

Eine Bibelarbeit zum Thema „Angst“

„Fürchte dich nicht ... “

von Wolfgang Vreemann

Eine Steilwand in den Dolomiten - unerschrocken klettert ein junger Mann den senkrecht abstürzenden Fels hinauf. Bewundernd folgen ihm die Blicke der Urlauber. Bald ist er nur noch mit dem Fernglas zu erkennen. Solch einen Mut müßte man haben!

Szenenwechsel. Einige Monate später in einer Arztpraxis: Derselbe junge Sportler sitzt blaß und zitternd vor dem Schreibtisch des Arztes und läßt sich den Ablauf der Untersuchung erklären. Die ganze Nacht hat er kein Auge zugetan. Immer wieder mußte er an den Schlauch denken, den er für die geplante Magenspiegelung schlucken soll. Ob das wohl gutgeht? Wo er doch schon morgens beim Zähneputzen einen so starken Würgereiz hat. Nur unter Angst und mit einer starken Beruhigungsspritze läßt er die Untersuchung über sich ergehen. Kaum vorstellbar, daß es derselbe Mensch ist, der völlig furchtlos über dem 300 Meter tiefen Abgrund am Seil hing.

Und doch ist es so - heute kann ich in einer extremen Situation Mut und Tapferkeit beweisen, und morgen hält mich bei einer anderen Gelegenheit die Angst gefangen und lähmt jeden Schritt. Es stimmt: Mut ist nichts anderes als die Überwindung von Furcht in besonderen Augenblicken.

Ansonsten prägen Ängste und Unsicherheiten unseren Alltag, wenn auch unterschiedlich stark und manchmal nicht erkennbar. Angst gehört eben zu jedem Menschen, wir geben es nur nicht immer zu.

Ein Leben ohne Angst oder Furcht gibt es nicht, das wäre ein Wunschtraum oder eine Illusion.

Oder haben Sie etwa noch nie Angst gehabt? Dann gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die (bis jetzt noch!) die unbewußten Ängste ihres Lebens recht erfolgreich verdrängt haben. Aber irgendwann werden auch Sie in Ihrem Leben Angst verspüren, ganz gleich, ob Sie bewußt als Christ leben oder nicht. Und ich bin sogar ganz sicher, daß Sie in der Vergangenheit schon mindestens einmal, wenn nicht sogar recht oft, Angst gehabt haben! Sie können sich nur nicht mehr daran erinnern ...

Wenn der Kinderarzt eine Untersuchung bei Säuglingen durchführt, fragt er beim Alter von 9 bis 12 Monaten immer danach, ob der kleine Erdenbürger „fremdelt“. Das bedeutet, daß Säuglinge in dieser Altersstufe beim Anblick fremder Gesichter in lautes Geschrei ausbrechen oder sich zumindest wegwenden und sich an Mutters Hals klammern. Gewiß sind Ihnen diese Szenen nicht unbekannt. Und sie gehören zu den ganz normalen Entwicklungsschritten eines Säuglings. Man kann sogar sagen: Wenn ein Kind *nicht* mit Angst auf Fremde reagiert, ist seine Entwicklung in irgendeiner Weise gestört.

Vielleicht können Sie sich aber noch schwach an die Zeit erinnern, als Sie im Alter von 4 oder 5 Jahren von Ihrer Mutter in den dunklen Keller geschickt wurden, um eine Flasche Sprudel zu holen - und wie Sie dann in der Finsternis mit klopfendem Herzen nach dem Lichtschalter getastet haben. Welche Erleichterung, wenn endlich die schwache Glühbirne aufflammte und die Dunkelheit vertrieb.

Und später dann die Angst vor der Klassenarbeit, vor dem schlechten Ergebnis, vor der Strafe des Vaters, die Angst der Erwachsenen vor Krebs, Arbeitslosigkeit, Krieg, vor Unfällen oder Einbruch u. a. m. Angst durchzieht also jedes Menschenleben von der Kindheit an - ob

Schulmädchen im ersten Schuljahr oder Erwachsener im Berufsleben, ob „gestandener“ Mann oder „hysterische“ Frau - keiner bleibt davon verschont.

Deshalb lächeln Sie bitte nicht über die Ängste eines Kindes, sondern nehmen sich lieber ein Beispiel an unseren Kleinen: Was machen sie, wenn sie Angst vor dem Gewitter oder vor einem Hund haben? Sie flüchten sich in die starken Arme von Vater oder Mutter und finden dort Geborgenheit und Hilfe. Und sie zeigen ihre Angst offen, ehrlich und echt - und verarbeiten dadurch manches viel besser als wir im Erwachsenenalter.

„Angst ist eine Grund-Konstitution des Menschen“, meint ein berühmter Psychologie -Professor. „Angst ist Ausdruck von mangelndem Vertrauen auf Gott“, so behauptet der selbstbewußte Christ, der seine Ängste erfolgreich verdrängt oder sie nicht wahrhaben will.

Wer von den beiden liegt richtig? Was sagt die Bibel dazu?

In ihr wird Angst erstmals unmittelbar nach dem Sündenfall erwähnt. In 1. Mose 3, Vers 10 sagt Adam zu Gott: „Ich hörte dich im Garten und hatte Angst, weil ich nackt bin. Darum habe ich mich versteckt.“ Durch den Sündenfall scheint die Angst ins Leben des Menschen gekommen zu sein. Vorher lesen wir nichts davon. Und auf dem letzten Blatt der Bibel (in Offenbarung 21, Vers 4) wird uns die erstaunliche Mitteilung gemacht: „Er (Gott selbst) wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei.“

Dazwischen, auf fast jedem Blatt der Bibel, finden wir in irgendeiner Form Angst, Furcht oder Schrecken erwähnt. Angst durchzieht also die ganze Menschheitsgeschichte.

Wie kommt das? Wo liegen die Ursachen? Am besten können wir uns die Zusammenhänge vor Augen halten, wenn wir - wie erwähnt - Kinder beobachten, die im Gegensatz zu Erwachsenen ihre Gefühle noch echt und ehrlich zeigen. Es sind offensichtlich *vier Phänomene*, die bei uns Menschen Angst auslösen können:

1. Sünde

Persönliche Schuld belastet mein Verhältnis zu Gott (und zu Menschen) und ruft Unsicherheit sowie Angst hervor. Das war bei Adam und Eva so, und es ist bei einem Kind nicht anders: Wenn ein Fünfjähriger Geld aus der Tasche seiner Mutter gestohlen hat, dann hat er Angst - Angst vor Entdeckung, Strafe usw. (manche Kinder verstecken sich).

2. Das zerstörte Urvertrauen

Das persönliche Vertrauensverhältnis des ersten Menschenpaares war durch die Sünde unwiederbringlich verlorengegangen und wurde nie wiederhergestellt. Ein kleiner Junge, der von einer hohen Mauer in die ausgestreckten Arme des Vaters springen soll und dann voller Schrecken erleben muß, daß der Vater die Arme wegzieht, um einen „harten Mann“ aus ihm zu machen, dieser Junge wird nie wieder das alte Vertrauen zum Vater zurückgewinnen; Unsicherheit und Angst werden sein Leben begleiten.

3. Hilflosigkeit, „Nacktheit“

Wenn wir uns hilflos einer Situation ausgeliefert fühlen, dann beschleicht uns automatisch Angst (wie bei Adam). Und wenn Sie ein Kind unbedeckt in eine Menschenmenge schicken, dann wird es vor lauter Angst in Tränen und Geschrei ausbrechen.

4. Trennung (von Gott)

Die selbstgewählte oder durch Schuld entstandene Trennung von Gott flößt Angst ein, auch wenn wir sie meist verdrängen. Viel ehrlicher sind Kinder: Wenn sie im Kaufhaus die Hand der Mutter verlieren und nur noch fremde Gesichter um sich sehen, weinen sie vor Angst und lassen sich erst beruhigen, wenn Mutter oder Vater sie wieder in die Arme schließen.

Diese Zusammenhänge möchte ich zusätzlich an Beispielen aus dem Alten und dem Neuen Testament verdeutlichen:

Nach dem Durchzug des Volkes Israel durch das Schilfmeer wird in dem anschließenden Siegeslied die Reaktion der umliegenden Völker beschrieben (2. Mose 15, 14 – 16): „Als die anderen Völker hörten, was geschehen war, erschrakten sie. Angst überfiel die Philister, und die Fürsten Edoms waren entsetzt. Moabs Herrscher fingen an zu zittern, und die Bewohner Kanaans verloren allen Mut. Furcht und Schrecken packte sie. Sie sahen deine große Macht und standen wie versteinert da!“ Warum war das so? Diese Völker waren von Gott getrennt, sie fühlten sich seiner Macht hilflos ausgeliefert.

