

Wunibald Müller

Angst und Hoffnung in psychotherapeutischer sowie spiritueller Perspektive

♦ Angst haben gehört zum menschlichen Leben dazu. Mehr noch, Angst kann in manchen Fällen lebensrettend sein. Daneben kann es Situationen geben, in denen sich eine Angst breitmacht, die lähmt und selbst zerstörerisch wirken kann. Wer sich jedoch mit den eigenen Ängsten auseinandersetzt, kann die Erfahrung machen, mit der eigenen Hoffnung in Kontakt zu kommen. Eine Hoffnung, die heilende Kraft entwickeln kann, hält der Glaube bereit. Im Vertrauen auf Gott werden einem/einer jedoch nicht die Ängste erspart, aber es gibt das Vertrauen, dass Gott in der Phase der Angst da ist. (Redaktion)

1 Hinführung

Vor einigen Jahren wurde ich von Eugen Biser, einem bedeutenden und von mir sehr geschätzten Theologen, gebeten, für ein von ihm herausgegebenes Lexikon einen Beitrag über Angst und die Bedeutung, die der Glaube bei der Bewältigung von Angst haben kann, zu schreiben. Mir wurde ein Artikel von ihm zugeschickt, in dem er aufzeigte, wie wirkmächtig der Glaube bei der Bewältigung von Angst sein kann. Was Eugen Biser schrieb, war brillant formuliert, für mich aber einfach zu gewaltig. Zu selbstverständlich und in einem fast triumphalen Ton wurde da von der Kraft und Macht Gottes ausgegangen, die ohne jeden Zweifel in der Lage sind, die Angst zu besiegen.

So kann und so will ich nicht von Gott, so kann und will ich auch nicht von der Hoffnung sprechen, die gestützt auf unseren Glauben uns hilft, Angst auszuhalten und zu bewältigen. Es entspricht nicht meiner Erfahrung und der Erfahrung vieler Personen, die ich kenne, unter ihnen

viele, die ich als Psychotherapeut oder spirituell begleite. Was ich zu Angst, Hoffnung und der Bedeutung, die dabei unser Glaube haben kann, sagen kann, ist stark geprägt von meinen persönlichen Erfahrungen und Erfahrungen aus meiner beruflichen Tätigkeit. Vorsichtig und eher tastend will ich versuchen aufzuzeigen, was Hoffnung und Angst miteinander zu tun haben, wo Hoffnung dazu beitragen kann, Angst zu akzeptieren und zu bewältigen und welche positive, aber auch negative Rolle dabei der Glaube haben kann.

2 Angst und Hoffnung

Erik Erikson, einer der Pioniere der Entwicklungspsychologie, macht darauf aufmerksam, dass das englische Wort für Hoffnung (*hope*) mit dem englischen Wort für *hop*, das mit hüpfen und hoppen übersetzt werden kann, verwandt ist. Er will damit aufzeigen, dass wir im Greisenalter wie die Kinder wieder zu hüpfen beginnen. Wir können wieder mehr mit der Unbe-

fangenheit und Leichtigkeit leben wie wir es als Kinder taten, als wir von den Mühsalen des Lebens noch nicht so viel mitbekamen. Ich erinnere mich an einen Vortrag von Erik Erikson in San Francisco, Grace Cathedral, als er darüber sprach und dabei auch an das Bibelwort erinnerte: „Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen“ (Mt 18,3).

Wenn wir hüpfen, sind wir entspannt, haben wir kein Ziel vor uns, tun wir das, weil es uns Freude macht. Wir befinden uns in einem paradiesischen Zustand, auch einfacher Bewusstseinszustand genannt,¹ bei dem das unschuldige, unbeschwerte Kind in uns einfach im Jetzt lebt, ohne sich von dem, was außerhalb von uns geschieht, beeindrucken zu lassen. Dieser Zustand wird – je älter wir werden – von dem sogenannten komplexen Bewusstseinszustand abgelöst, in dem wir notgedrungen die Dinge und die Welt differenzierter betrachten, uns den Schwierigkeiten des Alltags stellen müssen. Da hat das Hüpfen dann wenig Platz.

