

Geistlich leben



PAUL-ULRICH LENZ

# Wie Ängste ihre Macht verlieren

BRUNNEN



Paul-Ulrich Lenz

# Wie Ängste ihre Macht verlieren

Reihe „Geistlich Leben“  
Herausgegeben von Paul-Ulrich Lenz,  
in Zusammenarbeit mit Brigitte Horneber, Friedbert Neese,  
Ingrid Reimer und Peter Zimmerling  
im Auftrag der Stiftung Geistliches Leben

Band 37

Bibelzitate folgen, soweit nicht anders angegeben, der  
*Lutherbibel*, revidierter Text 1984, durchgesehene Auflage in  
neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart, sonst der *Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift*,  
© 1980 Katholische Bibelanstalt Stuttgart.

Bild auf S. 88: Christus und Abt Menas, Koptische Ikone aus  
dem 6.-7. Jh., Louvre, Paris, Public Domain.



© 2017 Brunnen Verlag Gießen  
Umschlagfoto: shutterstock  
Umschlaggestaltung: Eva Joneleit  
Satz: DTP Brunnen  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
ISBN 978-3-7655-5467-4  
www.brunnen-verlag.de

# Inhalt

Vorwort	7
1. Annäherungen	9
Angst – ein vielfältiges Thema	13
Ängste haben Entstehungsgeschichten	18
Vorsicht Grenze!	23
2. Biblische Bilder	25
Abraham – ein Vater des Glaubens	27
Jakobs Übergang über den Jabbok	28
Die Brüder Josefs nach dem Tod des Vaters	29
Josua vor dem Weg ins gelobte Land	30
Angst um den Tod des eigenen Kindes	30
Hananiah und der blinde Paulus	31
Jesus	32
Ein Zwischenruf	34
3. Wie können wir mit unserer Angst umgehen?	37
Der Angst in die Augen schauen	37
Sich der Angschwelle nähern	38
Ein Blick auf Ängste in unserem Land	41
Sich Hilfe suchen und nicht allein bleiben	43
Die Angst vor Fehlern verabschieden	45
Kämpfen und manchmal auch fliehen	46
Der Kampf um den Eisenberg	50
Eine überraschende Entdeckung: Angst kann positive Seiten haben	52
4. Die Angst vor Gott	55

5. Suchen nach Kraftquellen	63
Ich schreie mich Gott entgegen	63
Ich erfahre: gehalten in Angst	66
Eine biblische Meditation zu Matthäus 14,22-36	66
Ich übe Schritte des Vertrauens ein	74
Ich singe über die Angst hinaus	78
Ich bleibe nicht alleine in meinen Ängsten	80
Ich übe, das Zeitliche zu segnen	88
Hoffnungsausblick	90
Anmerkungen	93

## Vorwort

Das Buch, das Sie in Händen haben, ist entstanden aus einer Tagung. Unter der Überschrift „Angst in Kraft verwandeln“ sollte ich referieren. Dabei war der ausdrückliche Auftrag, dass ich mich auf die sozusagen normalen Angsterfahrungen beschränke. Auf solche, wie sie jedermann und jede Frau aus eigenem Erleben kennt. Wie können Christen damit umgehen, dass sich Sorgen manchmal in Angst verwandeln, die uns die Kehle zuschnürt, in Hektik verfallen lässt oder einfach lähmt. Ich sollte nicht den Versuch unternehmen, die Grenzen auszuloten, wann therapeutische Hilfe angesagt ist, das Eingreifen und die Begleitung der Fachleute benötigt wird.

