zu meistern. Doch damit sind sie kein Aushängeschild zur Ehre Gottes mehr, und an ihnen ist nicht die Herrlichkeit Gottes erkennbar, sondern nichts weiter als die in einen frommen Mantel gehüllte Ichbezogenheit des natürlichen Menschen, der seinen eigenen Weg geht.

Christus ist das Bild Gottes (2. Korinther 4,4; 1. Korinther 1,15; Johannes 14,9-10). Er ist der Orientierungspunkt für uns, was ein Gott wohlgefälliges Leben betrifft. „Er ist es, der in unseren Herzen aufgeleuchtet ist zum Lichtglanz der Erkenntnis der Herrlichkeit Gottes im Angesicht Jesu Christi“ (2. Korinther 4,6). Unser Herz ist wie eine Leinwand, auf die das Licht eines Filmprojektors gerichtet ist, der ein Bild erzeugt. Wenn sich etwas zwischen diesen Projektor und die Leinwand schiebt, dann verschwindet das Bild, und das alte Ich kommt wieder zum Vorschein. Unsere Herzen müssen auf Jesus ausgerichtet bleiben. Es darf sich nichts zwischen uns und unseren Herrn schieben. Sonst sind wir keine Gefäße zur Ehre Gottes mehr, sondern zur Unehre. Wir sind dann kaum nützlicher als Ungläubige, „bei denen der Gott dieser Welt den Sinn verblendet hat, damit sie den Lichtglanz des Evangeliums von der Herrlichkeit des Christus, der Gottes Bild ist, nicht sehen“ (2. Korinther 4,4).





2. Vor dem „Leben“ kommt das Sterben!

Das Prinzip echten geistlichen Lebens besteht in der Tatsache, dass wir sterben müssen, damit das göttliche Leben in uns wirksam werden kann. So wie die Herrlichkeit Gottes im Angesicht Jesu Christi leuchtete, soll unser Leben diese Herrlichkeit widerspiegeln, indem wir Christus ähnlich werden. Sein Wesen, seine Werke sollen an uns sichtbar werden. Das ist aber nur möglich, wenn unser natürliches Wesen völlig zurückgedrängt, d.h. überwunden wird, also gar nicht erst zum Vorschein kommt.

Daher gehören zum Christsein menschlich gesehene Schwäche und Niedrigkeit, das Ausgeliefertsein an die Umstände, über die wir keine Macht haben. Paulus spricht von einem *„Schatz in irdenen Gefäßen, damit das Übermaß der Kraft von Gott sei und nicht aus uns“* (4,7). Nur dann kann das Leben Jesu an unserem Leib offenbar werden, wenn wir *„allezeit das Sterben Jesu am Leib umhertragen“*.

Gott wird nie in Konkurrenz treten zu unserem eigenen Wollen und Streben. Er will nicht nur ein bisschen mitmischen in unserem Christenleben, sondern sich ganz und gar dadurch verherrlichen!

Deshalb können wir keine Kompromisse eingehen nach dem Motto: Lass mir dies oder jenes meiner eigenen Interessen, dann darfst du da und dort über mich verfügen. So geht das nicht. So zieht sich Gottes Geist zurück, und wir stehen alleine da. Dann wird das nichts mit Jesu Leben, das an uns offenbar werden soll. Stattdessen tritt unser Ich hervor und handelt nach anerzogener und natürlicher sündiger Strategie. Dadurch wird Gott nicht verherrlicht, sondern verunehrt,

weil wir dabei etwas als „göttlich“ ausgeben, was zutiefst menschlichen Charakter trägt. So war es bei den Korinthern. Und damit lagen sie falsch, völlig falsch.

Wer sich jedoch entschieden hat, dem Beispiel Christi zu folgen, der wird mit Erfahrungen folgender Art Bekanntschaft schließen, wie es Paulus beschreibt: *„In allem sind wir bedrängt, aber nicht erdrückt; keinen Ausweg sehend, aber nicht ohne Ausweg; verfolgt, aber nicht verlassen; niedergeworfen, aber nicht vernichtet“* (4,8-9). Trotz unserer Schwachheit und Unvollkommenheit erleben wir den Sieg Christi, indem er uns herausführt aus Ängsten und Nöten und uns stärkt und durch ein Gegengewicht aufrecht hält.

3. Ein „Gegengewicht“ hält uns aufrecht

Ein solches Leben in Schwachheit wäre kaum zu ertragen, wenn es da nicht etwas gäbe, was uns aufrecht erhält (4,16-18): Durch die Jochgemeinschaft mit Christus wird unserer innerer Mensch Tag für Tag erneuert. Nicht das Sichtbare zählt, sondern das Unsichtbare, über das wir nicht im Unklaren gelassen werden: Uns erwartet ein *„über die Maßen überreiches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit“* und *„ein Bau von Gott, ein nicht mit Händen gemachtes, ewiges Haus in den Himmeln“*.

