

# Umgang mit der Angst

## Predigttext

### Einleitung:

Auch wenn der Titel es vermuten lässt, werde ich heute keine Drohpredigt halten – also keine Angst. Ich habe eine Predigt zu diesem Thema geschrieben, nicht weil ich selbst ein Angsthase bin, sondern weil ich Menschen kennengelernt habe deren Leben von ihrer Angst bestimmt wird. Außerdem erlebe ich, dass unserer Gesellschaft sehr empfänglich ist für Ängste aller Art. Und ich bin der Überzeugung, dass wir Christen eine Möglichkeit haben unseren Ängsten zu begegnen, die vielen anderen Menschen fehlt. Ich werde aber auch nicht zu der Schlussfolgerung kommen: „wenn du richtig glaubst, hast du keine Angst mehr“ Das wäre wirklichkeitsfremd und mit meinem Bibelverständnis auch nicht vereinbar

### Woher kommt die Angst:

Angst ist ein Phänomen, das wir sowohl bei den Menschen aber auch bei den Tieren beobachten können. Irgendwie gehört die Angst zu den denkenden Lebewesen dazu. Um eine Antwort zu finden woher die Angst ursprünglich kommt, greife ich auf die Schöpfungsgeschichte und die „Vertreibung aus dem Paradies“ aus dem 1. Buch Mose zurück. Für mich ist diese Geschichte ein Bild in dem versucht wird darzustellen, warum wir Menschen sind wie wir sind mit all unseren Fehlbarkeiten und Schwächen aber auch mit unseren Begabungen und Möglichkeiten. Das Paradies ist ein Zustand in dem die Beziehung zwischen den Geschöpfen und dem Schöpfer, die Beziehung zwischen Gott und den Menschen noch völlig ungestört ist. Gott begegnet Adam im Garten Eden in einem Du und Du. Der Mensch hält sich in der unmittelbaren Nähe zu Gott seinem Schöpfer auf. Das Umfeld, Mensch und Tier ist friedlich und es gibt keinen Grund vor irgendetwas Angst zu haben. Erst die Trennung von Gott durch die bewusste Entscheidung des Menschen hat die Beziehung gestört. Die Vertreibung aus dem Paradies hat zur Folge, dass die innige Verbindung zwischen den Menschen und Gott verlorengegangen ist. Selbstsucht, Gier und Ich-Bezogenheit beginnen mehr und mehr die ganze Schöpfung zu verändern. Die Welt ist nicht mehr friedlich. Es gibt viele Gründe Angst zu haben. Ich glaube aber dass trotzdem in jedem Menschen egal welcher Herkunft und welcher Religion er zugehört noch im tiefsten seines Inneren das Verlangen zur Rückkehr ins Paradies verborgen ist. Die Sehnsucht nach dem vollkommenen Frieden ist noch in uns. Die Wirklichkeit ist aber eine andere. Angst ist uns Menschen ein häufiger Begleiter. Und darin unterscheiden sich die Christen nicht von Menschen anderer Religionen. Darum ist für mich persönlich das Ereignis in Getsemane, wie es Jesus erlebt hat, der eindrücklichste Beweis dafür, wie sehr Jesus, der Sohn Gottes eben auch Mensch gewesen ist. Er hat Todesängste erlebt wie viele andere Menschen vor und nach ihm auch. Zum Mensch sein gehört die Angst dazu.

