

Angst: Lähmende Angst

Gemeinde: Hoffnung.de

Datum: 12.4.2015

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt. Manchmal weiche ich von meinem Skript ab! Und natürlich lese ich ein Skript nicht ab!

Ich möchte es heute wagen, mit euch weiter über Gefühle nachzudenken.

Zorn war das erste Gefühl. Wenn Paulus sagt: *Zürnet und sündigt dabei nicht. Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn.* (Epheser 4,26) dann bringt er damit zwei wichtige Wahrheiten auf den Punkt: Es gibt gerechten Zorn, aber auch gerechter Zorn kann leicht in ungerechten Zorn umschlagen... manchmal allein dadurch, dass man ihn zu lange hegt und pflegt.

Negative Gefühle sind also nicht aus sich heraus immer böse oder falsch, aber man muss richtig mit ihnen umgehen, damit sie einen nicht zur Sünde verleiten.

Was für den Zorn gilt, das gilt auch für das Thema *Furcht*.

Furcht ist ein riesen Thema. Jeder von uns hat damit zu tun. Furcht kann ganz unterschiedliche Formen annehmen. Sie fängt damit an, dass man eine ungewöhnliche Nervosität verspürt oder sich Sorgen macht, dann gibt es das Erschrecken, die Angst, die Panik, die Verzweiflung, das blanke Entsetzen. Das Verrückte bei Furcht ist, dass die Ernsthaftigkeit des Problems nicht unbedingt mit der Intensität der Gefühle übereinstimmen muss, die es hervorruft. Ein kleines Problem kann in mir eine Woge von Furcht produzieren. Das muss nicht logisch sein!

Jeder von uns ist da anders, aber wir alle fürchten, was wir nicht kontrollieren können.

Furcht ist die normale Reaktion auf einen Mangel an Ressourcen im Angesicht von Gefahr. Wenn ich merke, dass ich hilflos bin, keine Kontrolle habe und ich befürchten muss, dass ich verliere, was ich sehr schätze und was mir viel bedeutet, dann ist die logische Reaktion: Furcht.

Auch wenn uns das nicht so recht passen will: Furcht ist ein normaler Bestandteil einer gefallen Welt.

Johannes 16,33 *Luther*: Angst statt Drangsal

Das hier ist nicht das Paradies. Jeder Tag, sagt Jesus, hat an seinem Übel genug. Und das sind die normalen Tage! Wir wissen, dass es noch viel Schlimmeres gibt. Tod, Schmerz und Leid lauern förmlich hinter jeder Ecke unseres Lebens. Schon wenn wir noch jung sind, fangen wir an, diese Realität zu verstehen. Es gibt Gefahren, die wir nicht sehen können. Gefahren, die uns oder das, was wir am meisten schätzen, zerstören können. Und wir sind im Blick auf sie absolut machtlos.

Der Prediger hat recht, wenn er sagt:

Prediger 8,8 ... Todes.

Vor uns liegt ein Tag, der dieses Leben zu Ende bringt, und wir wissen nicht wann und wie er kommt, nur dass er kommt. Vielleicht heute, vielleicht in 50 Jahren.

Und der Tod wirft seinen hässlichen Schatten in unser Leben. Schenkt uns Krankheit, Schmerzen, die Erfahrung, alt zu werden, die Erfahrung von körperlicher und geistiger Schwäche... vielleicht werden wir dement oder ein tragischer Unfall fesselt uns an den Rollstuhl oder eine geplatzte Ader im Gehirn macht aus uns einen Pflegefall.

Wir sind gut im Verdrängen, nur ändert das nichts an der Realität.

Und es ist nicht nur unser Leben, das in Gefahr ist. Es sind unsere Träume, die zerplatzen können. Lebensträume, die uns viel bedeuten, weil wir unsere Identität um sie herum aufbauen. Und je besser unser Leben läuft, gerade dann, wenn es perfekt zu sein scheint, keine Schmerzen, eine glückliche Familie, ein gutes Gehalt, liebe Kinder, eine tiefe Beziehung zum Herrn Jesus und ein toller Job... es bleibt die Furcht davor, dass morgen schon alles anders sein könnte.