Aber auch das Volk Israel blieb bei diesen dramatischen Ereignissen nicht verschont, obwohl sie Gott kannten. Lesen Sie 2. Mose 14, Vers 10: „Als die Israeliten den Pharao und seine Truppen heranziehen sahen, packte sie das Entsetzen, und sie schrien zum Herrn.“ Und Mose mußte ihnen antworten (Vers 13): „Habt keine Angst! Verliert nicht den Mut! Ihr werdet erleben, wie der Herr euch heute rettet.“

Jeder kann so reagieren, wenn er sich hilflos einer Bedrohung ausgesetzt fühlt. Und wo können wir Hilfe erwarten? So wie ein Kind in die starken Arme des Vaters flieht und sich an seinem Hals festklammert, so dürfen wir in unerschütterlichem Vertrauen zu Gott kommen - z.B. im Gebet - und mit seiner Hilfe rechnen. Bei aller Angst und Unsicherheit unseres Lebens machen wir nur leider allzuselten Gebrauch von dieser Hilfsquelle.

Eine ähnliche Situation begegnet uns im Neuen Testament. In Matthäus 14 sind die Jünger auf dem See Genezareth. Ihr Herr hatte sie vorausgeschickt, während er selbst auf einem Berg zurückblieb zum Gebet. Ein starker Sturm setzte den Jüngern zu, und als eine Gestalt auf dem Wasser auf sie zukam, war es um ihre Beherrschung geschehen (Vers 26 – 27): „Als sie ihn sahen, schrien die Jünger vor Entsetzen, weil sie dachten, es sei ein Gespenst. Aber Jesus sprach sie sofort an: Ich bin es doch! Habt keine Angst!“ Die Jünger waren getrennt von ihrem Herrn und fühlten sich sowohl den Naturgewalten als auch dieser übersinnlichen Erscheinung hilflos ausgeliefert. Dabei erkannten sie nicht, wie nah ihnen Jesus tatsächlich war - bis er sich ihnen zu erkennen gab.

Geht es uns nicht auch manchmal so? Wir meinen, ganz alleine und ohne Ausweg dazustehen – und in Wirklichkeit hat unser Herr alles im Griff, er ist uns näher, als wir denken. Und aus seinem Mund können wir gleichsam hören: „Ich kann ja verstehen, daß ihr Angst habt, aber denkt daran: ich bin da, ihr braucht euch nicht zu fürchten, ihr könnt mir vertrauen!“ Aber leider beachten wir in der lauten Hektik des Alltags diese leise Stimme unseres Herrn kaum noch, oder wir sind zu sehr mit uns oder unseren Ängsten beschäftigt.

Und jetzt kommt eine ganz erstaunliche Entdeckung: **Jesus Christus kann Sie und mich sogar sehr gut verstehen, denn er hat selbst Angst gehabt!** Obwohl er Gottes Sohn war und Mensch wurde, kannte er die gleichen Gefühle wie wir (lesen Sie einmal Hebräer 4, Vers 15!). Und stellen Sie sich vor, die Ursachen für seine Angst waren die gleichen wie bei uns. Damit haben Sie vielleicht nicht gerechnet. Und doch wird es uns in Markus 14, Vers 33 – 34 aus dem Garten Gethsemane ganz eindrücklich berichtet: „Petrus, Jakobus und Johannes gingen mit ihm. *Grauen und Angst überfiel Jesus.* „Ich

zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe', sagte er.
,Bleibt bei mir und laßt mich nicht allein!'^

Der Sohn Gottes, der immer wieder die Menschen getröstet und ermutigt hatte, der anderen das Gefühl völliger Geborgenheit und Sicherheit vermittelte, er selbst wurde von Angst und Grauen erfaßt. Und warum? Weil er genau wußte und vor sich sah, was auf ihn zukam. Wie kein anderer kannte er die Zukunft und die Absichten Gottes. Mit allen Einzelheiten stand es vor seinem inneren Auge, wie die Jünger ihn verlassen würden, er hilflos (und nackt!) den Blicken der Menschen und den Peitschen der Soldaten ausgeliefert sein würde, und wie er sogar von seinem Gott verlassen werden mußte in den drei Stunden der Finsternis. Verlassen von Gott, hilflos, allein mit unerträglichen Schmerzen - und warum das alles? Weil er bereit war, die Sünden der Menschen (auch meine Sünden) zu seinen eigenen zu machen und Gottes Strafe dafür zu ertragen. Erkennen Sie jetzt, daß Jesus als real mitfühlender Mensch auch Angst erlebt hat? Aber dabei ist es nicht geblieben. Jesus ist auferstanden und lebt, weil er unschuldig und gerecht war. Schon der Prophet Jesaja hat das vorausgesagt und in seinem 53. Kapitel viele Einzelheiten der Leidensgeschichte vorweggenommen. (Lesen Sie zumindest einmal die Verse 10 und 11!)

