



ANSELM GRÜN

Hab keine Angst
und fürchte
dich nicht

Geborgen und getröstet
in Zeiten der Unsicherheit



*Stets blicken meine Augen auf den HERRN,
denn er allein kann meine Füße aus dem Netz befreien.
Wende dich zu mir und sei mir gnädig,
denn ich bin einsam und elend.
Ängste bestürmen mein Herz,
führe mich hinaus aus meiner Bedrängnis.*

Psalm 25,15–17

Einleitung

Angst bedrängt heute viele Menschen. Die Corona-Krise hat viele Zukunftsängste mit sich gebracht: Da ist zunächst die Sorge, sich mit dem todbringenden Virus anzustecken. Auch die Sorge um nahe Angehörige, Alte, Kranke, Schwache, sogenannte Risikopatienten. Dazu die berechtigte Befürchtung, dass es wirtschaftlich bergab geht und jede Menge Arbeitsplätze verloren gehen könnten. Und auch die Entwicklungen in vielen Ländern der Erde machen uns große Sorgen: Ungerechtigkeit, brutale Gewalt, Hass, Krieg. Längst wissen wir, dass der Klimawandel gravierende Folgen haben wird. Und wir fragen uns: Wohin wird das alles führen?

Bilder können uns Angst machen. Ich denke an die Aufnahmen der Lastwagen, mit denen man in Italien während der Pandemie an manchen Tagen die Leichen in den Krankenhäusern abtransportiert hat, einfach weil es so viele Tote waren, die man zu beklagen hatte. An die Bilder von einsam Sterbenden, von Menschen, die künstlich beatmet werden müssen und deren Leben davon abhängt, ob gerade noch ein Beatmungsplatz frei ist. Auch an die, die sich nicht mehr von ihren nahen Verwandten verabschieden konnten, weil sie nicht in die Klinik oder ins Altenheim durften, um sich und andere nicht zu gefährden. Während der Pandemie kam es zu Situationen, die wir uns nur wenige Wochen zuvor überhaupt nicht vorstellen konnten. Zumindest nicht in Europa. Wenn von Kopf bis Fuß in Schutzanzügen verhüllte Helfer Kranke

auf Isolierstationen brachten oder Menschen aus dem Elsass in deutsche Kliniken geflogen werden mussten, weil es in ihrer Heimat keinen Krankenhausplatz für sie gab. Solche Bilder machen uns Angst. Manche möchten diese Bilder deshalb lieber verdrängen, aber das hilft nicht. Sie werden in uns erneut hochkommen, wenn wir durch irgendetwas daran erinnert werden.

Manche Menschen denken in angespannten und schwierigen Situationen ihres Lebens bewusst an besonders schöne Momente und rufen dazu innere Bilder auf. Zum Beispiel Erinnerungen an beglückende Naturerfahrungen, an wunderbare Urlaube und inspirierende Begegnungen. Es tut uns sicher gut, uns solche schönen Bilder anzuschauen. Denn das Schöne bringt uns in Berührung mit den heilenden Kräften unserer Seele. Aber es ist nicht sinnvoll, damit die Bilder des Schreckens zu übertünchen. Auch sie müssen wir zulassen.

Wir können die Ängste, die jeder von uns kennt, auch nicht einfach durch positives Denken vertreiben. Wenn wir uns zwingen, alles positiv zu sehen, dann verdrängen wir die Angst. Sie sucht sich dann andere Wege, wie sie uns weiter beherrschen kann. Die verdrängte Angst zeigt sich dann entweder in zwanghaftem Verhalten oder aber in depressiven Gefühlen.

Es geht darum, die Angst zu verwandeln. In der Psychologie versucht man, die Ängste anzuschauen und mit ihnen ein Ge-

spräch zu beginnen, nach ihrem Sinn zu fragen. Die spirituelle Tradition der frühen Mönche geht einen ähnlichen Weg. Ich bitte Gott nicht, dass er mir alle Angst nimmt, dass er die Angst einfach verschwinden lässt, so wie ein Zauberkünstler auf der Bühne die Taube aus dem Hut wegzaubert. Vielmehr ging es schon den frühen Mönchen darum, die Ängste anzuschauen, sie im Gebet mit Gott zu besprechen und ihm hinzuhalten – im Vertrauen, dass Gottes heilende Liebe in meine Angst hineinströmt. Die Verwandlung der Angst geschieht für die Mönche in der Begegnung mit Gott. Und eine solche Begegnung bedeutet immer auch, dass ich mir selbst und meiner Angst begegne.

Jesus zeigt uns noch einen anderen Weg, um sinnvoll mit unserer Angst umzugehen. Im Gleichnis vom König, der mit 10 000 Soldaten gegen ein doppelt so großes Heer in den Krieg zieht, rät er, unterwegs mit dem feindlichen Anführer Frieden zu schließen (vgl. Lukas 14,31 f.).

Auch wir sollten mit der Angst Frieden schließen, damit sie nicht mehr unser Feind ist, sondern unser Freund wird.

Die Angst will uns entweder zu einer neuen Sicht unseres Lebens führen – in der wir uns auch mit unseren Grenzen und Schwächen annehmen – oder sie will uns anspornen, etwas zu tun, aktiv zu werden, zu handeln. Auf die Situation, in der wir gerade stecken, angemessen zu reagieren, anstatt passiv wie das Kaninchen vor der Schlange zu erstarren.

