

Thema: GEGEN DIE ANGST

gehalten von Pfr. Daniel Eschbach am 07.06.2020 in der EMK Adliswil

Liebe Gemeinde,

Angst hat man nicht! Ein Christ schon gar nicht! Oder etwa doch? – Na ja, eigentlich ist bekannt, dass Ängste zum Leben gehören, ja sogar, dass sie je nach Situation durchaus sinnvoll und hilfreich sein können. Dennoch fällt es uns oft schwer, über eigene Ängste zu reden ... vielleicht auch, weil wir Angst haben, uns damit eine Blöße zu geben oder eine Schwäche zu zeigen, die zu unserem Nachteil ausgenützt werden könnte.

Ich war ein ziemlich ängstliches Kind. Wenn in der Jungschar etwas mit Seilen auf dem Programm stand, wurde ich vorsorglich ‚krank‘ oder entdeckte Hausaufgaben, die unbedingt an diesem Samstagnachmittag zu erledigen waren. Ich erinnere mich auch, dass ich einmal in einer Sonntagschul-Kolonie eine Riesen-Szene machte, als sich alle für eine Rettungsübung aus dem 2. Stock abseilen lassen sollten. Das half allerdings nichts. Ich musste hindurch und realisierte so, dass es bei weitem nicht so schlimm war wie befürchtet. – Die Höhenangst, die wohl dahinter steckte, verblasste dann im jungen Erwachsenenalter mehr und mehr. Noch vor 10 Jahren hätte ich wohl gesagt, ich sei kein sehr ängstlicher Mensch.

Seither kam die Höhenangst aber zurück. Heute kann es sein, dass ich z.B. auf dem Wanderweg über einen Grat plötzlich abbrechen muss. An manchen Tagen geht es. An anderen gar nicht. Ich kann es nicht begründen und auch nicht voraussagen, wie es sein wird. Noch ganz anders habe ich während meiner depressiven Episode vor zwei Jahren mit Angst Bekanntschaft gemacht. Ich weiss jetzt, wie es ist, wenn einem die Angst – wovor eigentlich, wusste ich nicht genau – einerseits lähmt und andererseits zugleich den Körper in Abwehr- oder Fluchtbereitschaft versetzt, wenn sie einem den Schlaf raubt, die Wahrnehmung stört und eigentlich schachmatt setzt. Angst kann zur Krankheit werden. Dann braucht es ärztliche Hilfe und oft auch Medikamente. Aber das ist ja Gott sei Dank doch eher die Ausnahme.

Dass man Angst empfindet hingegen ist durchaus ‚normal‘. In den vergangenen Wochen haben offensichtlich viele Leute immer wieder Angst empfunden. Weil durch die Pandemie-Situation Vieles unsicher wurde. Weil man immer noch nicht planen kann. Weil so viele Schlagzeilen Angst machen: Man könnte sich ja selbst anstecken. Man könnte den Job verlieren. Man könnte die Altersvorsorge verlieren.

Durch das Distanzhalten wird man ausserdem einsamer, allen digitalen Kontaktmöglichkeiten zum Trotz. Und wenn man einsam wird, haben Ängste oft ein leichtes Spiel: Man sieht die Situation noch viel schwärzer, als sie tatsächlich ist. Man beginnt, Verschwörungstheorien mit Sympathie zu begegnen, ihnen vielleicht sogar auf den Leim zu gehen. Man hat Angst, die Freiheit, die Rechte, die Gesundheit, die Kontakte zu verlieren ...

Was hilft gegen die Angst? – Zunächst: Zu tun, als hätte man keine Angst (→ verdrängen, überspielen), ist keine gute Idee. Selbst wenn einem der Kopf (zu Recht?) sagt, dass es sachlich unbegründet/ übertrieben ist: Die Angst ist da und entfaltet höchstens mehr Macht über uns, wenn wir sie unbeachtet zu lassen versuchen.

Mit anderen über die Angst zu reden hingegen hilft schon viel. Ich habe das vor zwei Jahren gelernt. Anderen zu erzählen, wie es einem geht, nicht den Starken markieren zu müssen, sondern sich schwach geben zu dürfen, das tut sehr gut. Im Gespräch und im Gebet mit anderen löst sich so mancher Knoten, der sich nur verhärtet, so lange ich ihn für mich zu behalten versuche. Darum habe ich, als in den letzten Wochen auf unangenehme Weise Erinnerungen an meine Krise vor zwei Jahren wach wurden, diesmal nicht lange gewartet, sondern Gesprächspartner gesucht und gefunden. Und wieder gemerkt: Mit anderen darüber reden tut gut. Daraus erschliessen sich Ressourcen, die weiter helfen.