Die Zukunft, die uns erwartet, ist schon jetzt so real, so gewiss, dass sie vermag, unseren Blick über das Gegenwärtige hinaus zu heben. Wir schauen auf das, was uns erwartet. Und das gibt uns die Kraft, durchzuhalten und zu ertragen, dass unserer *„äußerer Mensch aufgerieben wird“*. Wir mögen von anderen aufgrund unserer Schwachheit und Anfälligkeit

vielleicht geringschätzig betrachtet werden, aber nur auf diesem Weg können wir das uns von Gott gesetzte Ziel erreichen, *„damit die Gnade zunehme und durch eine immer größere Zahl die Danksagung zur Ehre Gottes überreich“* werde. Der Erfolg unseres Lebens besteht nicht darin, von allen anderen als groß und gewaltig angesehen zu werden, sondern darin, dass Christus in aller Augen groß wird, sodass die Menschen mit Christus bekannt werden, ihn als ihren Retter annehmen und aus Dankbarkeit ein Leben in seiner Nachfolge führen. Nur dadurch wird Gott geehrt.

4. Eine Motivation spornt uns an

Wenn wir allein unser zukünftiges Ziel vor Augen hätten, könnte dies vielleicht nicht nur eine Abwendung von allem Irdischen zur Folge haben, sondern auch die Vernachlässigung unseres Auftrags. Wir würden uns möglicherweise aus allem zurückziehen und den Rest unseres Lebens in passivem Abwarten verbringen, bis wir abgerufen werden. Doch so wirkt der Heilige Geist nicht in uns. Vielmehr schenkt er uns die Motivation, unser Leben mit ganzer Kraft für den Herrn Jesus einzusetzen, denn wir werden einmal vor ihm gestellt werden (4,14).

„Wir müssen alle vor dem Richterstuhl des Christus offenbar werden“, damit wir empfangen, was wir durch den Leib vollbracht haben, es sei Gutes oder Böses (5,10). Deshalb möchten wir ihm wohlgefällig sein (5,9) und empfehlen uns *„jedem Gewissen der Menschen vor Gott“* (4,2; 5,11). Einerseits seufzen wir (5,4), aber andererseits sind wir auch *„allezeit guten Mutes“* (5,6.8) und ermatten nicht (4,16), um ihm zu gefallen. Wir sind wie Christus in dieser Welt, der

auch allen Grund gehabt hätte, in der Herrlichkeit zu bleiben bzw. unbeschadet dorthin zurückzugehen, statt hier auf diese Erde zu kommen, um zu leiden und zu sterben. Doch es ging ihm nicht um sich selbst, sondern seine Liebe bewirkte, dass er alles auf sich nahm, um uns zu retten. Wir Menschen waren für ihn nicht einfach hoffnungslose Fälle, sondern außerordentlich kostbar - wie eine Perle (vgl. Matthäus 13,46) - aufgrund dessen, was er tat, um uns für die Ewigkeit zu gewinnen.

5. Das Evangelium lässt uns jeden Menschen mit anderen Augen sehen

Das bedeutet, dass auch wir die Menschen um uns herum mit anderen Augen sehen können. Paulus bringt es so auf den Punkt: Wir leben nicht mehr für uns selbst, sondern dem, der für uns gestorben und auferweckt worden ist (5,15). Wir haben erkannt: Die neue Identität in Christus ist das eigentliche Leben, das vor Gott zählt. Unser natürliches Leben ist auf die Erhaltung des eigenen Leibes ausgerichtet; das neue Leben in Christus ist auf das Sichtbarwerden der neuen Schöpfung ausgerichtet. Und das nicht nur in uns, sondern auch noch in vielen anderen Menschen. Wie Paulus es im Kolosserbrief ausdrückt: „Ihn verkündigen wir, indem wir jeden Menschen ermahnen und jeden Menschen in aller Weisheit lehren, um jeden Menschen vollkommen in Christus darzustellen“ (1,28). Denn Gottes Liebe hat nicht nur uns - d.h. die Erretteten - im Blick, sondern alle Menschen, also auch die, die noch nicht mit Gott versöhnt sind.

