

# Biblische Seelsorge (14)

*Angst und Angststörungen (Teil 1)*



## Die ganz normale Angst des Lebens

Eine Steilwand in den Dolomiten – unerschrocken klettert ein junger Mann den senkrecht abstürzenden Fels hinauf. Bewundernd folgen ihm die Blicke der Urlauber. Bald ist er nur noch mit dem Fernglas zu erkennen. Solch einen Mut müsste man haben ...

Szenenwechsel: Einige Monate später in einer Arztpraxis. Derselbe junge Sportler sitzt blass und zitternd vor dem Schreibtisch des Arztes und lässt sich den Ablauf der Untersuchung erklären. Die ganze Nacht hat er kein Auge zugetan. Immer wieder musste er an den Schlauch denken, den er für die geplante Magenspiegelung schlucken soll. Ob das wohl gutgeht? Wo er doch schon morgens beim Zähneputzen einen so starken Würgereiz hat! Nur unter Angst und mit einer starken Beruhigungsspritze lässt er die Untersuchung über sich ergehen. Kaum vorstellbar, dass es derselbe Mensch ist, der völlig furchtlos über dem 300 m tiefen Abgrund am Seil hing.

Und doch ist es so – heute kann ich in einer extremen Situation Mut und Tapferkeit beweisen, und morgen hält mich bei einer anderen Gelegenheit die Angst gefangen und lähmt jeden Schritt.

Es stimmt: Mut ist nichts anderes als die Überwindung von Furcht in besonderen Augenblicken.

Ansonsten prägen Ängste und Unsicherheiten unseren Alltag, wenn auch unterschiedlich stark und manchmal nicht erkennbar. Die Angst gehört eben zu jedem Menschen – wir geben es nur nicht so gerne zu! Ein Leben ohne Angst oder Furcht gibt es nicht, das wird immer ein Wunschtraum oder eine Illusion bleiben.

Oder haben Sie etwa noch nie Angst gehabt? Dann gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die (bis jetzt noch!) die unbewussten oder tatsächlichen Ängste ihres Lebens recht erfolgreich verdrängt haben. Aber irgendwann werden auch Sie in Ihrem Leben Angst verspüren, ganz gleich ob Sie als Christ leben oder nicht.

Wenn der Kinderarzt eine Vorsorgeuntersuchung bei Säuglingen durchführt, fragt er beim Alter von 9 bis 12 Monaten immer danach, ob der kleine Erdenbürger denn »fremdelt«. Das bedeutet, dass Säuglinge in dieser Altersstufe beim Anblick fremder Gesichter in lautes Geschrei ausbrechen oder sich zumindest wegwenden und sich fest an Mutters Hals klammern. Gewiss sind Ihnen diese Sze-

nen nicht unbekannt. Sie gehören zu den ganz normalen Entwicklungsschritten eines Säuglings. Man kann sogar sagen: Wenn ein Kind *nicht* mit Angst auf Fremde reagiert, ist seine Entwicklung in irgendeiner Weise gestört.

Vielleicht können Sie sich aber noch schwach an die Zeit erinnern, als Sie im Alter von 4 oder 5 Jahren von Ihrer Mutter in den dunklen Keller geschickt wurden, um eine Flasche Sprudel zu holen – und wie Sie dann in der Finsternis mit klopfendem Herzen nach dem Lichtschalter getastet haben. Welche Erleichterung, als endlich die schwache Glühbirne aufflamte, die Dunkelheit vertrieb und Ihnen den Kellergang mit den Spinnen erleuchtete.

Und später dann die Angst vor der Klassenarbeit, vor dem schlechten Ergebnis, vor der Strafe des Vaters ... alles schon vergessen?

Angst durchzieht jedes Menschenleben von der Kindheit an – ob Schulfächer im dritten Schuljahr oder Erwachsener im Beruf, ob »gestandener« Mann oder »hysterische« Frau – keiner bleibt von Angst oder Furcht verschont.

Aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis kennen Sie sicher nicht nur die Ängste der Kinder, sondern auch die vielfältigen Ängste der Erwachsenen, wie zum Beispiel die Angst vor Krebs, vor Arbeitslosigkeit, vor Krieg, vor Terror, vor Einbruch usw.

Deshalb lächeln Sie bitte nicht über die Ängste eines Kindes, sondern nehmen sich lieber ein Beispiel an unseren Kleinen: Was machen die denn, wenn sie Angst vor dem Gewitter oder vor einem Hund haben? Sie flüchten sich in die starken Arme von Vater oder Mutter und finden dort Geborgenheit und Hilfe! Und sie zeigen ihre Angst offen, ehrlich und echt – und verarbeiten dadurch manches viel besser als wir im Erwachsenenalter!

»Angst ist eine Grundkonstitution des Menschen«, das ist die Meinung eines berühmten Psychologieprofessors.

»Angst ist Ausdruck von mangelndem Vertrauen auf Gott«, so behauptet der selbstbewusste Christ, der seine Ängste erfolgreich verdrängt hat oder sie nicht wahrhaben will.

