

Clemens Sedmak

„Die rechte Sorge“

Resilienz und der Umgang mit Angst

♦ Der Enge der Angst, die mit unserer Verwundbarkeit und Kontingenz zusammenhängt, steht die Weite der Resilienz gegenüber. Resilienz ist die Fähigkeit, gut mit Angst, Verwundbarkeit und Widrigkeiten umzugehen, sich nach einem Schicksalsschlag wieder aufzurichten und in eine „tiefe Praxis der Lebensbejahung“ einzutreten. Wichtig dafür sind Richtungssinn, Kontrollsinn, sozialer Sinn, Dankbarkeit und Hoffnung, vor allem aber die Unterscheidung zwischen falscher und rechter Sorge. Die rechte Sorge richtet sich auf die rechten Dinge (auf das, was wirklich zählt) und hat das rechte Maß (ohne Panik und Angst). Religion kann dazu beitragen, falsche und rechte Sorge zu unterscheiden. (Redaktion)

1 Die Enge der Angst

Angst lähmt und macht eng: Das deutsche Wort „Angst“ ist nicht von ungefähr mit dem indogermanischen „angh“ („eng“) verbunden. Das Gegenteil von Angst ist unter dieser Rücksicht innere Weite, innere Freiheit. Angst hängt mit unserer Verwundbarkeit zusammen; und unsere Verwundbarkeit ist Teil dessen, was man „die Kontingenz der Welt“ nennt: Wir machen die Erfahrung, dass wir nicht alles im Leben ordnen und unter Kontrolle bringen können; wir sind Wendungen des Schicksals ausgeliefert und suchen Halt. Diese Wendungen des Schicksals kann man auch mit den Begriffen „Kontingenz“ und „Verwundbarkeit“ beschreiben.

„Kontingenz“ bedeutet, dass etwas anders sein könnte, als es ist. Wir erleben die Welt als kontingent; unsere Vorstellungskraft, unser „Möglichkeitssinn“ lässt uns das, was ist, als etwas erkennen, das auch anders sein könnte. Der Sinn für Kontingenz wird verstärkt durch dramatische Schicksalsschläge oder durch sanfte Neuerungen, durch Reisen, die uns in Berüh-

rung mit anderen Kulturen kommen lassen oder auch durch den Kontakt mit Fremden, die uns zeigen, dass andere Lebensweisen möglich sind. Aus gutem Grund hat sich der griechische Philosoph Platon im Zuge seines Nachdenkens über einen Idealstaat dagegen ausgesprochen, Fremde ins Land einzulassen und Angehörige des Stadtstaates ausreisen zu lassen – Kontakt mit Anderem verstärkt den Sinn für Kontingenz. Aus gutem Grund auch sind viele in der Literatur beschriebene Utopien unauffindbar, Inseln, die nicht nach Belieben angesteuert werden können, die berühmte „Utopia“ des Thomas Morus etwa, sie kann nicht gesucht, nur gefunden werden.

Kontingenz erfüllt uns mit einem Sinn von Freiheit und Weite, aber auch mit einem Sinn von Unsicherheit und Ungewissheit. Wir essen mit Messer und Gabel, es könnte auch anders sein; wir wachen gesund auf, es könnte auch nicht so sein.

Kontingenz ist ein wichtiger Aspekt von Verwundbarkeit. „Verwundbarkeit“ wiederum bedeutet, dass das, was uns wertvoll ist, beschädigt, uns entrissen werden

