



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 25.06.2023 08:40 Uhr | Claudia Nieser

## „Fürchtet euch nicht!“ Und wenn doch?

Wie umgehen mit meiner Angst? Diese Frage begleitet mich seit Jahrzehnten. Denn: Angst ist eine feste Größe in meinem Leben, und damit bin ich nicht allein. Und ich meine jetzt nicht diese alltägliche Angst. Die holt jeden und jede hier und da ein im Leben – wer z.B. hatte nicht Angst in der Corona-Zeit? Ich aber lebe mit einer Angststörung. Heute lebe ich damit besser als früher. Was mir immer wieder geholfen hat: zu wissen, dass ich mit dieser lebensbestimmenden Form von Angst nicht allein bin. Und ich weiß, wie schambesetzt dieses Thema ist.

Denn kaum jemand spricht gerne über seine Angststörung. Wie auch? Wir leben in einer Welt, in der Mut, Stärke und Selbstsicherheit belohnt werden. Vom großen Kino bis zu den sozialen Medien: Diese Welt ist besoffen an ihren Heldinnen und Helden. Und in einem solchen Klima ist wenig Platz, zu seiner Angst zu stehen. Lange Zeit habe ich befürchtet, verurteilt oder nicht ernst genommen zu werden...

Wem diese Gedanken nicht fremd sind und wer sich womöglich gerade jetzt mit Ängsten plagt, dem hilft es vielleicht, dieser Musik zuzuhören. Die Musikstücke in diesem Geistlichen Wort sind nämlich nicht zufällig ausgewählt. Laut einer Studie wirken sie positiv aufs Gemüt: bei Depressionen oder einer großen Anspannung.[1] Sie dürften deshalb auch eine heilsame oder besänftigende Wirkung auf Ängste haben.

Musik 1: Ludwig van Beethoven, Klaviersonate Nr. 14 ("Mondscheinsonate")

Warum ich an diesem sommerlichen Sonntag ausgerechnet mit der Angst komme? Das liegt am heutigen Sonntagsevangelium. Bei Matthäus, im 10. Kapitel, können Sie es nachlesen. Sprecher:

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Aposteln: Fürchtet euch nicht vor den Menschen! Denn nichts ist verhüllt, was nicht enthüllt wird, und nichts ist verborgen, was nicht bekannt wird. Jetzt können Sie sich fragen: Was ist los mit der Frau? Das klingt doch wie eine wunderbare Ermutigung für die Apostel... "Habt keine Angst".

Ich kann Ihnen sagen: Wie oft habe ich diesen Satz oder andere in meinem Leben gehört: "Also: Davor musst Du doch keine Angst haben". Oder: "Stell dich nicht so an". Oder – ganz schlimm: "Jetzt reiß Dich mal zusammen". Als wenn es darum gehen würde, dass ich mich mal eben zusammenreiße. Solche Sätze sind für Menschen mit Angststörung keine Ermutigungen, sondern "Klein-Macher-Sätze". Die stellen mich mehr in Frage, als das von außen vielleicht scheint. Die nehmen mich nicht ernst. Die empören.

Und daher habe mit diesem Evangelium zunächst einmal ein Problem. Weil ich hier höre, wie Jesus solche Sätze zu mir spricht. Und – aus meiner Sicht – wird es immer schlimmer. Hören wir mal weiter, was er da sagt:

Sprecher:

"Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können,

sondern fürchtet euch eher vor dem, der Seele und Leib in der Hölle verderben kann! Verkauft man nicht zwei Spatzen für einen Pfennig? Und doch fällt keiner von ihnen zur Erde ohne den Willen eures Vaters. Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Kopf alle gezählt. Fürchtet euch also nicht! Ihr seid mehr wert als viele Spatzen. Jeder, der sich vor den Menschen zu mir bekennt, zu dem werde auch ich mich vor meinem Vater im Himmel bekennen. Wer mich aber vor den Menschen verleugnet, den werde auch ich vor meinem Vater im Himmel verleugnen. (Mt 10, 28-33)

Das ist zunächst ziemlich deutlich. Jesus macht klar: Es hat Konsequenzen, wenn ihr euch aus Angst nicht zu mir bekennt. Vielleicht nicht unmittelbar im Hier und Heute, sondern für eure Lebensbilanz, euer Seelenheil, für das Bestehen vor dem Angesicht Gottes.

