

The book cover features a vibrant, abstract illustration in shades of green and yellow. A large, glowing orb is positioned at the top center, surrounded by swirling, ethereal forms. Below the text, a path leads towards a horizon where two small figures are walking. The overall style is painterly and evocative.

ANSELM GRÜN

Hab keine Angst
und fürchte
dich nicht

Geborgen und getröstet
in Zeiten der Unsicherheit

bene!

Anselm Grün

**Hab keine Angst und
fürchte dich nicht**

Geborgen und getröstet in Zeiten der
Unsicherheit

Mit Bildern von Eberhard Münch

Über dieses Buch

Angst ist für viele Menschen ein täglicher Begleiter. Angst vor Krankheit, dem Scheitern einer Beziehung oder drohender Arbeitslosigkeit treibt sie um. Andere fürchten die Auswirkungen des Klimawandels oder den Verlust von Wohlstand und Ansehen. Die Sorge und Angst um die Zukunft lähmt uns, raubt Lebensfreude und Schlaf.

In seinem neuen, seelsorgerischen Buch schreibt Bestseller-Autor Pater Anselm Grün einfühlsam darüber, wie wir unseren Lebensängsten begegnen können. Dass es nichts hilft, die Ängste zu verdrängen oder vor ihnen wegzulaufen. Pater Anselm ist sicher: Wir können uns unserer Angst gelassen stellen, wenn wir begreifen, dass wir viel tiefer geborgen sind, als wir ahnen. Schon in den jahrtausendealten Psalmen und anderen biblischen Texten haben Menschen ihre Sorgen und Nöte geteilt und berichten davon, wie der christliche Glaube ihnen hilft, mit der Angst besser umzugehen und inneren Frieden zu finden.

»Es gibt Ängste, die mich lähmen und am Leben hindern. Wenn ich mich mit ihnen unterhalte, dann führen sie mich auf eine tiefere Ebene und helfen mir, auf den Grund meiner Seele vorzudringen. Dort will Gott mir begegnen und mir Stille, Frieden, Freiheit und Vertrauen schenken, wo sie mir niemand nehmen kann.« Pater Anselm Grün

Inhaltsübersicht

Hab keine Angst

Stets blicken meine Augen auf den HERRN

Einleitung

Wäre es doch Abend! Die Angst deines Herzens

Wer sich fürchtet und Angst hat, der kehre um!