könnte. Diese bittere Erfahrung haben wir alle gemacht, manche allerdings auf tragische und dramatische Weise. Der französische Maler und Fotograf Hugues de Montalembert kehrte im Sommer 1978 in seine New Yorker Wohnung zurück und traf zwei Männer an, die sich gewaltsam Zugang zu seiner Wohnung verschafft hatten, um sie auszuräumen. Die Verbrecher schütteten ihm Farbentfernungsmittel in die Augen, de Montalembert erblindete binnen Stunden. Seine Geschichte, aufgezeichnet in seinem autobiografischen Buch *Invisible*¹, wurde in einem Film *Black Sun* nachgezeichnet. Hugues de Montalembert ist blind, es könnte auch anders sein; das ist eine Erfahrung von Kontingenzt: seine Sehkraft wurde ihm genommen, sein Augenlicht zerstört – das ist eine Erfahrung von Verwundbarkeit. Er beschreibt seine Angst vor der Dunkelheit, die sich vor seinen schwächer werdenden Augen ausbreitete, beschreibt auch die Angst vor der Angst; die Angst davor, in einem Leben von Angst und Dunkelheit leben zu müssen. Angst schafft Angst. Und es gibt auch so etwas wie Angst zweiter Ordnung, Angst vor der Angst.

Wir Menschen sind verwundbar, können das mitunter gut überspielen und verdecken, aber alle Sicherungssysteme – Wohlstand, Versicherungen, sorgfältige Planung – können nichts daran ändern, dass wir grundsätzlich verletzbar sind. Wir können schmerzhaft, in einem Augenblick, daran erinnert werden. Thomas Harding hatte die bittere Aufgabe, so beschrieben in dem Bericht *Kadian Journal*, seine Ehefrau in einem transkontinentalen Telefongespräch davon zu unterrichten, dass ihr Sohn bei einem Fahrradunfall ums Leben

gekommen war. Es hätte auch anders ausgehen können – sollen, müssen.

2 Die Weite der Resilienz

Wir haben Angst vor Widrigkeiten, weil uns Adverses, Widriges, befallen kann; das ist Teil unserer *Conditio Humana*. Die Fähigkeit, gut mit Widrigkeiten umgehen zu können, wird seit einigen Jahrzehnten „Resilienz“ genannt. Resilienz ist die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen blühen und gedeihen zu können; sie ist auch die Fähigkeit, sich nach einem Schicksalsschlag wieder aufzurichten. Der Begriff der Resilienz ist in aller Munde, weil es verlockend ist, widerstandsfähig zu sein, und weil nach wie vor nicht geklärt ist, warum manche Menschen resilient im Leben stehen, andere nicht. Die Resilienzforschung boomt, sie bietet die rechte Mischung aus existenziellen Fragen, die alle angehen, hilfreichen Teilergebnissen und offenen Rätseln. Stärkende und schützende Faktoren von Resilienz können benannt werden:

Eine Pionierin der Resilienzforschung, die amerikanische Psychologin Emmy Werner, hat die Situation der 1955 geborenen 698 Kinder der Hawaii-Insel von Kauai auf deren Resilienzfähigkeiten untersucht. Es zeigte sich, dass Kinder sich – selbst bei ähnlichen Ausgangsbedingungen – ganz unterschiedlich entwickeln: Manche schaffen es, trotz ungünstiger Umstände erstaunlich zu blühen, andere nicht. Manche Menschen brechen nach einem Schicksalsschlag zusammen, andere richten sich wieder – wie ein Stehaufmännchen – auf.² Endgültige Antworten können nicht gege-

¹ Hugues de Montalembert, *Invisible*. A Memoir, New York 2010.

² Vgl. Emmy E. Werner, *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca (New York) 1992; *dies.*, *Vulnerable, but invincible*, New York 1998; *dies.* / Ruth S. Smith, *Journeys from childhood to midlife. Risk resilience and recovery*, Ithaca (New York) 2001.

ben werden, aber Emmy Werner identifizierte Schutzfaktoren, die Resilienz stärken.³ Diese Faktoren haben mit sozialen Aspekten, mit Fragen der inneren Einstellung und mit menschlichen Fähigkeiten zu tun. Schutzfaktoren sind etwa Temperament und Veranlagung („Frohnaturen“ tun sich leichter), positive Beziehungen, soziale Integration, Kommunikationsstärken, Selbstwertgefühl, Kontrollsinn, proaktive soziale Orientierung, die Fähigkeit, eine längerfristige Perspektive einzunehmen und Gratifikationen hinauszuzögern. Bereits Werner stellt den Zusammenhang zwischen Resilienz und Verwundbarkeit her, da sie auch von „Vulnerabilitätsfaktoren“ (wie etwa neuropsychologischen Defiziten, chronischen Erkrankungen, hoher Ablenkbarkeit, geringen kognitiven Fertigkeiten, geringen Fähigkeiten zur Selbstregulation) spricht; dazu kommen Risikofaktoren (etwa niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut, ungünstige Wohnverhältnisse, ständige innerfamiliäre Konflikte, gesundheitliche Probleme von Bezugspersonen, vor allem auch Suchtverhalten der Eltern, soziale Isolation). Schutzfaktoren werden den Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren gegenübergestellt; durch Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Störungen auftreten bzw. adverse Ereignisse nicht in einer gedeihlichen Weise bewältigt werden können. Aber Gewissheit gibt es nicht, wir operieren mit Wahrscheinlichkeiten.

Zweifelsohne tun sich resiliente oder resilienzbegabte Menschen leichter, mit Widrigkeiten und damit auch mit adversitätsbezogener Angst umzugehen. Man

könnte davon sprechen, dass resilienzbegabte Menschen unschwer in das eintreten können, was man „die tiefe Praxis der Lebensbejahung“ nennen kann, die tiefe Praxis eines „Ja“ zum Leben auch unter widrigen Umständen. Der Begriff der tiefen Praxis wurde von Dan Coyle geprägt.⁴ „Tiefe Praxis“ bedeutet Praxis unter erschwerten Bedingungen; Coyle ist der Frage nachgegangen, warum es denn in Brasilien so viele hochbegabte Fußballer gäbe; seine Antwort: Wer gelernt hat, unter widrigen Umständen eine Praxis einzüben, also auf unebenem Boden mit einem Fetzenball zu spielen, der kann umso besser auf schönem Platz mit gutem Ball spielen; dieses Einüben unter widrigen Umständen nennt Coyle „tiefe Praxis“; sie schließt also ein Moment der Adversität (Erfahrung von Widerstand), ein Moment der Intensität (eine Erfahrung mit Einsatz und Anstrengung) und ein Moment der Bindung (eine Erfahrung, die Ausdauer verlangt) ein. Analog könnten wir sagen, dass es eine Form der tiefen Praxis von Lebensbejahung ist, wenn Menschen unter widrigen Umständen „Ja“ zum Leben sagen.

Das „Ja“ zum Leben sagt sich leichter, wenn Richtungssinn, Kontrollsinn und sozialer Sinn gegeben sind; Menschen, die wissen, in welche Richtung sich ihr Leben entwickeln soll, die also eine Vorstellung von „Ziel“ und „Weg“ haben, sind widerstandsfähiger. Menschen, die über einen Kontrollsinn verfügen, also über ein Verständnis dessen, was sie auch unter widrigen Umständen gestalten und entscheiden, beeinflussen und kontrollieren können, sind widerstandsfähiger als Menschen, die

³ Emmy Werner, *The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood*, in: *Journal of Adolescent Health* 13 (1992), 262–268; *dies.*, *How kids become resilient. Observations and Cautions*, in: *Resiliency in Action* 1,1 (1996), 18–28; *dies.* / Ruth S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*, New York 1989.

⁴ Daniel Coyle, *The Talent Code*, New York 2009, Teil I.

sich in die Rolle von Opfern drängen lassen. Menschen, die drittens über einen sozialen Sinn verfügen, Interesse an anderen zeigen, sich als Mensch unter Menschen in einem sozialen Kontext wissen, sind widerstandsfähiger als diejenigen, die sozusagen im eigenen Saft schmoren. Umgang mit Angst und Umgang mit Verwundbarkeit werden leichter, wenn Richtungssinn, Kontrollsinn und sozialer Sinn zusammenkommen. Pauline Boss betont nachdrücklich diese Gestaltungsmöglichkeiten und sieht etwa Realismus (eine realistische Einschätzung von Situationen) und Akzeptanz als resilienzstärkende Faktoren. Unrealistische Erwartungen und nicht fundierte Hoffnungen wirken resilienzhemmend. Resilienz wird vor allem auch durch die Fähigkeit verstärkt, mit Unsicherheit zu leben. „Resilient sein heißt lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben.“⁵ Menschen, die ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Eindeutigkeit und Sicherheit haben, sind in Fragen der Resilienzentwicklung benachteiligt. Soweit, so gut. Das sind Ergebnisse der blühenden Resilienzforschung, die auch als Forschung über „the capacity to be displaced“, als Erforschung der Fähigkeit, auch „am falschen Ort daheim“ zu sein, verstanden werden kann.⁶

3 Die Tiefe lebensbejahender Praxis

Ich möchte nun als Hinweis auf einen möglichen Umgang mit Angst nicht allein die Ergebnisse der Resilienzforschung referieren, sondern einen anderen Punkt einbringen: Resilienz hat nicht nur mit äußeren Umweltfaktoren und sozialen Aspekten,

sondern wesentlich mit inneren Faktoren zu tun. Dankbarkeit und Hoffnung sind zwei wesentliche innere Quellen von Resilienz. Dankbarkeit im Sinn von Psalm 103,2 („Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat“) ist eine Quelle von Resilienz, eine Quelle von Kraft, die aus dem schöpft, was war. So gesehen ist die Erinnerungskraft eine wichtige Resilienzquelle. Hoffnung lässt den Blick auf das richten, was sein könnte; hier schöpfen wir Kraft aus dem ersehnten Möglichen. Rechter Umgang mit Angst ist auch eine Frage des geordneten Inneren. Oder auch: der rechten Sorge.

Ich möchte einige Hinweise auf „die rechte Sorge“ geben, wie sie in der christlichen Literatur entfaltet wurde. Das Thema wurde von Dale Carnegie im Jahr 1948 zu einem Weltbestseller, das englische Original (*How to Stop Worrying and Start Living*) ist ebenso klar in seiner Botschaft wie die deutsche Übersetzung: *Sorge dich nicht – lebe!* Carnegies Ansatz, ein sorgenfreies Leben zu empfehlen und dies mit einem Machbarkeitsoptimismus zu verfolgen, gibt in zentralen Punkten sicherlich nicht die christliche Botschaft wieder, rührt aber jedenfalls an tief verwurzelte Ängste. Sorgen quälen und engen ein und die Sehnsucht nach Freiheit und Weite ist auch eine Sehnsucht nach Sorgenfreiheit und Überwindung der Angst. Die Evangelienworte von der falschen und der rechten Sorge im sechsten Kapitel des Matthäus-Evangeliums wie auch das viel zitierte Wort „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.“ (Mt 11,28), deuten den Kern der Einladung Jesu an, sich um ein Leben in der rechten Sorge zu bemühen. Ein Leben in der rechten Sorge ist resilienzfördernd, weil es die

⁵ Pauline Boss, Verlust, Trauma und Resilienz, Stuttgart 2008, 85.

⁶ Vgl. Clemens Sedmak, *The Capacity to Be Displaced*, Amsterdam 2017.

Realität nicht verweigert und die Dinge in einen größeren Rahmen mit Sinn für Maß und Proportion setzt.

In patristischen Schriften werden Sorgen als Quälgeister ernst genommen, als Quellen von inneren Torturen; Johannes Chrysostomus warnt in seinen Schriften und Predigten vor Kümernissen, die den Schlaf rauben;⁷ er weist immer wieder darauf hin, dass Menschen, die sehr an irdischen Gütern hängen, in Sorgen gefangen sind.⁸ Fehlverhalten erzeugt Sorgen. Es ist kein Zeichen geistlicher Reife, sich nicht trösten zu lassen. Interessant ist die Idee, dass Sorge auch als Ausdruck von Solidarität gedeutet werden kann, als Übernahme von Verwundbarkeit, wie es bei Chrysostomus, an den heiligen Paulus gewandt, heißt: „Lebstest du nicht ein Leben voll Bitterkeiten: in schlaflosen Nächten, in Schiffbrüchen, in Hunger und Durst und Blöße, in Kümernissen, in Sorgen?“⁹

Wir finden im frühchristlichen Schrifttum Hinweise auf die hilfreiche Unterscheidung zwischen eitlen („leeren“) und begründeten Sorgen,¹⁰ auf die Bedeutung der Gedankendisziplin und die Kraft, quälenden Sorgen nicht unnötig Raum im Denken zu geben, auf den weiten Rahmen für das eigene Leben, der bestimmte Sorgen angesichts der Ewigkeit als nichtig erscheinen lasse, wie das vor allem Augustinus in seinen *Bekenntnissen* artikuliert (VI,6; VI,11; VII,5; IX, 1). Die einflussreiche Schrift *Der Hirte des Hermas* weist im 11. Kapitel darauf hin, dass zeitliche Sorgen den Menschen schwächen und ihm Kraft für das Wesentliche nehmen, sodass der Sinn durch die Kümernisse niedergebeugt wird.

Die rechte Sorge ist Sorge um die rechten Dinge (um das, was wirklich zählt) und Sorge im rechten Maß (ohne Panik und Angst). Der Blick auf das, was bleibt, stiftet die rechten Relationen und Proportionen. In einem Beispiel: In seiner letzten Predigt am 24. März 1980, wenige Minuten vor seinem Tod, zitiert Erzbischof Oscar Romero eine Stelle aus *Gaudium et Spes* 39: „Zwar werden wir gemahnt, daß es dem Menschen nichts nützt, wenn er die ganze Welt gewinnt, sich selbst jedoch ins Verderben bringt [...], dennoch darf die Erwartung der neuen Erde die Sorge für die Gestaltung dieser Erde nicht abschwächen, auf der uns der wachsende Leib der neuen Menschenfamilie eine umrißhafte Vorstellung von der künftigen Welt geben kann, sondern muß sie im Gegenteil ermutigen.“ Dies ist ein Wort über die rechte Sorge, die das, was hier und jetzt geschieht, angesichts des weiten Horizonts der Ewigkeit gerade nicht abwertet, sondern sich in der tiefen Praxis der Lebensbejahung engagiert.

4 Die Unendlichkeit des Mysteriums

So gesehen gibt die Religion den Horizont für ein Leben ohne Angst. In einer theologischen Zeitschrift darf eine Frage im Kontext von Angst und Angstbewältigung nicht fehlen: Macht Religion Angst? Man könnte die Macht des Religiösen in vier Sätzen zusammenfassen: *Wir wollen alle leben. Wir können uns vorstellen, dass unser Leben von Gott oder Göttern gelenkt wird. Wir werden alle sterben. Wir können uns vorstellen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt.*

⁷ In epistulam ad Colossenses commentarius, I,5 und X,4.

⁸ Beispielsweise: De paenitentia homiliae IV, 3.

⁹ In epistulam ad Philippenses V,1.

¹⁰ Erster Brief des Klemens an die Korinther, Kapitel 7.

