

Peter F. Schmid

Von der Kunst, sich recht zu ängstigen

*Angst aus anthropologischer und
praktisch-theologischer Perspektive*

**Angst ist die lebenswichtige Fähigkeit,
auf Gefahr zu reagieren. Es kann
nicht Ziel sein, keine Angst zu haben,
wohl aber, sich ihr zu stellen.**

**Angst und Ängste wollen wahrgenom-
men und verstanden werden – bei
anderen und bei sich selbst:
Überlegungen für die Seelsorge.**

- Angst ist eine Urerfahrung des Menschen. Sie kann ganz individuell erlebt werden: einsam, nachts, vor einer Prüfung oder Entscheidung, in der Konfrontation mit schwerer Krankheit oder mit dem Tod. Sie kann auch kollektiv auftreten: als Angst vor dem Atomkrieg, der Vogelgrippe, der Erderwärmung, als Angst vor dem Fremden. Angst ist ein Thema der Biografie jedes und jeder Einzelnen ebenso wie sie ein beherrschendes Thema der Gesellschaft und der Geschichte der Gruppen und Völker ist.

Angst etymologisch und phänomenologisch

- Angst wird als ein unmittelbar mit somatischen Vorgängen verbundener (zumeist unlustvoller) Gefühlszustand verstanden, der angesichts einer tatsächlichen oder vermeintlichen

Gefahr auftritt und mit einem undeutlichen Gefühl des Bedrohtseins einhergeht. Philosophie und Psychologie unterscheiden, ausgehend von Kierkegaard, meist zwischen der objektbezogenen Furcht und der nicht objektbezogenen Angst, die deswegen als unbestimmt und nicht selten als unbegründet erscheint.

Etymologisch geht das Wort »Angst« auf die indoeuropäische Wurzel »ng« zurück, die auch in »Enge« und »Bedrängnis« zu finden ist.¹ Angst hat also mit Enge, mit Beklemmung zu tun. Der Volksmund weiß: Angst macht dumm und Angst macht klein.

Ihre ursprüngliche Funktion besteht darin, als Warnsignal zur Bereitstellung von Aufmerksamkeits- und Handlungspotenzialen zu dienen. Sie ist als natürlicher Schutzmechanismus Antwort auf eine Gefährdung und Motivation zur Handlung (die in der Bewältigung, der Abwehr bzw. dem Kampf oder der Flucht bestehen kann). Damit dient sie der Steigerung der Leistungsfähigkeit. Mit einem Wort: Angst ist grundsätzlich die Fähigkeit, auf Gefahr zu reagieren.

Angst kann in ganz unterschiedlichen Erscheinungsformen auftreten, von der latenten Ängstlichkeit und generellen Unsicherheit über Selbstzweifel und ständig wiederkehrende Schuldgefühle bis zur akuten Panikattacke und

massiven Angststörung. Sie kann destruktiv und produktiv sein: Sie kann einen fertig machen oder zu etwas anregen. Sie kann zu intensiver Erregung und kopfloser Aufgeregtheit oder zur Erstarrung und Lähmung führen. Sie kann diffus bzw. frei flottierend sein (wobei alles Angst macht nach der Devise: »Fürchtet einer das Feuer, so riecht er allenthalben Rauch«) oder auf etwas Bestimmtes oder jemanden Bestimmten gerichtet sein.

Im letzteren Fall kann sie die Form von Phobien oder Zwängen annehmen und beispielsweise als Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen), Agoraphobie (vor offenen Plätzen), als Flugangst, Angst vor Tieren oder Krankheiten,

*»Angst hat man,
wenn es eng wird.«*

als Wasch- oder Kontrollzwang, als Verfolgungsvorstellung (»Paranoia«) oder als soziale Phobie u.v.a.m. vorkommen. Das Objekt der Angst kann dabei aber auch verschoben sein und dann stellvertretend für etwas anderes stehen.

Generalisierte Angstzustände können ebenfalls vielfältige Formen annehmen und mit Depressivität oder Wahn (Psychosen) verbunden sein; sie treten bei Sinnestäuschungen, Stress, Suchtmittelgebrauch oder Entzug auf; sie begleiten körperliche Krankheiten oder zeigen sich als Psychosomatosen, d.h. als psychisch (mit)bedingte körperliche Erkrankungen. Freilich kann Angst auch faszinieren und sogar mit Lust verbunden sein (»Angstlust«) – nach dem Motto: »no risk, no fun«.

Nicht unerwähnt dürfen auch die strukturelle Angst und die kollektiven politischen Dimensionen der Angst bleiben, die in den totalitären Regimen des 20. Jahrhunderts mit ihrer Tendenz zur Unterwerfung und zum kollektiven Hass überaus deutlich geworden sind.

Angst philosophisch und psychologisch

- Wie man mit Angst umgeht, hängt wesentlich davon ab, als was man sie begreift. Zwei philosophische Positionen zur Angst werfen ein Schlaglicht darauf, wie gegensätzlich sie verstanden werden kann: In der antiken Philosophie der Stoa und des Epikureismus galten Angstgefühle als nichtige, künstliche Gefühle. Aufgabe ist daher, sie durch Gelassenheit zu ertragen. Insgesamt wird Angst als etwas betrachtet, das es zu vermeiden und zu überwinden gilt.

Ganz anders die moderne Existenzphilosophie, die Angst als Einsicht in die Endlichkeit menschlicher Existenz versteht, was aber auch zur Erfahrung von Freiheit führt: So ist für Kierkegaard die Erfahrung des Nichts verbunden mit Angst als Erschütterung, die wiederum die Möglichkeit zur Transzendenz des Nichts bietet. Durch Selbstbewusstsein ist sie die Möglichkeit der Freiheit. Heidegger versteht sie als Grundbefindlichkeit menschlicher Existenz, die das

*»Symptom oder
Grundbefindlichkeit?«*

Nichts am Grunde alles Seienden zeigt. Für Sartre ist sie verbunden mit Verunsicherung, drohender Demaskierung, Schuld und Ekel. Angst konfrontiert in existenzieller Perspektive also ganz wesentlich mit dem eigenen Dasein.

Auch Psychologie und Psychotherapie haben, je nach dem zugrunde liegenden Menschenbild, ganz verschiedene Sichtweisen der Angst entwickelt. Sie seien hier etwas ausführlicher dargestellt, weil sich in ihnen die wesentlichen Grundpositionen unseres heutigen Selbstverständnisses spiegeln. Auch hier gibt es diametral entgegengesetzte Ansichten: von der Frage, wie Angst vermieden werden kann

bzw. Angstsymptome beseitigt werden können bis zur Frage, welche existenzielle und konstruktive Bedeutung Angst im Leben des Menschen spielt.

Der *Verhaltenstherapie* zufolge ist Angst etwas Gelerntes. Sie ist durch Konditionierung entstanden und kann daher auch wieder verlernt werden. Angst entsteht durch erlernte Fehleinschätzungen eigener Befindlichkeitsstörungen aufgrund unangenehm bis bedrohlich erlebter Situationen, verbunden mit der Entwicklung irrationaler Vorstellungen, die dann Angst erzeugen und unterhalten. Kognitive Angsttheorien betonen die Verknüpfung von Wahrnehmung, anwachsender physiologischer Erregung und falscher Bewertung. So kommt es zur Angstspirale, dem »Teufelskreis der Angst«, etwa bei Katastrophenerwartungen. In der Desensibilisierung (die darauf beruht, dass man nicht gleichzeitig entspannt sein und Angst haben kann) bzw. der kognitiv-emotionalen Neuorientierung durch eine neue, zutreffendere Verarbeitung der Informationen und durch Neubewertung liegt daher auch der Weg der Therapie.

In starkem Gegensatz dazu versteht die *klassische Psychoanalyse* (Freud) das Ich als eine Angststätte, bedroht aus drei verschiedenen Ursachen: Die Gefahren der Außenwelt führen zur Realangst; unbewusste sexuelle und aggressive Phantasien und Wünsche ergeben die Triebangst; introjizierte Moralvorstellungen äußern

»Angst als Grundsituation des Menschen«

sich in der Über-Ich-Angst (auch »Gewissenangst« genannt). So ist der Mensch ununterbrochen Ängsten ausgeliefert und ständig damit befasst, mit ihnen fertig zu werden. Angst wird als die Ur- oder Grundneurose verstanden und damit als Grundsituation des Menschen.

Als Typologien existenzieller Grundängste werden die schizoide Persönlichkeit (sie befürchtet Verschmelzung), die depressive Persönlichkeit (die Trennung befürchtet), die hysterische Persönlichkeit (der das Festgelegt-Werden Angst macht) und die zwanghafte Persönlichkeit (die Veränderung fürchtet) unterschieden. Aus der Ursituation Angst ergibt sich, dass das Leben des Menschen darin besteht, mit dieser Angst fertig zu werden, sie abzuwehren: Anna Freud hat deshalb die Abwehrmechanismen des Ich

»adäquatere Formen der Angstabwehr finden«

(wie Verdrängung, Regression, Reaktionsbildung, Isolierung, Projektion, Introjektion, Verleugnung oder Sublimierung) beschrieben. Wer sich einer Psychoanalyse unterzieht, lernt seine festgefahrenen Abwehrmechanismen zu verstehen und adäquatere Formen der Angstabwehr zu finden.

