

Angst und die Perspektive des Unglaubens

Referat 3, IfBS Seelsorgekonferenz, September 2018

Kurt Vetterli

Jes 28,16: Darum, so spricht der Herr, HERR: Siehe, ich lege in Zion einen Grundstein, einen bewährten Stein, einen kostbaren Eckstein, felsenfest gegründet. Wer glaubt, wird nicht ängstlich eilen.

Meine Absicht mit diesem Vortrag ist, an die Wurzel der Angst zu gehen.

Wie der Titel anklingen lässt, sind wir überzeugt, dass Angst nicht nur aus den Gefühlen besteht, die sie auslöst.

Wir alle kennen die eine oder andere Form der Angst. Sie bringt viele Körper-bezogene Symptome mit sich. Sie kann Zittern hervorrufen, ein unangenehmes Gefühl im Magen, Schwindel...

Sie kann blockieren, lähmen, die Luft abschnüren, Schmerzen in der Brust verursachen, etc.

Aber all diese Dinge sind eben Symptome der Angst, nicht die Sache selbst.

Die Symptome können sehr verschieden sein. So wie man auch viele verschiedene Formen der Angst unterscheiden kann.

So unterscheiden wir z.B. die Angst der Hausfrau, dass das Essen nicht für alle Gäste reichen könnte, von einer nächtlichen Panik-Attacke, bei der der Betroffene nicht einmal definieren kann, wovor er überhaupt Angst hat.

Ganz klar sind die Symptome und auch die Zweitursachen der verschiedenen Formen oder Ausdrucksweisen von Angst sehr unterschiedlich.

Aber die Erstursache, die Wurzel der Angst ist im Grunde dieselbe.

Angst hat ihren Anfang im Denken.

Sie hängt im Prinzip davon ab, wie wir über das Leben und über unsere Möglichkeiten und Kräfte denken.

Wir nennen das Perspektiven.

Eine Perspektive ist die Sicht der Dinge, die wir bekommen, nachdem wir betrachtet haben, was alles da ist. Wenn wir das im geistigen Sinn verstehen, dann meinen wir damit, dass wir eine positive oder negative Sicht der (künftigen) Dinge bekommen, nachdem wir die Möglichkeiten und Mittel, die zur Verfügung stehen, betrachtet haben.

Im Zusammenhang mit der Angst möchte ich im Folgenden eine Analyse versuchen.

Wir werden uns im ersten, längeren Teil eher theoretisch, eben analytisch, mit der Perspektive der Angst befassen.

Wir wollen die falsche, mangelhafte Perspektive der Angst entlarven.

Das soll nicht entmutigend oder verurteilend wirken. Es geht darum, zu erkennen, wo das Problem beginnt, damit wir uns dann auf den Weg machen können, die Angst zu bekämpfen.

Ich sage, auf den Weg machen. Es gibt keine schnelle Methode, Angst zu besiegen.

Man kann zwar die Symptome der Angst ausschalten, zum Beispiel mit Medikamenten wie Betablockern oder Benzodiazepinen, oder auch mit Alkohol.

Aber daneben, dass das Problem dadurch nur verschoben und sogar verschlimmert wird, kommen wir

damit nicht an die Wurzel.

Wir müssen den Umweg über die Erkenntnis machen - erkennen, was unsere Lebensperspektiven sind, die Angst auslösen und fördern.

Erkennen

Gottvertrauen und Angst im Kontrast

Ich habe am Anfang Jes 28:16 zitiert, wo es am Ende heisst: "*Wer glaubt, wird nicht ängstlich eilen.*"

Wir könnten das die Perspektive des Glaubens nennen.

Glaube, oder Gottvertrauen, und Angst sind ein Gegensatzpaar.

Wo Angst ist, da hat der Unglaube, oder anders gesagt, der Mangel an Gottvertrauen, die Oberhand.

Angst offenbart die Perspektive des Unglaubens.

Je mehr wir von Angst bestimmt sind, desto weniger ist unser Leben geprägt von einem Grundvertrauen in Gottes Fürsorge.

Diese Aussage kann missverstanden werden.

Wir würden natürlich nicht die Hausfrau, die Angst hat, dass das Essen nicht für alle Gäste reicht, nicht eine Ungläubige nennen (ausser vielleicht ihr Ehemann im Scherz).

Und wir würden nicht so unbarmherzig sein und dem Mann, der über Panikattacken klagt, sagen, dass er lediglich ein Problem mit Unglauben habe.