Es ist lange her, seit ich das letzte Mal gehüpft bin. Auch jetzt befinde ich mich nicht oder noch nicht in der Situation, dass ich es mir gestatte, zu hüpfen. Zu zielgerichtet war und ist mein Leben, wie das für den komplexen Bewusstseinszustand üblich ist, zu wenig Platz scheint für eine spielerische Gangart vorhanden zu sein.

Was aber hat Hüpfen nun mit hoffen zu tun? Hüpfen hat etwas Unschuldiges an sich. Ich überlasse mich einfach dem, was kommt, hüpfte nach vorne, nach rechts, nach links. Ich lasse mich durch nichts davon abhalten. Ich kann das so unbeschwert tun, weil ich noch nicht weiß, was alles

kommen kann. Hüpfen geschieht in einem Raum, der unbelastet und hoffnungsschwanger ist. Da kann ich mich ausprobieren, da kann ich etwas wagen, auch wenn es dann schiefgeht.

Ein solcher Raum hilft uns, Leben zu wagen. So haben wir als Kinder irgendwann angefangen zu laufen. Und das auch gegen die Angst umzufallen. An einem Punkt konnten wir die Angst überwinden und uns darauf einlassen, etwas zu riskieren, von dem wir nicht wussten, wie es ausgehen würde. „Das Kind lernt gehen und kommt schließlich in die Schule, der Erwachsene heiratet und übernimmt einen neuen Job. Solche Möglichkeiten gehen einher mit Angst, wie Wege, die vor einem liegen und die man nicht kennen kann, solange man sie nicht gegangen ist und erfahren hat.“²

Schon zu Beginn unseres Lebens, als wir uns anschickten, die Sicherheit des Mutterschoßes zu verlassen, mussten wir mit instinkthaftem Vertrauen gegen alle Angst die Enge des Geburtskanals überwinden. Solche Engpässe müssen wir gegen alle Angst bis zum Ende unseres Lebens durchschreiten, im Vertrauen, in der Hoffnung, dass es uns gelingt. Wenn wir mit einer gewissen Unbefangenheit diese Schritte gehen können, nicht beherrscht sind von dem, was alles schief laufen kann, der Raum vor uns, auf den wir uns zubewegen, als Raum der Möglichkeit gesehen und erfahren wird, können wir diese Schritte leichter gehen.

Im komplexen Bewusstseinszustand, der für den Erwachsenen typisch ist, fehlt uns oft die Unbefangenheit, die wir noch als Kinder kannten. Die Sorgen und Ängste, die mit dem Alltag und seiner Gestalt-

¹ Vgl. Robert A. Johnson, *Owning Your Own Shadow. Understanding the Dark Side of the Psyche*, San Francisco 1991, 3 ff.

² Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, New York 1977, 38.

tung einhergehen, beherrschen uns so sehr, dass wir keinen oder kaum einen Blick haben für die Möglichkeiten, die uns bleiben. Der Raum der Hoffnung scheint für uns versperrt zu sein. Wir haben unsere Unschuld verloren und können nicht in den paradiesischen Bewusstseinszustand des Kindes zurückgleiten. Es bleibt uns nur der Weg nach vorne übrig.

3 Die Angst kann uns mit unserem Hoffnungspotenzial in Berührung bringen

Das aber verlangt von uns, es mit der Angst aufzunehmen, uns durch sie nicht davon abhalten zu lassen, die notwendigen Schritte nach vorne zu unternehmen. Jetzt kommt es darauf an, wer gewinnt. Die Angst kann uns daran hindern, diese Schritte zu unternehmen, sie kann uns lähmen, wenn sie sich so stark in uns breitmacht, dass die gesunden psychischen Lenkungssysteme in uns durch sie außer Kraft gesetzt werden. Die Angst kann sich aber auch als Antreiberin erweisen, die uns motiviert, manchmal auch einfach nötigt, diese Schritte zu tun. Dann trägt die Angst dazu bei, dass alle in uns vorhandenen Kräfte mobilisiert werden, um sich gegen die Angst zu stellen, es mit ihr aufzunehmen.

