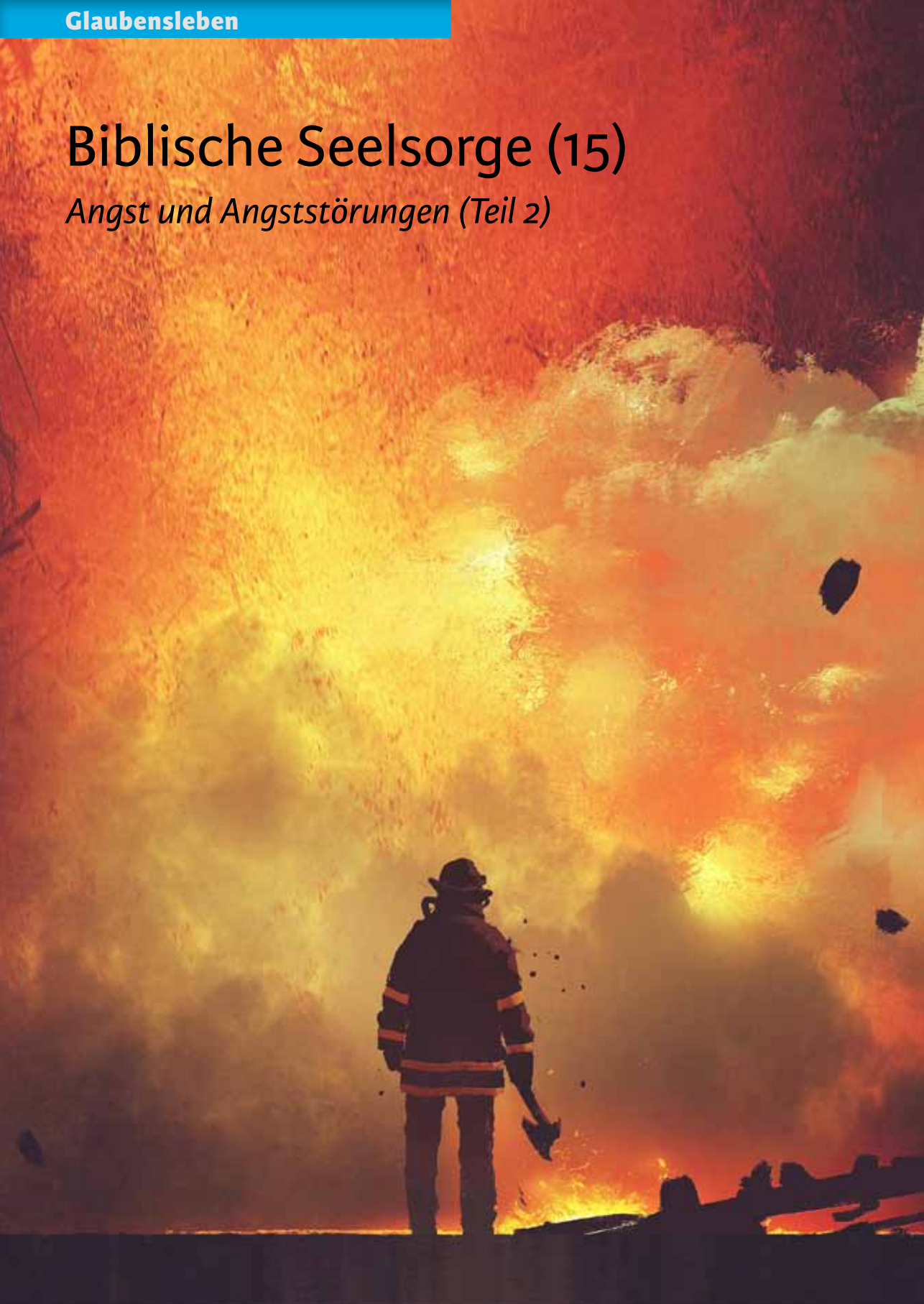


# Biblische Seelsorge (15)

*Angst und Angststörungen (Teil 2)*



## Hilfreiche Angst

Angst ist aber nicht nur Belastung und Hindernis im Leben, sondern auch Schutz, wie zum Beispiel die Angst eines Kindes vor der heißen Herdplatte oder dem Straßenverkehr. Und der Autofahrer, der bei Glätte nicht eine gewisse Angst verspürt und deshalb vorsichtig fährt, lebt ohne diesen Schutz sehr gefährlich. Ein gewisses Maß an Angst ist also hilfreich, ja sogar lebenswichtig oder lebensrettend.