Dennoch können wir, wenn wir ganz genau - sozusagen mit der Lupe - hinsehen und die Wurzel anschauen, erkennen, dass der Unglaube die Perspektive bestimmt oder zumindest trübt.

Lasst uns das tun und versuchen zu verstehen und zu hören, was die Angst über unsere Perspektive(n) offenbart.

Angst spricht

Wenn wir über das Thema Angst nachdenken, haben wir wohl zuerst ein vorwiegend negatives Bild. Wie denken vielleicht: "Angst hat nichts Gutes an sich."

Es wäre aber hilfreich, über diesen ersten Impuls hinweg zu kommen.

Indem wir versuchen, die Angst als eine Art Anzeiger oder Signal zu sehen.

Natürlich ist die Angst nicht etwas, das an sich gut ist.

Dennoch kann sie wie der Schmerz ein hilfreiches Mittel sein, etwas anzuzeigen, das nicht in Ordnung ist.

Schmerz im linken Brustbereich, der in den Oberarm ausstrahlt könnte z.B. ein Hinweis auf ein Herzproblem sein. Wenn das öfter vorkommt, ist es sinnvoll, nicht einfach eine Tablette zu nehmen, sondern einmal einen Arzt aufzusuchen, der die Ursache feststellen kann.

Genauso können wir, wenn wir öfter oder regelmässig von Sorgen oder bestimmten Ängsten geplagt werden, diese als ein Signal dafür betrachten, dass es in unserer Perspektive des Glaubens ein Problem gibt.

Die Angst spricht, sie sagt uns etwas.

Sie offenbart Wahrheit über mich, über meine Beziehung zu Gott, über meine Lebensperspektive, über

meine Kräfte und Mittel.

Diese Sprache oder Offenbarung der Angst ist nicht immer gleich einfach zu verstehen.

Wenn wir an die Hausfrau (nennen wir sie Martha) denken, die das Essen für die Gäste zubereitet, ist es vielleicht eher einfach:

Sie sieht, was sie eingekauft hat und wieviele Gäste kommen und vergleicht das miteinander. Wenn sie zu wenig eingekauft hat, reicht es nicht.

Marthas Angst, die sie hat, sagt aber weniger über die Menge der Zutaten oder Anzahl Gäste aus, sondern darüber, was der ihr geschehen könnte, wenn der Fall eintritt, dass es nicht reicht.

Ihr Mann könnte verärgert sein, sie könnte vor ihm oder vor den Gästen als schlechte Hausfrau dastehen.

Die Gäste könnten herum erzählen, dass sie hungrig nach Hause gehen mussten. Oder dass Martha und ihr Mann geizig seien.

So offenbart die Angst etwas darüber, wie Marthas Einstellung bezüglich Ansehen bei ihren Mitmenschen/Freunden ist.

Vielleicht ist es ihr überaus wichtig, was die anderen von ihr denken.

Oder dass sie auf keinen Fall ihren Mann enttäuschen darf, weil er sie dann nicht mehr so liebt, wie wenn sie alles perfekt hinkriegt.

Und diese Einstellung gegenüber ihren Mitmenschen sagt schliesslich auch etwas darüber aus, wie sie gegenüber ihrem Gott eingestellt ist. Mehr dazu später.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Werner. Er wacht mitten in der Nacht auf, hat panische Angst, ja Todesangst. Sein Hals ist wie zugeschnürt, er bekommt fast keine Luft.

Er kann nicht genau sagen, wovor er Angst hat.

Hier ist es vielleicht um einiges schwieriger als bei Martha, zu sagen, was die Angst über Werners Perspektiven offenbart. Weil er im Moment der Attacke nicht formulieren kann, wovor er tatsächlich Angst hat.

Aber auch Werners Angst wird offenbaren, welche grundlegenden Lebenseinstellungen er hat. Und wie er die Mittel, die ihm zur Verfügung stehen, einsetzen wird, um seine Lebensziele zu erreichen.

Werner ist ein fürsorglicher Vater, er möchte seiner Familie ein gutes Leben ermöglichen. Sie sollen nicht in einer engen Blockwohnung leben müssen. Eine gute Schul- und Ausbildung für die Kinder muss möglich sein. Seine Frau soll nicht immer in den gleichen alten Klamotten umhergehen müssen.

Werner hat eine Kaderposition in seiner Firma. Er arbeitet zuverlässig und macht Überzeit.