Die Angst fordert unser Potenzial und dabei auch unser Hoffnungspotenzial heraus. Sie zwingt uns dazu, das, was in uns an Wachstumskräften steckt, zu nutzen. Zunächst ist sie oder erscheint sie wie ein Widerstand, der uns daran hindert, etwas zu tun, etwas zu riskieren. Bis wir unter Aufbietung aller Kräfte, mit denen wir auch angesichts der Angst erst in Berührung kommen, gegen diesen Widerstand angehen, um – hoffentlich – die Erfah-

rung zu machen, dass wir stärker sind als die Angst.

Manchmal bleibt uns gar nichts anderes übrig, als es mit der Angst aufzunehmen, wollen wir dem Drängen in uns gerecht werden. Da will etwas raus, will sich entwickeln, will sich zu dem entfalten, was ihm offensichtlich zgedacht ist. Dann wieder empfinden wir einen so starken Druck, dass wir uns entscheiden müssen, wollen wir die Stagnation, in der wir uns befinden, überwinden. Wir fühlen uns zunehmend unglücklich und unzufrieden in unserem gegenwärtigen Zustand, dass die Angst, etwas falsch zu machen, eine falsche Entscheidung zu treffen, nicht mehr so sehr ins Gewicht fällt. Die Frau, die unerträgliche Schmerzen hat, schiebt die große Angst, die sie vor der Operation hatte, auf die Seite, weil sie nur noch von ihren schrecklichen Schmerzen befreit werden möchte. Die körperlichen Schmerzen werden schlimmer erlebt als die Angst und tragen dazu bei, dass die Angst entthront wird. Im Verlauf unseres Lebens die Erfahrung zu machen, dass es sich lohnt, sich von der Angst nicht ins Bockshorn jagen zu lassen, kann uns ermutigen und dabei unterstützen, es mit der Angst aufzunehmen.

4 Von der heilenden Kraft der Hoffnung

Auch Hoffnung kann uns dabei unterstützen, wenn es darum geht, angestoßen durch die Angst, den Schritt nach vorne zu wagen. Bei dem Beispiel mit der Frau, die Angst vor der Operation hat, sind die Schmerzen so groß, dass alles, was diese lindert, ihr recht ist. Die Angst vor der Operation wird dadurch relativiert. In einem anderen Fall kann der Einfluss der

Angst vor der Operation durch die Hoffnung, nach der Operation weniger oder keine Schmerzen mehr zu haben, verringert werden. Das gilt vor allem dann, wenn die Hoffnung nach allem, was man aus medizinischer Sicht über den Verlauf der Operation und den Heilungschancen weiß, berechtigt ist.

Der Frau, die an so furchtbaren Schmerzen litt, war alles egal geworden, selbst die Angst. Sie hätte sich vermutlich angesichts ihrer großen Schmerzen auch ohne große Hoffnung auf Besserung auf die Operation eingelassen, wobei möglicherweise dennoch auch eine kleine Hoffnung damit verbunden gewesen wäre. Wie man sich, wenn alles aussichtslos zu sein scheint, dennoch an dem kleinsten Strohalm, der sich einem anbietet, festzuhalten versucht.

So ist das nämlich mit der Hoffnung. Irgendwie will man auch an sie glauben. Hält man sich an ihr fest. Vor allem auch, wenn man sonst nichts mehr hat als die Hoffnung. Und es ist ja auch gut, solange man Hoffnung hat, sich an ihr festzuhalten, sich von ihr motivieren und anspornen zu lassen, hat sich doch auch gezeigt, dass die Hoffnung bei der Bewältigung von körperlichen und seelischen Krankheiten eine wichtige Funktion haben kann. Sie trägt mit dazu bei, alle in uns vorhandenen Abwehrkräfte, aber auch Aufbaukräfte zu mobilisieren und so den Heilungsprozess zu unterstützen. Alles in uns ist jetzt darauf ausgerichtet, mit dazu beizutragen, dass es weitergeht.