Niemand rechnet damit, dass ein Airbus A320 in Südfrankreich an einem Berg zerschellt. Passiert so etwas nicht immer ganz weit weg, am anderen Ende der Welt? Auf eine Million Flugzeugstarts kamen 2014 statistisch nur 0,23¹ Unfälle. Das ist doch fast „0“... aber eben nur fast. Am Mittwoch fand für 18 Opfer des Flugzeugabsturzes in Haltern ein Trauergottesdienst statt. 0,23 Unfälle.

Wir sind unfähig, das zu bewahren, was uns am meisten bedeutet: Unser Glück und unsere Zufriedenheit bzw. das Glück unserer Familie.

Wir wissen das und wollen es doch nicht wahr haben. Unser Alltag mit seinen Alltäglichkeiten ist unser Schutzschild. Die Routine unseres Lebens vermittelt uns den Eindruck, dass wir Macht haben und unser Dasein kontrollieren. Wir planen die Begrünung der Dachterrasse, den Urlaub in der Toskana, die Fahrt zur Oma mit den Kindern... und wir fühlen uns gut dabei. Das Leben gelingt... scheinbar... und doch reicht ein Augenblick, ein dummer Zufall oder eine heimtückische Krankheit und unsere Illusion vom Glück zerbricht.

Und selbst wenn wir unsere Angst gut verstecken, manchmal kommt sie ans Tageslicht. Vielleicht bei einer Beerdigung oder im Urlaub, wenn wir Zeit haben, nachzudenken oder...

Es gibt einen Alptraum, der mich verfolgt. Nicht schlimm. Ich träume ihn vielleicht ein bis zweimal im Jahr. Keine Angst, er ist aufwühlend, aber nicht unerträglich, ich wache auch nicht schweißgebadet auf... aber wenn ich ihn träume, dann macht er mir angst. Es ist die Geschichte von einem Studenten, der seinen Abschluss nicht schafft. Egal wie sehr er sich anstrengt... es will einfach nicht klappen... immer fehlt etwas. Ich spüre mich hilflos, irgendwie ausgeliefert, unfähig, mein Schicksal zu ändern.

¹ Quelle: <http://www.spiegel.de/panorama/germanwings-absturz-angela-merkel-gedenkt-der-ungluecksopfer-a-1025499.html>

Und ob uns das nun passt oder nicht: Dieser Eindruck entspricht ziemlich der Realität. Wir sind nicht frei. Wir sind Teil einer Kultur, haben eine Geschichte, Beziehungen, unsere Gene und müssen den alltäglichen Anforderungen des Lebens genügen. Öfter als es uns lieb ist, entscheiden andere – jedenfalls entscheiden sie mit.

Wir wünschen uns Kontrolle, aber wir kriegen sie nicht, und wir schlimmer noch: wir haben angst davor, dass wir versagen.

Eigentlich ist Furcht ja etwas Gutes. Furcht ist wie Schmerz. Wir mögen den Schmerz nicht, aber er hilft uns. Schmerz warnt uns davor, dass unser Körper in Gefahr ist. Furcht warnt uns, dass unser Leben in Gefahr ist. In einer gefallenen Welt lässt uns Furcht vorsichtig sein im Umgang mit bestimmten Personen oder Situationen, sie lässt uns Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Und das ist wirklich gut. Wenn mir nachts merkwürdige Typen auf dem Bürgersteig entgegen kommen und ich mich unwohl fühle, wechsle ich die Straßenseite. Furcht ist wie eine Warnlampe, die angeht, und mir signalisiert: Sei vorsichtig!