Als mir angst war, rief ich den Herrn an

Der Frevler bebt in Ängsten all seine Tage

Befrei mein Herz von der Angst

Die Ängste der Unterwelt hatten mich befallen

Blickt man auf die Erde: siehe, da ist Angst

Angst hat uns ergriffen

Ich ließ Angst und Schrecken auf sie fallen

Da befahl den König Belschazzar große Angst

Rette mich, o Gott! Das Wasser geht mir bis an die

Kehle

Ich habe Angst, ich könnte sterben

Hab keine Angst

Er hat mich all meinen Ängsten entrissen

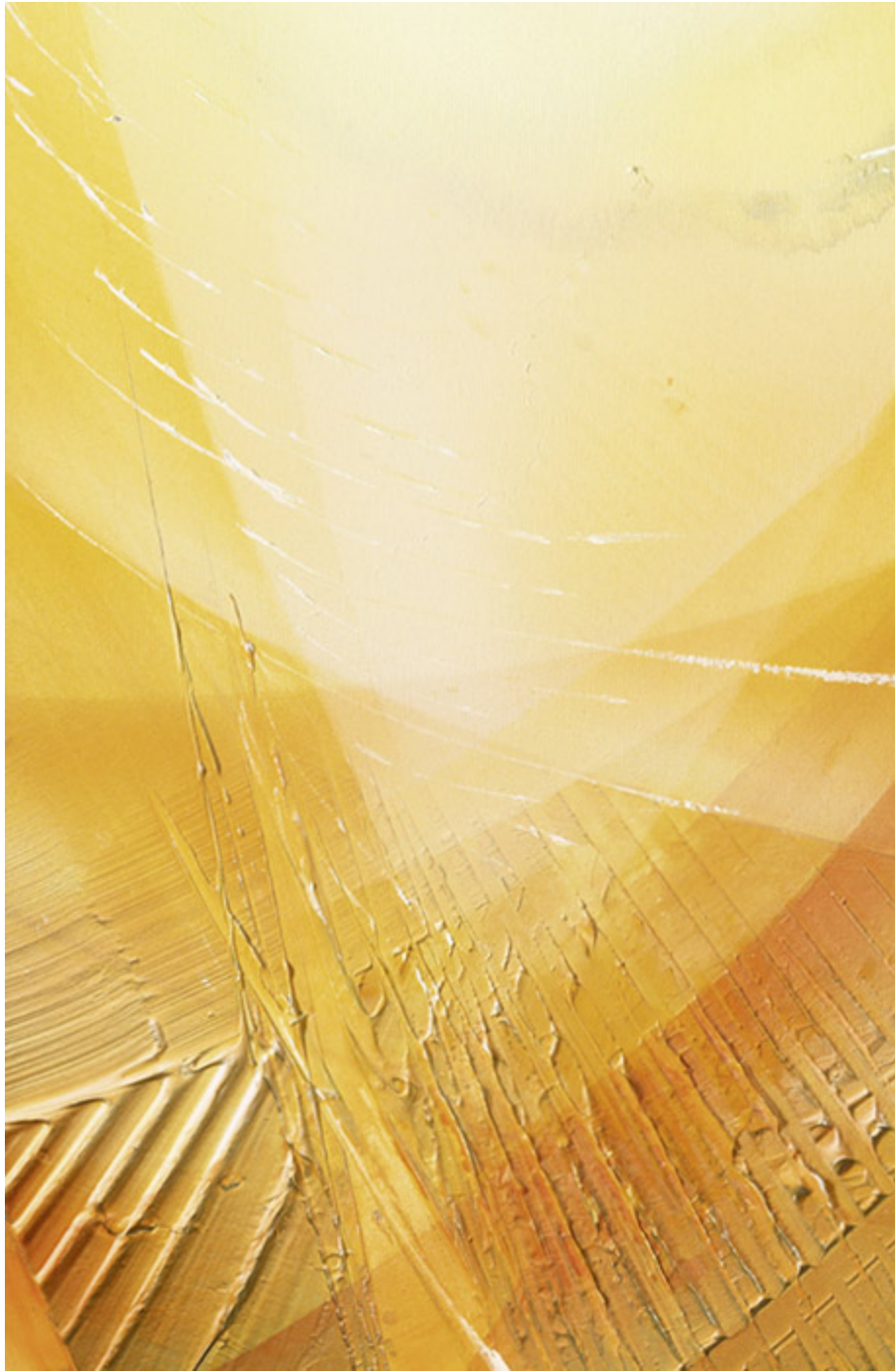
Ungeahnte Ängste überfielen sie

In der Welt habt ihr Angst

Von außen Widerspruch und Anfeindung, im Innern

Angst und Furcht

Er ist erhört und befreit worden aus seiner Angst
Du ließest uns schauen viel Angst und Not
Mein Herz ängstigt sich in meiner Brust
Ängstige dich nicht ob des Traumes
Jesus betete in seiner Angst noch inständiger
Weil ich Angst hatte, habe ich dein Geld in der Erde
versteckt
Er hat uns geschenkt, dass wir, aus Feindeshand
befreit, ihm furchtlos dienen.
Der HERR selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er
lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht.
Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab
keine Angst, denn ich bin dein Gott!
Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen?
Hab keine Angst, ... dein Glaube hat dich gerettet!
Erhebt eure Häupter: denn eure Erlösung ist nahe.
Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht!





*Stets blicken meine Augen auf den HERRN,
denn er allein kann meine Füße aus dem Netz befreien.*

*Wende dich zu mir und sei mir gnädig,
denn ich bin einsam und elend.*

*Ängste bestürmen mein Herz,
führe mich hinaus aus meiner Bedrängnis.*

Psalm 25,15-17

Einleitung

Angst bedrängt heute viele Menschen. Die Corona-Krise hat viele Zukunftsängste mit sich gebracht: Da ist zunächst die Sorge, sich mit dem todbringenden Virus anzustecken. Auch die Sorge um nahe Angehörige, Alte, Kranke, Schwache, sogenannte Risikopatienten. Dazu die berechtigte Befürchtung, dass es wirtschaftlich bergab geht und jede Menge Arbeitsplätze verloren gehen könnten. Und auch die Entwicklungen in vielen Ländern der Erde machen uns große Sorgen: Ungerechtigkeit, brutale Gewalt, Hass, Krieg. Längst wissen wir, dass der Klimawandel gravierende Folgen haben wird. Und wir fragen uns: Wohin wird das alles führen?