Wie ganz anders würde das aussehen, wenn wir keine Hoffnung mehr hätten, resignieren, uns gehen lassen. Jene Kräfte in uns, die wir bei einer hoffnungsvollen Haltung mit ins Boot nehmen und für unseren Heilungsprozess aktivieren, lassen wir dann ungenutzt brachliegen. Wir geben

auf, geben uns auf und vermitteln unserem Körper, unserer Seele, allem, was uns ausmacht, die Botschaft, es rentiert sich nicht mehr, es macht keinen Sinn, sich dagegen zu wehren, dagegen aufzubegehren. Und dann trifft auch ein, was wir befürchtet haben. Was aber vielleicht nicht eingetroffen wäre, hätten wir nicht aufgegeben, hätten wir eine Hoffnung gehabt, die es uns zumindest noch einmal hätte versuchen lassen können, alles zu tun, was wir noch tun können, die Situation, unser Schicksal, mit zu beeinflussen.

Ich hatte davon gesprochen, dass wir als Erwachsene nicht mehr in den einfachen Bewusstseinszustand zurückgehen können und uns nichts anderes übrigbleibt als den Weg nach vorne zu gehen. Dabei kann die Erfahrung, in der Lage zu sein, es mit der Angst aufnehmen zu können, für uns von großer Hilfe sein. Weitere Hilfen können wir für die Bewältigung unserer Angst erfahren, wenn es uns gelingt, in der Enge, die mit dem komplexen Bewusstseinszustand des Erwachsenen einhergehen kann und die oft der Grund vieler Sorgen und Ängste ist, die wir in unserem Alltag erleben, einen Zugang zu einem Bewusstseinszustand zu finden, der empfänglich ist für das Transzendente. In der Sprache der Tiefenpsychologie meint das, dass unser Ego an Einfluss verliert, unser Selbst, das mehr um uns weiß als unser bewusstes Ich, an Einfluss gewinnt und damit eine Weitung in unserem Leben und wie wir das Leben sehen, geschieht. Je älter wir werden, desto wichtiger ist diese Öffnung, um mit unserer Endlichkeit, aber auch mit den Grenzerfahrungen unseres Lebens besser leben, sie besser in unser Leben integrieren und akzeptieren zu können. Aber auch unabhängig von unserem Lebensalter kann diese Offenheit für das Transzendente uns dabei unterstützen, Erfahrungen

gen, die den üblichen Rahmen sprengen, bei denen vernünftige Überlegungen uns nicht viel weiterbringen, besser bewältigen zu lassen. Das gilt auch bei Angsterfahrungen, sei es der Angst vor dem Tod, der Angst vor der Zukunft, der Angst vor Terroranschlägen, der Angst, alleine zu sein, um nur einige Situationen zu nennen, vor denen wir Angst haben können.

5 Angst, Hoffnung, Glaube

Von daher lässt sich auch eine Brücke schlagen zu der Bedeutung, die unser Glaube bei der Bewältigung von Angst und bei der Unterstützung von Hoffnung angesichts von Angst haben kann. Ich selbst bin davon überzeugt, dass Gott da ist, wenn ich in Angst bin. Er ist bei mir und mit mir in solchen Situationen. Es hilft mir zu wissen, vor allem aber zu spüren, dass er da ist, ich nicht alleine bin. Gott nimmt mir, so meine Erfahrung, die Angst nicht einfach weg. Ich muss mich ihr stellen, sie manchmal aushalten, sie bestehen. Doch es ist gut zu spüren, dass Gott mich inmitten meiner Angst umfängt. Meine Angst wird dabei in etwas einbettet, das größer ist als meine Enge, mein enges Denken, mein eingegengtes Hoffen und Vertrauen, die ja mit ein Grund dafür sein können, dass ich Angst habe. Der lateinische Begriff für Enge *angustiae* ist etymologisch verwandt mit dem Wort, das in der lateinischen Sprache für Angst gebraucht wird. Diese Enge weitet sich, wenn ich mich Gott überlasse.

Dabei ist Gott für mich jemand – wobei das Wort jemand in diesem Zusammenhang schon unangebracht ist –, den ich nur errahnen kann. Der da ist, bei mir

ist, mit mir ist. Der für mich da ist, unabhängig davon, ob ich ihn als nahe oder weit entfernt von mir erfahre. Für mich ist das kein gewaltiger Gott, der, wie ich in meiner Einleitung schrieb, sich wirkmächtig der Angst entgegensetzt. Schon gar nicht ist es ein Gott der letztlich nichts sagenden Worte. Ich kann, wenn ich in Angst bin, auch wenig oder nichts anfangen mit einem Gott, der mir in irgendwelchen Glaubensbekenntnissen und Lehrsätzen beschrieben wird, so wichtig diese sein können. Wenn ich in Angst bin, helfen mir diese Lehrsätze nicht weiter. Was mir hilft, ist diese ahnungsvolle Erfahrung: Da gibt es noch etwas Anderes, Größeres, das für mich dann zu dem Anderen, dem Größeren, ja schließlich zum Du werden kann, zu dem ich in Beziehung treten, zu dem ich sprechen, beten kann.

Da kommt dann auch für mich Hoffnung mit ins Spiel, die angesichts von Angst und Verzweiflung es mit der Angst aufzunehmen versteht. Bis dahin, dass sich dabei die Hoffnung als stärker erweist als die Angst. Diese Hoffnung erwächst aus der Erfahrung, nicht alleine zu sein und aus der inneren Gewissheit, in Gott und mit Gott Anteil zu haben an seiner überschwänglichen Kraft (vgl. Eph 1,19), der ich mich überlassen kann und dann auch überlasse. Denn, „wenn man sich nehmen und fallen lässt, vertrauend, dass die Unbegreiflichkeit die wahre, selige Heimat ist, dann erfährt man, dass man nicht mehr halten muss, um zu siegen, nicht mehr diesem und jenem hoffend nachjagen muss, um die eine Hoffnung zu haben, die unbegreiflich ist, gewissermaßen in sich selbst schwebt und doch die unsagbare Erfahrung in sich birgt“³.

³ Karl Rahner, Das große Kirchenjahr. Geistliche Texte. Herausgegeben von Albert Raffelt, Freiburg i. Br.–Basel–Wien 1990, 245.

6 Es ist die Erfahrung, Teil eines Größeren zu sein

Es ist die Erfahrung, Teil eines Größeren zu sein. Nicht nur darum zu wissen, sondern das zu spüren. Die Erfahrung, auf eine innige Weise mit Gott verbunden zu sein, kann uns inmitten großer Angst ruhig werden lassen. Wir wissen uns verbunden mit etwas, das größer ist als wir, wir machen die Erfahrung, wie es C. G. Jung in seinen Erinnerungen⁴ beschreibt, jetzt schon, mitten im Leben, an das Grenzenlose angeschlossen zu sein. Wer an eine größere Macht, an Gott, glaubt, erkennt und erfährt in diesem Grenzenlosen jene Kraft, jene Mächte, von denen Dietrich Bonhoeffer inmitten einer angstbesetzten Situation tief berührt sagen kann: Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Um aber diese Erfahrung zu machen, an das Grenzenlose angeschlossen zu sein und kraft dieser Erfahrung meine Angst aushalten und bewältigen zu können, muss ich mit meiner Tiefe in Berührung sein, die so etwas wie ein Resonanzboden ist, um die Verbundenheit mit dem Grenzenlosen spüren zu können. Dort sind wir empfänglich für die Erfahrung, Teil eines Größeren zu sein. Das meint wohl auch Romano Guardini, wenn er uns dazu ermutigt, dass unser ganzes Leben der Ewigkeit Nachbar sein sollte.⁵ Hermann Hesse spricht von der „ungestörten Andacht vor dem Ewigen“⁶.

