

Zwischen Angst und Hoffnung

Vortrag am 24. Sept. 2005 bei der Begegnungstagung des Neukirchener Erziehungsvereins und des Paul-Gerhardt-Werks vom 23.-25. Sept. Schwerin. Thema der Tagung: „Hoffen wir das Beste“.

Ulrich Laepple, Pfarrer und Referent bei der AMD in Berlin

Gliederung:

- I. Unser Leben - eingespannt zwischen zwei Polen**
- II. Angst kann fruchtbar sein**
 - a) Sie mahnt zur Vorsicht
 - b) Sie weckt Fantasie
 - c) Die kleinen Siege über die Angst
 - d) Einer der auszieht, das Fürchten zu lernen
- III. Angst kann furchtbar sein**
- IV. Wer Angst hat, ist noch lange kein Angsthase, sondern ein Mensch**
- V. Die „Welt“ als Quelle der Furcht**
- VI. Flucht und Vermeidung**
- VII. Angst braucht Sprache – und ein Maß**
 - Dietrich Bonhoeffer
 - Das „Aber“ der Hoffnung

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Diakonie!

Heute morgen habe ich ein Referat zu halten, dessen erster Teil „Zwischen Angst und Hoffnung“ heißt – es hat seinen Schwerpunkt bei der Angst, wird aber nicht „hoffnungslos“ sein. Sein zweiter Teil – nach den Workshops - wird seinen Schwerpunkt bei der Hoffnung haben und die Landschaft der Hoffnung, in der sich Christen bewegen dürfen, erkunden und, wenn es gelingt, „Auswege aus der Angst“ (Untertitel) aufzeigen.

Also zunächst:

Zwischen Angst und Hoffnung

Das ist ein Lebensthema. Es ist Ihr Lebensthema und es ist mein Lebensthema. Meines auch im jetzigen Augenblick, wo ich vor Ihnen stehe: Da ist die Angst - jedenfalls in ihrer Vorform der Sorge -, ich könnte hier sprechen und Sie mit dem, was ich sagen möchte, nicht erreichen, ich könnte an Ihnen vorbei reden (die Urangst eines Redners oder Predigers). Und auf der anderen Seite spricht die Hoffnung: Ich habe mich doch vorbereitet, ich habe ein Anliegen, ich habe vielleicht manche Erfahrung, die sich weiter zu geben lohnt, ich vertraue dem Veranstalter, ich vertraue auch Gott, dass alles gut zusammenwirkt.

1. Eingespannt zwischen zwei Polen

Damit will ich sagen: Zwischen Angst und Hoffnung liegt der Ort, an dem wir denken, fühlen und atmen, lieben und arbeiten. Jeder Augenblick unseres Lebens ist eingespannt in diese beiden Pole. Wie der *eine* Pol, Angst, uns im Extremfall fast verschlingen kann, so kann der andere, die Hoffnung, unser Leben ungeheuer beflügeln.

Aber ich muss gleich noch einen Schritt weiter gehen: Nicht nur, dass beide, Angst und Hoffnung, zu unserem Leben gehören: wir *brauchen* auch beide zur Bewältigung unseres Lebens: Angst und Hoffnung.

Diese Aussage mag Sie verwundern. Denn es leuchtet auf den ersten Blick doch nur für die Hoffnung ein, dass wir sie brauchen. Wozu brauchen wir die Angst?

Hoffnung, Hoffnung jedenfalls ist wie der Atem zum Leben. Im Lateinischen gibt es ein bekanntes Wort und Wortspiel, das heißt: *Dum spiro spero*. Zu deutsch: Solange ich atme, hoffe ich. Leben kann man nur mit Hoffnung. Ohne Hoffnung kein Lebenssinn. Ohne Hoffnung, dass morgen oder übermorgen irgend etwas Gutes auf mich zukommt, keine Lebensenergie. Hoffnung gibt Lebensatem. Hoffnungslosigkeit nimmt ihn. Ohne Hoffnung gibt es kein gelingendes, kein lohnendes Leben.

