

## **Wie können wir in unserer jetzigen Lebenssituation mit dem Erleben von Angst umgehen?**

Von Pfarrer Peter Greiff

In diesen Tagen und Wochen, in der alle Menschen auf unserer Welt in ganz unterschiedlichen Weisen vom Corona Virus betroffen sind, erlebt wohl jeder und jede auf ihre und seine Weise ein Phänomen, das uns allen bekannt ist: Angst.

Das ist kein Phänomen allein im Gefolge der Corona Pandemie, Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Erscheinungen begleitet sie uns durch das ganze Leben. Und immer wieder lässt sich erkennen, wie Menschen auf unterschiedlichen Wegen versucht sind, die Angst zu vermindern, ihr aus dem Weg zu gehen, sie aus dem Leben zu verdrängen. Religion, Wissenschaft, Pharmazie, Magie und Esoterik haben sich darum bemüht.

Es ist eine Illusion zu glauben, es sind leere Versprechungen, die uns vorgaukeln wollen, ein Leben ohne Angst leben zu können. Angst gehört zu unserer Existenz. Sie ist eine Spiegelung dafür, wie zerbrechlich wir Menschen sind; sie erinnert uns immer wieder daran, dass wir sterblich sind.

Wir können vor der Angst nicht weglaufen, wir brauchen uns ihr zu stellen und zu versuchen, Gegenkräfte dagegen zu entwickeln: da geht es um Mut, Vertrauen, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, die Angst anzunehmen, ihr zu begegnen, sie beim Namen zu nennen und mit ihr immer wieder so umzugehen, dass sie uns nicht besetzen und lähmen kann.

Angst gehört zu unserem Leben, aber sie ist uns nicht immer bewusst. Viele Ereignisse in unserem Leben, wie jetzt die Corona Pandemie, lassen sie uns immer wieder gegenwärtig werden und ins Bewusstsein treten.

Nicht selten werden wir mit einer Form der Angst konfrontiert, an der wir persönlich Anteil haben: Es sind jene Ängste, die durch unser Tun und Handeln hervorgerufen werden, wo unser Handeln und unser Tun sich gegen uns selbst wenden. Und so brauchen wir uns in unserer heutigen Lebenssituation nur ehrlich der Frage zu stellen: hat unser aller Handeln und Verhalten, wo wir auf lange Zeit hin über Grenzen hinausgegangen sind und viele Zeichen nicht wahrhaben und deuten wollten, sondern im Modus des „Immer-weiter-So“ und „Immer-noch-Mehr“ gelebt haben, Anteil an dieser weltweiten Krise, wie wir sie zur Zeit erleben? Papst Franziskus hat es auf den Punkt gebracht: *„Haben wir auf den Schrei der Armen gehört, auf den Schrei des kranken Planeten?“*

Haben wir uns, im Großen wie im Kleinen, von der Hybris blenden lassen, alles machen, alles wissen, alles haben, alles beherrschen zu können? Unabhängig und eigenständig von Gott und der Welt über Gut und Böse entscheiden wollen? Im ersten Buch des Alten Testaments (Gen 3,5) werden Adam und Eva, und somit der Mensch schlechthin von dieser Stimme verführt: *»Sobald ihr davon esst, gehen euch die Augen auf; ihr werdet wie Gott und erkennt Gut und Böse.«<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> | Gen 3,5

„Erkennen“ meint hier ein machthabendes, einer Sache habhaft machendes Wissen, ein „Können“. Von dieser Mächtigkeit, die alles vermag, lassen sich die Urmutter und der Urvater betören: sie schneiden sich vom Baum des Lebens (von der Quelle des Lebens) ab und leben einseitig und abgespalten nur noch vom Baum des Wissens.<sup>2</sup>

Der Drang zur Macht über die Natur und das Leben an sich, der Drang nach Mehr und noch Mehr, dem es an Demut und Dankbarkeit mangelte, abgeschnitten von der Quelle allen Lebens, hat die Menschheit, hat uns in etwas hineingeführt, das uns von einem Tag auf den anderen überrascht hat. Kurz gesagt: Die Gier hat über uns gesiegt.

In all dem hat sie uns alle nun eingeholt, die Angst. Und jetzt liegt es an uns, die Angst einmal „ohne Angst“ zu betrachten. Tun wir das, dann können wir dies erkennen:

Einerseits kann uns die Angst aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen.

Angst trägt immer einen Aufforderungsimpuls in sich, und zwar den, die Angst zu überwinden.

Und so wage ich die provozierende Aussage: Das bewusste Annehmen der Angst, der bewusste Umgang mit ihr und ihrer Gestaltung trägt immer auch das Potenzial eines Entwicklungsschrittes in sich. Ein Potenzial, das uns ein Stück mehr reifen lässt.

Zum anderen wird das Ausweichen vor der Angst, die Verdrängung vor der Auseinandersetzung mit ihr, uns stehenbleiben lassen, unsere Weiterentwicklung, unser Reifen hemmen und uns weiterhin kindlich leben lassen. Hier wird die Angst nicht überwunden, sondern sie hält uns gefangen und lähmt uns.

