

Gerhard Nachtwei

Angst zugeben, Angst zulassen: Fürchtet euch nicht

Wer um die eigenen Ängste weiß, wird sie auch bei anderen behutsam wahrnehmen und ihnen mit der Botschaft vom Gott, der nicht anders kann als zu lieben, antworten können.

● Zugegeben, ich habe Ängste. Zugegeben, ich kann nicht immer zugeben, dass ich Ängste habe. Und außerdem bekomme ich als Priester zu tun mit den Ängsten anderer Menschen bei meiner alltäglichen Pastoral im Gemeindeverband Dessau, Aken Oranienbaum. Besonders begegne ich den Ängsten als Seelsorger im Gefängnis und im Psychiatrischen Krankenhaus. Und da möchte ich recht zuhören und ermutigen können. Ich möchte Menschen helfen, Entscheidungen zu treffen, die sie weiterbringen. Ich möchte lernen, sie dabei gut zu begleiten, aber auch wieder loslassen können. Das heißt, ich muss oft aktiv werden, auch wenn mir die Zeit zur Reflektion fehlt, die Zeit, mich mit neuesten Erkenntnissen der Psychologie und der praktischen Theologie zu beschäftigen.

Deshalb bin ich froh, dass wir in der Redaktion von DIAKONIA beschlossen haben, die Angst zum Thema eines Heftes zu machen, weil ich mir für mich selbst und natürlich auch für die Leser Einsichten erwarte für einen besseren Umgang mit eigenen und fremden Ängsten. Es

scheint mir, dass die Theorie oft so abgehoben und schwer verständlich daher kommt und andererseits die Praxis so billige und banale Handlungsmuster entwickelt. Daher stellt sich DIAKONIA immer wieder der Aufgabe, Praxis und Theorie in einen fruchtbaren Dialog zu bringen. Allerdings: Ausgangspunkt aller theoretischen Reflektion ist und muss bleiben, was wir leben und erleben. Denn jeder Mensch ist ein Theologe und Psychologe. Besonders Kinder lehren mich das, aber auch meine Begegnungen mit »Ungläubigen«, die im Osten Deutschlands eine Mehrheit von ca 80 % auszumachen scheinen.

Psychologie und Theologie müssen vom Leben ausgehen und zum Leben hinführen. »Ich will, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben«, sagt Jesus. Zuerst müssen wir als Kirche das Leben wahrnehmen, das pralle Leben und volle Leben. Nicht formalistisch und dogmatisch ausgebremst, indem wir die Fülle nicht zulassen und verdrängen. (In dieser Hinsicht ist die Warnung Friedrich Nietzsches, der übrigens aus unserer Gegend stammt, christlich sehr ernst zu nehmen.) Theologie darf nicht lebensschlaff und blutlos werden. Sie wird erst zur Lebenshilfe, wenn sie hilft, das Leben in Fülle zu reflektieren, damit es besser gelingt. Also ist auch hinsichtlich des Phänomens Angst zu beginnen bei dem, was

wir leben und erleben. Wenigstens andeutungsweise und exemplarisch will ich erzählen von den Ängsten, von meinen Erfahrungen und meinem Umgang damit. Und ich will erzählen, von den dabei aufgetauchten Fragen und auch schon Antworten.

DDR-Angst

● Es ist der 9. Oktober 1989. Die Situation in der DDR hat sich zugespitzt. Ich gehe mit zwei Frauen zum Friedensgebet Richtung Magdeburger Dom. Die politische Führung der Stadt hatte Kirchenvertretern die Nachricht zugespielt, sie sollten die Menschen warnen, am Abend zum Dom zugehen. Es könne zum Schlimmsten kommen, Einsatz von Waffengewalt nicht ausgeschlossen. Gespenstisch die Stadt auf dem Hinweg. In den Straßen um den Dom sieht man die Kampftruppen. Ein Mann hatte mich tagsüber angerufen, in seiner Werkstatt würden Fahrzeuge mit Mähbalken versehen, um abends am Dom zum Einsatz zu kommen. Ich habe Angst, wie noch nie zuvor. Angst, dass die Situation eskaliert. Ich habe aber auch Angst, dass aus Angst die Menschen nicht mehr zum Dom gehen und die Protestbewegung in der DDR nach und nach ausläuft. Dann das erste große Aufatmen: Der Dom ist gefüllt mit Menschen. Es sind mehr als an den Montagen zuvor. Was ist es, dass plötzlich die eine Angst stärker macht als die andere?¹