So wie uns manche Bilder Angst machen, können Bilder uns auch helfen, die Angst zu überwinden. Denn wir tragen Bilder in uns.

Sie spielen nicht nur für unseren Verstand eine Rolle, wir tragen manche Bilder in unserem Herzen und sie beeinflussen auch unser Unterbewusstsein. Bilder rufen etwas in uns hervor, die Eindrücke berühren uns. Die Betrachtung von Bildern verändert auch unsere Sichtweise auf bestimmte Vorgänge. Sie sind gleichsam eine Brille, durch die wir neu auf unser Leben schauen.

Eberhard Münch hat Ängsten ein Gesicht gegeben, starke Emotionen in seinen Kunstwerken festgehalten. Trauer, Furcht, Verzweiflung. Aber er hat damit auch Bilder gegen die Angst gemalt. Denn es sind Bilder, die die Angst nicht verdrängen, sondern darstellen. Doch der Künstler bleibt nicht bei der Darstellung stehen. Ihm geht es immer auch darum, aufzuzeigen, wie wir die Angst verwandeln und letztlich überwinden können. Damit unsere Seele heil wird.

Die Bilder von Eberhard Münch zeigen, dass er die Angst kennt. In vielen seiner Bilder blickt sie uns entgegen. Aber Eberhard Münch bleibt nicht in ihr stecken. Da tauchen mitten in der Bedrohung Motive der Hoffnung auf, Zeichen der Überwindung und der Verwandlung. Da leuchtet im bedrängenden Dunkel ein heller Spalt auf, durch den Gott eintritt in unsere Welt, um das Unheimliche zu entmachten. Die Bilder des Künstlers laden uns ein, uns von der eigenen Angst anblicken zu lassen und ihr standzuhalten, damit sie sich wandeln kann.

In unsere Angstbilder wollen sich aber auch die Hoffnungsbilder hineinmalen. Sie bringen das göttliche Licht des Vertrauens, der Befreiung und der Erlösung, damit wir angesichts unserer Angst aus dem Vertrauen leben, das uns Gott selbst schenkt.

Immer wieder werde ich biblische Worte zitieren, die von der Angst sprechen. Die Bibel hat eine bildhafte Sprache. Und die Worte der Bibel sind immer auch Bilder, die tiefer in das Herz des Menschen eindringen wollen. Romano Guardini, der katholische Theologe, der einen Sinn für Kunst und für die bildhafte Sprache der Dichter hatte, warnte vor der Gefahr, dass anstelle der geschauten Bilder in der Theologie Begriffe treten. Denn eine rein begriffliche Theologie berührt die Menschen nicht. Guardini meint, der Mensch würde krank, wenn er nur in Begriffen lebt: »Denn sein inneres Wesen kann nur aus Bildern leben.« So will ich in diesem Buch die biblischen Bilder zusammen mit den Bildern von Eberhard Münch betrachten. Beide Ebenen interpretieren sich gegenseitig.

Die Bilder der Bibel und die Bilder des Künstlers wollen uns helfen, unsere eigenen Ängste zu entdecken und zugleich einen Weg aus der Angst zu finden. Indem wir unsere Ängste im Vertrauen anschauen, dass sie sein dürfen, und in der Hoffnung, dass sie durch den Geist Jesu geheilt werden können, geschieht schon Verwandlung.

Eberhard Münch lebt von und aus der Bibel. Daher ist es angebracht, seine Bilder von der Bibel her zu deuten. Nicht in allen Bibelübersetzungen ist an den Stellen, die ich zitiere, von der Angst die Rede. Häufig beziehe ich mich auf die Zürcher Bibel, die dort von Angst spricht, wo die Einheitsübersetzung die Worte Not oder Bedrängnis setzt. Je mehr ich die Bilder von Eberhard Münch betrachtet habe, desto mehr Stellen in der Bibel fielen mir ein: Worte aus den Psalmen, aus den Propheten, Worte Jesu, Gleich-

nisse Jesu und Geschichten, in denen von Angst und deren Überwindung erzählt wird.

Die Bibel beschreibt viele Ängste, wie sie uns auch die heutige Psychologie vor Augen führt. Und die Bibel zeigt uns Wege aus der Angst. Wir brauchen die Zusage Jesu: »Fürchte dich nicht. Ich bin es.« 352 Mal wird uns dies in der Bibel zugesprochen.

So sehr die Bibel das Thema »Angst« immer wieder anklingen lässt, so wenig war es lange Zeit in der Theologie präsent. Sie folgte hier der Philosophie, die das Thema über Jahrhunderte hinweg vernachlässigt hat. Erst Søren Kierkegaard hat die Angst zu einem zentralen Thema seines Denkens gemacht. Kierkegaard unterscheidet zwischen der Furcht und der Angst. Die Furcht ist eine Reaktion auf eine erkennbare Bedrohung, auf einen feindlichen Angriff, auf eine bevorstehende Prüfung, auf einen drohenden Unfall. Furcht habe ich immer vor etwas. Die Angst dagegen ist ohne Objekt. Sie ist einfach da.