Und der Glaube? – So fragen Sie sich jetzt vielleicht: Wann kommt er endlich darauf zu sprechen, dass doch unser Glaube ein kraftvolles Mittel gegen die Angst ist?

Mit dieser Frage hätten Sie natürlich recht: Der Christusglaube ist ein unvergleichliches Mittel gegen die Angst. 366mal steht in der Bibel das Sätzchen: *«Fürchte dich nicht!»* - für jeden Tag einmal, sogar in einem Schaltjahr wie 2020. Gott weiss ganz genau, dass wir mit Ängsten zu kämpfen haben. Und er antwortet darauf nicht von oben herab: *„Jetzt tut doch nicht so!“*. Er verharmlost es auch nicht und sagt bloss: *„Ist doch alles halb so wild!“* Gott nimmt unsere Angst ernst und sagt: *„Gib mir deine Angst, ich packe sie weg!“* - Wer bei Gott ist, wer auf ihn vertraut, kann die Angst abgeben! - Nur: Wie funktioniert das?

Mit einem sagenhaften Timing erschien vor wenigen Wochen, mitten in der Corona-Krise, das Büchlein: *‘Gegen die Angst – 31 Lektionen der Hoffnung für unsichere Zeiten’*. Geschrieben hat es ADAM HAMILTON, Senior Pastor der zur Zeit grössten EMK-Gemeinde in Leawood, Kansas. Ausgesprochen hilfreich und sympathisch finde ich, dass Hamilton selbstverständlich davon ausgeht, dass auch Glaubende weiterhin mit Fragen, Zweifeln und Ängsten zu kämpfen haben. Für sie zeigt er an 31 biblischen Texten, wie sie im Umgang mit der Angst helfen können.

Zunächst allerdings schreibt er einleitend: *«Unsere Fähigkeit, Angst zu erleben, ist ein Geschenk Gottes. Denn Angst schützt uns vor Schaden, indem sie uns auf Gefahren oder Bedrohungen hinweist. Allerdings kann dieses Warnsystem auch dazu führen, dass wir uns eine Krise einbilden, wo gar keine ist oder eine Bedrohung gross reden, so dass sie viel ernster und beängstigender auf uns wirkt, als sie tatsächlich ist... Wenn wir solche Ängste immer wieder gedanklich durchspielen, kann uns das in unserem Alltag einschränken oder uns daran hindern, Dinge zu tun, die unser Leben bereichern würden.»* (Adam Hamilton, *Gegen die Angst*, S.9)

Und etwas später schreibt er: *«Lange bevor wir Menschen bei Therapeuten Hilfe fanden und Medikamente zur Bekämpfung unserer Ängste bekamen, fanden wir Frieden und Kraft in unserem Glauben. In der Bibel wird von den Erfahrungen und Gedanken jener*

berichtet, die darauf vertrauten, dass Gott bei ihnen war, die Gott um Hilfe baten und neue Hoffnung fassten in ihrer Not und einigen äusserst bedrohlichen Situationen.»

Solche Bibelstellen macht Hamilton in 31 Andachten zu konkreten Hilfestellungen gegen die Angst. Es würde viel zu weit gehen, sie jetzt alle aufzuzählen und zu erläutern. Vielleicht finden wir einen Weg, uns im Herbst/Winter vertieft mit Hamiltons Büchlein zu befassen. Für heute beschränke ich mich auf den ersten Tipp darin. Ich habe ihn in den letzten Wochen selbst ausprobiert und hilfreich gefunden habe.

Wir haben in der Schriftlesung schon Psalm 23 gehört. Das ist der vielleicht bekannteste Text der Bibel, nicht zufällig: Seit über 3000 Jahren bringt dieser Text Gläubigen Trost und Frieden. Eingängige Bilder erinnern uns an Vieles, was uns Gott schon geschenkt hat. Und ausgesprochen ist der Glaube, dass selbst im finstern Tal Gott ganz nahe ist und dass wir deswegen keine Angst zu haben brauchen.