Im Gegensatz zu dieser Triebtheorie der klassischen Analyse, die sich auf das Innenleben des Menschen konzentriert und ihn als Einzelwesen in den Blick nimmt (»isolated mind psychology«), wird Angst in der *psychoanalytischen Selbstpsychologie* (Kohut) und anderen neueren psychotherapeutischen Richtungen als Affekt verstanden, dem eine zentrale Bedeutung im sozialen Gefüge zukommt. Angst ist demnach eine Reaktion auf real Erlebtes. Sie dient dem Zweck, sich der traumatischen Situation nicht noch einmal auszusetzen. Als Grundformen der Angst gelten einerseits die Angst vor dem Verlust der Bindung, die das Selbst sichert, andererseits die Angst vor dem Verlust des Selbst oder eines Teils davon, der das Ganze repräsentiert.

Der *Analytischen Psychologie* (Jung) zufolge lässt Angst uns unsere Begrenztheit erfahren. So ist Angst das Nicht-Vorbereitetsein auf eine anstehende Aufgabe, also eine Schwäche des Ich.

»Wo die Angst ist, dort liegt die Aufgabe«, betont Jung dementsprechend. Entwicklungsschritte sind immer mit Angst verbunden; Entwicklung gelingt nur um den Preis ausgestandener Angst. Vermeiden hingegen verstärkt die Angst. Daher geht es um Angstexposition, d.h. Konfrontation mit unseren Ängsten.

Die *Daseinsanalyse* (Boss, Condrau) kommt von einen phänomenologischen Zugang und fragt: Was zeigt sich in der Angst? Sie versteht Angst als Bedrohung des Daseins in seiner Bezogenheit auf Mit- und Umwelt (wie es sich in der Erfahrung der Enge und des Zitterns zeigt). Neurotische Ängste sind daher immer Sozialängste. Angst ist die Konfrontation mit unserer Bezie-

»Entwicklungsschritte sind immer mit Angst verbunden.«

hungskompetenz, mit unserem Handlungs- und Verhaltensspielraum. Die Angst ruft uns somit zur Auseinandersetzung mit dem Mangel, mit Schuld im existenziellen Sinn auf.

Aus der Sicht der *Existenzanalyse* (Frankl, Längle) ist Angst das Grundthema der Existenz

»Angst ist phänomenologisch ein Zustand des Unwohlseins und der Spannung, dessen Ursache unbekannt ist. Von einem äußeren Bezugsrahmen betrachtet, ist Angst der Zustand, in dem sich die Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und dem Gesamt der Erfahrung der Gewährwerdung nähert. Wenn Erfahrung offensichtlich vom Selbstkonzept abweicht, dann wird eine Abwehrreaktion gegen diese Bedrohung immer schwieriger. Angst ist dann die Antwort des Organismus auf die »unterschwellige Wahrnehmung«, eine solche Diskrepanz könnte gewahr werden und würde in der Folge eine Veränderung des

bei der Suche nach Raum, Halt und Schutz, also letztlich Konfrontation mit dem Tod. Phänomenologisch lassen sich zwei Grundformen unterscheiden: zum einen die Angst vor der Vernichtung, vor dem Fallen ins Bodenlose (der äußere Haltverlust) und zum anderen die Angst vor der Angst, d.h. vor dem Nicht-umgehen-Können mit der Angst, die Angst vor der Mutlosigkeit, die Phobien (als innerer Halt[ungs]verlust).

Der *Personenzentrierte Ansatz* (Rogers, Schmid) versteht Angst als Veränderungssignal der Person. Angst ist ihm zufolge das Bewusstwerden von Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung, d.h. von Nichtübereinstimmung zwischen dem Bild, das man von sich selbst hat, und dem tatsächlichen Erleben. Damit ist sie Aufforderung, für sich selbst und seine Beziehungen offener, aufmerksamer, zu sich selbst »ehrlicher« zu sein. Hermann Hesse hat dasselbe so formuliert: »Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist.«

Angst ist also ein Zeichen dafür, dass ansteht, die eigene Identität weiterzuentwickeln. (Das kann in der Psychotherapie gut beobachtet werden: Das Bewusstwerden von inneren Un-