Religion kann Angst machen, also Angst schaffen, die es ohne das Religiöse nicht gäbe; und Religion kann vor Angst schützen und Angst auch nehmen. Die Tatsache, dass wir Angst haben können, sagt viel über Religion aus. Angst ist eine Reaktion auf etwas, das sein könnte, allerdings aufgrund von etwas, das ist. Ein Mensch hat Angst vor Gespenstern in einem dunklen Haus, aber auf der Basis der undurchdringlichen Dunkelheit. Hier trifft Möglichkeit auf Wirklichkeit. Das ist auch der Stoff, aus dem Religion gewebt wird – Möglichkeit trifft auf Wirklichkeit. Und dieses Aufeinandertreffen kann Angst machen. Mitunter wird „Angst“ (als „Zurückschrecken vor etwas Diffusem“) unterschieden von „Furcht“ (als „Zurückschrecken vor etwas Bestimmtem“). Diese Unterscheidung ist hilfreich (Angst vor dem Tod versus Furcht vor einer neuen Rezession, nachdem man bereits eine erlebt hat), weil sie „Angst“ in einer Mächtigkeit zeigt, die sich Vorhersagen aufgrund bereits gemachter Erfahrungen entzieht. Angst ist mit Bildern von Dunkelheit und Nebel assoziiert, gerade weil das Objekt („wovor hast du Angst?“) schemenhaft und nicht klar umrissen ist. Auf dem Hintergrund dieser Unterscheidung wird Religion eher mit „Angst“ als mit „Furcht“ verbunden, weil „Gott“ und „Hölle“, um zwei Begriffe zu nennen, eben keine klar umrissenen Objekte sind. So gesehen hat Religion Macht – Macht, Angst zu erzeugen und Macht, Angst zu nehmen. Religion bleibt in dieser doppelten, in dieser ambivalenten Macht.

Wir wollen alle leben. Wir können uns vorstellen, dass unser Leben von Gott oder Göttern gelenkt wird. Wir erfahren die Kontingenz der Welt; wir erfahren, dass die Welt anders sein könnte, als sie ist. Eine Welt, die nicht kontingent ist, bietet keinen Raum für Religion; das hat der öster-

reichische Philosoph Ludwig Wittgenstein erkannt: In einer Welt, die ist, wie sie ist, in der Dinge so geschehen, wie sie geschehen, stellen sich die Fragen nach Sinn und Tiefe nicht. Wir aber können in diese Welt Fragen hineintragen, Fragen der Ethik und der Religion, die Frage nach Sinn.

Wir wollen alle leben. Manchmal so sehr und dermaßen verzweifelt, dass wir uns an jeden Strohalm klammern. Dieser Strohalm kann Magisches sein, Religiöses. Wir können uns schließlich vorstellen, dass unser Leben von Gott oder Göttern gelenkt wird, dass das Göttliche Einfluss auf unser Leben hat. Wir können uns vorstellen, dass Opfer und andere Formen der Hingabe an das Göttliche die Götter wohlwollend stimmen und auf unsere Seite bringen. Die Götter können uns beistehen, mit den Bedrohungen in unserem Leben umzugehen. Doch auch: Die Götter, das Göttliche können selbst Bedrohungen in unserem Leben sein. So kann Religion Lebensangst nehmen, aber auch jene Angst, die erst vom Religiösen geschaffen wird. Religion kann helfen, mit der Angst vor der Krankheit umzugehen, aber auch: mit der Angst vor den Züchtigungen Gottes in Form von Unfällen oder Naturkatastrophen.

Ja, und dann werden wir auch sterben. Aber bei diesem Satz bleiben wir nicht stehen; wenn wir nur sterben würden mit dem festen Wissen, dass dies das Ende unseres Lebens, das Ende unserer Identität, das Ende unserer Existenz bedeutet, dann wäre die Religion deutlich weniger mächtig; sie wäre nicht unmöglich, ist es doch auch hilfreich, sich mit Fragen des Lebens an Götter wenden zu können; aber die Religion hat dann doch eine gewisse Zahnlosigkeit. Der portugiesische Literaturnobelpreisträger Jose Saramago hat diese Zahnlosigkeit in seinem Roman *Eine Zeit ohne*