Die Bibel ist ein Hoffnungsbuch. Sie macht Mut. Gott will, dass seine Menschen leben, dass ihr Leben gelingt. Damit wir nicht hoffnungslos der Angst ausgeliefert sind, bläst Gottes Wort Atem aus der Ewigkeit in unser Leben. Mit jedem Psalm, mit jeder biblischen Geschichte, mit jedem Wort der Tageslosung, mit jedem Lied will dies geschehen - damit wir uns einüben, das Beste zu hoffen.

Es gehört zu den beglückendsten Geschenken in meinen mittelmäßigen Erziehungskünsten, dass einer meiner Söhne nach dem Erzählen einer biblischen Geschichte abends am Bett glücklich sagte: „Es gibt doch immer einen Ausweg.“ Wenn unsere Kinder und Jugendlichen die biblischen Geschichten als Hoffnungsgeschichten hören können, dann werden sie ausgerüstet fürs Leben.

2. Angst kann fruchtbar sein

Aber nun zur Angst. Ich habe vorhin ja – vielleicht zu Ihrer Verwunderung - gesagt: wir bräuchten nicht nur die Hoffnung, sondern auch die *Angst* zum Leben. Brauchen wir sie wirklich, um gut durch das Leben zu kommen? Man sagt doch: Angst sei kein guter Ratgeber. Aber so einfach ist das nicht.

a) **Angst mahnt z.B. zur Vorsicht.** In Berlin, wo ich wohne, gibt es jährlich durchschnittlich über 20 tödliche Fahrradunfälle pro Jahr. Das hat mich veranlasst, wenigstens den Fahrradhelm aufzusetzen, wenn ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre. Und wenn ich ihn vergesse, ruft mir meine Frau, wenn sie es gemerkt hat, hinterher und wirft ihn mir aus dem Fenster zu. Mein 20 jähriger Sohn findet das total uncool. Denn Fahrradhelm – das ist ein Zeichen von Angst. Und er hat recht. Und Angst haben - das ist für ihn total uncool.

b) Angst weckt auch Fantasie, technische Fantasie zum Beispiel. Da gibt es kleine Feuermelder, die wir in die Zimmer, auf Regale und Schränke stellen können. Aus Angst vor Umweltverschmutzung und Krankheit ist der Katalysator erfunden worden. In der Angst, jedenfalls auch in der Angst, ist der unglaubliche medizinische Erfindungsreichtum und Fortschritt begründet, oder eine Einrichtung wie die des Technischen Hilfswerks für den Katastrophenschutz. Wir gehen zum Arzt zu Vorsorgeuntersuchungen und schließen

Versicherungen ab. Das alles ist ja nicht von vornherein unvernünftig - auch wenn wir wissen, dass andere gute Geschäfte machen mit der Angst und Ängste auch ausnutzen.

Ich sage damit: Ohne Angst wären wir nicht lebensfähig. Wir hätten kein Gespür für Gefahren, wären arglos und wehrlos allen möglichen Bedrohungen ausgesetzt und würden es an produktiver Fantasie der Vorsorge mangeln lassen.

c) Und noch eine Funktion hat die Angst: *Dass wir sie überwinden* - und uns dadurch entwickeln. Die ständige Herausforderung im Leben, Grenzen zu überwinden – davon lebt die gesunde Entwicklung des Kindes auf dem Weg ins selbstverantwortete Leben. Ängste überwinden – das ist notwendig zur Individuation, zur Ausbildung lebensstüchtiger Persönlichkeiten. Das ist ja das Schöne an den Märchen, dass sie den Kindern einen kleinen Sieg über die Angst bescheren.