Man sollte meinen, ein Feuerwehrmann ohne Angst vor dem Feuer sei die ideale Besetzung in diesem Beruf. Weit gefehlt: In New York hat man ganz andere Erfahrungen gemacht. Einigen Feuerwehrleuten war durch Hypnose die Angst vor dem Feuer »wegtrainiert« worden, sodass sie furchtlos mitten in die Flammen liefen. Sie wären darin umgekommen, wenn nicht »unbehandelte« Kameraden sie zurückgehalten hätten.

Man kann also sagen: **Wenn der Mensch keine Angst mehr kennt, dann lebt er nicht mehr lange!**

Angst ist demnach nicht nur Folge der Sünde, Folge des verlorenen Urvertrauens, der Hilflosigkeit und der Trennung von Gott, sondern Angst ist auch Schutz in einer Welt nach dem Sündenfall.

Unser ganzes Leben ist von solchen (meist hilfreichen) Ängsten geprägt, mehr oder weniger stark. Das letzte »Glied« in der Kette aller Ängste, sozusagen die »letzte Angst des Lebens«, haben wir noch gar nicht erwähnt. Erstaunlicherweise finden wir diese Angst auch in medizinischen Fachbüchern praktisch nicht erwähnt, sie wird von den Psychologen meist stillschweigend ausgeklammert: Das ist die **Todesangst**. Schon allein der Begriff wirkt erschreckend und ruft eine leichte Gänsehaut auf dem Rücken hervor. Kaum vorstellbar, dass diese Art der Angst schutzbringend oder gar hilfreich sein soll? Und trotzdem ist es so! Ich behaupte sogar: Es ist die wichtigste Angst unseres Lebens, weil sie uns zu Gott führen kann!

Die Bibel sagt in Hebr 9,27: *»Es ist den Menschen bestimmt, einmal zu sterben, danach aber das Gericht«*. Mit dem ersten Teil des Verses sind wir (notgedrungen) alle einverstanden, aber der zweite Teil dieser Aussage (das Gericht Gottes) wird von vielen Menschen abgelehnt, geleugnet oder verdrängt – und doch gibt diese Tatsache des göttlichen Gerichts die wichtigsten Impulse, um uns mit unse-

rem Tod und dem »Danach« auseinanderzusetzen.

Ich hoffe nicht, dass Sie schon einmal in Todesgefahr geschwebt haben. Aber Gott redet auch heute noch zu den Menschen durch die erlebte Nähe des Todes bei Krankheiten oder bei Unfällen. Und was will er damit erreichen? Das sagt er uns in Hiob 33,14.19–22.29f.:

*»Doch auf eine Weise redet Gott und auf eine zweite, und man wird es nicht gewahr ... Auch wird er [der Mensch] gezüchtigt durch Schmerzen auf seinem Lager, und ununterbrochen währt der Streit in seinen Gebeinen. Und sein Leben verabscheut das Brot und seine Seele die Liebesspeise. Sein Fleisch vergeht, ist unansehlich, und fleischlos sind seine Knochen, die sonst nicht zu sehen waren. Und seine Seele nähert sich der Grube und sein Leben den Todesboten ... Siehe, das alles tut Gott zweimal, dreimal mit dem Mann, um seine Seele von der Grube zurückzuholen, damit er vom Licht des Lebens erleuchtet werde.«*

Gott möchte uns also durch das Erlebnis der Todesnähe, durch Todesgefahr und die damit verbundene Angst bewahren vor seinem Gericht und vor dem »ewigen Tod« in der Gottesferne und der Hölle! Gott spricht auch heute noch zu uns Menschen! Aber leider verstehen viele Mitmenschen diese Sprache Gottes nicht mehr – oder sie überhören oder verdrängen sie. Keiner möchte an seinen Tod erinnert werden, keiner möchte sich mit seinem persönlichen Sterben auseinandersetzen, auch Professoren und »Fachleute« für Angst nicht! Wahrscheinlich fehlt deswegen in Fachbüchern fast regelmäßig ein Kapitel oder eine Stellungnahme zur Todesangst.