Wer von den beiden liegt richtig? Was sagt die Bibel dazu?

## Der Ursprung der Angst

Manchmal ist es aufschlussreich nachzusehen, wo ein bestimmtes Stichwort zum ersten Mal in der Bibel erwähnt wird. In diesem Fall finden wir Angst und Furcht erstmals unmittelbar nach dem Sündenfall. In 1Mo 3,10 sagt Adam zu Gott: *»Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich.«*

Durch den Sündenfall scheint die Angst ins Leben des Menschen gekommen zu sein. Vorher lesen wir nichts davon. Gott hat sie wahrscheinlich nicht zusammen mit der ganzen Natur geschaffen.

Und auf dem letzten Blatt der Bibel (in Offb 21,4) wird uns die erstaunliche Mitteilung gemacht: *»Uner wird jede Träne von ihren Augen abwischen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Trauer, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein: denn das Erste ist vergangen.«*

Statt »Geschrei« kann man auch »Angst« übersetzen. Dazwischen, auf fast jedem Blatt der Bibel, finden wir in irgendeiner Form Angst, Furcht oder Schrecken erwähnt. Angst durchzieht also die ganze Menschheitsgeschichte.

Wie kommt das? Wo liegen die Ursachen für unsere Ängste?

Am besten können wir uns die Zusammenhänge vor Augen malen, wenn wir die oben erwähnten Kinder beobachten, die im Gegensatz zu Erwachsenen ihre Gefühle noch sehr echt und ehrlich zeigen. Es sind offensichtlich vier Phänomene, die den Ursprung unserer menschlichen Ängste darstellen (vergleichen Sie das einmal mit den Ereignissen beim Sündenfall!):

### 1. Sünde

Persönliche Schuld belastet mein Verhältnis zu Gott (und zu Menschen!) und ruft Unsicherheit sowie Angst hervor. Das war bei Adam und Eva so, und es ist bei einem Kind nicht anders; wenn ein Achtjähriger Geld aus der Tasche seiner Mutter gestohlen hat, dann hat er Angst – Angst vor Entdeckung, Angst vor Strafe usw. (manche Kinder verstecken sich!).

### 2. Das zerstörte Urvertrauen

Das persönliche Vertrauensverhältnis des ersten Menschenpaares zu Gott war durch die Sünde unwiederbringlich verloren gegangen und wurde nie wiederhergestellt. Ein kleiner Junge, der von einer hohen Mauer in die ausgestreckten Arme des Va-





ters springen soll und dann voller Schrecken erleben muss, dass der Vater die Arme wegzieht und ihn ins Gras fallen lässt, um einen harten Mann aus ihm zu machen, dieser Junge wird nie wieder das alte Vertrauen zum Vater zurückgewinnen; Unsicherheit und Angst werden sein Leben begleiten.

### 3. Hilflosigkeit, Nacktheit

Nackt bedeutet hilflos zu sein. Wenn wir uns hilflos irgendeiner Situation ausgeliefert fühlen, die wir nicht im Griff haben, dann beschleicht uns automatisch die Angst (wie bei Adam). Und wenn Sie ein Kind nur mit Unterwäsche bekleidet in eine Menschenmenge schicken, dann wird es vor lauter Angst in Tränen und Geschrei ausbrechen.

### 4. Trennung (von Gott)

Die selbst gewählte oder durch Schuld entstandene Trennung von Gott flößt Angst ein, auch wenn wir sie meist verdrängen. Viel ehrlicher sind Kinder: Wenn sie im Kaufhaus die Hand der Mutter verlieren und nur noch fremde Gesichter um sich sehen, weinen sie vor Angst und lassen sich erst beruhigen, wenn Mutter oder Vater sie wieder in die Arme schließen.

### Biblische Beispiele

Diese Zusammenhänge möchte ich zusätzlich an Beispielen aus dem Alten und Neuen Testament deutlich machen.

Das Volk Israel hat bei der Befreiung aus Ägypten Gottes Rettung und seine gewaltige Macht erlebt. Jetzt lagern sie vor dem Schilfmeer, und plötzlich taucht am Horizont in einer mächtigen Staubwolke das Heer der Ägypter auf: hunderte eiserne Streitwagen (die Panzer der damaligen Zeit) und zahllose schwer bewaffnete Soldaten. Obwohl das Volk die Hilfe Gottes kennengelernt hat, ist das Erlebte schnell vergessen. Sie fühlen sich alleingelassen und den Ägyptern hilflos ausgeliefert. Panische Angst erfasst sie: *»Als nun der Pharao sich näherte, erhoben die Söhne Israel ihre Augen, und siehe, die Ägypter zogen hinter ihnen her. Da fürchteten sich die Söhne Israel sehr und schrien zum HERRN«* (2Mo 14,10). Und Mose muss ihnen antworten: *»Fürchtet euch nicht! Steht und seht die Rettung des HERRN, die er euch heute bringen wird!«* (V. 13).