Ich frag mich: Wie kann ich da bestehen, als eine, die Jesus nachfolgen will, aber die ihre Angst nicht einfach ablegen kann wie einen nassen Regenmantel?

"Ich werde euch vor meinem Vater verleugnen", heißt ja letztlich nichts anderes, als dass es keinen Platz mehr für Menschen wie mich gibt bei Gott. Verleugnen heißt, jemanden nicht mehr zu kennen. Auszuschließen aus der Gemeinschaft, auszuschließen von der Liebe Gottes, die doch eigentlich bedingungslos sein soll. Ist sie es am Ende doch nicht?

Musik 2: Wolfgang Amadeus Mozart, Sinfonie Nr. 40 g-moll, 2. Satz (KV 550)

Das Christentum wird oft nur im Modus der Verniedlichung verkündet. "Der liebe Gott", der "barmherzige Vater", Jesus als der "gute Hirte" - Zur Wahrheit gehört: Jesus zeigt in den Evangelien mehrfach eine harte, eine fordernde Seite, nicht nur in den Worten des heutigen Tagesevangeliums. Zwar gibt es auch jenen Jesus, der sich den Menschen zuwendet, so wie sie sind, der nicht verurteilt, sondern vergibt, tröstet und heilt.

Aber es gibt eben auch jenen Jesus, der große Forderungen stellt an diejenigen, die in das von ihm verkündete Himmelreich wollen. Jesus fordert von denen, die ihm nachfolgen wollen, irgendwann eine klare Entscheidung: Seid ihr für oder gegen mich? Jesus war beileibe kein Softie.

Zum Beispiel fordert Jesus einen reichen Jüngling auf, seinen Besitz zu verkaufen und ihn den Armen zu geben, damit er ins Himmelreich kommt (Mt 19,21). An anderer Stelle macht er klar, dass man das Himmelreich dann gewinnt, wenn man "Häuser oder Brüder oder Schwestern oder Vater oder Mutter oder Kinder oder Äcker" verlässt (Mt 19,29). Oder dass man das Himmelreich eben verliert, wie im heutigen Sonntagsevangelium, wenn man Jesus aus Furcht vor den Menschen verleugnet. (Mt 10,33)

Nun komme ich noch mal mit meiner Angst und fühle mich bei so einer Ansage wie jemand, der Stadionverbot hat bei seinem Lieblingsverein: Du darfst hier nicht mitspielen. Du kommst hier nicht rein. Du bist nicht gut genug für meine Nachfolge, mit deinen Unsicherheiten, mit deinen Ängsten. Und daher bedeutet das für mich immer ein bisschen mehr Arbeit, solche Jesus-Worte in meinen Glauben einzuordnen.

Musik 3

: Frédéric Chopin, Fantasie-Impromptu (op. 66)

Um meinen Glauben einordnen zu können, habe ich damals Theologie studiert. Und die Wissenschaft der Bibel, die Exegese, hilft mir, diese radikalen Worte Jesu zunächst aus ihrer Zeit zu verstehen. Das Matthäus-Evangelium entstand vermutlich um 70 nach Christus. Das Judentum erlebt die absolute Katastrophe: Die Römer haben den Jerusalemer Tempel zerstört und damit das Zentrum des Glaubens. Der Opferdienst am Allerheiligsten wurde unmöglich. Die Folge: Endzeitstimmung, die auch diejenigen betraf, die an Jesus als Messias glaubten. Kein Wunder, dass viele Menschen in dieser düsteren Situation damit gerechnet hatten, dass Jesus bald wiederkehrt – und damit auch das Gericht, bei dem für alle eine Entscheidung für oder gegen das Himmelreich fallen sollte.