Kürzlich hat ihm sein Chef jedoch eröffnet, dass er die erforderliche Leistung nicht mehr bringt. Die Konkurrenz ist gross und Kunden springen ab.

Werner stützt sich auf seinen Glauben, das heisst, er legt die Situation Gott im Gebet hin und hofft, dass er ihm hilft, mehr Leistung zu bringen und seinen Job nicht zu verlieren.

Das beruhigt ihn vorerst. Seiner Familie sagt er zuerst noch nichts, er will sie nicht beunruhigen. Er geht weiter seinen Pflichten nach, bemüht sich alles noch besser zu machen.

Dann, nach einiger Zeit, erwacht er immer wieder nachts. Schweißgebadet. Panische Angst.

Die Angst, die er zuerst im Gebet besänftigen konnte, die er vielleicht erst nicht richtig zuließ oder verbarg, hat sich einen Weg gebahnt.

Auch seine Angst spricht.

Über seine Lebensziele, seine Wertvorstellungen. Sie spricht darüber, wie er seinen Gott als Versorger und Helfer in seiner Situation sieht. Was er tatsächlich über ihn glaubt.

"Wird er immer noch da sein, wenn ich meinen Job verliere? Werde ich meiner Familie immer noch das gute Leben bieten können? Was werden sie sagen oder denken, wenn ich arbeitslos werde? Was werden meine Freunde denken?"

Die Angst spricht und offenbart.

Sie offenbart unsere Perspektive des Glaubens und des Unglaubens.

Aber die Angst spricht nicht nur, vor allem nicht nur in hilfreicher Weise.

Sie transportiert auch die Stimme des Bösen.

Angst offenbart Lüge

In einem christlichen Buch habe ich vor vielen Jahren einmal den Satz gelesen: "Die Angst ist die Visitenkarte des Teufels".

Ich teile diese Aussage nicht ohne Widerspruch.

Aber sie hat einen wahren Aspekt. Man könnte sie etwas umformulieren:

Die Angst lässt erkennen, dass der Teufel es zumindest teilweise fertig brachte, dass sich in mir eine Perspektive des Unglaubens festigen konnte.

Es sind zwei Glaubenssätze, die der Teufel uns einprägen will.

Der erste ist: "Gott wird nicht da sein."

Der zweite hängt damit zusammen und heisst: "Du bist selbst zuständig."

Wenn die Angst mich packt und mein Denken und Handeln bestimmt, hat der Feind es geschafft, dass ich im tiefsten Inneren nicht mehr getragen werde von der Perspektive des Glaubens, die sagt: "Gott wird da sein und er ist zuständig für mein Wohl und Glück."

Was sagte der Satan, als er das erste Mal als Versucher an die Menschen herantrat?

Gen 3,4-5: Keineswegs werdet ihr sterben. Gott weiß, dass an dem Tag, da ihr davon eßt, eure Augen aufgetan werden und ihr sein werdet wie Gott, erkennend Gutes und Böses.

Mit anderen Worten: "Gott hat euch angelogen. Ihr werdet nicht das wahre Leben haben, wenn ihr ihm glaubt und nicht von dem Baum esst. Und ihr werdet auch nicht sterben, wenn ihr esst. Gott meint es nicht gut mit euch, ist nicht für euer Wohl besorgt."

"Es wird euch nur dann gut gehen, wenn ihr ihm nicht glaubt. Ihr müsst wie Gott werden und selber erkennen, was gut für euch ist und dazu müsst ihr von dem Baum essen. Ihr seid selber zuständig für euer Wohl."

So hat er die Perspektive des Unglaubens vermittelt. Gott ist nicht für euer Wohl besorgt. Ihr seid selbst zuständig.

Adam und Eva bekamen Angst. Was wird aus uns, wenn Gott nicht da ist?

So glaubten sie dem Satan statt Gott und nahmen die Sache in die eigene Hand.

Sie merkten erst danach, dass sie gar nicht gemacht sind, um ihr Leben selber - unabhängig von Gott - zu führen.

Das resultierte darin, dass sie mehr Angst bekamen.

Sie erkannten ihre Nacktheit, sie fingen an, sich Sorgen um ihre Erscheinung zu machen.

So wie Gott sie geschaffen hatte, schien nicht mehr genug, um in der Welt, die er für sie bereitet hat, zu leben.

Es ist bezeichnend, was Adam Gott antwortete, als er sie zur Rede stellte:

Gen 3,10: Ich fürchtete mich, weil ich Nackt bin und ich versteckte mich...