Wer zum ersten mal die Angst vor dem selbständigen Autofahren, wenn er sie hatte, überwinden konnte und heil angekommen ist, oder Angst vor dem Skifahren oder dem Fliegen hatte und es geschafft hat, auch der hat einen persönlichen Sieg davon getragen. Alles haben wir einmal zum ersten Mal gemacht, und vieles davon war mit einer Grenze und darum mit Angst verbunden, aber auch mit einem Gewinn an Lebensmöglichkeiten.

Also: Die Überwindung der Angstgrenze kann ein großer Sieg sein und ein Glücksgefühl in unserem Leben – eine Erfahrung, aus der wir Selbstvertrauen und Hoffnung für die Zukunft gewinnen.

d) Wenn einer aber seine Grenzen gar nicht kennt und nie erfahren hat? Dann möchte man ihm empfehlen, wie es im Märchen heißt, auszuziehen, um das Fürchten zu lernen. Denn die Frage ist ja: Müssen wir nicht Angst haben vor denen, die keine Angst haben? Übrigens sind gerade sie oft die Herren der Welt. Sie sitzen an den Schalthebeln der Industrie und Politik. Viele von ihnen scheinen keine Angst zu kennen - außer der einen: ihre Macht zu verlieren. Wo Macht ist, ist Angst. Angst macht Macht. Und Macht macht Angst. (Ggw. politische Situation!)

Auch Goliath hatte Angst. Das zeigte ja schon seine Rüstung. Auch viele Menschen sind so veranlagt, dass sie sich mit einem Panzer umgeben und sagen: Ich habe keine Angst. Ich erinnere mich an einen Menschen: für den war schon als Kind kein Berg zu hoch, keine Geschwindigkeit zu schnell, keine Mutprobe zu groß. Ein Typ von Mensch, der kam, sah und siegte (oder es meinte). Später sagte man über ihn: „Der Herr Soundso hat immer Glück!“ Er heiratete. Sie wurden ein ideales Paar, durchaus bewundert von anderen. Nach einiger Zeit zerbricht diese Ehe. Er schlägt hart auf dem Boden der Realität auf, einer Realität, die er vorher nicht kannte: Scheitern und Angst.

Wie kann man das verstehen?

Manche laufen in ihrem Leben wie auf Wolken. Man könnte sagen: ihr Leben ist nicht richtig geerdet. Ihr Leben hat etwas Manisches – wenn auch nicht im pathologischen Sinne. So verdrängen sie ihre Angst. Aber wer Angst verdrängt, ist kaum beziehungsfähig, ist kaum fähig zur Selbstkritik. Da kann oft nur eine einschneidende Erschütterung helfen. Sie ist dann die Voraussetzung dafür, dass das Leben tiefer und reifer wird, und beziehungsfähiger.

Mein Anliegen ist also, zu sagen: Angst ist notwendig zum Leben und kann sich verwandeln zu einer Kraft, einer Tiefe und Reife.

3. Angst kann furchtbar sein

Zu verschweigen, dass Angst furchtbar sein kann, das wäre unredlich und unrealistisch. Denn Sie ist nicht nur konstruktiv, sondern auch destruktiv, nicht nur aktivierend, sondern auch lähmend, sie kann nicht nur schützen vor Gefahren, sondern mir auch jeden Halt rauben und in Gefahr bringen. Sie kommt auf in bestimmten Situationen, manchmal sehe ich diese Situation voraus und kann mich vielleicht wappnen, manchmal überfällt sie mich unvermittelt, nimmt mich in Beschlag, und ich kann mich nicht oder nur schwer gegen sie wehren.

Das kommt daher, dass uns ihr Quellort verborgen ist. Er liegt im Dunkel des seelischen Bereichs, also im Unbewussten. Aus dieser Verborgenheit heraus kann Angst eine solche Macht entfalten, dass sie als körperliche Krankheit in Erscheinung tritt, sich aber als Ursache dieser Krankheit verbirgt. Wir haben Magenprobleme oder einen Hautausschlag, Kopfschmerzen oder Kreuzschmerzen - und wir rennen von Arzt zu Arzt, aber er findet nichts.