Die Existenzphilosophie hat die Gedanken Kierkegaards aufgegriffen und weitergeführt. Für Martin Heidegger ist die Angst die Bedingung, um überhaupt metaphysische Fragen zu stellen. Und der französische Existenzialist Jean-Paul Sartre versteht die Angst als Erschrecken des Menschen davor, dass er für diese Welt und für sein eigenes Leben verantwortlich ist.

In der Theologie hat man sich wie gesagt lange Zeit relativ wenig Gedanken über die Angst gemacht. Dafür hat man lieber den Menschen Angst eingejagt, indem man die Qualen der Hölle in

Angst machenden Bildern schilderte und aus der Frohen Botschaft eine Drohbotschaft machte. Das Bild eines Gottes, der alles sieht und kontrolliert, der uns zuletzt strafen wird, wenn wir nicht tun, was uns gesagt wird, hält darum viele Herzen gefangen. Allerdings ist hier oft eine Wechselwirkung festzustellen. Menschen, die zur Ängstlichkeit erzogen wurden, klammern sich oft an Bibelstellen, die diese Haltung noch bestärken. Sie hören aus der Predigt immer das heraus, was ihre ängstlichen Vorstellungen bestätigt.

In letzter Zeit hat sich die Theologie vor dem Hintergrund psychologischer Einsichten wieder mehr dem Thema zugewandt. Vor allem die Pastoraltheologie und Pastoralpsychologie haben Einsichten aus der Psychologie aufgegriffen, die von den verschiedenen Formen der Angst spricht. Die Realangst bezieht sich auf eine drohende, große Gefahr. Sie kann Kräfte in uns mobilisieren, um dieser Gefahr zu entgehen. Aber sie kann auch lähmen. Die existenzielle Angst, die wesentlich zu uns gehört, konfrontiert den Menschen mit seiner Sterblichkeit und Hinfälligkeit. Er kann krank werden, von Unfällen geschädigt. Er wird letztlich sterben. Und es gibt irrealer Ängste. Menschen werden oft von Wahnvorstellungen heimgesucht, die ihnen unheimlich zusetzen. Am weitesten verbreitet – so meint die Psychologie – sind die neurotischen Ängste, die aus der Verdrängung wichtiger Triebe oder Bedürfnisse resultieren. Das Verdrängte meldet sich dann trotzdem in der Seele des Menschen zu Wort und löst Angst aus. Es bedroht sein mühsam aufgebautes Lebensgebäude und kann ihn krank machen.

Die Seelsorge muss sich den Ängsten der Menschen stellen. Dabei ist es vor allem wichtig, ein Gespür dafür zu entwickeln, wo die Ängste von krank machenden Formen von Frömmigkeit oder religiöser Unterweisung herrühren.

In der Seelsorge geht es um Gottesbilder. Ein Selbstbild, das von Angst infiziert ist, hängt oft mit der Vorstellung eines strengen, übermächtigen Gottes zusammen. Dem muss die Seelsorge auf den Grund gehen, damit das Selbstbild korrigiert und von Angst befreit werden kann. Und sie soll den Menschen helfen, mit ihren Ängsten – seien es nun reale oder irreale, normale oder krankhafte – angemessen umzugehen.

Gott ist in der Bibel der, der uns von der Angst befreit. Allerdings wird Gott uns nur von unserer Angst erlösen, wenn wir sie ihm auch hinhalten. Und hinhalten kann ich ihm nur etwas, was ich selbst anschau.

Manche Christen schreien zu Gott, er möge ihnen ihre Angst nehmen, ohne dass sie bereit sind, sie überhaupt anzuschauen. Die Bilder von Eberhard Münch helfen uns, sie in den Blick zu bekommen. Zugleich verweisen sie uns auf Gott, der unsere Angst verwandelt und uns von ihrer Bedrohlichkeit befreit. So möchte dieses Buch Ausdruck einer Seelsorge sein, die uns einlädt, unsere Ängste in das Licht des auferstandenen Jesus Christus zu halten, der in Tod und Auferstehung unsere tiefste Angst überwunden und verwandelt hat.



*Am Morgen wirst du sagen:
Wäre es doch Abend!, und am Abend wirst du sagen:
Wäre es doch Morgen!,
in der Angst deines Herzens,
die dich überfällt, und bei dem, was deine Augen sehen.*

5. Mose 28,67



1

Wäre es doch Abend! *Die Angst deines Herzens*

5. Mose 28,67

Gottesfurcht ist für die Israeliten der Anfang der Weisheit. Davon spricht Mose im 28. Kapitel des Buches Deuteronomium. Wer Gott fürchtet, der hält seine Gebote. Er braucht sich nicht zu fürchten vor den Schrecken des Tages oder der Nacht.

Gottesfurcht hat nichts mit Angst zu tun. Sie meint vielmehr, dass ich Gott ernst nehme, dass ich mich von seinem Wort leiten lasse. Gott ist eben nicht etwas, über das ich belanglos nachdenken und sprechen könnte. Wenn ich wirklich Gott begegne, dann fährt er mir in die Knochen, dann nehme ich ihn ernst. Gottesfurcht befreit von Menschenfurcht. Und Gottesfurcht befreit von den Sorgen und Nöten, die mich immer wieder überfallen, wenn ich nur darauf aus bin, mein Leben zu sichern.