Er sagt nicht: "Ich fürchtete mich vor dir, weil ich gesündigt habe, dir nicht mehr vertraut habe..." sondern "weil ich nackt bin"

Aus der unbegründeten Sorge um sich selbst aufgrund des Unglaubens bekam er Angst.

Die Nacktheit war kein Problem, solange er in der vertrauensvollen Abhängigkeit von Gott blieb. Erst nachdem er das Vertrauen auf Gott verlor.

Und seine Angst treibt ihn dazu, weiter von seinem Gott wegzugehen.

Er versteckt sich und überlegt sich währenddessen auch, wie er jetzt die Folgen seines Unglaubens selber reparieren kann.

Er macht sich selber eine Bedeckung für seine Nacktheit.

Angst verändert

Wir wissen, wie die Geschichte weiterging.

Gott hat Adam nicht sich selbst und seiner Angst überlassen.

Wäre er nicht gnädig gewesen, wäre Adam seiner schädlichen Perspektive der Angst - spricht Gott ist weit weg und ich bin selbst für mein Glück zuständig - überlassen.

Er wäre weitergegangen darin, sich zu verstecken und sich unnötig um seine Erscheinung, d.h. seine Nacktheit, zu kümmern.

Adam hätte weiter seine Symptome der Angst gepflegt.

Das heisst, er hätte ein Vermeidungsverhalten entwickelt, was typisch ist für Menschen, die von der Perspektive der Angst, der Unglaubens, geknechtet sind.

Die Angst, wenn sie nicht an ihrer Wurzel behandelt wird, bewirkt, dass wir allerlei Strategien entwickeln, um ihr auszuweichen.

Eine der verbreitetsten Strategien sind Medikamente, die die Symptome der Angst unterdrücken. Ein Beispiel sind die Betablocker, die mitunter auch von Studenten gegen Prüfungsangst eingenommen werden.

Sie wirken so, dass sie die Betarezeptoren im Nervensystem blockieren. Abgekürzt erklärt: dies verhindert, dass physische Reaktionen, die normalerweise auf angstvolle Gedanken folgen, ausgelöst werden. Man wird dann zwar immer noch die problematische Situation wahrnehmen, die normalerweise Angst macht, aber es regt einen nicht auf, ist einem gleichgültig.

Die Folge von dieser Art Bewältigungsstrategie ist, dass die falsche Lebensperspektive weiter gepflegt werden kann, ohne dass es die unangenehmen Folgen der Angst mit sich bringt.

So wird sich die Perspektive des Unglaubens nur weiter verfestigen, während man immerzu ein Mittel braucht, um die Warnsignale zum Schweigen zu bringen.

Das ist etwas dasselbe, wie wenn man das Lämpchen im Auto, das anzeigt dass kein Öl mehr da ist, einfach abschaltet und dann mit überhitztem Motor weiterfährt.

Gott hat in Adams Fall eingegriffen und ihn zur Umkehr gerufen.
Er hat ihm den Erlöser verkündigt und seine selbstgemachte Bedeckung mit wirksamer Kleidung bedeckt.
Er hat Adam seine Sünde des Unglaubens vorgehalten und ihm geholfen, wieder die Perspektive des Glaubens anzunehmen.

Das tut er auch in unserem Fall. Er gab uns sein Wort, das unsere falschen Perspektiven aufdeckt und uns seine Verheissungen zuspricht.

Sein Wort, das in jede unserer Situationen hineinspricht und uns versichert: "Ich werde da sein, wenn du mich brauchst. Exakt so wie du mich brauchst. Und du bist nicht selbst zuständig."

Wir werden noch mehr darüber hören, wie wir zum Vertrauen darauf kommen können.

Lasst mich zum Schluss, als Vorbereitung, noch einige Schritte ansprechen, die uns helfen können, die Sprache unserer Angst nutzbar zu machen.

Anwenden

Höre der Angst zu

Zuerst wird es gut sein, der Angst zuzuhören.

Das heisst, versuchen zu verstehen, was die Symptome der Angst und die dahinter liegenden Motive, Wünsche, Befürchtungen über unsere geistlichen Perspektiven offenbaren.

Es braucht etwas Übung, die Sprache unserer Angst zu verstehen, zu erkennen, was sie offenbart.

Wenn wir regelmässig von stärkeren Ängsten geplagt sind, werden wir wohl nicht genug stark sein, um eigenständig zu sortieren.