### Warum und welche Ängste

Bei den Tieren kennen wir das Fluchtverhalten. Es ist ein lebenserhaltender Trieb. In unserer Region besonders gut bei Rehen oder Hasen zu beobachten. Wenn diese Tiere einen neuen unbekanntem Reiz aufnehmen fliehen sie zunächst in die andere Richtung bis zu einem sicheren Abstand. Erst dann wenden sie sich wieder der Reizquelle zu und entscheiden, ob wirklich Gefahr besteht. Aber nicht nur Fluchttiere zeigen diese Überlebensangst. Eine Eisbärin die ein Junges bei sich hat tritt ebenfalls die Flucht an, wenn sie ein Eisbärmännchen wahrnimmt, da sie weiß, dass von ihm Gefahr für ihr Junges ausgeht. Bei uns Menschen ist ein solch angeborenes Fluchtverhalten in Form des Fluchtreflexes beobachtbar, ausgelöst durch einen Schmerzreiz. Die Angst vor drohenden Gefahren ist erlernt und nicht von Geburt an vorhanden. – *Bsp. Anne-Sophie auf Burgmauer*

Was wir als Bedrohung wahrnehmen und wovor wir Angst haben müssen hängt von dem jeweiligen Umfeld in dem eine Person aufwächst und den eigenen Erfahrungen ab. Erziehung und Kulturkreis spielen dabei eine große Rolle. Sich in, bzw. vor lebensbedrohlichen Situationen zu fürchten würde ich als eine gesunde Angst bezeichnen. Sie kann uns, sofern wir sie nicht ignorieren, vor Schäden an unserer Gesundheit oder unser Leben bewahren. Wann aber eine Situation als bedrohlich erlebt wird ist wiederum vom Einzelnen abhängig. So habe ich z.B. erlernen müssen, dass es durchaus angemessen ist vor einem aufkommenden Gewitter Angst zu haben sofern man sich im Freien befindet und den Blitzen ungeschützt ausgesetzt ist

Ängste können aber auch eine pathologische Ursache haben. Menschen die eine Wahrnehmungsstörung haben, die ihren Körper in der Beziehung zur Umwelt nicht mehr spüren haben sehr schnell Angst zu stürzen und trauen sich nicht mehr sich zu bewegen. Auf Grund ihrer Angst werden sie sehr steif und geraten bei Positionsveränderungen sehr schnell in Panik. Das erlebe ich in meinem Arbeitsalltag mit hirngeschädigten Patienten sehr häufig. Andere leiden an Wahnvorstellungen. Sie sehen grauenhafte Gestalten oder fühlen sich ständig verfolgt und sind dadurch in ihrer Angst gefangen. Solche Menschen, deren Ängste eine krankhafte Ursache haben bedürfen einer medizinischen und therapeutischen Betreuung. Darum möchte ich diese Form der Angst von meiner Predigt ausschließen.

Viele unserer Ängste wurden uns aber anerzogen, oder werden uns von außen suggeriert. In den Religionen beispielweise werden oft Ängste vermittelt. Meistens sind diese irrational und haben keine lebensbedrohliche Ursache. Sie werden in einer Tradition weitergegeben und sind Teil einer Religionsausübung. Ich bin in einer katholischen Gegend aufgewachsen und in meiner Jugend haben Freunde aus streng katholischem Elternhaus sich bekreuzigt, wenn eine schwarze Katze ihren Weg überquert hat um damit das drohende Unheil, das von dieser Katze ausgeht abzuwenden. Opferrituale sind Maßnahmen um Götter oder Geister zu besänftigen aus Angst vor ihrem Zorn oder ihrer Unberechenbarkeit. Solche Rituale sind fast so alt wie die Menschheit selbst. Wir kennen sie aus der frühen Geschichte des Menschen

Und sie werden heute noch in vielen Naturreligionen praktiziert. Das Opfern von Tieren und Lebensmitteln kennen wir natürlich auch aus dem AT, bzw. im Judentum. Hier handelt es sich aber meist um ein Dankopfer. Auslöser für das Opfern ist somit die Freude und nicht die Angst der Menschen.