Bilder können uns Angst machen. Ich denke an die Aufnahmen der Lastwagen, mit denen man in Italien während der Pandemie an manchen Tagen die Leichen in den Krankenhäusern abtransportiert hat, einfach weil es so viele Tote waren, die man zu beklagen hatte. An die Bilder von einsam Sterbenden, von Menschen, die künstlich beatmet werden müssen und deren Leben davon abhängt, ob gerade noch ein Beatmungsplatz frei ist. Auch an die, die sich nicht mehr von ihren nahen Verwandten verabschieden konnten, weil sie nicht in die Klinik oder ins

Altenheim durften, um sich und andere nicht zu gefährden. Während der Pandemie kam es zu Situationen, die wir uns nur wenige Wochen zuvor überhaupt nicht vorstellen konnten. Zumindest nicht in Europa. Wenn von Kopf bis Fuß in Schutzanzügen verhüllte Helfer Kranke auf Isolierstationen brachten oder Menschen aus dem Elsass in deutsche Kliniken geflogen werden mussten, weil es in ihrer Heimat keinen Krankenhausplatz für sie gab. Solche Bilder machen uns Angst. Manche möchten diese Bilder deshalb lieber verdrängen, aber das hilft nicht. Sie werden in uns erneut hochkommen, wenn wir durch irgendetwas daran erinnert werden.

Manche Menschen denken in angespannten und schwierigen Situationen ihres Lebens bewusst an besonders schöne Momente und rufen dazu innere Bilder auf. Zum Beispiel Erinnerungen an beglückende Naturerfahrungen, an wunderbare Urlaube und inspirierende Begegnungen. Es tut uns sicher gut, uns solche schönen Bilder anzuschauen. Denn das Schöne bringt uns in Berührung mit den heilenden Kräften unserer Seele. Aber es ist nicht sinnvoll, damit die Bilder des Schreckens zu übertünchen. Auch sie müssen wir zulassen.

Wir können die Ängste, die jeder von uns kennt, auch nicht einfach durch positives Denken vertreiben. Wenn wir uns zwingen, alles positiv zu sehen, dann verdrängen wir die Angst. Sie sucht sich dann andere Wege, wie sie uns weiter

beherrschen kann. Die verdrängte Angst zeigt sich dann entweder in zwanghaftem Verhalten oder aber in depressiven Gefühlen.

Es geht darum, die Angst zu verwandeln. In der Psychologie versucht man, die Ängste anzuschauen und mit ihnen ein Gespräch zu beginnen, nach ihrem Sinn zu fragen. Die spirituelle Tradition der frühen Mönche geht einen ähnlichen Weg. Ich bitte Gott nicht, dass er mir alle Angst nimmt, dass er die Angst einfach verschwinden lässt, so wie ein Zauberkünstler auf der Bühne die Taube aus dem Hut wegzaubert. Vielmehr ging es schon den frühen Mönchen darum, die Ängste anzuschauen, sie im Gebet mit Gott zu besprechen und ihm hinzuhalten – im Vertrauen, dass Gottes heilende Liebe in meine Angst hineinströmt. Die Verwandlung der Angst geschieht für die Mönche in der Begegnung mit Gott. Und eine solche Begegnung bedeutet immer auch, dass ich mir selbst und meiner Angst begegne.

Jesus zeigt uns noch einen anderen Weg, um sinnvoll mit unserer Angst umzugehen. Im Gleichnis vom König, der mit 10 000 Soldaten gegen ein doppelt so großes Heer in den Krieg zieht, rät er, unterwegs mit dem feindlichen Anführer Frieden zu schließen (vgl. Lukas 14,31 f.).

Auch wir sollten mit der Angst Frieden schließen, damit sie nicht mehr unser Feind ist, sondern unser Freund wird.

Die Angst will uns entweder zu einer neuen Sicht unseres Lebens führen – in der wir uns auch mit unseren

Grenzen und Schwächen annehmen - oder sie will uns anspornen, etwas zu tun, aktiv zu werden, zu handeln. Auf die Situation, in der wir gerade stecken, angemessen zu reagieren, anstatt passiv wie das Kaninchen vor der Schlange zu erstarren.

So wie uns manche Bilder Angst machen, können Bilder uns auch helfen, die Angst zu überwinden. Denn wir tragen Bilder in uns. Sie spielen nicht nur für unseren Verstand eine Rolle, wir tragen manche Bilder in unserem Herzen und sie beeinflussen auch unser Unterbewusstsein. Bilder rufen etwas in uns hervor, die Eindrücke berühren uns. Die Betrachtung von Bildern verändert auch unsere Sichtweise auf bestimmte Vorgänge. Sie sind gleichsam eine Brille, durch die wir neu auf unser Leben schauen.

