

Gegen Angst hilft nur Bindung

„Weil ich Angst hatte ...

... habe ich dein Geld in der Erde versteckt / mein Talent vergraben.“ (Mt 25,25) Naheliegender wäre es vielleicht, den armen dritten Knecht zu bedauern, weil er doch nichts Schlimmes getan hat. Aber das Problem ist, wozu Angst den Menschen treibt – und was sie verhindert.

In der Bibel gilt die Angst als DIE Ursünde schlechthin – weil mangelndes Vertrauen das Zusammenleben zerstört: Aus Angst, zu kurz zu kommen, verlieren Adam und Eva das Paradies. Aus Angst, zu kurz zu kommen, bringt Kain seinen Bruder Abel um. Aus Angst führen Menschen Kriege (Angriff ist die beste Verteidigung), aus Angst werden Fremde vertrieben, umgebracht. Die Angst, unterlegen zu sein, ist ein wahrlich schlechter Motor für das Leben – ein Anti-Motor!

Angst essen Seele auf

Das Motto des Films von Rainer Werner Fassbinder aus dem Jahr 1974 beschreibt immer wieder diese Ur-Sorge des Menschen. Wenn man momentan so um sich schaut, ist die Angst vor Flüchtlingen und der Klimakatastrophe, dem Ost-West-Konflikt und dem Islamischen Staat (bis auf wenige Einzelmomente) der Angst vor dem Coronavirus gewichen. Ein befreundeter Psychiater beschreibt es so: Die einen sagen den Termin bei mir ab, weil sie Angst vor Corona haben, die anderen bitten um einen schnellen Termin, weil sie Angst vor Corona haben. Die einen gehen aus Angst vor Corona und den Beschränkungen zum Psychiater und dann zum Demonstrieren, die anderen gehen zum Psychiater, weil sie Angst haben vor denen, die zum Demonstrieren gehen.

Mir kommt es so vor, als würde der 3. Knecht aus dem Evangelium gerade Hochkonjunktur haben: Weil ich Angst hatte, habe ich mein Talent vergraben, habe ich alles vergessen, was ich mitbekommen habe, um mit Krisen umzugehen, und lege meine Angst auf ein Silbertablett. So habe ich wenigstens etwas, woran ich mich festhalten kann. Aber leider trägt sie nicht, sondern zerstört.

End-Zeiten und die Angst

Der Psychiater sagt: Angst ist typisch für solche Grenzsituationen, die Bibel würde „Endzeit“ dazu sagen. Man könnte den Eindruck haben, die Welt geht gerade unter. Alte individuelle Ängste kommen ebenso nach oben wie kollektive Ängste, die nur aus dem Geschichtsunterricht kommen (z.B. Außerkraftsetzen des Parlaments). Angst macht blind gegenüber dem Vertrauen, mit dem man allein

leben kann. Es ist genau die Situation der Jünger damals und auch des Paulus, wenn er an die Thessalonicher schreibt: „*Der Tag des Herrn kommt wie ein Dieb in der Nacht!*“ (1 Thess 5,2) Bilder von Hieronymus Bosch und das Requiem von Wolfgang Amadeus Mozart haben beide dazu beigetragen, dass dieser Tag des Herrn bei den Menschen eher Angst statt Hoffnung auslöst. Alles, was ungewiss ist und wo noch keine Erfahrungen vorliegen, erzeugt teilweise irrationale Ängste – und dann vergräbt man seinen Verstand und schlägt möglicherweise wild um sich.

Angst braucht Bindung

Was hilft eigentlich Kindern, wenn sie Angst haben: Sie suchen Zuflucht bei Menschen wie Vater und Mutter. Gegen Angst hilft nur Bindung, Angst schreit nach vertrauensvollen Menschen, die durch körperliche Nähe oder wenigstens ermutigende Worte der Angst Einhalt gebieten.

Eigentlich hätten wir als Christen etwas sehr Wichtiges, was wir in Krisenzeiten brauchen könnten, gerade dann aber zu vergessen scheinen: eine starke Beziehung im Glauben zur Bewältigung der Angst. Paulus meint, wir leben nicht im Finstern, sondern sind Kinder des Lichts. Und das Evangelium: Da werden die ersten beiden Diener gelobt nicht für ihr gutes Wirtschaften, sondern für ihre Treue (Mt 25,21.23)! Treue hat mit Vertrauen zu tun. Die beiden leben im Vertrauen auf ihren Herrn. So kann man auch die Abwesenheit des Herrn überstehen, ohne vor Angst zu vergehen. Natürlich ist das riskant. Aber soviel Risiko gehört zum Leben!

Werde Hoffnungsträger!

Vor Jahren habe ich bei einem Schülertagesdienst über die Angst der Jünger beim Seesturm gesprochen. Auf die Frage, was den Kindern Angst macht, sagte ein Schüler: „Wir sollen im November ins Schullandheim fahren. Davor fürchte ich mich, weil ich war noch nie weg von daheim und ich weiß nicht, wie das wird!“ In der Pause kamen drei Mädchen von der 4. Klasse zur Lehrerin und sagten: „Da war doch der Junge, der gesagt hat, dass er Angst vor dem Schullandheim hat. Wir haben uns überlegt, dass wir gerne in die Klasse gehen würden, um von unserem Schullandheim-Aufenthalt zu erzählen. Vielleicht vergeht dann die Angst.“ Diese Schülerinnen haben der Angst vertrauensbildende Maßnahmen entgegengesetzt. Riskant, mutig, aber genau das hilft!

Das Motto des heutigen Diasporasonntags lautet: *Werde Hoffnungsträger!* Das hilft in der Krise, in der Angst, in der „Zerstreuung“ (Diaspora!). Menschen brauchen Zeugnisse gelebter und geteilter Hoffnung gegen ihre Angst. Kraft dazu dürfen wir uns bei diesem Gottesdienst schenken lassen.