Furcht ist etwas Gutes. ABER:

Furcht hat so etwas wie eine dunkle Seite. Sie kann mich in Besitz nehmen, kann mein Herz umklammern, mich lähmen und mir die Freude an Gott oder an seiner Schöpfung rauben.

Wir lernen die dunkle Seite der Furcht nicht erst dann kennen, wenn wir uns nicht mehr aus dem Haus trauen oder die Angst uns lähmt wie das Kaninchen beim Anblick der Schlange. Die dunkle Seite der Furcht wird in unserem Leben Realität, wenn unsere Komfortzone zum Gefängnis wird oder Furcht das Leitmotiv ist, das unser Denken beherrscht.

Jeder von uns hat eine **Komfortzone**. Wir mögen, was uns vertraut ist und was wir bequem finden. Nicht jeder verlässt gern seine Komfortzone, weil der Kontakt mit dem Ungewohnten und dem Unbekannten oft unangenehme Gefühle produziert. Das Bleiben im Gewohnten hat deshalb seine Vorteile. Es beschützt uns vor möglichen Gefahren.

Ich mag es z.B. nicht betrunken zu sein. Ich trinke gern Wein, aber ich verlasse meine Komfortzone, wenn ich den Alkohol spüre. Ich mag es nicht, wenn ich vom Wein müde und unkonzentriert werde... und deshalb ist das der Punkt, wo ich spätestens mit dem Trinken aufhöre... und das ist gut! Das ist ein Schutz.

Aber natürlich kann eine Komfortzone nicht nur schützen, sondern auch einengen. Es ist richtig, dass wir Probleme auf Abstand halten sollten, aber die Furcht vor dem Unbekannten kann zu weit gehen. An die Stelle von Vorsicht und gesunder Vorsorge tritt dann ein Schutzwall aus übertriebenen Ängsten. Wir leben wie hinter den schützenden Mauern einer Burg. Nur nichts wagen, nur nicht hinaus treten, nur keine Veränderung, nur keine Fehler machen... man weiß ja nie, was das bringen könnte. Die Komfortzone wird zum Gefängnis und wir zu Gefangenen unserer Lebensangst.

Und so wird Furcht zum **Leitmotiv**, das mein Denken bestimmt. Sie verzerrt meinen Blick auf mich selbst, auf die mögliche Gefahr und auf die Realität.

Wenn ich mich fürchte, nehme ich mich selbst nicht richtig wahr. Ich halte mich für schwächer als ich bin und schiebe mir viel zu viel Verantwortung zu.

Außerdem macht Angst Gefahren größer als sie sind. Der Ängstliche denkt: Das kann ich nie! Und schuld bin ich auch noch!

Und Furcht verzerrt die Realität. Wir nehmen sie nicht mehr wahr, wie sie ist. Unsere Gegner werden riesen groß und allmächtig. Was bleibt ist die Flucht, der Rückzug, die Kapitulation vor der Gefahr.

Jesaja 30,17

Das Verrückte ist: Wer sich übermäßig fürchtet, der erschafft durch seine Furcht genau die Realität, der er entfliehen will. Angst an der richtigen Stelle ist wie eine Warnlampe, die mir anzeigt: Achtung Gefahrenbereich. Angst an der falschen Stelle macht mich schwach, wo ich stark sein sollte (und könnte), und sorgt dafür, dass eine an sich harmlose Situation schnell zur tatsächlichen Gefahr wird.

Ich habe Höhenangst. Eine harmlose Wanderung im Mittelgebirge ist für mich schnell eine echte Herausforderung. Führt ein Wanderweg über eine schräge Felsplatte – nichts besonderes – fangen meine Beine zu zittern an. Ich kann nichts dagegen tun, aber diese Furcht an der falschen Stelle sorgt dafür, dass dieses Stück Weg tatsächlich eine Gefahr darstellt. Ich bin schon öfter an solchen Stellen lieber umgekehrt!

Bei Höhenangst kann man mit einer Konfrontationstherapie viel ausrichten, aber was mache ich bei Lebensangst?