Aber jeder bewusst lebende Christ hat hier eine Aufgabe und eine seelsorgerliche Verpflichtung seinen Mitmenschen gegenüber, weil er um den Tod und das Gericht Gottes weiß. Paulus schreibt deshalb in 2Kor 5,11: *»Weil wir wissen, dass wir Gott als unbestechlichen Richter zu fürchten haben, wollen wir so viele Menschen wie nur möglich für Christus gewinnen«* (HfA).

Wenn wir selbst Gottes Vergebung und Gnade erfahren haben, wenn wir uns von Gott als liebendem Vater angenommen wissen, dann ist uns auch bewusst, dass wir dadurch von dem Strafgericht Gottes und dem ewigen Tod befreit sind. Und dann haben wir ein ganz starkes Motiv, anderen Menschen etwas davon mitzuteilen und ihnen diese Freiheit und

den damit verbundenen Frieden Gottes vorzuleben, auch wenn Jesus nicht persönlich neben uns steht.

In unserem Alltag sieht das jedoch meist anders aus. Oft genug wird der Friede Gottes von den Ängsten des Lebens überlagert. Jesus wusste das schon vor 2000 Jahren. Deshalb sagt er zu seinen Jüngern (und damit gleichsam auch zu uns) in Joh 14,1.27: *»Euer Herz werde nicht bestürzt. Ihr glaubt an Gott, glaubt auch an mich! ... Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam.«*

Der Friede Gottes und die Freude und Geborgenheit in unserem Herrn Jesus Christus sind ein ganz entscheidendes Gegengewicht gegen die natürlichen Ängste unseres Lebens!

Lesen wir dazu auch noch, was Paulus an die Philipper schreibt: *»Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus. Übrigens, Brüder, alles, was wahr, alles, was ehrbar, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was liebenswert, alles, was wohlklingend ist, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, das erwägt! Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut! Und der Gott des Friedens wird mit euch sein«* (Phil 4,6–9).

## Seelsorge bei der normalen Angst des Lebens

Angst tritt also im Menschenleben in unterschiedlichster Form und mit den verschiedensten (oft sogar positiven!) Auswirkungen auf. So wie ein Zuwenig an Angst lebensbedrohlich sein kann, so wirkt sich ein Zuviel lähmend und teilweise extrem belastend bei dem Betroffenen aus.

In jeder Situation dürfen wir aber mit der Hilfe unseres Herrn Jesus Christus rechnen. Wie oft hat er Menschen in seiner Umgebung ermutigt: *»Fürchte dich nicht!«* Das gilt auch heute noch für uns, und zwar für jeden ganz persönlich. Jesus weiß um unsere Ängste. Für ihn gehören sie wie selbstverständlich zu unserem menschlichen Dasein.

Er sagt nicht: *»Ihr dürft keine Angst haben, das gehört sich nicht für meine Nachfolger!«* Sondern er sagt ganz klar, dass es eine Tatsache ist: *»In der*



*Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!«* (Joh 16,33 Lu)

Mit genau diesen Aussagen und Gedanken können wir einander im Alltag seelsorgerlich helfen. Des-





halb habe ich auch die biblischen Zusammenhänge so ausführlich dargestellt, damit wir mehr Verständnis füreinander aufbringen. Hier geht es zunächst nicht um krankhafte Ängste oder um Angststörun-

gen, sondern um die ganz normale Angst und Unsicherheit des Lebens, und die ist nicht bei jedem gleich. Es gibt die Furchtlosen, Gleichgültigen, denen nichts etwas anhaben kann. Es gibt die, die nur so tun, als seien sie stark und mutig, innerlich aber klopft ihnen das Herz bis zum Hals. Und es gibt die großen und kleinen »Angsthasen«, denen man schon von weitem die Furcht in den Augen ablesen kann.