Eberhard Münch hat Ängsten ein Gesicht gegeben, starke Emotionen in seinen Kunstwerken festgehalten. Trauer, Furcht, Verzweiflung. Aber er hat damit auch Bilder gegen die Angst gemalt. Denn es sind Bilder, die die Angst nicht verdrängen, sondern darstellen. Doch der Künstler bleibt nicht bei der Darstellung stehen. Ihm geht es immer auch darum, aufzuzeigen, wie wir die Angst verwandeln und letztlich überwinden können. Damit unsere Seele heil wird.

Die Bilder von Eberhard Münch zeigen, dass er die Angst kennt. In vielen seiner Bilder blickt sie uns entgegen. Aber Eberhard Münch bleibt nicht in ihr stecken. Da tauchen mitten in der Bedrohung Motive der Hoffnung auf, Zeichen

der Überwindung und der Verwandlung. Da leuchtet im bedrängenden Dunkel ein heller Spalt auf, durch den Gott eintritt in unsere Welt, um das Unheimliche zu entmachten. Die Bilder des Künstlers laden uns ein, uns von der eigenen Angst anblicken zu lassen und ihr standzuhalten, damit sie sich wandeln kann.

In unsere Angstbilder wollen sich aber auch die Hoffnungsbilder hineinmalen. Sie bringen das göttliche Licht des Vertrauens, der Befreiung und der Erlösung, damit wir angesichts unserer Angst aus dem Vertrauen leben, das uns Gott selbst schenkt.

Immer wieder werde ich biblische Worte zitieren, die von der Angst sprechen. Die Bibel hat eine bildhafte Sprache. Und die Worte der Bibel sind immer auch Bilder, die tiefer in das Herz des Menschen eindringen wollen. Romano Guardini, der katholische Theologe, der einen Sinn für Kunst und für die bildhafte Sprache der Dichter hatte, warnte vor der Gefahr, dass anstelle der geschauten Bilder in der Theologie Begriffe treten. Denn eine rein begriffliche Theologie berührt die Menschen nicht. Guardini meint, der Mensch würde krank, wenn er nur in Begriffen lebt: »Denn sein inneres Wesen kann nur aus Bildern leben.« So will ich in diesem Buch die biblischen Bilder zusammen mit den Bildern von Eberhard Münch betrachten. Beide Ebenen interpretieren sich gegenseitig.

Die Bilder der Bibel und die Bilder des Künstlers wollen uns helfen, unsere eigenen Ängste zu entdecken und

zugleich einen Weg aus der Angst zu finden. Indem wir unsere Ängste im Vertrauen anschauen, dass sie sein dürfen, und in der Hoffnung, dass sie durch den Geist Jesu geheilt werden können, geschieht schon Verwandlung.

Eberhard Münch lebt von und aus der Bibel. Daher ist es angebracht, seine Bilder von der Bibel her zu deuten. Nicht in allen Bibelübersetzungen ist an den Stellen, die ich zitiere, von der Angst die Rede. Häufig beziehe ich mich auf die Zürcher Bibel, die dort von Angst spricht, wo die Einheitsübersetzung die Worte Not oder Bedrängnis setzt. Je mehr ich die Bilder von Eberhard Münch betrachtet habe, desto mehr Stellen in der Bibel fielen mir ein: Worte aus den Psalmen, aus den Propheten, Worte Jesu, Gleichnisse Jesu und Geschichten, in denen von Angst und deren Überwindung erzählt wird.

Die Bibel beschreibt viele Ängste, wie sie uns auch die heutige Psychologie vor Augen führt. Und die Bibel zeigt uns Wege aus der Angst. Wir brauchen die Zusage Jesu: »Fürchte dich nicht. Ich bin es.« 352 Mal wird uns dies in der Bibel zugesprochen.

So sehr die Bibel das Thema »Angst« immer wieder anklingen lässt, so wenig war es lange Zeit in der Theologie präsent. Sie folgte hier der Philosophie, die das Thema über Jahrhunderte hinweg vernachlässigt hat. Erst Søren Kierkegaard hat die Angst zu einem zentralen Thema seines Denkens gemacht. Kierkegaard unterscheidet

zwischen der Furcht und der Angst. Die Furcht ist eine Reaktion auf eine erkennbare Bedrohung, auf einen feindlichen Angriff, auf eine bevorstehende Prüfung, auf einen drohenden Unfall. Furcht habe ich immer vor etwas. Die Angst dagegen ist ohne Objekt. Sie ist einfach da.