Mit Angst hatte sich das DDR-System halten können: Staatssicherheitsdienst, Spitzel, Stacheldraht, Schießbefehl an der Mauer ... Aber nun scheint sich etwas geändert zu haben: die Menschen haben noch größere Angst, dass das DDR-System auf ewige Zeiten bleibt. Die eine Angst vertreibt die andere. So ist es schließlich zur Wende, zur friedlichen Revolution in der DDR und im ganzen Ostblock gekommen. Und

was wohl nicht zu leugnen ist, die Christen hatten daran einen maßgeblichen Anteil, vielleicht sogar den entscheidenden. Ich entdecke die produktive Kraft, die Angst entwickeln kann. Das christliche »Fürchtet euch nicht« und »In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden«, hat sich stärker erwiesen. Interessanterweise lautete das Motto des Katholikentreffens der DDR 1987 in Dresden »Gottes Macht – unsere Hoffnung«. Übrigens hat der polnische Regisseur Andrzej Wajda über diese Erfahrung der doppelten Angst und das Gewinnen einer inneren Stärke einen beeindruckenden Film gedreht, der auf authentischen Erfahrungen der Solidarnosz in der Danziger Werft beruht.²

Neue gesellschaftliche Ängste

● Wir sind froh, dass wir das Experiment einer sozialistischen Diktatur des ideologischen Druckes von Kindheit an hinter uns gebracht und auf so friedliche Weise verabschiedet haben. Aber nach der Wende kommen andere gesellschaftliche Ängste zu Vorschein, die wohl auch in der DDR schon vorhanden waren, die aber durch das vorherrschende System überdeckt blieben. Als die neuen Ängste immer deutlicher spürbar werden, hat mir Horst Eberhard Richters Buch »Umgang mit Angst« ein Stück weitergeholfen.³

Gerade der ostdeutsche Mensch war unvorbereitet – sozusagen von heute auf morgen – vom »vormundschaftlichen Überwachungs- und Versorgungs-Staat« in ein vom Kapitalismus und Leistungsdenken geprägtes »freiheitliches« System geworfen worden. Zwar gibt es auch hier Unterordnung und Einordnung und das Sich-Ducken-Müssen. Aber mehr scheint es jetzt darauf anzukommen, immer gut drauf zu sein, im-

mer zu den Gewinnern zu zählen. Man hat sich als fit und munter zu inszenieren. Schwächen und Fehler dürfen nicht zugegeben und zugelassen werden. Bald nach der Wende machte im Osten Deutschlands die bissige Bemerkung die Runde, im Westen gäbe es das 13. Schuljahr nur deshalb, weil nach 12 Jahren Vermittlung schulischen Wissens noch ein Jahr Schauspielunterricht angehängt würde.

Doch immer o.k. zu sein, überfordert nicht nur den gelernten DDR-Bürger. Die Angst, die durch dieses »Okay-Spiel« zusammen mit Krankheit, Versagen, Tod usw. ausgebürgert worden ist, kehrt auf neue gefährliche Art zurück, als

»Schwächen und Fehler dürfen nicht zugegeben werden.«

ständige Überforderung, der niemand auf längere Zeit wirklich standhalten kann. »In den Fängen der Angst. Alles lief doch prima: Karriere, Geld, Status. Aber plötzlich ist da nur noch bodenlose Panik. Mit dem Leistungsdruck nimmt die »Angstkrankheit« zu – vor allem in der Mittelschicht, oft in jungen Jahren« so ein Dossier in der Zeit vom 19. April 2007.⁴

Und ist was dran an der »German Angst«, die die Angelsachsen seit den 80er-Jahren als »German Disease«, als »Deutsche Krankheit«, für uns Deutsche diagnostiziert haben? Woher rührt sie, wie ist sie zu erklären und wie ist mit ihr umzugehen? Auch hier erlebe ich, dass das damit gemeinte Phänomen bei Ost- und Westdeutschen zu spüren ist. Die übliche platte Einteilung in »Jammer-Ossi« und »Besser-Wessi« trifft ungenau. »German Angst«: Die gestellten Fragen lauten etwa: »Warum erwarten Deutsche stets das Schlimmste? Sind sie auf Katastrophen geprägt? Sind sie Schwarzseher und mangelt es ihnen an Optimismus?« Für den Osten kommt vielleicht noch die durch die DDR-Ideologie ver-

innerlichte Erwartung einer heilen Welt, eines Paradieses auf dieser Erde dazu. So sagte der Theologe Richard Schröder nach der Wende: »Wir träumten das Paradies und wachten auf in Nord-Rhein-Westfalen.«

Kirchliche Spitzen-Angst

● Auf einem theologischen Kongress nach der Wende in Erfurt komme ich in ein Gespräch mit einem prominenten evangelischen Theologen, der den damaligen Präfekten der Glaubenskongregation gut kennt. »Ich schreibe ihm«, sagt er, »ungefähr jährlich einen Brief und frage ihn an, warum er so viel Angst hat.« Und ich bleibe nach dem Gespräch zurück mit Fragen. Rührt diese Art Angst vom Amt her, das einer möglichst gut auszufüllen trachtet?