Ängste entstehen aber nicht nur in lebensbedrohlichen Situationen. Es gibt noch ganz andere Gründe warum Menschen Angst haben. Zum Beispiel die Angst zu versagen. Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft. Wer viel leistet hat die Chance auf Wohlstand und finanzielle Sicherheit. Diese wiederum ermöglicht die Erfüllung vieler Wünsche wie regelmäßigen Urlaub, ein teures Auto, eine komfortable Wohnung etc. Der Wohlstand bietet aber auch den sozialen Kontakt zu anderen wohlhabenden Personen. Dort erfährt man Anerkennung seiner Leistung und wird akzeptiert. Gleichzeitig wächst aber auch der Anspruch den das Umfeld an einen stellt. Wer viel leistet, dem kann auch noch mehr zugetraut werden. Um diese Annehmlichkeiten des Wohlstands auch auf Dauer halten zu können muss die eigene Leistung mindestens gleich bleiben oder gar gesteigert werden. Ein anhaltender Leistungsabfall würde einen materiellen und sozialen Abstieg mit sich führen. Und das kann große Ängste auslösen. Besonders dann, wenn materieller Wohlstand zum Lebensinhalt geworden ist. Um diesen Ängsten zu begegnen müssen Aufputzmittel und leistungssteigernde Medikamente helfen einen möglichen Leistungseinbruch zu vermeiden. Darum überrascht es auch nicht, dass der Drogenkonsum von Stoffen mit aufputschender Wirkung gerade in der Mittel- und Oberschicht unserer Gesellschaft besonders verbreitet ist.

Besonders anfällig für Ängste sind Menschen die nur ein sehr geringes Selbstbewusstsein haben. Neue Aufgaben, eine Veränderung im vertrauten Umfeld, oder der Umgang mit fremden Personen lösen die Angst aus, dieses Neue nicht bewältigen zu können, den neuen Ansprüchen nicht zu genügen. Wer nie für sich wahrgenommen hat, dass er wertvoll ist, dass er oder sie Begabungen hat, die sie zu etwas besonderem machen, denen fehlt das Fundament sich neuen Aufgaben zuzuwenden. Leider werden zu oft Kinder immer nur auf ihre Schwächen und ihr Scheitern in bestimmten Situationen hingewiesen. Sätze wie: „das kannst du sowieso nicht“ oder „das hast du schon wieder falsch gemacht“ haben sie geprägt. Aber nicht nur in der Erziehung sondern auch im Berufsleben in der Mitarbeiterführung wird immer wieder derselbe Fehler gemacht. Anstatt Anerkennung und Wertschätzung erfahren die Mitarbeiter Zurechtweisungen und Korrektur in mehr oder weniger höflicher Form. Wem immer wieder vorgehalten wird versagt zu haben verliert das Zutrauen zu sich selbst etwas leisten zu können. Und so können kleinere Herausforderungen schon zu großen Problemen werden aus der Angst es nicht schaffen zu können.

Schuld die man auf sich geladen hat und versucht diese zu verheimlichen, weckt die Angst davor doch irgendwann erwischt zu werden. Vor einiger Zeit wurden Kontendaten auf