Diese Vorgaben prägen den vorliegenden Text. Ich habe weitergedacht, was als einfaches Referat zur geistlichen Wegweisung angefangen hat. Mein Buch ist der bescheidene Versuch, eigene Erfahrungen und Beobachtungen so zu beschreiben, dass der eine Leser oder die andere Leserin angeregt wird, die eigenen Beobachtungen damit zusammenzubringen und, vielleicht angeregt durch meinen Text, über das eigene Leben in seinen Ängsten in der heilsamen Gegenwart Gottes nachzudenken. Es ihm hinzuhalten. „In Ängsten. Und siehe, wir leben!“

Paul-Ulrich Lenz



## 1. Annäherungen

Das Warten wird lang. Um 12.00 Uhr wollte sie zu Hause sein und jetzt geht die Uhr gegen 14.00 Uhr. Angerufen hat sie auch nicht. Was ich zunächst als einfache Verspätung abtun konnte, lässt mich unruhig werden. Es wird doch nichts passiert sein? So kenne ich meine Frau gar nicht, dass sie grundlos zu spät ist. Das Winterwetter tut sein Übriges und trägt mit den unklaren Straßenverhältnissen nicht zur Beruhigung bei. „Mach dir keinen Kopf“, rede ich mir gut zu. Aber 15 Minuten später stehe ich am Fenster und halte schon wieder Ausschau. Wo bleibt sie nur? Aus leichter Besorgnis wird mehr. Erst als sie weitere dreißig Minuten später doch heil zu Hause ankommt, merke ich, wie Lasten von mir abfallen und dass die Angst mich am Wickel hatte. Unvernünftig. Aber deshalb doch real.

Manchmal ist es mit der Angst sogar zum Lachen. Wir haben Bilder gesehen, die uns unter die Haut gehen. Von Unwettern in Niederbayern und am Niederrhein. Von Überschwemmungen, die ganze Existenzen bedrohen. Im Nachbarort haben vor Tagen gleich drei Schlamm-lawinen gewütet und Häuser zerstört. Und jetzt fängt es bei uns an zu regnen. Erst nicht so doll, dann wird der Regen heftig und heftiger, dann Starkregen. Es bilden sich kleine Wasserströme, an manchen Stellen staut sich das Wasser auf. Meine Frau steht mit bangem Blick am Fenster. „Was wird mit diesen Wassermassen?“ Ich versuche sie zu beruhigen: „Das verläuft sich alles auf der

Wiese. Das läuft an unserem Haus vorbei.“ Aber sie lässt sich nicht so leicht beruhigen: „Und wenn es doch ins Haus läuft?“ Ich halte dagegen: „Wie soll das gehen? Das Gefälle geht am Haus vorbei. Wasser läuft nicht bergauf.“ Da spielt sie ihre letzte Trumpfkarte aus: „Ich weiß nicht, wie das gehen soll. Ich habe einfach Angst.“ Wir sehen uns an und müssen lachen. Beide. Und verstehen doch zugleich: Es gibt Angst, oft genug auch da, wo es keinen realen Grund gibt.

Wie so viele andere kenne ich den Traum von einem Leben ohne Angst. Ohne Sorgen. Ohne Bangen. Wie schön wäre das, wenn die Welt ein Ort wäre, wo alle Gefahren gebannt, alle Hemmnisse beseitigt, alle Stolperfallen aus dem Weg geräumt sind. Wie schön wäre das, wenn das eigene Leben nur das helle, strahlende Licht des Tages kennen würde und die dunklen Stunden der Nacht, wo die Ängste nach einem greifen, keine Wirklichkeit wären.

„Christen kennen keine Angst. Sie sind ja vor aller Angst geborgen in Gott.“ Diesen Satz habe ich nicht nur einmal gehört. Er kam mir immer eher als eine Behauptung vor denn als ein Satz, der die Wirklichkeit beschreibt. Aber da gibt es eine Passage im 1. Johannesbrief, die wie Wasser auf die Mühlen derer wirken kann, die sagen: Christen kennen keine Angst: *„Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus; denn die Furcht rechnet mit Strafe. Wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe“* (1Joh 4,18).

Man kann versuchen sich zu retten: Hier ist von

Furcht die Rede, nicht von der Angst. Nur: In den Schriften des Neuen Testaments spielt diese Unterscheidung keine Rolle – das Neue Testament wechselt unbekümmert zwischen dem Gebrauch von Furcht und Angst, so wie wir es auch in der Umgangssprache nicht so genau nehmen. Wir sagen fast gleichbedeutend: „Ich habe Angst“ und „ich fürchte mich“. Und doch versteht jeder sofort, was wir meinen.