Ich habe mein Leben nicht in der Hand. Und ich weiß, es ist endlich. Mein Leben kann durch Krankheit oder Unfall erschüttert, meine Handlungsmöglichkeiten fortan eingeschränkt werden. Und das Leben wird im Tod vernichtet.

Letztlich hat jede Angst etwas mit dem Tod zu tun. Der Tod ist der Stachel, der uns bedrängt. Er bohrt sich oft in unser Herz als Schrecken ein, der uns die Freude am Leben verleidet.

Mose droht dem Volk an, wohin es geraten wird, wenn es die Gottesfurcht vergisst: »Am Morgen wirst du sagen: Wenn es doch schon Abend wäre!, und am Abend: Wenn es doch schon Morgen wäre! – um dem Schrecken zu entfliehen, der dein Herz befällt, und dem Anblick, der sich deinen Augen bietet« (5. Mose 28,67). Wer sich um Gottes Gebote nicht kümmert und Gott nicht ernst nimmt, der gerät in die Enge.

Eberhard Münch hat das Bedrohliche in dunklen Schwüngen gemalt, die sich über unser Leben legen. Violett ist die beherrschende Farbe des Bildes. Farbpsychologen benennen eine heilende Wirkung des Farbtones, der häufig in Zusammenhang mit Spiritualität gesetzt wird. Aber Violett ist zugleich auch die Farbe des Todes.

Die Tür, die uns aus unseren Ängsten herausführt, ist die Gottesfurcht. Der Künstler stellt den rettenden Weg als einen weißen Spalt dar, der ins Licht führt. Gott selbst, der mit seinem Wirken und seiner Fürsorge in unser Leben hineinragt, führt uns heraus.

Der Tod steht immer an der Tür unseres Lebens. Er bedroht alles, was wir tun. Wenn wir aber angesichts dieser Realität auf Gott schauen und ihn ernst nehmen, können wir unser Leben trotzdem in Gelassenheit und Freude leben.

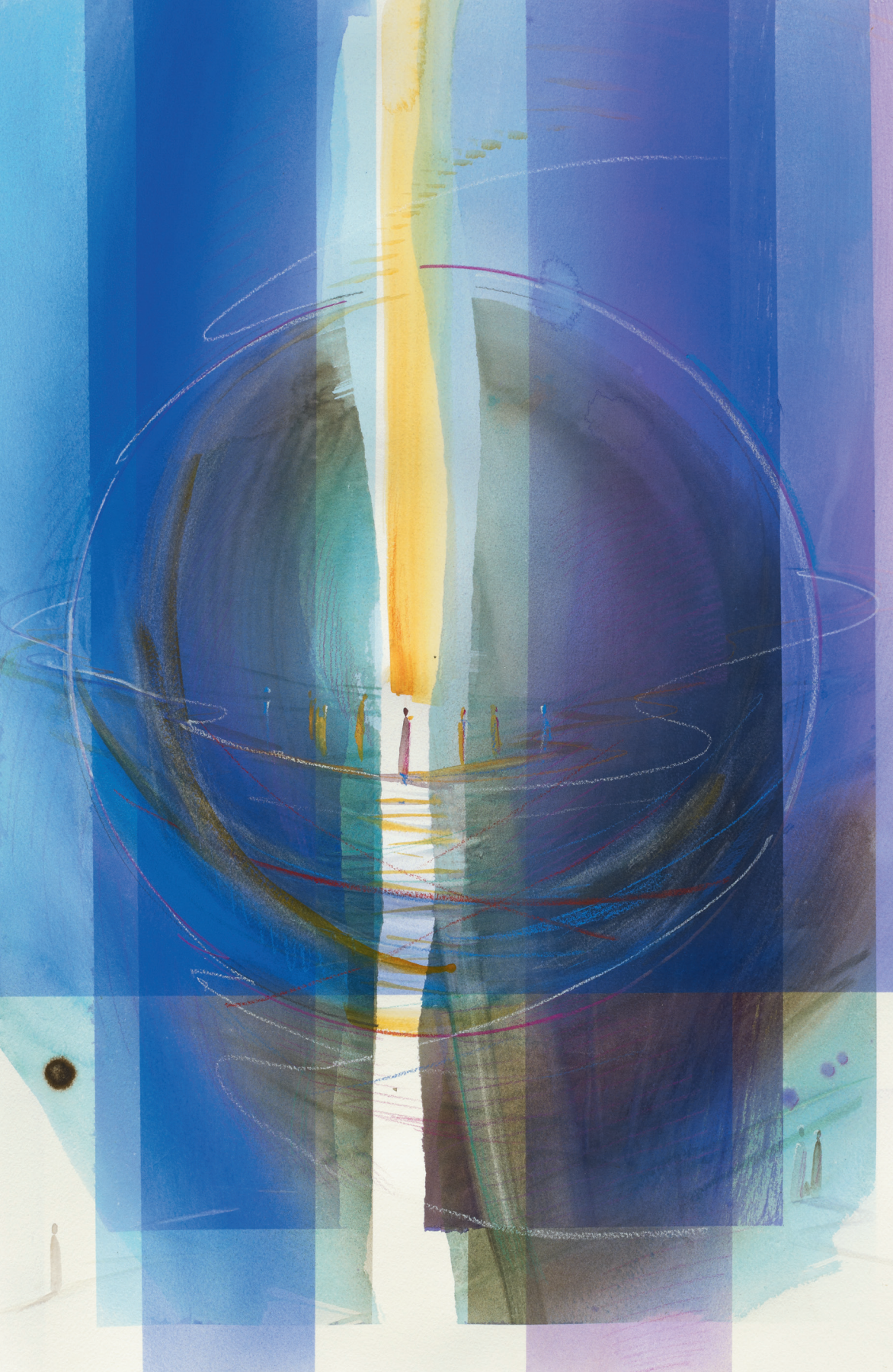
Durch den Spalt, durch den Gott gleichsam in unser Leben tritt, fällt ein Lichtschein und zeigt einen Weg auf. Durch Gott wird unser Leben hell. Da gibt es im Bild des Künstlers ein helles Blau, das auf den Himmel verweist, der über unserem Leben aufgeht. Und in den intensiven Farben des Bildes steckt Lebenskraft, zeigt