Tod¹¹ beschrieben; er beschreibt ein Szenario, in dem Menschen zwar krank werden und altern, auf die Intensivstation eines Krankenhauses gelegt werden, aber auf einmal nicht mehr sterben. Mit akribischer Grausamkeit beschreibt er, wie Bestattungsunternehmer und Kirchen als die großen Verlierer dieser neuen Situation dastehen. Religion verliert ihren „Selling Point“, wenn Menschen nicht mehr sterben. Dann wird die geheimnisvolle Pforte, die dieses Leben von dem, was nicht (mehr) dieses Leben ist, nicht mehr durchschritten, jene Pforte, die stets halboffen bleibt – aus der Sicht eines Menschen, der fest davon überzeugt ist, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, aber keine intersubjektiven Gewissheiten anbieten kann, wie auch aus der Sicht eines Menschen, der davon ausgeht, dass unser Dasein mit dem Tode zu einem endgültigen Ende kommt, aber auch keine Beweise anbieten kann. Die Tür bleibt halboffen.

Wir werden alle sterben. Wir können uns vorstellen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Alle werden wir sterben eines Tages, alle, vielleicht schon morgen.

Weiterführende Literatur:

Da ich diese beiden Bücher am besten kenne, diese das hier angerissene Thema systematisch bearbeiten und dabei eine Reihe von Literaturhinweisen geben, wage ich es, zwei eigene Bücher als weiterführend zu nennen:

Clemens Sedmak, Innerlichkeit und Kraft. Studie über epistemische Resilienz, Freiburg i. Br.–Basel–Wien 2013.

Clemens Sedmak, The Capacity To Be Displaced. Resilience, Mission and Inner Strength, Amsterdam 2017.

Und dann haben wir kulturgeschichtlich ein ganzes Arsenal zur Verfügung, uns mit Angst vor dem Tod zu erfüllen: Hölle, Jüngstes Gericht, Fegefeuer und wieder Hölle und Höllenpein. Die Angst auch vor dem Sterben selbst, unheimlich und nicht erprobt, nicht wiederholbar, nicht antizipierbar. Wieder zeigt sich: Religion kann Angst nehmen – gerade auch die Angst, die sie selbst erzeugt. Denn Religion kann Angst erzeugen. In der frühchristlichen Literatur wurden die Wohlhabenden mit der Geschichte des armen Lazarus, der glücklich im Himmel ist, und des Reichen, der qualvoll in der Hölle endet, zur Solidarität bewegt. Wer würde abstreiten, dass diese Geschichte aus dem sechzehnten Kapitel des Lukasevangeliums nicht auch pädagogischen Wert haben kann?

Religion kann Angst machen, aber kann sie auch Angst nehmen? Das mächtige Wort „Fürchte dich nicht“ zieht sich durch die Heilige Schrift; Dietrich Bonhoeffer hat sich an diesem Wort in den schweren Stunden festgehalten: Ende 1944 hat er das Gedicht „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ geschrieben, zu einem Zeitpunkt, als seine Hoffnung auf Entlassung aus dem Gefängnis schon verschwindend klein geworden war. Unmittelbar nach seiner Inhaftierung Anfang April 1943 war er noch voller Optimismus, rechnete damit, schon nach wenigen Wochen wieder in die Freiheit entlassen zu werden. Aber diese Hoffnung sollte sich nicht erfüllen. In einer Situation irdischer Aussichtslosigkeit schreibt Bonhoeffer über die tröstliche Befreiung von der Angst. Oder auch: Er schreibt von der Erfahrung der Geborgenheit inmitten der Angst, die ihm ja nicht fremd war. Religion kann vielleicht nicht jegliche Angst neh-

¹¹ Jose Saramago, Eine Zeit ohne Tod, Reinbek b. Hamburg 2007.

men, sie kann aber Geborgenheit schenken, inmitten der Angst.