Eine eindeutige Haltung zu Jesus war deshalb besonders dringlich und entsprechend finden sich in den Evangelien Formulierungen, die klar machen, wie ernst es ist. Das heutige Tagesevangelium gehört für mich in diese Reihe, vor allem wenn Jesus sagt: Wer mich aber vor den Menschen verleugnet, den werde auch ich vor meinem Vater im Himmel verleugnen.

Aus heutiger Sicht muss man manche der Forderungen erst einmal erklären. "Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten" – Das erinnert an die Zeit der Verfolgung, in der auf die frühen Christinnen und Christen allzu oft Folter und Tod warteten. Wer kann heute eine solche Forderung erfüllen? Natürlich, es gibt und gab Menschen, die das können, getan haben und immer noch tun. Die meisten von ihnen werden als Heilige verehrt, Märtyrerinnen und Märtyrer. Sie haben der Todesangst getrotzt. Ein Beispiel? Am 10. August ist Laurentiustag. Von dem heißt es in seinem Martyrium, dass er auf dem brennenden Grillrost rief: "Ihr könnt mich jetzt umdrehen, von der Seite bin ich gar"[2]. Das sind die heldenhaften Bekenntnisgeschichten, die bis heute erzählt werden. Es gab sie in der Frühzeit des Christentums, und es gibt sie heute immer noch. Weil es auch heute mit Gefahr für Leib und Leben verbunden sein kann, den eigenen Glauben zu praktizieren – vielleicht nicht hierzulande. Aber anderswo.

Nur: Die überwältigende Mehrzahl der gläubigen Menschen sind keine heiligen Märtyrer. Ich werde keine Märtyrerin sein. Trotzdem möchte ich Jesus zurufen: Siehst Du nicht, dass ich glaubwürdig Zeugnis für Dich ablegen möchte? Durch mein Engagement, mein Gebet, mein Handeln im Alltag, sei es in der Familie oder sei es am Arbeitsplatz? Für Menschen wie mich soll kein Platz im Himmelreich sein? Das will und kann ich nicht glauben.

Aber: Dass manchmal die Zeit für eine klare Entscheidung im Leben gekommen ist – das glaube ich schon.

Musik 4: Johann Sebastian Bach, Goldberg-Variationen (BWV 988), Aria

Trotz meiner Angst und meiner Empörung darüber, dass ich mich darin nicht gesehen fühle:

Ich will das heutige Tagesevangelium wegen dieser radikalen Forderungen nicht einfach beiseiteschieben. Dass Jesus von seinen Jüngern eine klare Entscheidung verlangt, nun, das ist eine Situation, vor der alle Menschen immer mal wieder stehen dürften.

Ich glaube tatsächlich, dass eine klare Entscheidung positive Auswirkungen hat und dass Jesus so gesehen den richtigen Weg weist, wenn er sagt, man solle sich nicht davor fürchten. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es mir meistens besser geht, wenn ich mich für die ein oder andere Seite entschieden habe, vor allem dann, wenn ich den Entschluss lange hinausgezögert habe. Es ist schon etliche Jahre her, da stand ich zum Beispiel vor der Frage, ob ich mein Lehramtsstudium fortsetzen oder ob ich mich nicht besser ganz auf die Theologie konzentrieren und damit in den Diplomstudiengang wechseln sollte.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass sich diese Entscheidung positiv ausgewirkt hat.

Übrigens auch auf meine Angst. Sie wurde kleiner. Bevor ich die Wahl getroffen hatte, habe ich die Argumente pro und contra hin und her gewälzt, manchmal durch schlaflose Nächte hindurch. Alles Mögliche hatte ich mir ausgemalt ...