Oder es sind Ängste wie die Begegnungsangst oder -scheu, die Angst, in Räume zu gehen (die Klaustrophobie), oder das Gegenteil, die Agoraphobie, die Angst, auf Straßen und Plätze zu gehen. Oder sie äußert sich in krankhafter Selbstbeobachtung. Hier liegen – sagen die Ärzte - unbewusste Konflikte vor, die wir auf dem Weg zum Erwachsenwerden durchmachten, aber nicht bewusst erlebten, sondern verdrängen mussten. Solches kann ein Stadium annehmen, das sich in Angstattacken und Depressionen zeigt und in unterschiedlichen Graden am Leben hindert, ja an der ungetrübten Teilnahme am Leben hindert. Man gerät in eine ängstliche Dauererstarrung kann sich nicht mehr entfalten. Wir wissen: dem muss ab einem bestimmten Grad mit psychologischer oder ärztlicher Hilfe begegnet werden.

Ich deute diesen Grenzbereich nur an, obwohl es Gründe gäbe, sich ihm ausführlich zu widmen. Denn die Zukunftsforscher sagen: Angstkrankheiten sind die vorherrschenden Krankheiten von morgen.

4. Wer Angst hat, ist noch lange kein Angsthase, sondern ein Mensch

Angst ist Teil unserer menschlichen Entwicklung. Unsere Eltern haben uns begleitet auf den verschiedenen Stufen unserer Welterfahrung, um uns mit der Welt vertraut zu machen. Wir gingen einen Weg der Anregungen, der Forderungen, der Überforderungen, der Geborgenheit und der Angst, des Vertrauens und des enttäuschten Vertrauens. Das alles prägte uns.

So sind wir geworden, wer wir sind – aus einer Mischung von drei Faktoren: erblicher Mitgift, sozialer Mitgift und manchem Erlebnis, das traumatische Bedeutung für unser Leben hat: ich Ulrich Laepple, Sie ein bestimmter Typ von Mensch, d.h. immer auch: ein bestimmter Angsttyp. (Riemann)

Manche Gespräche zwischen meiner Frau und mir haben eine typische Rollenverteilung. Sie äußert die Ängste: die Zukunft der Kinder, der gefährliche Schulweg des jüngsten Sohnes, die ökologische Zukunft unseres Planeten, usf.

Ich nehme meist die Rolle des Beschwichtigers ein. Ich sage und begründe, dass alles nicht so schlimm sei und fahre dafür viele Argumente auf. Dabei frage ich mich, ob ich Angst habe, meine eigenen Ängste auszudrücken, oder ob ich die Angst meiner Frau nur nicht verdoppeln möchte. Aber sie sagt: Wenn du *Deine* Angst ausdrücken würdest – das würde mir helfen; dann wäre ich mit meiner nicht so allein.

Es ist offenbar bedrängend für jemanden, wenn er am Ausdrücken seiner Angst gehindert wird, wenn auf den Kochtopf seiner Angst immer ein Deckel draufgesetzt wird. Aber auch für den anderen ist es nicht gut, wenn er sich verbietet, seine eigene Angst zu spüren und zu äußern. Die Angst vor der Angst – das ist gewiss kein guter Ratgeber. (Aber machen Sie sich keine zu großen Sorgen um unsere Ehe, wir haben in fast 25 Jahren eine Menge gelernt.)

In der Tat: im Umgang mit der Angst liegt ein großes Lernfeld für die Kommunikation in der Familie, zwischen Eheleuten, im Umgang mit den Kindern und natürlich im Beruf, vor allem in sozialen Berufen.

Ich sagte: jeder ist ein bestimmter Angsttyp. Zunächst einmal sollten wir „ja“ sagen auch zu diesem Angsttyp, der wir sind - in der Gelassenheit, die von dem Bibelwort ausgeht: „In der Welt habt ihr Angst“ – eine große Entlastung: nicht nur *ich* habe Angst. In der Welt haben wir alle Angst.