Ängstliche Naturen werden wahrscheinlich schon so geboren. Aber auch die Erziehung und die Erlebnisse als Kind spielen eine große Rolle. Die Angst vor dem Gewitter oder vor großen Hunden wird oft von Generation zu Generation weitergegeben. Wenn das fünfjährige Mädchen erlebt, wie Mutter und Oma bei Blitz und Donner zusammenzucken und Mund und Augen aufreißen, dann brauchen gar keine Worte zu fallen: Dem Kind ist schlagartig fürs ganze Leben klar geworden, dass sich draußen etwas Schlimmes abspielt, und davor muss man einfach Angst haben!

Nun kann man sich über die Ängstlichen lustig machen. Das tun besonders diejenigen gern, die selbst eine gute Portion Angst haben, sie aber nicht zeigen wollen. Wir können uns aber auch gegenseitig so annehmen, wie wir sind, und Verständnis füreinander aufbringen. Das bedeutet nicht, dass wir die Ängste verstärken sollen, indem wir uns zusammensetzen und miteinander beklagen, wie schlimm und bedrohlich eine Sache ist. Viel eher ist es die Aufgabe der Starken, beruhigend auf die Schwachen einzuwirken. Wie kann das geschehen? Wie sieht diese Seelsorge bei ängstlichen Mitmenschen aus?

Zunächst muss ich selbst ein gewisses Maß an innerer Ruhe und Festigkeit besitzen, wenn ich anderen helfen will. Im geistlichen Sinne bedeutet das, ein starkes Vertrauen auf Gott zu haben und eine feste Beziehung zu Jesus Christus. Das gibt mir Halt im Leben und hilft, Unsicherheiten loszuwerden (z. B. im Gebet). Es ist genauso wie mit dem Trost. Wenn ich durch Gott und Gottes Wort getröstet worden bin, kann ich diesen selbst erlebten Trost, diese Lebenserfahrung an andere weitergeben. Wenn ich meine Angst durch Gebet in Gottes Hände abgegeben habe und ruhig geworden bin, werde ich diese Erfahrung glaubhaft in der Seelsorge vermitteln können. Kurze Bibelverse, die mir selbst geholfen haben, schenken meinem Gegenüber mehr Zuversicht als das Vorlesen von langen Abschnitten ohne persönlichen Be-

zug. Auch wenn ich ein eher ängstlicher Mensch bin, kann ich anderen zur Seite stehen. Die Hauptsache ist, echt und ehrlich (authentisch) zu sein und eine enge Beziehung zu meinem Vater im Himmel zu haben. Biblische Beispiele (wie die Erlebnisse des Volkes Israel und der Jünger) und Gottes Versprechungen in der Bibel können die Seelsorge ergänzen, z. B. wenn Jesus bei seinem Missionsbefehl am Ende des Matthäus-Evangeliums sagt: *»Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis zur Vollendung des Zeitalters.«*

Ganz wichtig ist auch das gemeinsame Gebet, in dem wir alle Unsicherheiten und Ängste vor unserem Herrn Jesus Christus und dem Vater im Himmel ausbreiten und ihn um seinen Frieden bitten können. Dabei ist das Gebet keine einmalige Tat, sondern eher ein Zustand. Das bedeutet, ich bin in ständiger Verbindung mit Gott und sage ihm nicht nur einmal, sondern immer wieder meine Sorgen und Ängste, ich »werfe sie auf ihn«, wie Petrus uns in 1Petr 5,7 auffordert: *»... indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.«*

Übrigens: Je näher ich meinem Ziel (Jesus Christus) bin, desto eher treffe ich beim Werfen! Falls irgendeine Sünde zwischen mir und meinem Herrn steht, muss ich sie ihm bekennen und seine Vergebung in Anspruch nehmen, damit wieder Nähe möglich ist. Und wenn es sonst noch etwas Trennendes gibt, sollte das im Sinne der Ursachenbehebung (s. o.) ebenfalls geklärt werden. Das alles dient dem Abbau von Ängsten.

