

Kirche in WDR 3 | 15.01.2020 07:50 Uhr | Michael Opitz

Angst-Ja bitte!

Guten Morgen!

Jeder Mensch hat Angst, auch wenn er es nicht zugibt. Und die Angst hat viele Gesichter. Sie beginnt spätestens, wenn wir die Geborgenheit des Mutterleibes verlassen haben. Mensch sein, heißt eben auch Angst haben: Angst vor Krankheit und Schmerzen. Angst vor dem Verlust eines lieben Menschen; Angst vor dem eigenen Versagen; Angst vor der Einbuße meiner Fitness, meiner Jugendlichkeit, meiner Ansehnlichkeit; Angst vor Krieg, vor der Zerstörung der Schöpfung; Angst vor dem Sterben. Aber wer offen zeigt, dass er Angst hat, irritiert seine Mitmenschen. Angst stört. Angst ist vermeintlich ein Kennzeichen von Schwäche. Vor allem Männer sind häufig so erzogen worden, eigene Angst nicht zuzugeben, sie zu bekämpfen. Denn das Ideal heißt: Alles im Griff haben. Stärke zeigen. Was immer uns bedrückt, soll auf der Stelle wegorganisiert oder wegtherapiert werden. Der Psychologe Horst-Eberhard Richter nannte das mal die "Okay-Moral". (1) Keine Probleme. Alles okay. Alles fit. Denn jede Blöße könnte ja bedeuten, dass ich mich anderen ausliefere.

Im Johannes-Evangelium der Bibel sagt Jesus: "In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden." (Luther 2017: Johannes 16,33) Es ist wichtig, was Jesus hier nicht sagt. Er sagt nicht: Ich habe die Angst überwunden, ich habe ein Rezept gegen Angst. Er sagt auch nicht: Wer glaubt, hat keine Angst. Von ihm selbst wird ja erzählt, dass er die Angst kannte – damals im Garten Gethsemane, kurz vor seinem Tod.

"In der Welt habt ihr Angst." Das ist tröstlich. Es gibt keinen Grund, sich seiner Angst zu schämen. Vor Leuten, die behaupten, keine Angst zu haben, kann man Angst bekommen. Denn: Angst gehört zum Leben. Angst gehört zum Menschen. Sie warnt mich vor Gefahren. Sie hilft mir, nicht unbedacht zu handeln, mich nicht zu überschätzen. Sie kann mich aber auch lähmen, sogar ganz lahm legen, klein machen. Wenn sie übermächtig wird. Ich kann lernen, mit der Angst umzugehen. Dazu gehört: Gib deine Angst zu. Sprich sie aus. Wenn du über sie redest, bleibst du in deiner Angst nicht allein.

Gemeinschaft hilft mir, mit der Angst gut umzugehen. Es tut gut, wenn mich jemand in meiner Angst versteht. Es hilft, zusammen gegen die Ursachen der zu übermächtigen Ängste anzugehen. Wenn ich mich mit anderen Geängstigten zusammentue in Gruppen und Initiativen und wir einander Mut machen und uns gegenseitig beistehen.

Angst kann lähmen. Sie kann mich aber auch über mich selbst hinauswachsen lassen. Sie kann Kräfte freisetzen, von denen ich bislang nichts gewusst habe. Ich spüre keinen Boden mehr unter den Füßen – und fühle mich dann doch gehalten und getragen von einer Gnade, an die ich nicht mehr geglaubt hatte. Diese Kraft ist nicht von dieser Welt. Sie hat ihre Wurzel in Gott selbst. Er ist hinter der Angst. Er bewahrt nicht vor ihr, ist aber in ihr zugegen. Hilft mir, sie zu tragen.

Einen guten Umgang mit der Angst wünscht Ihnen Ihr Pfarrer Michael Opitz aus Düsseldorf.

(1) Horst-Eberhard Richter, Umgang mit Angst, Gießen 2008.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze