

Marcus Bastek



Der Angst entkommen

NEUFELD VERLAG



Marcus Bastek

Der Angst entkommen



NEUFELD VERLAG

Dieses Buch als E-Book: ISBN 978-3-86256-788-1

Dieses Buch als gedruckte Ausgabe: ISBN 978-3-86256-179-7

Folgende Bibelübersetzungen wurden verwendet:

ELB: Elberfelder Bibel 2006 © 2006 by SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

LUT: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

NLB: Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

GNB: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

BB: BasisBibel © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johansson

Umschlagabbildung: Joshua Earle/unsplash.com

Satz: Neufeld Verlag

© 2022 Neufeld Verlag, Sauerbruchstraße 16, 27478
Cuxhaven

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur
mit Genehmigung des Verlags

www.neufeld-verlag.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

newsletter.neufeld-verlag.de

www.facebook.com/NeufeldVerlag

www.neufeld-verlag.de/blog

*»Der HERR wird für euch kämpfen.
Ihr aber sollt still sein.«
Exodus 14,14 (BB)*

INHALT

Einleitung

Angst, die Geißel der Christen

Die drei großen Ziele der Angst

1 Der große Kampf Gottes gegen die Angst

Die Schlange

Das erste Gebot

Ägypten und die Angst

2 Wie die Angst mein Leben regierte

Die Geburt der Angst

Der Kontrollverlust

Der Sieg der Angst

3 Gottes Plan gegen die Angst wird Wirklichkeit

Ansage an die Angst

Simon Petrus: Angst und Berufung

Die Frau mit den zwei Plagen

Sorgen - die Ameisen der Angst

Keine Angst mehr vor Gott

Gottes wichtigste Waffe gegen die Angst

Der Schleier wird gelüftet

Keine Angst mehr vor dem Tod

4 Wie Gott meine Angst besiegte

Brennende Büsche und gepackte Koffer

Die Teilung meines Schilfmeeres

Erste Schritte auf neuem Land

Danke, ich kann klagen!

5 Der bleibende Kampf

Blaise Pascal und die Angst vor dem Tod

Memento mori

Der Blick in das gelobte Land

Abschiedsbriefe und Zukunftspläne

Über den Autor

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist meine tiefe Überzeugung, dass Gott den festen Willen hat, dass du ein Leben ohne Angst führst. Dass du ein Leben lebst, in dem dir keine deiner bewussten oder auch unbewussten Entscheidungen von der Angst diktiert wird. Ich glaube und habe es selbst erlebt, dass Gott einen sehr guten Plan hat, wie er diesen seinen feststehenden Willen umsetzt. Und ich weiß, dass es nicht nur theoretisch möglich ist, sondern wirklich passiert. Und wenn es in meinem Leben passiert, dann kannst auch du das erleben. Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, dich auf diesen unglaublichen Weg zu begeben, auf dem Gott dich ins Land der Freiheit führt.

Wenn dich solche Worte zu Beginn eines Buches skeptisch machen, kann ich das gut verstehen. Weil das alles nach einem dieser Heilsversprechen klingt, mit denen man sehr erfolgreich Aufmerksamkeit für sich generiert. Am Ende stehen dann meistens Frustration und Ernüchterung. Einfach, weil fast alle Heilsversprechen nichts als heiße Luft sind. Das liegt daran, dass der Heilsversprecher gar nicht die Macht hat, seine Versprechen zu halten. Ich werde dir in diesem Buch aber zeigen, dass die Befreiung von deiner Angst die wesentliche Grundlage des Heils ist, das Gott höchstpersönlich dir verspricht. Nicht ich. Und weil er alle Macht hat, wird er dieses Versprechen halten. Und ganz besonders, wenn du skeptisch bist, wünsche ich

mir sehr, dass du dieses Buch kritisch liest. Denn auch dir gilt diese Botschaft.

Gott ist mit mir auf diesem Weg, von dem ich hier rede, schon viele Meilen gegangen. Und doch bin ich noch nicht am Ziel. Aber ich habe mittlerweile ein paar Dinge verstanden, die es leichter machen, diesen Weg zu gehen. Und ich folge jetzt dem Impuls Gottes, mit dem er mir sagt, dass ich aufschreiben soll, was ich mit ihm erlebt und was ich über die Angst gelernt habe. Er hat mir aufs Herz gelegt, diesen Weg nicht für mich zu behalten oder als meine Privatsache zu betrachten. Du sollst davon profitieren, wenn du diesen Weg auch gehen willst. Es ist ein Abenteuer, das dir richtig was abverlangen wird. Aber es wird dich auch reich beschenken. Gott hält dir jedenfalls seine ausgestreckte Hand entgegen.

ANGST, DIE GEISSEL DER CHRISTEN

Angst gehört zum Leben jedes Menschen. Sie ist eine selbstverständliche Begleiterin und überall dabei: Im ruhigen Fahrwasser des Alltags, in den besonderen Situationen, in den Tälern und auf den Höhen, an jedem einzelnen Tag.

Angst erfüllt dabei eine sehr wichtige Funktion: In Gefahrensituationen übernimmt sie kurzzeitig die Kontrolle und sorgt durch verschiedene psychische und körperliche Mechanismen dafür, dass wir für einen Augenblick besonders leistungs-, konzentrations- und widerstandsfähig sind. So kann sie uns in Extremsituationen das Leben retten.

Angst hat also in unserem Leben eine Daseinsberechtigung, aber in genau dieser Daseinsberechtigung liegt schon das Problem: Die Angst will uns um jeden Preis am Leben halten. Die Wahrheit ist aber, dass sie auf lange Sicht damit scheitern wird.

Wir alle werden sterben, früher oder später. Daran kann nichts und niemand etwas ändern, auch nicht die Angst. Es ist völlig klar, dass die Angst besonders aktiv wird, wenn wir mit dem Tod konfrontiert sind. Wir alle sind mit der unausweichlichen Tatsache konfrontiert, dass wir sterben werden. Und weil niemand von uns den Zeitpunkt kennt, an dem unser Leben endet, hängt dieser schleichende Tod wie ein Damoklesschwert über unserem Leben.

Es mag sein, dass die Angst in der akuten Bedrohung hilfreich ist. Angesichts dieses schleichenden Todes ist sie jedoch lähmend, beklemmend und absolut entmutigend.

Denn die Angst will nur, dass du überlebst. Ob dein Leben lebenswert ist, interessiert sie nicht.

Angst ist also viel mehr als ein Beschützer in Notfällen oder eine Hormonausschüttung, die uns in dramatischen Lagen überleben lässt. Sie will mehr. Mehr Raum, mehr Macht, mehr Einfluss, mehr von dir. Und in den meisten Fällen bekommt sie, was sie will. Sie wird zum Problem für uns, sobald sie ihre Macht nicht auf kurze Momente der Lebensgefahr beschränkt, sondern uns dauerhaft beeinflusst, indem sie uns vorgaukelt, wir seien ununterbrochen in Gefahr.

Die Grenze zwischen begründeter Angst und außer Kontrolle geratener Angst ist fließend. Und die Angst kennt sehr viele sehr perfide Tricks, wie sie diese Grenze unbemerkt überschreiten kann. Da es in ihrer Natur liegt, uns die Kontrolle zu entreißen, haben wir kaum Möglichkeiten, sie in ihre Schranken zu weisen, wenn sie sich erst einmal bei uns breit gemacht hat. Und das geschieht viel schneller, als wir das für möglich halten.

Es ist wichtig, das Folgende zu wissen: Nur weil die Angst uns hin und wieder zu Entscheidungen antreibt, die uns schützen und damit etwas Gutes bewirken, macht es sie selbst noch lange nicht gut. Die Angst ist gewissermaßen unser Diener, der sich aber leider nicht damit zufriedengibt, Diener zu bleiben. Er überschreitet immer und immer wieder seine Kompetenzen und arbeitet daran, König zu werden. Dieser Diener hat ursprünglich eine gute Aufgabe, aber sein eigentliches Ansinnen ist es, uns zu beherrschen. Die Angst will in unserem Leben das Sagen haben. Sie will allein regieren.

Und im Leben eines Menschen, der sich dafür entschieden hat, dass Gott allein das Sagen hat, wird die Angst folgerichtig stets daran arbeiten, unsere Beziehung

zu Gott zu sabotieren. Wir sind gegen diesen Herrschaftsanspruch der Angst nicht völlig chancenlos und können es schaffen, sie zurückzudrängen. Aber es ist blauäugig, zu glauben, sie würde sich irgendwann mit ihrer Diener-Rolle abfinden.

In erster Linie ist die Angst eine Macht in unserem Leben, die uns von Gott abkoppeln will - und damit von Vertrauen, Hoffnung und Liebe. Das macht sie so problematisch. Die Angst arbeitet ständig und unermüdlich daran, dass du Entscheidungen triffst, die sich für dich richtig anfühlen und dich in vermeintlicher Sicherheit wiegen, dich aber von Gott wegtreiben. Sie ist dabei äußerst wandelbar und hat viele Gesichter, die sie hinter noch mehr Masken versteckt. Es gibt Menschen wie mich, bei denen die Angst auf solch fruchtbaren Boden fällt und sich dermaßen ausbreitet, dass sie als Krankheit für den Menschen und sein Umfeld auffällig wird. Die Mehrheit der Menschen lässt sich aber von der Angst beherrschen, ohne jemals ein Problembewusstsein dafür zu entwickeln, ohne es überhaupt zu merken.

Egal, zu welcher dieser Gruppen du gehörst und egal, für wie mutig du dich hältst, glaube mir: Du hast ein Problem mit der Angst. Und ganz besonders gilt das, wenn du ein Christ bist. Menschen, die Jesus nachfolgen, sind die Lieblingsopfer der Angst.

Es gibt kaum einen effektiveren Weg, unsere Nachfolge zu torpedieren, als uns Angst ins Herz zu pflanzen. Ängstliche Christen kümmern sich nur um sich, statt Nächstenliebe zu leben. Sie sehen auf ihre Sorgen statt auf Jesus. Sie wollen einfach nur überleben, statt ihr Leben mit Gutem füllen zu lassen. Und sie versuchen, sich selbst Sicherheiten zu schaffen, weil sie nicht auf Gott vertrauen können - zumindest nicht vollkommen. Langsam schleicht

sich die Angst in ihrem Leben auf den Thron, ohne dass sie das bewusst wahrnehmen.

Ich bin seit über zehn Jahren Pastor. Zu Beginn meines Dienstes dachte ich noch, die Angst wäre mein spezielles Problem, meine Schwachstelle. Ich dachte, sie sei eins von vielen möglichen Problemen und zufällig halt das, mit dem ich mich herumschlagen muss. Andere Leute hätten andere Probleme, die ihren Glauben angreifen.

Dann lernte ich im Laufe der Zeit viele Christen und ihre Probleme kennen. Ich lernte Gemeinden aus einer ganz anderen Perspektive kennen. Ich beobachtete, wie Christen in Mitarbeiter- und Leitungsteams Entscheidungen treffen. Ich begriff, dass fast alle Konflikte und Fehlentscheidungen in Gemeinden auf die Angst der beteiligten Menschen zurückzuführen sind. Und mir wurde mit der Zeit sehr deutlich: Wir alle haben ein Problem mit der Angst. Sie ist nicht mein individuelles Problem, sie hat mich nur besonders kräftig gepackt. Aber sie schreibt uns allen - oder fast allen - vor, wie wir unsere Glaubensentscheidungen treffen. Und sie malt uns unfassbar falsche und zerstörerische Gottesbilder vor Augen, die Kirche und Gemeinde von Anfang an völlig fehlgeprägt haben, bis heute viel Unheil anrichten und verunsicherte, verängstigte und irrlichternde Gläubige hinterlassen, die man kaum noch so nennen kann.

Wenn es einen Teufel gibt und eine Hölle und eine Welt der Dämonen, dann ist die Angst ganz sicher der Chefdämon. Sie ist das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, entschiedene Jesus-Nachfolger aus der Bahn zu werfen. Sie kommt zum Zuge, wenn Christen Großes erreichen können und das verhindert werden soll. Sie ist der Endgegner für Teams, Gemeinden, Ehen, Familien und Glaubensbiografien. Sie kann einen ganzen Blumenstrauß

an psychischen Erkrankungen auslösen. Und sie lächelt mir in fast jedem seelsorgerlichen Gespräch aus der Verzweiflung von Menschen siegessicher entgegen.

Ihre stärkste Waffe aber ist, dass sie sich sehr gut verstecken kann. Denn es sind nicht nur die offensichtlich Gescheiterten, die von der Angst regiert werden, sondern gerade die, die sich für mutig, stark und unverwundbar halten und die Angst nie persönlich kennengelernt haben. Gerade die sind ihre Marionetten, ohne es zu wissen oder zu reflektieren. Sie sind besonders leichte Opfer, weil sie ihren eigentlichen Feind nicht kennen.

DIE DREI GROSSEN ZIELE DER ANGST

Das Hauptziel der Angst ist ein zerstörtes Vertrauensverhältnis zu Gott. Dieses Ziel steht hinter allen Aktionen der Angst, zumindest hinter denjenigen, mit denen sie ihren zugewiesenen Bereich als »Notfallprogramm« in Extremsituationen überschreitet. Und so unterschiedlich und individuell die Angst auch bei jedem Menschen vorgehen mag, die Etappenziele auf dem Weg zu einer zerstörten Beziehung zu Gott sind immer dieselben. Die Angst bemächtigt sich dabei einiger Emotionen und Funktionen, die für uns als Menschen wichtig sind, die aber auch gegen uns verwendet werden können. In meinem Leben, im Leben von Menschen, die ich begleitet habe und in allen möglichen Gemeindekontexten habe ich die Angst an drei Etappenzielen arbeiten sehen.

Das erste Ziel der Angst ist es, dass Menschen sich vor Gott schämen. Scham ist eine massive, mächtige Emotion. Sie führt dazu, dass wir uns - oder Teile von uns - verstecken und für unwürdig halten. Im menschlichen Zusammenleben hat Scham eine wichtige Funktion, Gott gegenüber ist sie aber paradox. Wer sich vor Gott schämt, versucht etwas vor jemandem zu verstecken, der alles sieht und weiß.

Das ist nicht nur unmöglich, es führt auch zu einem dauerhaften Zustand der Lähmung, weil wir glauben, dass Gott die ganze Zeit unser Versagen und unsere Schuld vor Augen hat, was unsere Scham wiederum vergrößert. Was

für ein tiefes Gefühl der nicht enden wollenden Erniedrigung!

Ich kenne so viele Christen, die sich zutiefst vor Gott schämen, weil sie es nicht hinkriegen, so zu sein oder zu leben, wie sie meinen, dass es Gottes Wille sei. Oder wie es ihnen beigebracht wurde. Oder wie es augenscheinlich all die vermeintlich tollen Christen um sie herum können und tun. Leider war und ist es häufig ein Teil christlicher Erziehung, schon kleinen Kindern ein Wertekorsett einzuimpfen, das als gottgewollt und einzig richtig angesehen wird. Dazu gesellt sich die Angst, die uns sagt, dass Gott uns sicher böse ist und uns letztlich töten wird, wenn wir nicht in dieses Korsett passen. Die Angst will uns weismachen, dass Gott die ganze Zeit unsere Fehler sucht und uns dafür bloßstellt und bestraft. Wenn ich bedenke, wie viele Christen ich kenne, die unfassbar schlecht über sich selbst denken und Gott gar nicht mehr begegnen können, ohne sich unwürdig und schlecht dabei zu fühlen, scheint die Angst sehr erfolgreich beim Erreichen ihres ersten Zieles zu sein.

Die einen igeln sich wegen ihrer Scham ein und werden passiv oder gar depressiv, die anderen treibt ihre Scham in aktionistische Entschlossenheit. Das sind Christen, die glauben, ein guter Christ zeichne sich durch Mut und Zuversicht in jeder Situation aus. Christen, die darum krampfhaft versuchen, Schwäche und Angst aus ihrem Leben und aus ihren Gemeinden zu verdrängen. Sie bauen eine entsprechend glänzende Fassade auf und blicken verächtlich oder mitleidig auf alle Ängstlichen herab. Was für ein Selbstbetrug! Denn kurioserweise haben sie Angst davor, ängstlich zu sein – oder auch nur so zu wirken. Sie bauen starke Kirchen mit fitten, tatkräftigen Leuten und klaren Hierarchien. Sie werden für viele andere Christen

zu großen Vorbildern im Glauben. Was sie anpacken, scheint durchgehend gesegnet zu sein. Gerne wird übersehen, dass sie egoistische und unbarmherzige Entscheidungen treffen, die so gar nicht dem entsprechen, was Jesus vorgelebt hat. Sie halten sich für große Kämpfer für das Gute. Doch letztlich sind auch ihre Taten und Worte angstgetränkt. Die eigentliche Motivation hinter ihrem Handeln und Reden ist die Angst, die ihnen verbietet, schwach zu sein, weil sie dann die Gunst Gottes verlieren könnten.

Diese Angst ist in ihrem Leben von außen sichtbarer, als sie es sich jemals eingestehen würden. Wenn Menschen solche Christen und solche Kirchen kennenlernen, können sie sich oft nicht mit dieser Truppe von scheinbar mutigen Glaubenshelden identifizieren. Viele lassen sich blenden und versuchen mitzuhalten, doch die meisten Leute durchschauen irgendwann diese Fassade und stellen fest, dass Christen eben nur so tun als ob. Und das macht die gesamte christliche Botschaft unglaubwürdig.

Diese Botschaft, das Evangelium, wurde von Beginn an von Menschen weitergetragen, die mit ihrer Schwachheit und Angst konfrontiert wurden und die sich beidem gestellt hatten. Das Evangelium wird heute aber leider sehr häufig mit den Mitteln der Stärke und Perfektion von Strahlmännern und -frauen vermittelt, die ihre Schwächen nach außen nicht zu zeigen imstande sind und den Eindruck erwecken, sie selbst brauchten Gottes Gnade gar nicht.

Das ist ein großer Erfolg der Angst, ihr zweites großes Ziel, bei dem sie Schützenhilfe oft ausgerechnet von den besonders überzeugten Christen bekommt: *Menschen sollen der guten Botschaft von Gottes Gnade nicht glauben.*

Leider gibt es dann noch die Christen, die das Potenzial der Angst für sich entdecken, um damit andere Leute auf Linie zu halten und zu kontrollieren. Solche Christen fangen an, selbst Angst zu predigen und ihr eine Bühne zu geben. Die Angst wird zu ihrem Berater, ihrem Freund und ihrem Götzen. Auch sie meinen, sie täten damit letztlich etwas Gutes, aber in Wahrheit führen sie damit oft Hunderte und Tausende Menschen auf Irrwege. Denn wer aus Angst glaubt, glaubt nie an Gott, sondern immer nur an irgendwelche menschengemachten Gottesbilder. Nichts anderes sind Götzen: falsche Bilder von Göttern, die von Menschen erdacht und angefertigt wurden. Betrügerische Figuren, die nichts mit Gott zu tun haben, die wir aber neben ihn auf seinen Thron stellen. Götzen bringen uns dazu, uns aus der alleinigen Abhängigkeit von Gott zu entfernen und uns stattdessen von Menschen, Kirchen und Dogmen abhängig zu machen. Von Werten, Traditionen, Ritualen, Ansichten, Gruppendynamiken und Gesetzen.

Und das ist das dritte große Ziel der Angst, mit dem sie ihr eigentliches Premiumziel erreicht: *Menschen sollen andere Götter neben Gott haben.*

In der Coronakrise wurden diese Früchte der Angst besonders deutlich. Aus purer Panik vor einer Infektion igelten sich sehr viele Christen ein und isolierten sich komplett von jeder geistlichen Gemeinschaft. Der Unterschied zwischen angstgesteuertem und vernünftig-vorsichtigem Verhalten wird in so etwas wie einer Pandemie im Unterschied zum Gemeindealltag deutlich sichtbar. Auch hier: Natürlich betreibt die Angst Infektionsschutz. Und wir können denken, dass sie Recht behält, wenn wir gesund geblieben sind. Dabei übersehen wir aber die Nebenwirkungen der Angst und wie sie uns unfrei macht und kontrolliert.