Ich bleibe dennoch einen Augenblick bei der Frage, wie und ob sich Angst und Furcht unterscheiden. Vielleicht aber sind es auch nur zwei Worte für die im Grunde gleiche Sache? Ich höre auf den einen Fachmann, der unterscheidet: „Wir reden von Furcht, wenn von außen her Gefahr droht, von Angst aber, wenn derselbe Affekt ohne solche Bedrohung von außen her sich bemerkbar macht.“<sup>1</sup> Die Furcht hat also ein Gegenüber – sei es eine Person, eine Sache, ein Tier oder eine Aufgabe. Angst ist demgegenüber unbestimmter. Aber deshalb ja nicht weniger real. Aber ich höre auch auf den anderen Fachmann: Die Unterscheidung ist *„nicht zwingend und überzeugend genug, wie es in der Unsicherheit der Verwendung beider Begriffe im üblichen Sprachgebrauch zum Ausdruck kommt: Wir sprechen sowohl von Todesangst wie von Todesfurcht und können die beiden Begriffe nicht ohne Gewaltbarkeit differenzieren.“*<sup>2</sup>

Ich rede und schreibe also von der Angst und manchmal schwingt dabei auch die Furcht mit. Weil ich zustimme: *„Das Erlebnis Angst gehört zu unserem Dasein.“*<sup>3</sup> Ich stimme zu, weil es meine Erfahrung ist, die mich hier zustimmen lehrt. Ich kenne Angst – und Furcht –

aus eigener Anschauung, obwohl ich Christ bin. Darum habe ich mich dem so überaus frommen und doch irgendwie weltfremden Satz von den angstfreien und furchtlosen Christen gegenüber immer an das Wort Jesu gehalten: *„In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“* (Joh 16,33). Da wird mir zugestanden, dass ich Angst habe, Angst haben darf. Aber sie hat nicht das letzte Wort. Ihre Herrschaft wird gewissermaßen gebrochen durch diesen Christus und sein Überwinden. Durch Kreuz und Auferstehung. Bei ihm ist eine Zuflucht vor aller Angst und Furcht.

Darum also wird es gehen, um einen Weg, der die Wirklichkeit der Angst im Leben nicht leugnet, sondern wahrnimmt, annimmt. Der sich aber davon nicht einengen lässt, sondern der Angst auch widersteht. Verdrängen und verleugnen hilft ja nicht wirklich, mit der Angst umzugehen, sondern lässt ihre Herrschaft ungebrochen. *„Das Annehmen und das Meistern der Angst bedeutet einen Entwicklungsschritt, lässt uns ein Stück reifen.“*<sup>4</sup>

Darum wird es auch gehen, die positiven Seiten der Angst zu sehen und danach zu fragen, wie sich Ängste überwinden lassen. In dem allem ist für mich ein Haftpunkt meines Nach-denkens, dass ich das Leben nach-buchstabieren will, so nüchtern ich es vermag. Der andere Haftpunkt ist das Vertrauen, dass Jesus Beistand in allen Ängsten ist, Überwinder auch, der mir Anteil an seinem Überwinden der Angst schenken will.

## *Angst – ein vielfältiges Thema*

Unser deutsches Wort Angst ist ein Lehnwort. Es leitet sich aus dem Lateinischen ab: „*angustiae*“ ist die „Enge“. Das mag ein Hinweis sein, dass sich mit der Angst immer Raumerfahrungen verbinden: eingekeilt in eine Menge. Eingesperrt in einen Raum. Da ist kein Platz, auf dem man Halt findet. Aus diesen Raumerfahrungen folgen Körpererfahrungen wie Beklemmung oder Atemnot. „*Stocken, Zucken und Zittern der Muskulatur, Gänsehaut.*“<sup>5</sup> So ist die Angst mehr als nur ein Gefühl, sie ist eine Erfahrung, die körperlich und seelisch spürbar wird.