sich letztlich Gottes Lebendigkeit, die uns durchdringt und sich auch vom Tod nicht zerstören lässt. Und es gibt da ein Gelb – den Schein der Sonne Gottes, den er auf unseren Alltag fallen lässt.

Durch Gottes Wirklichkeit treten wir hinaus in die Welt wie durch einen weißen Spalt. Aber oft genug erinnern uns unsere Schritte in düsteren Zeiten unseres Lebens an das Dunkel des Todes.

Wir haben keine Gewissheit, wie viele Schritte wir in unserem Leben machen und wohin uns diese Schritte überall führen. Aber eines ist gewiss: Die Schritte, die aus dem Licht Gottes kommen, werden im Licht Gottes enden. Das nimmt dem Tod seine Macht.

Im Lobgesang des Zacharias hören wir von dem aufstrahlenden Licht aus der Höhe, das uns leuchtet, um »unsere Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens« (Lukas 1,79). Wenn Christus aufstrahlt über unserem Leben, dann werden uns unsere Schritte in den Frieden Gottes führen. Und das Dunkel des Todes wird seinen Schrecken verlieren.



2

Wer sich fürchtet und Angst hat, der kehre um!

Richter 7,3

Als Gideon mit 32 000 Leuten gegen die Midianiter zieht, befiehlt ihm Gott, seine Leute kritisch zu prüfen. Wer sich fürchtet und Angst hat, der soll umkehren. Gideon mustert seine Soldaten und lässt 22 000 wieder nach Hause gehen, weil sie Angst haben. Von den 10 000 verbleibenden Kriegern mustert Gott selbst nochmals 300 aus – durch die Art und Weise, wie sie aus dem Bach trinken. Gott möchte nicht, dass die Israeliten meinen, sie würden aus eigener Kraft die Midianiter besiegen. Es ist Gott, der das große Heer Midians in ihre Hand gibt. Entscheidend ist, dass die Israeliten auf Gottes Beistand vertrauen. Dann vermögen sie mit nur 300 Mann das riesige Heer der Feinde in die Flucht zu schlagen!

Das ist ein wichtiges Bild, auch für unsere Bedrängnisse. Wenn wir nur auf uns und unsere Kraft schauen, beginnen wir uns zu fürchten vor dem, was uns im Alltag bedroht. Angst steigt in uns auf, wir könnten arbeitslos werden; unser Leben nicht meistern; unsere finanziellen Verpflichtungen nicht bedienen. Unser mühsam aufgerichtetes Lebensgebäude könnte mit einem Schlag zu-

sammenbrechen. Je mehr wir ins Grübeln kommen, je mehr die Gedanken in uns kreisen, desto düsterer wird die Vorahnung. Bis die Angst, dass etwas schiefgehen könnte, auf einmal übermächtig wird. Sie hält uns fest umschlossen.

Wer große Angst hat, weiß nicht mehr ein noch aus, verliert die Fassung und den Halt im Leben. In Momenten, in denen die Furcht nach uns greift, vergessen manche, was oben und was unten ist. Alles, was bislang getragen hat, gerät aus den Fugen und durcheinander. Ängstliche Menschen haben ihre Mitte verloren, sind orientierungslos, sehen oft keinen Sinn mehr in ihrem Leben.

Eine Grundangst des Menschen besteht darin, dass sein Leben wertlos ist, dass es gleichgültig ist, ob er steht oder fällt. Diese Sprachbilder laden uns ein, uns selbst im Spiegel zu betrachten. Wo ist mein Leben einmal aus den Fugen geraten? Wo hat sich in mir alles umgedreht? Wo erlebe ich Sinnlosigkeit, Gleichgültigkeit, Umkehr aller Werte?


Wir haben keine Garantie, dass wir unser Leben bewältigen, dass wir unsere Arbeit behalten, dass wir gesund bleiben. Aber dennoch dürfen wir vertrauen, dass es am Ende gut wird. Vertrauen heißt nicht, dass sich negative Vorstellungen, die wir von unserer Zukunft haben, einfach auflösen. Die Angst, dass etwas schiefgehen kann, wird immer wieder hochkommen. Aber anstatt auf die Angst zu starren, können wir uns von ihr daran erinnern lassen, was wesentlich ist. Dass Gott mit uns ist, dass er in den Krisen unseres Lebens für uns kämpft.