Der Tipp für die Praxis ist ganz einfach: Psalm 23 laut lesen/aufsagen und so zum eigenen Gebet machen. Sich dabei Gott als Hirten vorstellen und sich selber als das Lamm, für das er sorgt, auf das er aufpasst, das er leitet und ja sogar, das er auf seinen Schultern trägt. Dabei die Bilder von der grünen Aue, vom frischen Wasser, vom gedeckten Tisch etc. vor dem inneren Auge entstehen lassen. – Übrigens: Laut statt nur leise zu lesen ist wichtig. Es hat eine ganz andere Wirkung, wenn man auch hört, was man liest. – Einer von 31 praktischen Tipps gegen die Angst. Vielleicht habe ich Sie so schon etwas 'gluschtig' gemacht auf dieses Buch (in der Grundpost wird übrigens ein kurzer Hinweis auf das Buch erscheinen).

Meinen Verkündigungsteil will ich nun mit einer Meditation zu Psalm 23 aus der Feder von Pfr. Robert Seitz abschliessen:

Der Herr ist mein Hirte

Im Irrgarten unserer Zeit,
wo Wiesen abwechseln mit Wüsten
und Schatten mit sengender Sonne,
fühle ich mich manchmal
wie ein verirrtes Schaf
auf der Suche nach seiner Mutter.
Deine Augen, mein Gott,
halten wie ein guter Hirte
Ausschau nach mir.
Und Du bist immer schon dort
wo ich hinkomme.

Mir wird nichts mangeln.

Im Überangebot
weltlicher und religiöser Art,
in Lehren von Selbsterlösung,
verhungert meine Seele.
Du aber wirst mir geben
was ich nirgends kaufen kann:
Dich selber, mein Gott,
und Glauben an Christus,
die Mensch gewordene Liebe.

Er weidet mich auf einer grünen Aue.

Aus einer Welt
mit Lärm von aussen und innen,
aus meiner Erschöpfung führst Du mich
in eine wohltuende Oase.
Meine Füsse schreiten
über grünes und kühlendes Gras.
Hoffnung blüht auf in mir
wie eine seltene Blume;
und die Unruhe in mir
kommt zur Ruhe.

Er führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Wasser des Lebens
quillt mir unerwartet auf
in Zeiten der Dürre,
tränkt den rissigen Boden
meiner Seele
und stillt meinen inneren Durst.
Von Tag zu Tag
erfrischt mich Dein Zuspruch
und wird mir zur Quelle
von guten Gedanken.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Wenn ich keinen Weg mehr sehe
und alles mit Nebel verhüllt ist,
wenn ich mich verrannt habe
in meinen Schwierigkeiten,

bleibst Du mit mir unterwegs.
Du bist ein Gott von Herumirrenden
und von Nomaden der Zeit,
ein Gott von Heimatlosen
am Rande des Weltalls.

***Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei
mir, dein Stecken und Stab trösten mich.***

Du bist mir nahe
in finsternen Tiefen und Tälern;
auch wenn ich klage:
es ist kein erbarmender Gott!
bist Du da.
Du bist Hirte und Hüter
meines umnachteten Herzens
und die Sonne wird mir aufgehen
am Ende der Finsternis.

***Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.***

Du sagst zu mir: komm,
setz dich an den Tisch des Lebens.
Geniesse das Gute und Schöne
aus meiner Hand.
Mach aus dem Augenblick ein Fest.
Nicht das Böse in der Welt,
nicht das Dunkle unserer Tage,
und nicht der Tod
bestimme deinen Tag,
sondern die Freude.

***Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.***

Würde und Schönheit
verleiht Gott meinem Leben,
weil er mich ansieht
mit Augen der Liebe.
Mein Leben darf
den Duft seiner Gnade atmen.
Vergebung schenkst Du mir
ohne kleinlich zu sparen
und die Verheissung vom Land
ohne Tränen.

***Gutes und Barmherzigkeit
werden mir folgen mein Leben lang.***

Nicht der Zufall
bestimmt mein Leben.
Im Rätsel des Daseins,
in guten und bösen Tagen,
bist Du mir nahe.
Im Rückblick entdecke ich
in den verwirrenden Ereignissen
unserer Zeit
Deine gute und barmherzige Hand.

***Und ich werde bleiben im Hause
des Herrn immerdar.***

Ich möchte bleiben in Gott
und wohnen in ihm,
dem Ursprung allen Lebens.
Grösser als meine Zweifel an mir
soll das Vertrauen sein in ihn:
Es ist mein Hirte,
meine Zuflucht,
mein Gott,
heute und immer.