Doch als die Entscheidung dann schließlich gefallen war, da haben die streitenden Stimmen geschwiegen, die ich zuvor mit mir herumgetragen hatte. Ich habe eine Weichenstellung vorgenommen und der Zug kann nun Fahrt auf das gewählte Ziel hin aufnehmen. Das kann befreiend sein – auch eine Befreiung von der Angst

Musik 5

: Claude Debussy: La Mer, II. Spiel der Wellen

Und jetzt will ich Ihnen aber auch noch erzählen, wo mich dieses Tagesevangelium enorm berührt hat. Dieses Jesus, der mich empört, weil er mich in meiner Angst nicht sieht, der

spricht mir hier nämlich ein wunderbares Bild zu. Und diese Vorstellung ist vielleicht noch ein viel stärkeres Rezept gegen die Angst. Jesus konnte nämlich nicht nur klare Kante, sondern auch Worte schöpfen, die wirklich heilsam sind. In einem sehr eindrücklichen Bild beschreibt er, was für ein großer Wert jeder einzelne Mensch hat. "Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Kopf alle gezählt", sagt er zu seinen Jüngern. Dieses Bild ist wichtig. Denn es rückt die gesamte Botschaft in diesem Text in ein anderes Licht.

Jesus fordert nämlich nicht nur eine Entscheidung, er fördert die Gewissheit: Jeder Mensch ist einzigartig, wertvoll, und das unabhängig davon, was ein Mensch leistet. "Du bist gut so, wie du bist und Gott ist ganz nah bei dir", das lese ich aus diesem Bild von den gezählten Haaren auf dem Kopf heraus.

Und ich muss Ihnen sagen: In meinem Glaubensleben, das die Furcht allzu gut kennt, ist dieser Satz ein Schlüssel gegen die Angst. Ich muss mich nicht fürchten, wenn ich das wirklich glauben und darauf vertrauen kann: Da ist jemand, der achtet auf jedes einzelne Haar und jedes einzelne Haar ist genauso, wie es sein sollte. Das ist unabhängig davon, was ich leiste und wie ich lebe. Ich muss nicht erst beweisen, dass ich würdig bin, so geliebt zu werden.

Und das sagt mir: Der bedingungslos liebende Gott, er ist doch da, mitten in diesem Text mit seinen harten Aussagen. Er verbindet die Forderung zum furchtlosen Bekenntnis mit einer Botschaft, die das Zeug dazu hat, Angst zu überwinden. Sehen Sie? Jesus weiß um die Verfasstheit des Menschen. Er sieht mich doch. Er weiß, dass Menschen Angst haben, und er weiß, was es braucht, damit umzugehen.

Klar ist aber auch: Für dieses Vertrauen, diesen Glauben, so geliebt zu sein, gibt es keinen Schalter, den man für die gesamte Lebenszeit einfach einschalten kann. Glaube und Vertrauen wachsen, wenn ich erfahren darf, dass tatsächlich jedes Haar auf meinem Kopf gezählt ist. Diese unverbrüchliche Liebe bis in die Haarspitzen, die trägt durchs Leben. Und der muss ich mich immer wieder neu vergewissern. Es ist ein lebenslanger Prozess, und auch der Umgang mit Angst ist ein lebenslanger Prozess.

Ich glaube fest daran, dass das sein darf, und dass man sich nicht schämen muss für seine Angst. Sie ist nur allzu menschlich. Ein kurzes Gedicht von Erich Fried bringt dies meiner Meinung nach gut auf den Punkt:

»Zweifle nicht an dem, der dir sagt, er hat Angst.

Aber hab Angst vor dem, der dir sagt, er kennt keinen Zweifel.«

Musik 6

: Maurice Ravel, Klaviertrio a-moll

Aus Paderborn grüßt Sie Claudia Nieser.

[1]

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/152514/Heilkraft-der-klassischen-Musik-Bach-und-Mozart-gegen-Bluthochdruck>

[2]

<https://de.catholicnewsagency.com/news/2419/funf-heilige-die-sich-durch-ihren-sinn-fur-humor-ausgezeichnet-haben>