Eberhard Münch lässt in seinem Bild einen Lichtstrahl auf den Menschen fallen, der im Zentrum steht. Ringsum herrscht Dunkelheit, der Spalt ist wie ein Riss, der das Bild in zwei Hälften teilt. Nach unten öffnet sich ein Abgrund. Schwarze Kreise deuten an, dass vieles im Leben der Menschen, die der Künstler in der Mitte seines Bildes versammelt, bedrohlich und Angst einflößend ist. Auch ein schwarzer Fleck verunsichert. Aber da ist eben jener sonnengelbe Strahl, der die Situation verwandelt. So etwas wie eine Brücke, eine Verbindung zum Himmel. Ein Fingerzeig Gottes. Die Dunkelheit links und rechts seines Weges bleibt – aber dem Menschen im Zentrum zeigt sich durch das göttliche Licht ein Ausweg.

Es genügt nicht, die Angst anzuschauen. Viel wichtiger ist die Frage: Was hilft mir, frei zu werden? Die Geschichte aus dem Buch Richter lädt uns ein, unser Vertrauen auf Gott zu setzen. Doch wie finde ich Vertrauen zu Gott? Die Aufforderung, auf Gott zu vertrauen, löst meine Angst nicht.

Mir hilft es, mir selbst einzugestehen, das alles in mir durcheinandergeraten kann, dass sich alles umkehrt in mir. Ich lasse diese Möglichkeit zu und wende mich nach innen. Dort finde ich den Raum, in dem Gott wohnt und in mir herrscht, so wie es Jesus verheißen hat: »An jenem Tag werdet ihr erkennen: Ich bin in meinem Vater, ihr seid in mir und ich bin in euch« (Johannes 14,20). Dort, wo Gott in mir ist, wohnt das Vertrauen. Dort bin ich auf Gott ausgerichtet. Nichts kann mich durcheinanderbringen. Der Feind hat keinen Zutritt. Es ist gar nicht nötig, mit gewaltiger Anstrengung das ganze Heer meiner seelischen und körperlichen Kräfte zu aktivieren, um den Feind zu bekämpfen.





Wo Gott in mir herrscht, hat nichts
und niemand Macht über mich,
und keiner kann mich besiegen. Ich
ruhe in Gott. Das Leben wird nicht
weniger bedrohlich. Aber die Be-
drohung hat mich nicht im Griff,
weil Gott in mir lebt und ich in ihm
zu Hause bin.



3

Als mir angst war, rief ich den Herrn an

2. Samuel 22,7

Das Bild von Eberhard Münch zeigt einen Verhau aus Linien. Schwarze Flächen links und rechts sowie am Fuß des Bildes wirken zusätzlich bedrohlich. Es scheint, als wäre jede Hoffnung vergebens, in diesem Dickicht einen nächsten Schritt machen zu können. Dass ein Durchkommen unmöglich ist. Wer hier hineingerät, der ist gefangen. Zwei Aspekte werden für mich in diesem Bild deutlich. Dass uns die Angst oftmals wirklich gefangen hält. Dass sie mich umschließt wie die Gitterstäbe einer Gefängniszelle, aus der ich nicht herauskomme. Den zweiten Aspekt sehe ich in der Farbigkeit des Bildes ausgedrückt. Alles ist diffus, Konturen verschwimmen. Es ist die Stimmung der Depressivität, die aus dieser trüben Blässe hervorscheint.

Wie oft haben wir das Gefühl, keinen Halt zu haben, in einer Gemengelage von Unklarheit, Undurchsichtigkeit oder Gleichgültigkeit zu versinken? Woran können wir uns festhalten, wenn der Boden unseres Daseins auf einmal wankt?

Oftmals fürchten wir uns gar nicht vor einem bestimmten Ereignis oder vor einem Menschen. Es ist eine tief sitzende, diffuse Angst, die auf uns liegt wie eine Last und uns nicht frei atmen

lässt. Eine große Enge, eine Bedrängnis, die sich nur schwer in Worte fassen lässt. Viele Linien sind rot gezeichnet. Rot ist die Farbe der Liebe, aber auch der Leidenschaft.

Leidenschaft kann das Leben eines Menschen völlig in Beschlag nehmen. Er weiß keinen Ausweg, wie er ihr enttrinnen kann, und fürchtet, zu Taten hingerissen zu werden, die ihn selbst zerstören. Aber trotzdem kann er sie nicht ablegen. Seine Angst hat ihn im Griff. Es ist die Angst, von inneren Emotionen und Leidenschaften übermannt und beherrscht zu werden. Das führt oft zu Zwängen, die wie ein Gefängnis sind. Und auch sonst hält uns die Angst oftmals gefangen: Da muss jemand alles, was an Geräten angeschaltet sein könnte, überprüfen, bevor er sein Haus verlässt. Und bevor er schlafen geht, muss er dreimal durch das Haus gehen und nachsehen, ob alle Türen wirklich verschlossen sind. Obwohl sein Verstand das Unsinnige daran durchaus einsieht, treibt ihn die Angst immer wieder zu dem zwanghaften Verhalten.