Bei uns ist das anders: Wir leben als Menschen nach dem Sündenfall und sind das ganze Leben hindurch mehr oder weniger stark von Angst geprägt.

Angst ist aber nicht nur Belastung und Hindernis, sondern auch Schutz wie z. B. die Angst eines Kindes vor der heißen Herdplatte oder dem Straßenverkehr. Und der Autofahrer, der bei Glatteis nicht eine gewisse Angst verspürt und deshalb vorsichtig fährt, lebt ohne diesen Schutz sehr gefährlich. Ein gewisses Maß an Angst ist also

hilfreich, ja sogar lebenswichtig oder lebensrettend. Man sollte meinen, ein Feuerwehrmann ohne Angst vor dem Feuer sei die ideale Besetzung in diesem Beruf. Weit gefehlt: In New York hat man ganz andere Erfahrungen gemacht: Einigen Feuerwehrleuten war durch Hypnose die Angst vor dem Feuer „wegtrainiert“ worden, so daß sie furchtlos in die Flammen liefen. Sie wären darin umgekommen, wenn nicht „unbehandelte“ Kameraden sie zurückgehalten hätten.

Man kann also sagen: **Wenn der Mensch keine Angst mehr kennt, dann lebt er nicht mehr lange!** Angst ist demnach nicht nur Folge der Sünde, des verlorenen Urvertrauens, der Hilflosigkeit und der Trennung von Gott, sondern Angst ist auch Schutz in einer Welt nach dem Sündenfall.

Unser ganzes Leben ist von solchen (meist hilfreichen) Ängsten mehr oder weniger stark geprägt. Das letzte „Glied“ in der Kette aller Ängste, sozusagen die „letzte Angst des Lebens“, haben wir noch gar nicht erwähnt. Erstaunlicherweise wird sie auch in medizinischen Lehrbüchern über die Angst meist stillschweigend ausgeklammert: es ist die **Todesangst**. Schon allein dieser Begriff wirkt erschreckend und ruft eine leichte Gänsehaut hervor. Kaum vorstellbar, daß diese Art der Angst schutzbringend oder gar hilfreich sein soll. Und trotzdem ist es so! Ich behaupte sogar: sie ist die wichtigste Angst unseres Lebens, **weil sie uns zu Gott führen kann!**

Die Bibel sagt in Hebräer 9, Vers 27: „Jeder von uns, jeder Mensch muß einmal sterben und kommt danach vor Gottes Gericht.“

Mit dem ersten Teil des Verses sind wir (notgedrungen) alle einverstanden, aber der zweite Teil wird von vielen Menschen abgelehnt, geleugnet oder verdrängt – und doch gibt diese Tatsache des göttlichen Gerichts nach dem Tod die wichtigsten Impulse, um uns mit unserem Tod und dem „Danach“ auseinanderzusetzen. Ich

hoffe nicht, daß Sie schon einmal in Todesgefahr geschwebt haben. Aber Gott redet auch heute noch zu den Menschen durch die erlebte Nähe des Todes bei Krankheiten oder Unfällen. Und was will Gott damit erreichen? Das sagt er uns in Hiob 33 (Verse 14, 19 – 22 und 29 – 30):

„Gott spricht immer wieder, auf die eine oder die andere Weise, aber wir Menschen hören nicht darauf ... Gott weist einen Menschen auch durch Schmerzen zurecht, wenn er daliegt in seinen Qualen ... Seine Gestalt verfällt zusehends, man kann alle seine Knochen zählen. Er steht schon mit einem Fuß im Grab, bald holen ihn die Todesboten ... Das alles tut Gott *mehr als einmal* im Leben eines Menschen, um ihn vor dem Tode zu bewahren und ihm die Lebensfreude zu erhalten.“

Gott möchte uns also durch das Erlebnis der Todesnähe, der Todesgefahr und der damit verbundenen Angst vor seinem Gericht und vor dem „ewigen Tod“ in der Gottesferne und der Hölle bewahren. Gott spricht auch heute noch zu uns. Aber leider verstehen viele Mitmenschen diese Sprache nicht mehr - oder sie überhören oder verdrängen sie. Keiner möchte an seinen Tod erinnert werden, keiner möchte sich mehr mit seinem persönlichen Sterben auseinandersetzen, auch Professoren und „Fachleute“ für Angst nicht. Wahrscheinlich fehlt deswegen in Fachbüchern fast regelmäßig ein Kapitel oder eine Stellungnahme über die Todesangst.