Wenn wir soweit an die Perspektiven des Unglaubens gewöhnt sind, dass sie angefangen haben, unser Denken zu prägen, fehlt uns unter Umständen die Objektivität, zu erkennen, welcher Gedanke aus welcher Quelle stammt.

Darum wird es hilfreich sein, unsere Gedanken und Ängste mit einem weisen Christen zu besprechen. Sie offen auszusprechen und uns Fragen stellen zu lassen.

Ehrliche Antworten können so die wahren Motive unserer Lebensperspektiven hervorbringen.

Ein weiser Christ ist jemand, der das Wort Gottes gut kennt und seine Lehren anwenden kann. Jemand der deshalb unterscheiden kann, aus welcher Quelle ein Gedanke oder ein Motiv kommt. Der Hebräerbrief (5:14) spricht hier von geistlich Erwachsenen... *die infolge der Gewöhnung geübte Sinne haben zur Unterscheidung des Guten wie auch des Bösen.*

Natürlich heisst das nicht, dass ein weiser Christ keine Angst kennt oder dass niemand allein in weiser Art mit der Angst umgehen kann.

Aber der Leib Christi ist deshalb mit verschiedenen Gliedern mit verschiedenen Begabungen versehen, damit die Glieder einander helfen, im Glauben zu wachsen, das heisst auch: hilfreiche Erkenntnis zu vermitteln, Perspektiven des Unglaubens zu entlarven und diejenigen des Glaubens zu fördern.

Eph 4,11-14: Und er hat die einen als Apostel gegeben und andere als Propheten und andere als

Evangelisten und andere als Hirten und Lehrer, zur Ausrüstung der Heiligen für das Werk des Dienstes, für die Erbauung des Leibes Christi, bis wir alle hingelangen zur Einheit des Glaubens und der Erkenntnis des Sohnes Gottes, zur vollen Mannesreife, zum Vollmaß des Wachses der Fülle Christi. Denn wir sollen nicht mehr Unmündige sein, hin- und hergeworfen und umhergetrieben von jedem Wind der Lehre...

Höre auf den HERRN

Auf der einen Seite sollten wir also lernen, der Angst zuzuhören in der Weise, dass wir erkennen und verstehen, welche Lebensperspektive hinter ihren Äusserungen steht.

Auf der anderen Seite müssen wir dann aus dem Wort Gottes die Perspektive des Glaubens zu gewinnen suchen.

Es geht darum, auf den Herrn zu hören, wie er uns Gründe zum Vertrauen aufzeigt.

Die Bibel ist voll von Berichten, Beispielen, Gebeten, Lehren, etc., die uns Gottes Vertrauenswürdigkeit aufzeigen und einprägen.

Diese sollten wir nicht nur einfach lesen, sondern ihr Geist muss sich uns einprägen.

Begnüge dich nicht mit Bibelversen gegen die Angst, sondern werde verwurzelt in der Schrift, lass dich von ihr im Gottvertrauen heimisch machen.

Dazu musst du das Wort Gottes studieren. Am besten nicht allein, sondern gemeinsam.

Studiere die Geschichten vom Manna, das Gott in der Wüste gibt. Von David, der dem Riesen Goliath gegenüber steht. Von Daniel, der einem übermächtigen weltlichen Regime gegenüber steht. Studiere sie und frag dich, was sie in Bezug auf Glauben, Unglauben und Angst lehren.

Studiere die Passagen im Neuen Testament wie diejenige, wo die Jünger mit dem Boot in einen Sturm geraten. Oder von Krankenheilungen und Totenaufweckungen.

Oder lies und verinnerliche, was Jesus über Spatzen und Haare oder Lilien lehrt.

Oder was Paulus am Ende des 8. Kapitels im Römerbrief über Lebensumstände lehrt.

Wie hilft uns das im Umgang mit der Angst? Wie können diese Lehren uns eine Perspektive des Glaubens aufbauen?

Dieser kurze Anwendungs-Teil kann nicht mehr als ein Anstoss sein.

Meine Absicht damit ist, die Marschrichtung aufzuzeigen.

Sie soll noch einmal in Erinnerung rufen, dass Angst nicht durch Symptombekämpfung überwunden wird, sondern durch Entlarvung der Perspektiven des Unglaubens, die durch eine Grundhaltung des Gottvertrauens ersetzt werden müssen. Dies ist ein lebenslanger Prozess, der erst endet, wenn das Glauben zum Schauen geworden ist.