Schweizer Banken auf eine CD gespeichert der Bundesregierung zum Kauf angeboten. Da sind viele Menschen in unserem Land ganz unruhig geworden in der Angst davor, dass das eigene Konto auf dieser CD auftauchen könnte. Sie bekamen Angst, dass ihre Steuerhinterziehung plötzlich offenkundig würde und sie dafür ihre Konsequenzen tragen müssten. Es kann aber auch eine Lüge sein, die irgendwann ausgesprochen wurde und je nach Situation die Angst hervorruft, dass sie erkannt wird und die Wahrheit ans Tageslicht kommt. Manchmal sind es Lebenslügen die man viele Jahre mit sich herum trägt. Ein Seitensprung in der Ehe, eine Falschaussage vor Gericht oder dem Vorgesetzten gegenüber, oder die Gewissheit zu einem entscheidenden Zeitpunkt nicht eingegriffen und jemand anderem seine Hilfe untersagt zu haben können Ereignisse sein, vor denen man Angst hat, dass sie entdeckt werden. Mir hat einmal eine ca. 75-jährige Patientin gestanden, dass sie Angst davor hat in die Hölle zu kommen. Als junge Frau hat sie 2 Mal ihre Schwangerschaft abgebrochen, da die Väter dieser Kinder selbst schon Familie hatten und nicht bereit waren zu der Schwangerschaft mit einer anderen Frau zu stehen. Als sie mir das erzählte lag der letzte Schwangerschaftsabbruch schon 50 Jahre zurück. Doch je älter sie wurde, desto mehr wuchs die Angst, sich dafür einmal rechtfertigen zu müssen. Die Angst vor der Zukunft ist ein Thema das viele Menschen auf dieser Welt beschäftigt. Je nach dem in welcher Region dieser Erde man lebt kann die Zukunft auch sehr ungewiss sein. Da sind totalitäre Staaten die in der Gier nach mehr Macht auch vor einem Krieg nicht zurückschrecken. Da ist die Klimaerwärmung die schon jetzt eine Vorahnung auf die schwerwiegende Folgen gibt wie: Trockenheit, Überschwemmungen, Stürme. Die Beschränkung der Ressourcen von denen wir leben und der verschwenderische Umgang damit, so wie die ständig steigende Weltbevölkerung sind Themen die durchaus Angst vor der Zukunft auslösen können

Was macht die Angst mit uns Menschen? Zunächst einmal löst sie Adrenalin in unserem Körper aus, das zur Folge hat, dass wir unsere Muskelspannung steigt und unsere Sinne „geschärft“ werden. Das ist auch gut so, wenn wir uns in einer lebensbedrohlichen Situationen befinden die ein schnelles Handeln erfordern, Das ist der positive Effekt der Angst. Dauerhafte Angst jedoch schränkt uns ein, sie lähmt uns förmlich. Ständige Angst bindet in unserem Gehirn Kapazitäten, die dann nicht mehr für andere Aufgaben zur Verfügung stehen. Chronische Angst bestimmt unser Denken und Handeln. Sie schränkt uns ein in unserer Freiheit. Weil wir Angst haben vor den Folgen unseres Handelns, sei dies begründet oder unbegründet, tun wir besser nichts. Angst lenkt uns und sie wird deshalb nicht selten auch als Machtinstrument missbraucht. Die Angst vor zu vielen Asylbewerbern mobilisiert die Bevölkerung an die Wahlurnen zu gehen um ihre Stimme an rechtsextreme Parteien abzugeben. Religionsführer beschwören Ängste aller Art hervor um ihre Gläubigen gefügig zu machen. So lies sich der Petersdom seinerzeit finanzieren da die Bevölkerung

aus Angst vor der Hölle bereit war ihr Geld der Kirche zu opfern – Ablasspfennig war das Schlüsselwort

Wie können wir mit unseren Ängsten umgehen? Zunächst müssen wir uns unserer Ängste bewusst werden. Es ist nicht einfach sich selbst zuzugestehen: ich habe Angst. Und das ist der Grund, warum ich mich unwohl fühle, mich zurück ziehe oder gestresst bin. Dann gilt es zu klären, was macht mir Angst. Wie gesagt, Menschen mit krankhaften Ängsten bedürfen einen Arzt oder einen Therapeuten. Aber gegen die Alltagsängste, wie ich sie zuvor benannt habe, helfen keine Medikamente, sie können sie bestenfalls für einen gewissen Zeitraum verdrängen. In der Bibel finden wir eine Vielzahl guter Beispiele im Umgang mit der Angst. Eines davon ist, vor Gott die Angst herauszuschreien. *Ich erinnere an Psalm 4,2: **Folie 2*** Unverblümt ruft der Psalmbeter in seiner Angst zu Gott. Er schämt sich nicht wegen seiner Angst und setzt seine ganze Hoffnung auf ihn. Denn er hat erlebt, dass Gott ihn schon einmal aus seinen tiefsten Ängsten befreit hat. Daran hält er fest und vertraut darauf, dass Gott ihm wieder zur Seite steht.