Wenn Angst aber kein guter Ratgeber ist, wie der Volksmund weiß, auf welche Weise kann ein »Amtsträger« ihr dann entgehen und sein Amt anders ausführen? Wie kann eine Kirche so sein, dass man auch in Leitungsfunktionen Ängste zugeben und über sie miteinander ins Gespräch kommen kann? Ja, noch einmal nachgefragt: Wenn Angst auch eine produktive Seite haben kann, wie ist dann so damit umzugehen, dass sie doch ein guter Ratgeber ist? Welche praktischen Folgerungen und Formen ergeben sich daraus für das kirchliche Miteinander?

Angst vor Unfällen und Reinfällen in der Seelsorge

● 1997 an der litauischen Ostsee. Wir sind zu einer Partnerschaftsbegegnung und mit Hilfsgütern unterwegs. An einem offiziellen Badestrand machen wir halt. Einige aus unserer Gruppe wollen sich kurz in der Ostsee abkühlen. Es ist nicht

das erste Mal. Plötzlich bemerke ich Aufregung. Ein Jugendlicher wird aus dem Wasser gezogen. Ein 14-jähriges Mädchen, das schon unter Wasser war, liegt nicht ansprechbar am Strand. Ein älterer Teilnehmer treibt draußen in den Wellen. Wir sehen nur hin und wieder seinen Kopf auftauchen. Der Rettungsturm ist nicht besetzt, auch der nächste nicht. Erst am übernächsten Turm treffen wir die Bademeister, die alle beim Tee zusammensitzen. Es geht ohne ihre Hilfe Gott sei Dank noch einmal gut aus. Auch der ältere Mann hat sich durch seine Ruhe, die uns manchmal aufregte, durch eine weiter entfernte Strömung ans Land treiben lassen, indem er seine Kräfte nur einsetzte, um sich über Wasser zu halten.

Noch wenn ich jetzt darüber schreibe, spüre ich die damalige Angst in mir aufsteigen. Ich fühlte mich hauptverantwortlich für alle Mitreisenden. Und ich denke an die Fragen, die damals auftauchten: Wie kann ich Eltern gegenüber treten, deren Kind auf einer Reise mit mir zu Tode gekommen ist? Warum unternahme ich trotzdem immer wieder Aktionen, obwohl ich nie sicher sein kann, dass nichts Schlimmes passiert?

Die schlimmste Angst

● Der Karmelit Pater Reinhard Körner, ein über Ostdeutschland hinaus bekannter geistlicher Begleiter und Schriftsteller, schreibt: »Ich selbst hatte das Glück, in einer Glaubens- und Lebenswelt aufwachsen zu können, in der der ›liebe Gott‹ der Gott der Liebe war, sowohl im Elternhaus wie in unserer kleinen Pfarrgemeinde. Doch mit dem Eintritt in ein kirchliches Seminar – ich war 14 Jahre alt – trat auch die ›andere Seite Gottes‹ in mein Leben. Wir seien wie der Judas, wenn wir uns nicht strikt an die Hausordnung hielten, hörten wir in der ersten Pre-

digt nach unsere Anreise, und wir dürften sicher sein: ›Judas ist in der Hölle‹. Das saß, und die Gottesangst, die schlimmste aller Ängste, wurde fortan meine innere Begleiterin. Um sie loszuwerden, blieb mir einige Jahre später nur die (wenigstens innerliche) Flucht in den Atheismus. Seither verstehe ich sie alle recht gut: die unter Gottesangst Leidenden, die unter religiösem Leistungsdruck Stehenden, die eng und formalistisch Gewordenen, die Kirchenfremden und die Atheisten – und all diejenigen in Gemeinde, Kirchenleitung, Kleriker- und Ordensstand, die durchaus viel beten mögen, in deren Herzen aber

»Gott kann nur lieben.«

praktisch mit Gott ›nicht viel läuft‹, weil sie sich einem solchen Gott gegenüber auf Distanz halten. – Es waren die Schriften des spanischen Mystikers und Kirchenlehrers Johannes vom Kreuz (1542-1591), die mir schließlich den Weg aus meiner Seelennot wiesen ... Ich bin kein Einzelfall. Weder mit meinen einstigen Seelennöten noch mit meiner ›Befreiungsgeschichte‹. Ein Hauptteil seiner Seelsorge, sagte mir erst kürzlich ein in der Beicht- und Gesprächspastoral tätiger Mitbruder aus Süddeutschland, bestehe darin, den Rat- und Vergebung-Suchenden aus ihren religiösen Ängsten und Zwängen herauszuhelfen ... Dennoch: Hinter all der Not im gegenwärtigen Christentum, die viele Menschen weitaus schlimmer erleben müssen, als ich sie mit erlebte, vollzieht sich die Jesus-Revolution gerade auch in unseren Tagen. Inmitten der Kirchen und Konfessionen, ja auch außerhalb der ›Grenzen der sichtbaren Kirche‹ (Edith Stein), wird die Kirche Jesu von neuem geboren. ›Gott kann nur lieben‹ schrieb Frere Roger Schutz, der Prior von Taizé, den Jugendlichen aller Welt in einem Brief ins Jahr 2003 hinein. In den ›noch so zerrütteten Verhältnissen auf der Welt‹ sieht er ›Zeichen

unleugbarer Hoffnung« und die »Quelle solcher Hoffnung«, sagt er den jungen, ökumenisch orientierten Christen, liegt »in Gott, der nur lieben kann und der uns unablässig sucht.«⁵

Angst?

● Wenn ich auch viele Fragen habe, gibt es auch schon manch Antworten, z. B. diese: Die Kinder meiner ältesten Schwester hatten keine Angst, in den dunklen Keller zu gehen, aber trauten sich nicht, vom 5-Meter-Turm ins Wasser zu springen. Bei den Kindern meiner mittleren Schwester verhielten es sich genau anders herum. Als ich meinem Schwager, einem Psychotherapeuten, vor vielen Jahren diese Beobach-

tung mitteilte, sagte er mir nur: »Jeder Mensch hat seine Ängste. Wer keine Angst hat, vor dem muss man Angst haben.«

Ich bin gespannt auf die Beiträge des vorliegenden Heftes, die auch ich erst lese, wenn mir wie Ihnen das Heft zugeschickt wird. Natürlich weiß ich um die »Heftphilosophie«, wie wir es unter uns in der Redaktion nennen: Unsere Ängste wahrnehmen und zugeben; die Vielfältigkeit des Phänomens Angst mit Hilfe neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zu reflektieren und sie zu konfrontieren mit der biblischen Botschaft des Vertrauens. Letztlich gewinnen wir Glauben und Vertrauen nicht zuerst durch die Reflexion, sondern in der Nachfolge Jesu: »Fürchtet euch nicht« – »In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost. Ich habe die Welt überwunden.«

¹ Vgl. Gerhard Nachtwei, 40 Zentimeter grünes Band oder Die Magdeburger »Wende« im Rückblick, in: Thomas Brose (Hg.), Gewagte Freiheit. Wende – Wandel – Revolution,

Leipzig 1999, 65–78.

² Andrzej Wajda, 1981; deutscher Titel: Der Mann aus Eisen. Ähnlich auch schon: Andrzej Wajda, 1976; deutscher Titel: Der Mann aus Marmor, der auf

Geschehnisse in Nowa-Huta bei Krakau zurückgeht.

³ Horst-Eberhard Richter, Umgang mit Angst, Hamburg 1992.

⁴ In den Fängen der Angst, Die Zeit. Dossier Nr. 17, 19.

April 2007.

⁵ Reinhard Körner, Die Zeit ist reif. Fünf Schritte zu einem neuen Christsein, Leipzig 2005.

Bestellung von Einzelheften:

DIAKONIA kann bei Bedarf als Einzelheft bestellt werden – auch in höheren Stückzahlen. Einzelheft Euro 13,80 / SFr 24,90 (jeweils zuzüglich Versandkosten). Bestelladressen siehe Impressum Seite 456.

Bestellung:

<http://www.diakonia-online.net>
oder per E-Mail:
aboservice@herder.de
zeitschriften@herder.ch

Themen 2005

gut essen	1/2005
Pfingsten	2/2005
Tiere	3/2005
Sport: Spiel und Kampf	4/2005
Sakramentale Erfahrungen	5/2005
Tod – vor, bei, kurz nach der Geburt	6/2005

Themen 2006

Aggiornamento	1/2006
Schuld	2/2006
Orte von Kirche	3/2006
Islam in Europa	4/2006
Homosexualitäten	5/2006
Megatrend Spiritualität	6/2006