Ich lese das und erinnere mich: Wenn ich beim Joggen an einem Hund vorbeikam und der trotz der Leine losbellte, an der Leine riss, irgendwie auf mich zusprang, dann fuhr mir das in die Glieder. Ein Adrenalinstoß. Ich hätte wohl nicht von „Angst“ gesprochen, aber was war es denn sonst?

Oder umgekehrt ist es oft genug so, dass Angst von Körpererfahrungen ausgelöst wird. Atemnot macht Angst. Das kennt fast jeder, wenn er im Schwimmbad beim wilden Spielen unter Wasser getaucht worden ist. Man schlägt wild um sich und schnappt nach Luft. Bei einer Israelreise stiegen wir bei Beersheba durch einen sehr engen Aufstieg aus einem Tal auf die höher gelegene Wüstenebene. Unser israelischer Führer kam schweißgebadet oben an. Als ich ihn fragte, wie das kommt, antwortete er mir: „Ich habe Höhlenangst.“ Er musste sich heftig überwinden, um diesen Weg mit ei-

ner Gruppe zu gehen. Aber er hatte ja keine Wahl: Sein Beruf erforderte von ihm, mit seiner Angst umgehen zu können.

Es sind Zufallsfunde, mit denen ich meinen Gang durch die Angsterfahrungen beginne. Meine Frau bringt aus der Apotheke regelmäßig einen „Senioren-Ratgeber“ mit, als altersgerechte Zwischendurchlektüre. Der zeigt im Oktober 2014 auf der Titelseite die Überschrift: „Wege aus der Angst.“ Offensichtlich ein Thema, das Senioren angeht. Die Macher des Blattes wissen, was ihre Leserinnen und Leser bewegt.

Kaum eine Tagesschau, die am Thema Angst vorbeikommt: Angst vor dem IS. Angst vor Ebola – inzwischen aus den Nachrichten verschwunden. Nahtlos ersetzt durch die Angst vor der Flüchtlingswelle, die Angst vor einer nicht mehr so rasch wachsenden Wirtschaft in China und den damit verbundenen Verlusten des DAX. Auch das lerne ich aus Fernsehmeldungen: Man kann sich sogar aus der Angst vor dem Sterben das eigene Leben nehmen.

Weiter im Text: Am 2. März 2015 sagt Moderator Thomas Roth in den Tagesthemen zur Ermordung von Boris Nemzow – eines russischen Putin-Kritikers und Bürgerrechtlers: „*Eines kannte er nicht: Angst.*“ Gemeint war wohl: Er hat sich nicht einschüchtern lassen, sich nicht versteckt, nicht klein beigegeben. Er hat seine Angstfreiheit teuer bezahlt – mit der Ermordung auf offener Straße.

Aber Angst begegnet mir nicht nur in den Nachrichten und Geschichten der Medien. Sie ist auch in mei-

nem Lebensumfeld präsent. Auf den ersten Blick kleiner, privater. Aber deshalb doch nicht weiter weg, sondern für die, die betroffen sind, noch näher. Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor allem in strukturschwachen Gegenden, wo der Arbeitsplatz nicht so leicht zu wechseln ist, die Zahl der offenen Stellen geringer und die Optionen auf einen neuen Job folgerichtig eher dürftig sind. Aus vielen Gesprächen und Begegnungen, privat und auch in meiner Berufsrolle als Pfarrer, kenne ich die so oft kaum ernst genommene Angst vor dem nächsten Arzttermin und der zu erwartenden Diagnose. Manche gehen lieber nicht zum Arzt, als sich dem Satz auszusetzen: „Ich muss Ihnen sagen, Sie haben ...“

Wenn ich auf meine eigene Biografie schaue, erinnere ich mich an frühe Angsterfahrungen. Im Rückblick wirken sie nicht mehr so bedrängend, aber damals waren sie hart. Die Angst wegen meines Sprachfehlers ausgelacht zu werden. Die Angst beim Fußballspielen nicht gewählt zu werden, weil ich vielleicht nicht gut genug sein könnte. Die Angst, dass ich als Lehrersohn und Gymnasiast doch Außenseiter im Dorf bin. Als ich „fromm“ geworden bin, gab es eine Zeit, in der ich nur heimlich Bibel gelesen habe. Ich wollte nicht befragt werden, weil ich mich dem nicht gewachsen fühlte und wusste: Auch mit meiner Frömmigkeit falle ich aus der Reihe, aus der Normalität.