Aber jeder bewußt lebende Christ hat hier eine Aufgabe und eine Verpflichtung seinen Mitmenschen gegenüber, weil er um den Tod und das Gericht Gottes weiß. Paulus schreibt deshalb im 2. Korintherbrief (Kap. 5, Vers 11): „Weil wir wissen, daß wir Gott als unbestechlichen Richter zu fürchten haben, wollen wir so viele Menschen wie nur möglich für Christus gewinnen.“

Wenn wir selbst Gottes Vergebung und Gnade erfahren haben, uns von ihm als liebendem Vater angenommen wissen, dann ist uns auch bewußt, daß wir dadurch vom Gericht Gottes und dem ewigen Tod befreit worden sind. Und dann haben wir ein ganz starkes Motiv, anderen Menschen etwas davon mitzuteilen und ihnen diese Freiheit und den damit verbundenen Frieden Gottes vorzuleben, auch wenn Jesus nicht persönlich neben uns steht. In unserem Alltag sieht das jedoch meist anders aus. Und ich denke, Jesus wußte darum schon vor 2000 Jahren. Deshalb sagt er zu seinen Jüngern (und damit gleichsam auch zu uns) in Johannes 14, Verse 1 und 27:

„Seid ohne Sorge, und habt keine Angst!“ fordert er sie auf.

„Vertraut Gott, und vertraut mir! Auch wenn ich nicht bei euch bleibe, sollt ihr doch Frieden haben. Es ist mein Friede, den ich euch gebe, ein Friede, den sonst keiner geben kann. Seid deshalb ohne Sorge und ohne Furcht!“

Der Friede Gottes und die Freude und Geborgenheit in unserem Herrn Jesus Christus sind ein ganz entscheidendes Gegengewicht zu den natürlichen Ängsten unseres Lebens! Lesen Sie dazu auch, was Paulus an die Philipper schreibt (Philipper 4, Verse 4 – 7).

Angst tritt also im Menschenleben in unterschiedlichster Form und mit den verschiedensten (oft sogar positiven!) Auswirkungen auf. So wie ein Zuwenig an Angst lebensbedrohlich sein kann, so wirkt sich ein Zuviel lähmend und teilweise extrem belastend bei den Betroffenen aus. Bei manchem Erwachsenen kann Angst ein Ausmaß erreichen, daß eine behandlungsbedürftige Krankheit daraus entsteht. Übrigens müssen in unserem Land 14 % aller Menschen damit rechnen, im Laufe ihres Lebens wegen einer Angststörung ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Solche Erkrankungen sind also häufiger als Sie denken. Betroffene und Angehörige werden durch die Symptome oft ganz erheblich in ihrem Alltagsleben eingeschränkt. Neben zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten sind viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Gebet erforderlich.

In jeder Situation dürfen wir aber mit der Hilfe unseres Herrn Jesus Christus rechnen. Wie oft hat er Menschen in seiner Umgebung ermutigt: „Fürchte dich nicht!“ Das gilt auch heute noch für uns, und zwar für jeden ganz persönlich. Jesus weiß um unsere Ängste. Für ihn gehören sie wie selbstverständlich zu unserem menschlichen Dasein.

Er sagt nicht: „Ihr dürft keine Angst haben, das gehört sich nicht für meine Nachfolger!“, sondern er sagt ganz klar: „In der Welt *habt* ihr Angst, aber vertraut darauf: ich habe die Welt besiegt!“ (Johannes 16, 33).

Bibelzitate nach „Hoffnung für alle“.

© 2002 Weisses Kreuz. Alle Rechte vorbehalten. Nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Der Autor, Dr. med. Wolfgang Vreemann, ist 1. Vorsitzender des Weißen Kreuzes in Deutschland.

Dieser Artikel ist mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift "Weisses Kreuz" Zeitschrift für Lebensfragen entnommen (Nr. 11, 2002). Sie können gerne diese Zeitschrift auf Spendenbasis abonnieren.

Email: weisses-kreuz@t-online.de