Stille, so Romano Guardini, die nach der Ewigkeit hin offensteht und horcht, kann dazu beitragen, sensibel für das Grenzenlose zu sein.⁷ Wir können Orte, Plätze aufsuchen, die uns in Berührung bringen mit unserer Tiefe. Meditation und Kontemplation stellen vorzügliche Weisen dar, mit der Welt des Grenzenlosen, des Ewigen in Kontakt zu kommen. Im schweigenden Sitzen können wir, so Niklaus Brantschen, „so etwas wie Zeitlosigkeit in der Zeit erfahren [...], einen Hauch von Ewigkeit“⁸. Die Feier der Eucharistie oder des Abendmahles, Beten, das aus der Tiefe kommt und in die Tiefe führt, können dazu beitragen, die Verbundenheit mit dem Ewigen vergegenwärtigend erfahrbarer zu machen.

Viele wissenschaftliche Studien belegen inzwischen, dass Meditation und Beten bei Angstzuständen helfen können. Beten ist wohl die älteste und am weitesten verbreitete spirituelle Praxis, die wir in allen Religionen antreffen. Selbst Menschen, die sich nicht zu einer Religion oder Konfession bekennen, kennen Augenblicke, in denen sie sich etwa in Situationen, in denen sie von Angst befallen werden, geradezu instinktiv an eine höhere Macht, an Gott, wenden.

Manchmal, so Ronald Rolheiser, „werden statt Gebet, Meditation, Kontemplation andere Worte gebraucht oder andere Formen praktiziert wie ‚Innere Arbeit, Seelenarbeit, Aktive Imagination, Kontakt mit unserem inneren König, unserer inneren Königin oder Ähnliches‘. Die Idee ist dieselbe: Wir müssen einen bewussten Dialog

⁴ Aniela Jaffé (Hg.), *Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung*, Zürich 1997, 328.

⁵ Aus einem Kalenderblatt. Die genaue Quelle ist nicht zu eruieren.

⁶ Hermann Hesse, Albumblatt aus den 1950er-Jahren, veröffentlicht in den Betrachtungen über „Reiselust“ (1910).

⁷ Vgl. Anm. 5.

⁸ Niklaus Brantschen, Ich fühle mich doppelt verwurzelt, in: *Publik-Forum* Nr. 10 (2003), 44.

mit dem führen, das oder den wir uns als das letztgültige Etwas oder Jemand vorstellen, innerhalb dessen wir ‚leben und uns bewegen und atmen und sind‘ (vgl. Apostelgeschichte 17,28)⁹⁹.

7 Ein Glaube, der uns Mut macht, vertrauensvoll auf dem Wasser zu laufen

Nach meiner Erfahrung kann Religion und eine religiöse Praxis wie Meditation oder Beten bei der Bewältigung von Angst helfen. Das trifft dann zu, wenn Gott für mich nicht jemand ist, der mir Angst einjagt oder den ich durch rituelle Handlungen zufriedenstellen muss, die, wie das Sigmund Freud von der Religion behauptet, den Zeremonien der Zwangsneurotiker gleichen. Dann kann Gott für uns zum

Begleiter werden, der uns motiviert, gegen alle Angst uns aufzumachen, nach vorne zu gehen, auf andere zuzugehen, unser Leben zu gestalten. Er gibt uns dann die Kraft, schenkt uns die Energie, die wir benötigen, durch die Angst hindurchzugehen und uns von ihr nicht abhalten zu lassen, das Leben zu wagen.

Dazu bedarf es eines Glaubens, der uns Mut macht, vertrauensvoll auf dem Wasser zu laufen. Der uns dabei unterstützt, Unsicherheiten, Angst auszuhalten. Im Unterschied zu einem Glauben, der uns verzagt zurücklässt oder gar zur Entstehung und Verstärkung unserer Angst beiträgt. Gerade unter der älteren Generation treffe ich immer wieder auf die Angst vor der Hölle oder die Angst vor einem Gott, der sich als Richter aufspielt. Von einem solchen Gott, von einem solchen Glauben kann angesichts von Angst nicht Hoffnungsvolles ausgehen.