Darum sollten wir in der empfundenen Angst nicht gleich Unnatürliches und Krankhaftes sehen. Auch nicht in Angstsignalen wie Zittern unter Stress, rot werden, kalt werden der Hände oder Schweißausbrüchen und weiche Knie. Jemand meinte einmal, man könne das alles wegtherapieren? Das sagte der andere: „Ich lass mich doch meine Neuröschchen nicht nehmen.“

Nein, wir sind mit manchen Eigentümlichkeiten und manchem Schrägen an uns ganz liebenswert.

5. Die „Welt“ als Quelle der Furcht

Wir haben bis jetzt mehr die Innenseite der Angst bedacht, die subjektive Seite, also wie wir, wenn Angst kommt, reagieren. Aber Angst hat auch eine objektive Seite, eine Außenseite. Auch die müssen wir anschauen.

Manchmal kommt es mir vor, die Menschheit wäre in einem Kessel wie in New Orleans, eine Stadt unter dem Meeresspiegel. Sie haben Dämme gebaut, damit die gefährlichen Wasser nicht hereindringen. Sie haben Pumpen, auf die sie sich verlassen. Man kann sich beruhigen und sagen: wir sind sicher. Aber wir wissen: sie waren es nicht. Ich habe mich immer gefragt: wie ist das Lebensgefühl denn in dieser Stadt gewesen? Untergründig muss doch die Furcht genagt haben: ist der Damm hoch genug? Ist er dicht?

Ist diese Stadt nicht ein Gleichnis für unsere Welt?

Haben wir nicht auch Dämme gebaut gegen die Wasserwogen der Angst: mit Wissenschaft und Technik, mit Waffen und Medizin, mit Philosophie, Psychologie und vielen Gesetzen? Und trotzdem ist unsere Menschheitsstadt gefährdet. Ja, wir selber lösen die Stürme aus, die wir besiegen müssen, die Wasserwogen, die wir von uns abhalten müssen. Dann müssen höhere Dämme her, noch stärkere Waffen, vielleicht noch rigidere Gesetze usw.. Wir erhöhen die Gefahren und erhöhen dann die Dämme. Lässt sich so leben? Wie lange wird das gehen?

„In der *Welt* habt ihr Angst“, wörtlich heißt es: habt ihr „Bedrängnis“. Bedrängnisse – das ist die Außenseite, der Grund dafür, dass wir uns fürchten. Gewaltige Kräfte in dieser Welt bedrängen uns. Tschernobyl, Terrorismus. Welchen Sprengstoff birgt die Globalisierung? Das sind ja reale Bedrohungen, nicht etwa eingebildete.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht: Seit dem 11. September 2001 immer wieder diese Schreckensnachrichten. Kein Tag ohne ein Blutbad im Irak, im Nahen Osten, in Afghanistan,

dann auch in Europa, in Madrid und London. Es ist zuviel. Unsere Seele scheint dafür nicht gebaut: für diese Bilder, diese Nachrichten, diese Zahlen. Sollen wir uns immer entsetzen? Oder sollen wir uns eine dicke Haut anschaffen und mit Gleichgültigkeit reagieren? Unsere Hoffnung reduziert sich darauf, dass es uns nicht erwischt. Aber ist das unsere ganze Hoffnung?

Letzten Montag hörten wir in den Nachrichten, dass wohl 10.000 Siemensarbeiter in den nächsten Monaten vor der Entlassung stehen. Hartz IV mit den seelischen und wirtschaftlichen Folgen wartet also auf viele. Was für eine Bedrängnis, in die die Leute geraten.

Unsere Hoffnung ist, dass es uns nicht erwischt. Aber ist das unsere ganze Hoffnung?

Die schwere Krankheit eines Angehörigen und die Hoffnung, es möge nochmals gut ausgehen. Unsere Hoffnung ist, dass es uns nicht erwischt. Aber was ist unsere Hoffnung, wenn es uns erwischt?