Trennung ist auch manchmal gleichbedeutend mit Einsamkeit. Auch wenn ich nicht direkt von Gott getrennt bin, fördert das menschliche Alleinsein meine Unsicherheiten und Ängste. Es ist kein Partner da, der mir Gottes Nähe und Beistand vermitteln kann. Der Mensch ist eben ein Beziehungswesen und auf ein Gegenüber angelegt. Das kann jede alleinstehende Witwe, jeder Witwer bestätigen. So trägt schon allein die bloße Anwesenheit eines einfühlsamen Mitmenschen (Seelsorgers) zur Linderung von Ängsten bei, manchmal genügt sogar ein geliebtes Haustier.

Häufig verstärken unklare körperliche Beschwerden die Unsicherheit. Der Betroffene grübelt nach und überlegt, was ihm da wohl zu schaffen macht. *»Vielleicht habe ich eine ernste, bösartige Krankheit? Vielleicht muss ich in dieser Nacht noch ins Krankenhaus?«* Die Selbstbeobachtung verschlim-



mert den Zustand, man kann sich regelrecht in einen Panikzustand hineinsteigern und dadurch die anfangs leichten Symptome immer weiter verstärken. Wer oder was hilft da weiter? Wieder einmal die



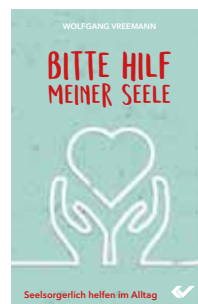
Anwesenheit eines lieben Menschen und die Ablenkung, die er mitbringt, vielleicht ein wenig Musik und mutmachende Lieder. Manchmal wirken auch Gesellschaftsspiele wahre Wunder. Und wenn ich

dem Einsamen dann noch erklären kann, wie seine Beschwerden wahrscheinlich zustande gekommen sind, trage ich sehr viel zum Abbau der Ängste bei. Ganz allgemein haben wir alle ein hohes Kausalitätsbedürfnis, das gilt besonders für unsere Körperfunktionen. Wenn wir schon wissen, wo etwas herkommt oder wodurch es entstanden ist, und wenn wir die Zusammenhänge kennen, dann sind wir deutlich ruhiger als bei ungeklärten Beschwerden. Und wenn uns dann noch klar vor Augen steht: In jeder Situation sind wir sicher in der Hand unseres himmlischen Vaters, dann können wir gemeinsam vielen Ängsten des Alltags begegnen.

Zuletzt noch ein ganz persönliches Erlebnis zur normalen Angst des Lebens:

Als unsere vier Kinder noch klein waren, besuchten wir oft die Großeltern und andere Verwandte. Dadurch waren wir nicht selten bei schlechter Witterung auf den Autobahnen unterwegs. Starkregen, Schneesturm und Glatteis können eine Fahrt auf den Schnellstraßen zum gefährlichen Abenteuer machen. Wenn ich dann in der Dunkelheit am Steuer saß und bei Tempo 100 nicht mehr allzu weit sehen konnte, beschlich mich schon manchmal eine Angst vor möglichen Unfällen. Ich spürte die Verantwortung für die Familie, für meine Frau und unsere Kinder. In dieser Situation hat mir das schlichte, kurze Stoßgebet zum Himmel ganz entscheidend geholfen: »Herr, bewahre uns! Danke, dass wir in deiner Hand sind!« Das hat mir die Angst genommen und mich innerlich sehr ruhig gemacht. Ich bin trotzdem weiterhin vorsichtig gefahren, aber ich spürte eine echte Geborgenheit in Gottes Händen und bin heute noch dankbar für diese Erfahrung.

*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