Die Angst, in eine Depression zu versinken, treibt heute viele Menschen um. In der Depression bestimmt das Gefühl, im Loch zu sitzen. Der Geschmack am Leben geht verloren. Getrübte, matt gewordene Augen können die Schönheit der Welt nicht mehr erkennen. Depression ist ein nach unten ziehender Sog. Viele haben Angst, sich ihrer Depression zu stellen. Denn vor den andern zugeben zu müssen, dass man von depressiven Stimmungen heimgesucht wird, erscheint als Eingeständnis, krank zu sein und nicht mehr leistungsfähig. So ist die Depression mit der Pein verbunden, fallen gelassen zu werden, nicht mehr tauglich zu sein für das Leben, ausgemustert aus dem Klub der Starke und Gesunden.

Als David von Gott aus der Hand Sauls und all seiner Feinde errettet wurde, sang er ein Danklied. Darin heißt es: »Als mir angst war, rief ich den Herrn an« (2. Samuel 22,7). Dieser Schrei geht nicht ins Leere. Er ist ein Herbeirufen des Herrn. Das deutsche Wort Gott bedeutet eigentlich: der Herbeigerufene, der Angerufene. Während für die alten Griechen Gott vor allem einer war, den man schaut (Theos = Gott kommt von *theasthai* = *gesehen werden*), haben die Germanen Gott offensichtlich als den erlebt, den man anruft, an den man sich wendet, zu dem man in der Not schreit. Für sie war Gott der, an den sie sich richten konnten.

Wer seine Angst herausschreit, wendet sich letztlich immer an Gott. Er hofft, dass Gott ihn hört und seine Lage zum Besseren verändert. Das Schreien selbst hat auch schon etwas Lösendes. Aber entscheidend ist, dass ich jemanden habe, dem ich mich in dieser Situation zumuten kann.

Es ist Gott, den ich anrufe. Die Gitterstäbe meines Gefängnisses werden im Schreien gesprengt, ich trete heraus ins Freie und weiß mich von Gott gehalten. Das verwandelt mich.

Das Gefängnis der Angst verhindert Beziehung. Aber indem ich meine Not zu Gott hin schreie, bin ich in Beziehung zu ihm. Und bin nicht mehr allein. Ich werde gehört und erhört. Das gibt mir mitten in meiner Angst Geborgenheit und Halt.

David stellt dankbar fest: »Er führte mich hinaus ins Weite, er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen« (2. Samuel 22,20). Wenn man genau hinsieht, erkennt man im Zentrum des Bildes von Eberhard Münch ein Kreuz. Ein Hinweis darauf, woher die Erlösung kommt, wenn wir selbst nicht mehr weiterwissen. Christus, der den Tod überwunden hat, steht für eine Befreiung von allen Ängsten.



4

Der Frevler bebt in Ängsten all seine Tage

Hiob 15,20

Im Buch Hiob und auch in den Weisheitsbüchern wird die Angst oft als Kennzeichen des Frevlers gesehen. Wer von Gottes Geboten abweicht, der bebt in Ängsten, den erschrecken Furcht und Drangsal. »Sie packen ihn wie ein kampfbereiter König« (Hiob 15,24).

Wir dürfen auf keinen Fall meinen, wir würden gegen Gott sündigen, wenn wir Angst haben. Erschreckend viele Menschen glauben so etwas. Aber das ist ein schwerwiegender Irrtum. Denn es gibt Ängste, die uns unabhängig von unserer Beziehung zu Gott überfallen. Manche begleiten uns seit der Kindheit; solche Ängste können zum Beispiel durch eine schwierige Geburt ausgelöst sein.

Unser Sein begann im Mutterleib, und was uns da begegnet ist, steckt tief in uns drin. Auch jedes Angstgefühl. Dunkelheit oder die Erfahrung von Enge können diese uralte Angst in uns wieder auslösen. Und es wäre fatal, wenn wir uns dieses Erleben selbst als Schuld in die Schuhe schieben würden. Aber in jeder Aussage steckt auch ein Körnchen Wahrheit. Es gibt die Angst, die den befällt, der von Gottes Geboten abgewichen ist. Indem er sich bewusst gegen Gott und auch gegen seine eigene Seele stellt, verleugnet er, was Gott

in ihn hineingelegt hat. Er lebt nicht so, wie es wirklich zu ihm passt, sondern entfremdet sich. Dann reagiert seine Seele mit Ängsten, die ihn nachts im Traum heimsuchen oder ihn mitten am Tag in irgendeiner harmlosen Situation befallen.

Im Bild schaut uns ein Mensch entgegen, der innerlich und äußerlich zerrissen wirkt. Der Künstler hat ihn mit gebeugtem Kopf, ganz in Schwarz dargestellt. Es sieht so aus, als würde er keinen Halt finden, seine Konturen verschwimmen. Auf den zweiten Blick könnte es auch der Eingang einer Höhle sein, die wir sehen. Ein dunkler Ort, an dem der Schrecken wohnt.