6. Wir sind berufen als Gesandte an Christi statt

Zu unserer neuen Identität in Christus gehört deshalb auch die Tatsache, dass wir Gesandte an Christi statt sind. Wir werden zu Mitarbeitern des Versöhnungsdienstes in dieser Welt, zu dem Christus die Grundlage gelegt hat, indem er am Kreuz für unsere Sünden starb, sodass wir mit Gott versöhnt werden konnten und uns unsere Übertretungen nicht mehr zugerechnet werden: „Den, der Sünde nicht kannte, hat er für uns zur Sünde

gemacht, damit wir Gottes Gerechtigkeit würden in ihm“ (5,21). Die Motivation, diesen Auftrag zu erfüllen, entsteht aus drei Tatsachen:

- a) *Wir kennen den Schrecken des Herrn* (5,11). Unversöhnt vor ihm erscheinen zu müssen, heißt einem gerechten und unerbittlichen Richter zu begegnen und ewig verloren zu sein.
- b) *Die Liebe Christi drängt uns* (5,14). Mit der Neugeburt ist diese Liebe auch in uns wirksam geworden. Das Schicksal der Menschen ist uns nicht mehr gleichgültig. Uns hält es nicht mehr auf unseren angestammten Plätzen, sondern wir werden von der Liebe in Bewegung gesetzt, um zu den Menschen zu gehen. Sie weckt in uns den Wunsch, dass auch andere mit uns das mögliche und gebotene Ziel erreichen.
- c) *Gott hat uns in seinen Dienst gestellt* (5,18). Mit einer Aufgabe von Gott (!) betraut zu sein, das muss man unbedingt ernst nehmen. Es gibt niemanden sonst, den Gott in dieser Welt hat. Wir sind die Einzigsten, die diese Botschaft von der Versöhnung hinaustragen können. Wenn wir es nicht tun, tut es niemand sonst.

Schluss

Die uns bewegende Frage in Bezug auf den von Paulus skizzierten Lebensentwurf ist wahrscheinlich diese: Kommen wir nicht zu kurz dabei? Zählen wir denn überhaupt nicht? Kann man mit einem solchen Leben wirklich Erfüllung finden? Wenn ich um Jesu willen auf „Selbstverwirklichung“ verzichte, werde ich dann wirklich zufrieden sein?

Diese Fragen sind von der Perspektive eines natürlichen Lebens her gestellt. Wenn wir aus dem gleichen Blickwinkel eine Antwort darauf geben, dann kann sie nur lauten: Ja, wir kommen zu kurz, und wir werden nicht zufrieden sein. Eine Zeit lang werden wir es vielleicht ertragen können, aber dann wird unsere alte Natur nach ihrem Recht verlangen und zum wahrscheinlich ungezügelten Ausbruch kommen. So wie ein Hungernder schließlich von seinem Hungergefühl überwältigt wird und bis zur Erschöpfung einer „Fressattacke“ zum Opfer fällt.

Wenn wir uns allerdings mit der Kraft des Heiligen Geistes auf dieses Leben einlassen, dann werden wir diese Fragen völlig anders beantworten. Dass Christus in seinem Leben Erfüllung fand, steht außer Frage. Er sagte: „Meine Speise ist, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat, und sein Werk vollbringe“ (Johannes 4,34). Doch seinen Jüngern musste er bescheinigen: „Ich habe eine Speise zu essen, die ihr nicht kennt“ (Johannes 4,32). Viele Christen heute gleichen den Jüngern. Auch sie kennen diese Speise nicht. Aber es ist außer Frage gestellt, dass man durch das neue Leben in Christus ebenso ausgefüllt sein kann, wie es Christus selbst in seinem Leben hier auf der Erde war. Jeder, der sich im Glauben darauf einlässt, wird diese Erfahrung machen können. So wie Paulus für sich erkannte und danach lebte: „Aber was auch immer mir Gewinn war, das habe ich um Christi willen für Verlust gehalten; ja wirklich, ich halte auch alles für Verlust um der unübertrefflichen Größe der Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, willen, um dessentwillen ich alles eingebüßt habe und es für Dreck halte, damit ich Christus gewinne und in ihm gefunden werde ... Nicht, dass ich es schon ergriffen habe oder schon vollendet bin; ich jage ihm aber nach, ob ich es auch ergreifen möge, weil ich auch von Christus Jesus ergriffen bin“ (Philipper 3,7-12). Er konnte anderen deshalb empfehlen, ihm nachzueifern: „Seid miteinander meine Nachahmer, Brüder, und seht auf die, welche so wandeln, wie ihr uns zum Vorbild habt!“ (Philipper 3,17).

Aber er musste auch mit Bedauern zur Kenntnis nehmen und beklagen, dass es viele Christen gab, die auf das Irdische bedacht waren.

Wir aber wollen uns mit unserem ganzen Leben unserem Herrn zur Verfügung stellen und ihn bekennen!

Joachim Pletsch

Joachim Pletsch, Jg. 1957, verheiratet, zwei Kinder, exam. Lehrer, seit 1995 tätig als Lektor in der Christlichen Verlagsgesellschaft, Dillenburg.