Jede Situation in unserem Leben, die wir nicht kennen oder der wir noch nicht gewachsen sind, wird von Angst begleitet. Und so auch in der jetzigen Krise, weltweit und persönlich. Jeder und jede hat jetzt und auf Zukunft hin auf ihre und seine Weise etwas zu bewältigen, was wir alle (noch) nicht kennen. Was wird uns innerhalb dieser Krise und nach dieser Krise begegnen? Niemand kann das sagen. Eines kann wohl sicher gesagt werden: Wir werden an keinen Status quo ante mehr anknüpfen können, nie wieder wird es so sein, wie wir es vor der Corona Pandemie kannten. Das gesellschaftliche, das ökonomische, das ökologische, das kirchliche Leben wird anders werden.

Und da stellt sich für den einen oder die andere die Frage: kann mir mein Glaube in dieser Situation helfen, mich auf den heutigen Tag mit seiner Ungewissheit – und auf die Zukunft mit ihren Ungewissheiten so einzulassen, ohne dass die Angst mich lähmt und mich im Wachsen verhindert?

Ich lebe in dieser Zeit auch mit Ängsten, mal mehr, mal weniger – und schaue jedes Mal neu, wie damit umgehen. Ich kann keine Patentrezepte nennen, aber ich meine, wir könnten uns auf einen ganz bestimmten Weg einlassen, unsere je eigenen Erfahrungen damit machen:

Von Martin Buber stammt dieses Wort:

---

<sup>2</sup> | Gen 2,9: »Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.«

»Gebet im prägnanten Sinn nennen wir jenes Sprechen des Menschen zu Gott, das, um was auch immer gebeten wird, letztlich die Bitte um Kundgabe der göttlichen Gegenwart, um das dialogische Spürbarwerden dieser Gegenwart ist.«<sup>3</sup>

Mit unseren Ängsten in die Gegenwart des Gott-Geheimnisses „einzutreten“, den die Beter der Bibel als den »Ich-bin-da-Gott«<sup>4</sup> erfahren, diesen „Abwesend-Anwesenden“ im Herzensdialog zu erspüren, das könnte uns mutig in Neues, Unbekanntes hineinführen, von dem wir uns nur überraschen lassen können.

Wie das praktisch gehen kann?

Zum Beispiel im Wort Gottes bleiben; sich von einem Wort der Heiligen Schrift ansprechen lassen und dieses Wort still in sich wiederholen, sich immer wieder leise in das Herz hineinsprechen. Ruminatio (Wiederkäuen) heißt das in der Sprache christlicher Spiritualität. Das können zum Beispiel solche Worte sein:

»Fürchte dich also nicht und hab keine Angst; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir überall, wo du unterwegs bist.«<sup>5</sup>

»Gott, du hast Macht über alle: (...) Befrei mich von meinen Ängsten!«<sup>6</sup>

»Ängste haben mein Herz gesprengt, führ mich heraus aus meiner Bedrängnis!«<sup>7</sup>

»HERR, sei mir gnädig, denn mir ist angst«<sup>8</sup>

»Die Angst des Menschen führt ihn in die Falle; wer auf den HERRN vertraut, ist gesichert.«<sup>9</sup>

»Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!«<sup>10</sup>

»Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen?«<sup>11</sup>

»Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht.«<sup>12</sup>

Immer weniger können die Worte in dem Herzensdialog mit dem Gott-Geheimnis werden, zum Beispiel:

„Du in mir – ich in Dir“

»Abba, Vater«<sup>13</sup>

»Wo ich gehe – du! / Wo ich stehe – du! / Nur du, wieder du, immer du! / Du, du, du!«<sup>14</sup>

---

<sup>3</sup> | Martin Buber, Gottesfinsternis, Zürich 1953 (Manesse-Verlag), 149

<sup>4</sup> | Fridolin Stier, Mit Psalmen beten, Hrsg. Eleonore Beck, Stuttgart 2001 (Kath. Bibelwerk), 76.

<sup>5</sup> | Jos 1,9

<sup>6</sup> | Est 4,17z

<sup>7</sup> | Ps 25,17

<sup>8</sup> | Ps 31,10

<sup>9</sup> | Spr 29,25

<sup>10</sup> | Jes 41,10

<sup>11</sup> | Mt 8,26

<sup>12</sup> | Mk 6,50

<sup>13</sup> | Mk 14,36

<sup>14</sup> | Martin Buber, Die Erzählungen der Chassidim, Zürich 1949 (Manesse-Verlag), 342

Finden Sie selbst das Wort, das Sie verinnerlichen möchten, das sie trägt, das Ihnen Raum schafft, das Ihnen Mut werden lässt, das Hoffnung in Ihnen erweckt, das Sie nicht der Angst überlässt.

Das alles führt uns immer mehr zu einem echten Gebet, von dem der Weise sagt:

Echtes »*Gebet verbindet dich nahtlos mit dem Grenzenlosen, so wie ein weißer Reiher, der sich im Schnee niederlässt.*«<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> | Kodo Sawaki, Zen ist die größte Lüge aller Zeiten, Frankfurt 2005 (Angkor Verlag), 98