Ein anderes Beispiel ist die Geschichte von Jakob, als er mit seiner Familie zurückkehrt in das Land seines Bruders Esau. Auch wenn es nicht mehr explizit erwähnt wird bin ich sicher dass Jakob genau wusste was er seinem Bruder Esau angetan hatte und deshalb fürchtete, dass er auf Rache aus sein wird. Da sind sie wieder, die lange vergangenen Sünden, die man doch so gerne verdrängt hat. Doch auch Jakob ruft in seiner Angst zu Gott. *Ich lese 1.Mose 32, 8-13 aus Hoffnung für Alle.* Jakob hat in seinem Gebet nicht nur seine Angst vor Gott gebracht, sondern sich auch an die Zusagen, die Gott ihm gegeben hat, festgehalten. Das war sein Hoffnungsanker in der Angst, das Vertrauen darauf, dass Gott treu ist und sein Wort hält; im Gegensatz zu ihm selbst

Auch von Jesus wissen wir, dass er im Garten Gethsemane Todesängste durchgestanden hat. Und auch er hat seine Angst vor Gott gebracht. Und er hat die so typische menschliche Bitte ausgesprochen die uns selbst oft auf den Lippen liegt: „lass diesen Kelch an mir vorübergehen“ Doch er hat seiner Bitte noch etwas hinzugefügt, was uns so schwer fällt: „ nicht mein, sondern dein Wille geschehe

Was können wir aus diesen biblischen Beispielen für uns konkret mitnehmen?

1. Wir müssen uns für unsere Ängste nicht schämen. Angst zu haben ist ein Teil von uns Menschen, so wie das Sich Freuen oder das Lachen
2. Wir dürfen unsere Ängste vor Gott bringen. Wir können in unserer Angst auch zu ihm schreien. So wie es in den Psalmen immer wieder beschrieben wird.
3. Wir wissen, dass Gott uns in unseren Ängsten versteht. Der Herr Jesus hat selbst Todesängste erlebt und ist uns deshalb gerade in unseren Ängsten auch so nah

4. Wir dürfen an Gottes Zusagen festhalten, so wie es Jakob getan hat. Und es gibt viele solcher Zusagen in der Bibel, die uns in unseren Ängsten wieder Mut machen können. Mir sehr wertvolle Verse sind:  
*Jes. 43,1 „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein“*  
*Ps. 118,6 „Der HERR ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht; was können mir Menschen tun?“*  
*Joh. 16,33 „Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“*
5. Wir sollten über unsere Angst hinaus schauen und uns erinnern an die Situationen, in denen Gott uns schon aus unseren Ängsten heraus, oder hindurchgetragen hat. Daraus können wir wieder neuen Mut fassen
6. Und wir sollen unsere Ängste bei Gott ablegen. Die Angst loslassen und nicht wieder in den Alltag mit zurücknehmen. Jesus kennt unsere Zukunftsängste die das alltägliche Leben betreffen und sagt darum zu seinen Zuhörern. Mt. 6,34 *„Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage“*
7. Sind es unsere Sünden oder unsere Schuld, die uns Angst macht, dürfen wir Gott um Vergebung bitten. Er ist es auch, der uns helfen wird vor den Menschen unsere Fehler zu bekennen. Die Geschichte von Jakobs Versöhnung mit Esau ist so ein Beispiel dafür
8. Letztendlich müssen wir auch den Tod nicht mehr fürchten. Als Christen vertrauen wir darauf, dass wir in Jesus von unseren Sünden befreit sind und das ewige Leben erlangen. Es gilt die Zusage: *„So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat“.* Johannes 3,16

Immer wieder werden wir im Leben mit unseren Ängsten konfrontiert. Und ich wünsche mir und wünsche ihnen/euch, dass unser Vertrauen auf Gottes Zusagen immer größer ist, als die Angst

## Abschluss Segen

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.  
Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen  
und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren  
vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst,  
und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen,  
wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.  
So segne dich der gütige Gott.