Die Existenzphilosophie hat die Gedanken Kierkegaards aufgegriffen und weitergeführt. Für Martin Heidegger ist die Angst die Bedingung, um überhaupt metaphysische Fragen zu stellen. Und der französische Existenzialist Jean-Paul Sartre versteht die Angst als Erschrecken des Menschen davor, dass er für diese Welt und für sein eigenes Leben verantwortlich ist.

In der Theologie hat man sich wie gesagt lange Zeit relativ wenig Gedanken über die Angst gemacht. Dafür hat man lieber den Menschen Angst eingejagt, indem man die Qualen der Hölle in Angst machenden Bildern schilderte und aus der Frohen Botschaft eine Drohbotschaft machte. Das Bild eines Gottes, der alles sieht und kontrolliert, der uns zuletzt strafen wird, wenn wir nicht tun, was uns gesagt wird, hält darum viele Herzen gefangen. Allerdings ist hier oft eine Wechselwirkung festzustellen. Menschen, die zur Ängstlichkeit erzogen wurden, klammern sich oft an Bibelstellen, die diese Haltung noch bestärken. Sie hören aus der Predigt immer das heraus, was ihre ängstlichen Vorstellungen bestätigt.

In letzter Zeit hat sich die Theologie vor dem Hintergrund psychologischer Einsichten wieder mehr dem Thema zugewandt. Vor allem die Pastoraltheologie und Pastoralpsychologie haben Einsichten aus der Psychologie aufgegriffen, die von den verschiedenen Formen der Angst spricht. Die Realangst bezieht sich auf eine drohende, große Gefahr. Sie kann Kräfte in uns mobilisieren, um dieser Gefahr zu entgehen. Aber sie kann auch lähmen. Die existenzielle Angst, die wesentlich zu uns gehört, konfrontiert den Menschen mit seiner Sterblichkeit und Hinfälligkeit. Er kann krank werden, von Unfällen geschädigt. Er wird letztlich sterben. Und es gibt irrealen Ängste. Menschen werden oft von Wahnvorstellungen heimgesucht, die ihnen unheimlich zusetzen. Am weitesten verbreitet – so meint die Psychologie – sind die neurotischen Ängste, die aus der Verdrängung wichtiger Triebe oder Bedürfnisse resultieren. Das Verdrängte meldet sich dann trotzdem in der Seele des Menschen zu Wort und löst Angst aus. Es bedroht sein mühsam aufgebautes Lebensgebäude und kann ihn krank machen.

Die Seelsorge muss sich den Ängsten der Menschen stellen. Dabei ist es vor allem wichtig, ein Gespür dafür zu entwickeln, wo die Ängste von krank machenden Formen von Frömmigkeit oder religiöser Unterweisung herrühren.

In der Seelsorge geht es um Gottesbilder. Ein Selbstbild, das von Angst infiziert ist, hängt oft mit der Vorstellung eines strengen, übermächtigen Gottes zusammen. Dem

muss die Seelsorge auf den Grund gehen, damit das Selbstbild korrigiert und von Angst befreit werden kann. Und sie soll den Menschen helfen, mit ihren Ängsten – seien es nun reale oder irreale, normale oder krankhafte – angemessen umzugehen.

Gott ist in der Bibel der, der uns von der Angst befreit. Allerdings wird Gott uns nur von unserer Angst erlösen, wenn wir sie ihm auch hinhalten. Und hinhalten kann ich ihm nur etwas, was ich selbst anschau.

Manche Christen schreien zu Gott, er möge ihnen ihre Angst nehmen, ohne dass sie bereit sind, sie überhaupt anzuschauen. Die Bilder von Eberhard Münch helfen uns, sie in den Blick zu bekommen. Zugleich verweisen sie uns auf Gott, der unsere Angst verwandelt und uns von ihrer Bedrohlichkeit befreit. So möchte dieses Buch Ausdruck einer Seelsorge sein, die uns einlädt, unsere Ängste in das Licht des auferstandenen Jesus Christus zu halten, der in Tod und Auferstehung unsere tiefste Angst überwunden und verwandelt hat.

*Am Morgen wirst du sagen:
Wäre es doch Abend!, und am Abend wirst du sagen:
Wäre es doch Morgen!,
in der Angst deines Herzens,
die dich überfällt, und bei dem, was deine Augen sehen.*

5. Mose 28,67



7
S. M.
2020

1

Wäre es doch Abend! Die Angst
deines Herzens

5. Mose 28,67