Wie gehe ich damit um, wenn die dunkle Seite der Furcht mich daran hindert mein Schneckenhaus zu verlassen? Wie gehe ich damit um, wenn Furcht mich nicht warnt und mir nicht gut tut, sondern mich einengt und mir schadet? Das Leben ist gefährlich, es bietet genug Anlass für begründete Angst. Was tue ich, wenn diese Angst mich lähmt und anfängt, mein Denken zu bestimmen? Wie nutze ich die Vorteile von gesunder Furcht ohne zu einem Spielball irrationaler Ängste zu werden?

Was sage ich jemandem, dem das gerade passiert?

Soll ich einfach sagen: „Fürchte dich nicht!“?

Wir werden heute mit dem Thema Furcht nicht fertig, aber genau das scheint die Antwort zu sein, die die Bibel für solche Situationen bereit hält.

Jesaja 35,4; 41,10.13.14

Es ist absolut erstaunlich, wie oft sich in der Bibel genau dieses Gebot findet. Ich habe es mal grob durchgezählt und bin auf mindestens 60 Stellen gestoßen. 60 x steht also bei unterschiedlichsten Begebenheiten in der Bibel „Fürchte dich nicht!“

Abraham bekommt das zu hören, genau so wie Mose oder Josua oder Gideon oder Ruth oder Mefi-Boschet oder die Witwe in Zarpas oder Elia oder Hiskia oder Salomo oder Jeremia (ganz oft; vgl. Klagelieder 3,57) oder Hesekiel oder Daniel oder Josef oder ein Vorsteher der Synagoge oder Zacharias, der Vater von Johdä, oder Paulus... ich will euch mit der Aufzählung nicht langweilen... ich wollte euch

nur eines zeigen: Furcht ist normal. Die Gefahr, dass Furcht auf falsche Weise mein Leben prägt, ist es auch.

Die geistlichen Überflieger der Bibel sind keine Angsthasen aber auch nicht immer mutig. Sie sind Normalos. Leute, die schon mal Angst haben, denen eine Aufgabe zu groß wird, die sich nicht alles zutrauen. Menschen, die ihre Komfortzone verlassen müssen, wenn sie Gottes Plan erfüllen wollen. Menschen, die ihr Denken von der mit einer Aufgabe oder Situation verbundenen Angst los reißen, um das zu tun, was getan werden muss.

Aber kann das wirklich so einfach sein? Reicht es, wenn Furcht mich einengt, einfach zu sagen: „Fürchte dich nicht!“?

Ja, das reicht. Theoretisch. Aber wir müssen eine Sache richtig verstehen: Der richtige Umgang mit Angst hat kaum etwas damit zu tun, ob ich mich fürchte. *In der Welt habt ihr Angst* (Johannes 16,33)... Nervosität, Sorgen, Furcht, sogar eine Panikattacke sind völlig normal. Angst gehört zu einem Leben, das von Schmerz und Vergänglichkeit (vgl. Römer 8,20) geprägt ist, dazu. Es braucht nur den richtigen Auslöser und du wirst dich fürchten. Es geht nicht darum, ob ich mich fürchte, sondern darum, was und wen ich am meisten fürchte.

Noch einmal:

Jesaja 35,4; 41,10.13.14

Das Gegenmittel zu Furcht ist nicht Furchtlosigkeit, sondern Gottesfurcht. Das Überwinden von Furcht bzw. das Mutigsein, obwohl ich mich fürchte, hängt an der Frage: Wem vertraue ich? Wem gilt meine Loyalität? Wem folge ich? Oder ganz grundsätzlich: Wer ist mein Gott? Wen fürchte ich am meisten?

Wie Gottesfurcht Lebensangst vertreibt und aus einem „Fürchte dich nicht!“ mehr macht als ein „Du schaffst das schon!“, das schauen wir uns nächstes Mal an.