Und der Tod? Er schlägt ja im Hintergrund den Takt für so vieles im Leben, was wir tun und lassen. Jede Angst kommt irgendwie her von der Todesangst, von der Angst vor dem Verlust des Lebens.

Kürzlich starb ein mir bekannter Pfarrer. Er hatte in den Wochen vor seinem Tod Angst vor dem Sterben, obwohl er das ganze Leben lang das Evangelium gepredigt hatte. Es entstand später unter seinen Kindern ein Gespräch darüber, ob diese Angst denn gegen seinen Glauben spräche, gegen die Wahrheit und Wirklichkeit des Evangeliums, das doch sagt: Christus habe dem Tod die Macht genommen. Warum also hatte der Mann Angst?

Ich fand diese Frage weltfremd und glaubensfremd. Ich denke an die Angst, die Jesus im Garten Gethsemane hatte.

Denn die Angst vergeht nicht automatisch mit dem Trost. Der Trost ist der Kampf gegen die Angst. Aber noch nicht immer die Befreiung von der Angst.

Die Frage, die sich stellt, ist die: Wenn der Tod die Wurzel aller Angst ist – müsste es nicht eine größere Hoffnung geben, als die, dass es uns nicht erwischt, eine Hoffnung, die es mit dem Tod aufnimmt, mit der Wurzel aller Angst?

6. Fluchtversuche, Vermeidungsstrategien

1. Unsere Gesellschaft, und damit wir alle, haben Techniken der Verdrängung und Vermeidung von belastenden Gefühlen entwickelt: die Schnelligkeit und Beschleunigung des Lebens: dass alles rasant gehen muss. Dass ja keine Pausen entstehen. Dass ich ja nicht zu mir selber komme.

Die Unterhaltungs- und Spaßgesellschaft lässt uns fast nicht zur Besinnung kommen. Der Lärm des Fernsehers, wenn alle Kinder zu Hause sind, macht mich manchmal fast krank. Viele meiden die Stille. Viele meiden das Gespräch. Sie *lassen* sprechen – von den Medien. Es gehört zu den großen Erfahrungen meines Lebens: Haus der Stille und das Schweigen. Das großartige Wort aus dem Jesajabuch: „Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein“ (30,50). Ich werde darüber im 2. Referat mehr sagen.

2. In den Berufen der Diakonie sind wir in der Rolle der Helfer. Das dürfen wir aber nicht auf naive Weise sein. Wir müssen um die Versuchung der „Helferrolle“ wissen, spätestens seit Wolfgang Schmidbauer das Buch über „Hilflosen Helfer“ geschrieben hat: die Versuchung, uns einseitig auf der Seite der Starken zu sehen, auch Macht zu haben durch unser Wissen,

durch unsere Position als Helfer. Die Schwachen, die Angewiesenen stehen auf der anderen Seite. Wir sind die Verwalter der Not. Wir sind die Wissenden, die Gebenden. Und so dient uns gerade das Helfen zum Verdrängen und Vermeiden der eigenen seelischen Arbeit.

Es ist wichtig, dass wir uns ein wenig auskennen in der Landschaft der eigenen Seele, auch, wo unsere eigenen Fallstricke sind. Es gibt sog. „Helfer“, die sind nicht teamfähig, reißen alles an sich, sie rivalisieren, sind nachtragend, ertragen keine Kritik, empfinden sich leicht als die, die zu kurz kommen, übergangen werden. Sie schieben schnell anderen die Schuld zu. Sie muten sich den anderen zu. Ursache sind ihre Ängste, denen sie noch nicht auf die Spur gekommen sind.

Wer nicht an sich selber arbeitet, ist selbstherrlich. Unerkannte, vermiedene, unbenannte und unbearbeitete Ängste lösen nicht nur körperliche Störungen aus, sondern führen auch zu ernstesten Störungen der Kommunikation: im Beruf, in der Familie, unter Nachbarn.