Mit dem alten Wort Frevler wird derjenige bezeichnet, der sich an kein Gesetz hält. Die sprachliche Bedeutung führt uns noch auf eine andere Spur: dass damit einer gemeint ist, der den Menschen frech und trotzig gegenübertritt. Der Frevler achtet die Menschen nicht, setzt sich über sie hinweg und entwertet sie mit seinem Verhalten. Oftmals wird er deshalb von Angst heimgesucht. Denn wer sich stolz über die Menschen hinwegsetzt, der lebt ständig in der Bedrohung, dass die andern seine eigenen Schwächen entdecken und schonungslos aufdecken. Er wird nachts von finsternen Träumen aufgewühlt. Wer seine eigene Menschlichkeit unterdrückt, den verfolgt die Angst vor den düsteren Seiten des Lebens in der Nacht. Sie meldet sich in Albträumen zu Wort und fordert ihr Recht. Wir können uns nicht ungestraft über unser Wesen und unser Maß hinwegsetzen. Das Abgespaltene und Verdrängte wird sich in den Ängsten Gehör verschaffen.

Es ist für uns eine Überforderung, all das Verdrängte anzuschauen, ohne dass uns jemand dabei hilft. Und es ist deshalb gut,

sich Hilfe zu suchen. Jemanden, der sich unserer Sorgen annimmt, uns zuhört. Das kann ein guter Freund sein, eine Ärztin oder ein Therapeut, eine Seelsorgerin, manchmal auch der Ehepartner – Menschen, die uns darauf hinweisen, dass alles in uns sein darf, sogar das Dunkle und Abgespaltene. Es ist wichtig, dass wir dies ins Bewusstsein heben. Und es kommt darauf an, dass wir unsere Schattenseiten und Ängste Gott hinhalten. Seine Barmherzigkeit und Vergebung umschließen all das Düstere und Bedrohliche – und entmachten es. Im Licht der göttlichen Vergebung können wir es wagen, schonungslos in unser Herz zu schauen und anzuerkennen, was darin wohnt: nicht nur die Liebe zu Gott und den Menschen, sondern auch aggressive Impulse, oft genug sadistische und masochistische Gedanken, die Lust, andere zu zerstören, Größenfantasien und vieles mehr.

Wenn wir Gottes Licht in das dunkle Herz des Frevelhaften leuchten lassen, hört die Angst auf, uns nachts zu quälen.

Für uns Christen ist die Auferstehung Jesu das Ereignis, das uns die tiefste Angst nimmt. Denn sie zeigt uns, dass es keine Dunkelheit gibt, die nicht vom Licht des Auferstandenen erleuchtet wird, kein Grab, in dem nicht das Leben aufsteht, und keine Schuld, die nicht überwunden und vergeben ist.

Zwei rote Schwünge im Bild des Künstlers – Linien, die sich kreuzen – haben inmitten des Schreckens etwas Bergendes. Sie sind so etwas wie eine Spur des Lebens. Ein Band, das Himmel und Erde verbindet. Das Kreuz ist ein Symbol für die Liebe Gottes, die uns trägt. In düsteren Momenten kann es uns zum Anker werden. Der Künstler mischt ein hoffnungsvolles Grün und ein wärmendes Sonnengelb in die Farben des Schreckens.

Von David.

¹ Zu dir, HERR, erhebe ich meine Seele, ² mein Gott, auf dich vertraue ich. Lass mich nicht zuschanden werden, lass meine Feinde nicht triumphieren! ³ Es wird ja niemand, der auf dich hofft, zuschanden; zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht. ⁴ Zeige mir, HERR, deine Wege, lehre mich deine Pfade! ⁵ Führe mich in deiner Treue und lehre mich; denn du bist der Gott meines Heils. Auf dich hoffe ich den ganzen Tag. ⁶ Gedenke deines Erbarmens, HERR, und der Taten deiner Gnade; denn sie bestehen seit Ewigkeit! ⁷ Gedenke nicht meiner Jugendsünden und meiner Frevel! Nach deiner Huld gedenke meiner, HERR, denn du bist gütig! ⁸ Der HERR ist gut und redlich, darum weist er Sünder auf den rechten Weg. ⁹ Die Armen leitet er nach seinem Recht, die Armen lehrt er seinen Weg. ¹⁰ Alle Pfade des HERRN sind Huld und Treue denen, die seinen Bund und seine Zeugnisse wahren. ¹¹ Um deines Namens willen, HERR, vergib meine Schuld, denn sie ist groß! ¹² Wer ist der Mensch, der den HERRN fürchtet? Ihm weist er den Weg, den er wählen soll. ¹³ Dann wird er wohnen im Glück, seine Nachkommen werden das Land besitzen. ¹⁴ Der Rat des HERRN steht denen offen, die ihn fürchten, und sein Bund, um ihnen Erkenntnis zu schenken. ¹⁵ Meine Augen schauen stets auf den HERRN; denn er befreit meine Füße aus dem Netz. ¹⁶ Wende dich mir zu und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und arm! ¹⁷ Ängste haben mein Herz gesprengt, führ mich heraus aus meiner Bedrängnis!

¹⁸ Sieh meine Armut und Plage an und nimm hinweg all meine Sünden! ¹⁹ Sieh meine Feinde, wie zahlreich sie sind, mit welchem tödlichen Hass sie mich hassen! ²⁰ Erhalte mein Leben und rette mich, lass mich nicht zuschanden werden! Denn ich habe mich bei dir geborgen. ²¹ Unschuld und Redlichkeit mögen mich schützen, denn ich hoffe auf dich.

Psalm 25,1-21