Ich erinnere mich noch gut daran, welche große Angst ich als Kind vor der Hölle hatte. Wenn wir als Kinder am Samstagnachmittag in die Badewanne gesteckt wurden, in der das Badewasser besonders heiß hergerichtet wurde, damit alle vier Kinder hintereinander baden konnten, dachte ich immer, so wird es auch einmal in der Hölle sein. Da wollte ich doch lieber ein braves Kind sein, damit mir einst solche qualvollen Erfahrungen erspart blieben. Das war eine konkrete Angst, die mir über die Schiene Religion vermittelt wurde. Dieses Bild von Gott, der uns für unsere Sünden in der Hölle büßen lässt, versetzte mich in Angst. Später hörte ich von einem Buch mit dem Titel *In der Hölle brennt kein Feuer*, das allerdings damals zunächst keine große Wirkung bei mir hinterließ

Weiterführende Literatur:

Christoph André, Alles über Angst. Wie Ängste entstehen und wie man sie überwinden kann, Stuttgart 2009. Eine gute, praxisorientierte psychologische Einführung über die Entstehung und die Überwindung von Ängsten.

Wunibald Müller, Dein Weg aus der Angst. Ängste annehmen und überwinden, Müns- terschwarzach 2006. Aus einer psychotherapeutischen und spirituellen Perspektive wird aufgezeigt, wie es gelingen kann, Ängste anzunehmen und zu überwinden. Daz. – Die Angst-Zeitschrift. Informationen und Hilfe bei Angststörungen, München, vor allem Nr.76 (IV. Quartal 2016) mit dem Thema: Angst und Religion.

⁹⁹ *Ronald Rolheiser*, Entdecke den Himmel in dir. Eine Spiritualität für das 21. Jahrhundert, München 2002, 212.

und die Angst vor der Hölle nicht bannen konnte.

Das geschah erst später, unter anderem in der Begegnung mit Rembrandts Bild von der Rückkehr des verlorenen Sohnes, bei dem nichts zu spüren ist von einem Gott, der uns für unsere Sünden in der Hölle braten lässt. Es mutet einen schon etwas eigenartig an, wenn man angesichts der an allen Ecken unseres Lebens auftauchenden Angst auch noch gegen eine religiös entfachte Angst – die Angst vor der Hölle und einem entsprechenden Gott – angehen muss. Dabei sollte doch der Glaube eine Unterstützung bei dem Bemühen sein, der Angst begegnen und sie bewältigen zu können. Er sollte uns den Raum eröffnen, der uns, wenn wir Angst haben, ermutigt, nicht zu verzagen, den notwendigen Schritt nach vorne zu gehen, im Vertrauen, in der Hoffnung, dass es weitergeht.

Damit sind wir an dem Punkt angekommen, an dem wir uns der Frage stellen müssen, wie es denn um unseren Glauben bestellt ist. Ob wir zuversichtlich auf die Zukunft zugehen können, hat so gesehen auch viel mit unserem Glauben zu tun. Ist unser Glaube von der Art, dass wir den Mut haben, vertrauensvoll auf dem Wasser zu laufen? Er uns dabei unterstützt, Unsicherheiten auszuhalten? Oder ist unser Glaube von der Art, dass er vornehmlich dafür da ist, unsere Angst zu lindern, sie klein zu halten, uns klein zu halten, verzagt zurückzulassen?

„Timor facit deos, die Angst lässt uns Götter erschaffen“, schreibt der römische Dichter Lukrez.¹⁰ Die Sehnsucht nach einem allmächtigen Vater, der es für uns richtet, der uns Sicherheit verschafft, kann

auch aus der Angst heraus geboren werden. Das kann man so sehen, muss es aber nicht. Religion und Glauben sollten aber auf alle Fälle nicht dazu beitragen, unsere Angst zu verstärken.