3. Wenigstens erwähnen möchte ich noch die Vermeidungsstrategie, die im Alkohol besteht. Alkohol hat eine angstlösende Wirkung, das macht ihn attraktiv. Aber es gibt diese Wirkung nur um den Preis des Verlusts der Persönlichkeit.

7. Angst braucht Sprache - und ein Maß

Viele von uns kennen das Gedicht von Dietrich Bonhoeffer, das er in der Haft, in seiner Zelle im Gefängnis in Berlin-Tegel geschrieben hat.

WER BIN ICH

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,

ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener?
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!

Dietrich Bonhoeffer, Juni 1944

Was haben wir gehört, was empfinden wir?

1. Die Sprache des Zorns, der Müdigkeit, der inneren Armut.. Der ganze Zwiespalt, an dem er leidet, wird benannt. Er kennt die Regungen seiner Seele. Er weicht dem nicht aus, was er in sich spürt. Er lässt das Gedicht aus dem Gefängnis schmuggeln, weil er für das, was seine Seele schreit, ein Ohr sucht. Er braucht ein Ohr in der Einzelhaft. Angst braucht ein Ohr.
2. Aber Bonhoeffer lehnt es ab, sich endlos zu hinterfragen. Sich psychologisch zu sezieren. Nein, sich ewig um sich selber zu drehen, das ist nicht die Haltung der Kinder Gottes. Den Grund unserer Seele, ihr Geheimnis, erreichen wir durch die beste Psychoanalyse nicht.
3. Die Kinder Gottes haben eine andere Mitte: „Wer ich auch bin – Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott“. Wer sich so in die Arme Gottes wirft, der ist geborgen. Der erfährt den Durchbruch durch die Angst in die Geborgenheit.

Ich kann dieses Gedicht und diesen letzten Satz kaum ohne innere Bewegung lesen. Und als ich dieses Gedicht einmal einer Bekannten, die wenig mit Kirche und Glaube zu tun hatte, schickte, schrieb sie zurück: „Woher kennt der mich. Der schreibt ja von mir“. Offenbar vermag Bonhoeffer mit der Beschreibung seines inneren Zustands eine Erfahrung zu benennen, die wir, gewiss in anderer Intensität und anderer Weise, auch von uns kennen.

Das Ausschwingen-Dürfen der Angst – das begegnet uns auch in vielen Psalmen der Bibel. Aber sie haben der Angst etwas entgegen zu setzen: ein großes „Aber“, ein Stoppzeichen, eine Grenze: Da ist der Durchbruch. Auch der Satz, der uns in diesem Referat begleitet hat, kennt dieses „Aber“: „In der Welt habt ihr Angst / Bedrängnis, *aber* seid getrost, ich habe die Welt überwunden“.

„Himmel und Erde werden vergehen, *aber* meine Worte werden nicht vergehen und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der Herr, dein Erbarmer.“

Das Schöne ist, dass die Beter nach dem Ausschwingen der Klage dieses Aber übernehmen können und eine neue Freiheit finden: „Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte“ – eine entschlossene Wendung und andere Blickrichtung. „Ich aber traue auf Gott und mein Herz freut sich über dich.“

Das ist so typisch für die Weise, wie die glaubenden Menschen der Bibel mit der Angst umgehen: Die Angst wird nicht geleugnet, sie bekommt Sprache und oft größte Intensität. Die Bibel kennt keine Angst vor der Angst. Aber – und das ist aufregend: die Angst bekommt ein

Maß. Angst soll nicht maßlos sein. Sie bekommt eine Grenze, es wird ihr ein „Aber“ zur rechten Zeit entgegengesetzt, das „Aber“ der Hoffnung. Weil Gott unser Gegenüber ist. Denn Gott – das ist ein Hoffnungswort. Wo Gott spricht, bekommt auch die Hoffnung Raum und eine Sprache. Die Hoffnung hat ihr eigenes Wort. Das ist uns auch gegeben. Damit wir nicht ausgeliefert sind an die Heiden-Angst.