Jeder kann so reagieren, wenn er sich hilflos einer

Bedrohung ausgesetzt fühlt! Und wo können wir Hilfe erwarten? So wie ein Kind in die starken Arme des Vaters flieht und sich an seinem Hals festklammert, so dürfen wir in unerschütterlichem Vertrauen zu Gott kommen (z. B. im Gebet) und mit seiner Hilfe rechnen. Bei aller Angst und Unsicherheit unseres Lebens machen wir nur leider allzu selten Gebrauch von dieser Hilfsquelle.

Eine ähnliche Situation begegnet uns im Neuen Testament. In Mt 14 sind die Jünger auf dem See Genesareth. Ihr Herr hat sie vorausgeschickt, während er selbst auf einem Berg zurückbleibt zum Gebet. Ein starker Sturm setzt den Jüngern zu. Aber das ist noch nicht das Schlimmste. Als eine Gestalt auf dem Wasser auf sie zukommt, ist es um ihre Beherrschung geschehen: »Und als die Jünger ihn auf dem See einhergehen sahen, wurden sie bestürzt und sprachen: Es ist ein Gespenst! Und sie schrien vor Furcht. Sogleich aber redete Jesus zu ihnen und sprach: Seid guten Mutes! Ich bin es. Fürchtet euch nicht!« (Mt 14,26f.)

Die Ursachen für diese Angst sind wieder die gleichen: Die Jünger waren getrennt von ihrem Herrn und fühlten sich sowohl den Naturgewalten als auch dieser übersinnlichen Erscheinung hilflos ausgeliefert. Dabei erkannten sie nicht, wie nah ihnen Jesus tatsächlich war – bis er sich ihnen zu erkennen gab.

Geht es uns nicht auch manchmal so? Wir meinen, ganz allein und ohne Ausweg dazustehen – und in Wirklichkeit hat unser Herr alles voll im Griff, er ist uns näher, als wir denken. Und aus seinem Mund können wir gleichsam hören: »Ich kann ja verstehen, dass ihr Angst habt – aber denkt daran: Ich bin da, ihr braucht euch nicht zu fürchten, ihr könnt mir vertrauen!« Aber leider beachten wir in der lauten Hektik des Alltags diese leise Stimme unseres Herrn kaum noch – oder wir sind zu sehr mit uns oder unseren Ängsten beschäftigt!

Und jetzt kommt eine ganz erstaunliche Entdeckung: *Jesus Christus kann Sie und mich sogar sehr gut verstehen, denn er hat selbst Angst gehabt!*

Obwohl er Gottes Sohn war, kannte er die gleichen Gefühle wie wir. Schließlich war er auch Mensch (lesen Sie einmal Hebr 4,15!). Und stellen Sie sich vor: Die Ursachen für seine Angst waren die gleichen wie bei uns! Damit haben Sie vielleicht nicht gerechnet. Und doch wird es uns in Mk 14,33–35 aus dem Garten Gethsemane ganz eindrücklich berichtet: »Und

*er nimmt den Petrus und Jakobus und Johannes mit sich und fing an, sehr bestürzt und geängstigt zu werden. Und er spricht zu ihnen: Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod. Bleibt hier und wacht! Und er ging ein wenig weiter und fiel auf die Erde; und er betete, dass, wenn es möglich sei, die Stunde an ihm vorübergehe.«*

Der Sohn Gottes, der alle Macht besaß, der immer wieder die Menschen getröstet und ermutigt hatte, der anderen das Gefühl völliger Geborgenheit und Sicherheit vermittelte, er selbst wurde von Angst und Grauen erfasst! Und warum? Weil er genau wusste und vor sich sah, was auf ihn zukam. Wie kein anderer kannte er die Zukunft und die Absichten Gottes. Mit allen Einzelheiten stand es vor seinen inneren Augen, wie die Jünger ihn verlassen würden, wie er hilflos (und nackt!) den Blicken der Menschen und den Peitschen der Soldaten ausgeliefert war und wie er in den drei Stunden der Finsternis schließlich sogar von seinem Gott verlassen werden musste. Verlassen von Gott, hilflos, allein mit unerträglichen Schmerzen – und warum das alles? Weil er bereit war, die Sünden der Menschen (auch meine Sünden) zu seinen eigenen zu machen und Gottes Strafe dafür zu ertragen!

Erkennen Sie jetzt, dass Jesus als echt mitfühlender Mensch auch Angst erlebt hat? Aber dabei ist es nicht geblieben. Jesus ist auferstanden und lebt, weil er unschuldig und gerecht war. Schon der Prophet Jesaja hat das vorausgesagt und in seinem 53. Kapitel viele Einzelheiten der Leidensgeschichte vorweggenommen. Lesen Sie zumindest einmal die Verse 10 und 11!

Bei uns ist das anders: Wir leben als Menschen nach dem Sündenfall und sind das ganze Leben hindurch mehr oder weniger stark von Angst geprägt.

*Wolfgang Vreemann*



EIN AUSZUG AUS:

**Bitte hilf meiner Seele**  
*Seelsorgerlich helfen im Alltag*

Christliche Verlagsgesellschaft  
Dillenburg  
ISBN 978-3-86353-515-5

432 Seiten, € 16,90