Freilich, die Ambivalenz bleibt: Religion kann Trost spenden, teuren und kostbaren Trost, aber auch billigen und wertlosen. Der englische Christ Clive Staples Lewis wurde nach dem Tod seiner Frau, die nach einer Krebserkrankung verstorben war, mit den Worten getröstet: „Sie ist in Gottes Händen“ – und er sagte sich verbittert: Das war sie die ganze Zeit und ich habe gesehen, wie sehr sie gelitten hat! Lewis selbst hat sich teuren Trost erlitten, sich getröstet mit der Vorstellung eines ikonoklastischen Gottes, der es uns nicht erlaubt, es uns bequem in einer religiösen Komfort- und Kontrollzone einzurichten.

Angst ist auch kostbar – eine „neue Heuristik des Erschreckens“ hatte der deutsche Philosoph Hans Jonas mit Blick auf Nuklearenergie und den leichtsinnigen Umgang, den er damit beobachtete, gefordert. Christopher Clarks Studie über den Ersten Weltkrieg trägt den bezeichnenden Titel *Schlafwandler*. Die Befehlshaber, die Soldaten – sie hatten zu wenig Angst, sie hatten eine klugheitswidrige Angstfreiheit. Tapferkeit ist nach Thomas von Aquin nicht die Kühnheit eines Narren, der nicht weiß, dass etwas gefährlich sein kann; Tapferkeit ist die Kraft, sich zu überwinden, dem Feindlichen entgegenzutreten, auch zitternd und bebend. Das ist auch eine Frage der Vorstellungskraft. Menschen mit geringerer Vorstellungskraft sind weniger angstbegabt. Religionen bauen auf den Möglichkeitssinn, machen es damit leichter, Angst zu haben. Und das kann auch sein Gutes haben; Religionen können die Gabe der Angst schenken.

Oder auch die Gabe der Furcht, der Ehrfurcht. Der Begriff der „Gottesfurcht“ deutet an, dass es ein rechtes Zurückschrecken vor dem Übermächtigen gibt, vor dem,

was Immanuel Kant das Erhabene genannt hat. Gottesfurcht wird in der jüdischen und christlichen wie islamischen Tradition als Aspekt einer rechten Gottesbeziehung aufgefasst. Eine Welt ohne Furcht kann tollkühn und größenwahnsinnig werden.

Religion kann die Gabe der Furcht schenken. Vielleicht ist diese Furcht, dass wir den Planeten zerstören könnten in Zeiten des Klimawandels, nicht nur fehl am Platz. Vielleicht ist es bezeichnend, dass die Regel des heiligen Benedikt dem Abt eines Benediktinerklosters sehr viel Macht gibt, ihn aber mehrmals daran erinnert, dass er vor dem Richterstuhl Gottes Rechenschaft wird ablegen müssen. Vielleicht ist dieser Glaube bei den Mächtigen dieser Welt nicht nur fehl am Platz. Hier kann sich Furcht als Gabe zeigen.

Wir wollen alle leben. Wir können uns vorstellen, dass unser Leben von Gott oder Göttern gelenkt wird. Wir werden alle sterben. Wir können uns vorstellen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Religion kann Angst machen, Religion kann vor Angst schützen und Angst auch nehmen; sie kann die Gabe der Furcht schenken. Und wenn im Märchen davon erzählt wird, was es denn heißt, das Fürchten zu lernen, ist das wohl eine Lebensaufgabe für uns alle: Zu lernen, uns vor dem zu fürchten, was unsere Furcht oder auch Ehrfurcht verdient; und zu lernen, uns vor Nichtigem nicht zu ängstigen.

Der Autor: Clemens Sedmak, geboren 1971, Professor für Sozialethik an der University of Notre Dame (USA), Visiting Professor am King's College London und Leiter des Zentrums für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg; zahlreiche Veröffentlichungen, zuletzt: „Church of the Poor. Pope Francis and the Transformation of Orthodoxy“.