Gott sei Dank, die Zeiten dieser Ängste sind lang vorüber. Aber wenn ich mich an sie erinnere, spüre ich noch: Gleichgültig war mir das alles nicht.

Angst bleibt bis heute ein Thema. Für mich. Vor Kurzem bin ich nachts wach geworden. Alles, was ich in der Tagesschau tagaus, tagein serviert bekomme, alles, was ich im Umfeld erlebe, stand mir vor den schlaftrunkenen Augen. Wie von selbst war der Gedanke da: Was ist das für eine chaotische Welt, in die deine Enkel hinein aufwachsen. Wie soll das gehen? Und die Angst hatte mich am Wickel.

Noch einmal anders und aktuell, seit einem Jahr ein Dauerschmerz, eine Dauerangst: Einer meiner Enkel ist erkrankt. Die Diagnose: inoperabler Hirntumor. Jetzt kämpfen die Ärzte um sein Leben. Und nicht nur die Ärzte. Seine Eltern. Und die Großeltern bangen. Die Angst vor jeder harmlosen Erkältung, vor jeder Infektion, vor jeder neuen Untersuchung ist ein ständiger Begleiter. Sie macht es zu einer unglaublichen Herausforderung, in der Hoffnung durchzuhalten. Eine unglaubliche Herausforderung an den Glauben und das eigene Gottvertrauen.

Aus dieser ständigen Konfrontation damit, dass die Welt ein unsicherer Ort ist, dass überall Gefahren lauern, erwächst ein Lebensgefühl der Verunsicherung, in dem Angst so etwas wie ein steter Gast ist. *„Wir kennen zunehmend Ängste, die durch unser eigenes Tun und Handeln gesetzt werden, das sich gegen uns wendet. Wir kennen die Angst vor den zerstörerischen Kräften in uns selbst ... der Wille zur Macht, dem es an Liebe und Demut fehlt, der Wille zur Macht über die Natur und das Leben lässt in uns die Angst entstehen, zu manipulierten, sinnentleerten Wesen gemacht zu werden.“*<sup>6</sup> So entsteht ein Klima der Angst,

das sich aus den großen Nachrichten und den kleinen Alltagserfahrungen gleichmäßig speist. In Deutschland mehr noch als in anderen Ländern, sagen manche. Darum reden auch die Medien und nicht nur sie von „German Angst“.

Schlimm genug, dass manche, Einzelne und Gruppen, auch Parteien, davon zu profitieren versuchen, indem sie mit den Ängsten „spielen“, sich zum Anwalt der Ängstlichen und Besorgten ernennen. Andere profitieren, indem sie das Sicherheitsbedürfnis hinter der Angst handfest bedienen – durch den Verkauf von Diebstahlsicherungen, Versicherungen gegen Einbruch, Waffen zur Selbstverteidigung und Kursen, in denen man lernt, wie man sich gegen Angreifer wehrt. Als ob hinter jeder Hausecke einer stünde, der einem Böses tun will – frei nach dem Song „Banküberfall“ der EAV, der „Ersten Allgemeinen Verunsicherung“: *„Das Böse ist immer und überall.“* (1985)

Diese Ängste verschwinden nicht durch Wegschauen oder Totschweigen. Sie verschwinden auch nicht wie durch Zauberhand, indem man sie erklärt und vernünftig ist. Es ist schon viel gewonnen, wenn sie nicht ständig medial gesteigert werden. Aber wichtiger ist noch, dass ihnen der Boden entzogen wird – durch vernünftige Aufklärung auf der einen Seite und durch die Stärkung von Gegenkräften auf der anderen: *„Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, um uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.“*<sup>7</sup>