Mit Hilfe einer höheren Macht durch die Angst hindurchzugehen, ist das eine. Sich hinter einer höheren Macht zu verschanzen, ist das andere. Im letzteren Fall lassen wir das eigene Potenzial, das uns eigentlich zur Verfügung steht, um die Angst bewältigen zu können, ja uns von dieser Angst anstacheln zu lassen, weiterzugehen, brachliegen.

Glauben beschert uns nicht von vorne herein Sicherheit. „Glauben meint nicht, sich auf Pfeiler von Sicherheiten stützen zu können, sondern in die Wolke des Geheimnisses einzutreten und die Herausforderung anzunehmen: „Tauche tief ein!“, schreibt Bruder David Steindl-Rast. Weiter meint er: „Glauben im vollen Sinne ist radikales Vertrauen – Lebensvertrauen und so Gottesvertrauen, also mehr als ein Für-wahr-Halten. Glauben ist nicht der Eisenbahnzug, in den man nur einsteigen muss, dann bringt er uns schon ans Ziel. Im Glauben voranschreiten heißt, vertrauensvoll auf dem Wasser laufen. Das Glaubensleben ist immer neu eine Vertrauensprobe“¹¹.

Unser Glauben muss sich immer wieder neu bewähren. Wenn und indem wir Leben wagen. Die Angst, die wir erfahren, stellt ihn auf die Probe. Vielleicht müssen wir auch immer wieder in Angst geraten, um unseren Glauben zu schulen oder ihn nicht für selbstverständlich zu halten. Die Angst kann dann dazu beitragen, dass wir auf unser Hoffnungspotenzial stoßen und dies nutzen, um uns von der Angst nicht

¹⁰ Vgl. Irvin D. Yalom, *In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tode überwindet*, München 2008, 13.

¹¹ David Steindl-Rast, *Ich bin durch dich so ich*, Münsterschwarzach 2016, 79.

unterkriegen zu lassen. Anders verhält es sich, wenn unser Glaube unser persönliches und da auch spirituelles Wachsen blockiert und die in der Angst steckende Dynamik, die uns herausfordert, uns ins Leben hineinzuworfen, verpuffen lässt. Das kann der Fall sein, wenn wir uns hinter einer höheren Macht verschanzen und das Potenzial, das uns eigentlich zur Verfügung steht, um die Angst bewältigen zu können, brach liegen bleibt.

Sind wir bereit, es mit der Angst aufzunehmen, mit der gottgeschwängerten Hoffnung im Rücken, dann kann es auch Situationen und Momente geben, an denen wir ohne Wenn und Aber uns einfach der göttlichen Macht und Kraft überlassen. Wir gestehen uns dann zu, dass wir an die Grenzen unserer Möglichkeiten gekommen sind und jetzt auf die Hilfe einer höheren Macht angewiesen sind. Es sind Si-

tuationen, in denen wir, wie es Michel de Montaigne¹² in einem anderen Zusammenhang beschreibt, unsere eigenen Kräfte verwerfen, Gott uns die Hand reicht und wir allein von den himmlischen Gnadenmitteln getragen werden. Darauf zu hoffen, so meint er weiter, kommt „nur unserem christlichen Glauben“ und nicht einer „stoischen Tugend“ zu.

Der Autor: Dr. Wunibald Müller, geb. 1950, Theologe, Psychotherapeut, von 1991–2016 Leiter des Recollectio-Hauses, Münsterschwarzach; Veröffentlichungen, u. a. *Das Gold im Dunkeln der Seele finden. Neue Kraft aus verborgenen Quellen, Ostfildern 2015; Für immer – Geht das? Wenn Lebensentscheidungen in die Krise geraten, Münsterschwarzach 2015; Warum ich dennoch in der Kirche bleibe, München 2016.*

¹² Michel de Montaigne, *Essays*, Zürich 1985, 484.