Selbstkonzeptes erzwingen. [...] In der Freiheit der Therapie, in der das Individuum mehr und mehr sich selbst ausdrückt, ist es im Begriff, Gefühle zuzulassen, die offensichtlich und unleugbar wahr sind, die jedoch in krassem Widerspruch zu der bisherigen Konzeption seines Selbst stehen. Angst entsteht, und wenn die Situation es zulässt, ist diese Angst erträglich und im Resultat konstruktiv.«

(C. Rogers, Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes, Köln 1987, 54.30)

gereimtheiten bzw. das Auftreten neuer Einsichten ist oft mit leichter Angst verbunden.) Angst tritt demzufolge bei (drohendem oder akutem) Ver-Lust auf, nämlich bei Autonomieverlust wie bei Verlust der Beziehung: Aus substanzialer Perspektive (wenn man den Menschen in seiner Eigenständigkeit betrachtet) ist es die Angst, seine Selbstständigkeit zu verlieren, die Konfrontation mit Ver-Nichtung, d.h. mit dem Verlust des Status Quo des Selbst und damit letztlich der Autonomie. Aus relationaler Perspektive (wenn man den Menschen in seiner Beziehungsgebundenheit betrachtet) bedeutet Angst, aus der Beziehung herauszufallen, ist sie die Konfrontation mit Ver-Einzelung, d.h. mit

»Einbruch des Todes ins Leben«

dem Verlust des Status Quo der Beziehungen, letztlich der Beziehungsfähigkeit bzw. Zugehörigkeit. Damit wird Angst wesentlich zu einem Thema der Sozialpsychologie.

In der Angst vor dem Tod laufen beide Dimensionen der Angst zusammen (Angst ist somit auch so etwas wie der Einbruch des Todes ins Leben.) Als Veränderungssignal ist Angst somit Heraus-Forderung (heraus aus der Enge), also Konfrontation und ruft damit zur Entscheidung und zum »Fort-Schritt« (statt des »Auf-der-Stelle-Tretens«) auf. Zu ihrer Bewältigung ist daher Aggression erforderlich (im Sinne der aktiven Auseinandersetzung, des »Ein-Schreitens«: »aggredi« bedeutet »herangehen, einen Schritt auf etwas oder jemanden zu machen«). Angst ist deshalb im Prozess der Personalisation bzw. der Persönlichkeitsentwicklung wesentlich, in dem sie stets vor die Entscheidung stellt, den Status Quo zu transzendieren. So bedeutet sie eine konstruktive Verunsicherung und damit immer auch eine Chance zur Kreativität. Damit begründet sich Hoffnung – als Perspektive und

als Weg von der Enge in die Weite, von der Angst in die Offenheit.²

Angst religionsgeschichtlich und theologisch

● Konträre, ja kontradiktorische Auffassungen finden sich auch in den Religionen und Theologien: So ist in fernöstlichen Religionen (Buddhismus, Taoismus) der rechte Umgang mit Angst bestimmt von Überwindung der Angst durch Schicksalsergebenheit bzw. »Nicht-Anhaften«. In den Offenbarungsreligionen hingegen erscheint Angst vielfach als Ausdruck von Leere und Sinnlosigkeit bzw. Dem-Tod-Verfallensein. Ihre Überwindung geschieht durch Erlösung bzw. Auferstehung.

In der jüdisch-christlich Tradition wird nicht zwischen Angst und Furcht unterschieden. Wenn es im Alten Testament heißt, die Furcht des Herrn sei der Anfang der Weisheit (Ps 111,10), und wenn im Neuen Testament die Gottesfurcht – nicht die knechtische Angst – als Antwort auf die Liebe des Vaters verstanden wird, so ist darin ebenso die Beziehungsdimension des Angstbegriffs zu finden, wie eindeutig wird, dass es nicht darum geht, Angst um jeden Preis zu vermeiden, sondern sie in ihrer existenziellen Bedeutung zu begreifen. So geschieht die

»Schicksalsergebenheit oder Erlösung?«

Sorge um das Heil »mit Furcht und Zittern« (Phil 2,12). Letztlich lässt die Heilstat Gottes durch Jesus, der als der Auferstandene den Seinen zu ruft: »Fürchtet euch nicht!« (Mt 28,5), die Hoffnung auf die endgültige Überwindung der Angst aufkommen: »In der Welt habt ihr Drangsal [Angst], aber seid getrost, ich habe die Welt be-

siegt« (Joh 16,33). Diese Überwindung der Angst aber geschieht durch Liebe: »Furcht gibt es nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht« (1 Joh 4,17f).³

Der kurze Überblick bisher zeigt, dass Angst ein vielschichtiges Phänomen ist, das man aus ganz unterschiedlichen Perspektiven verstehen kann. Wie immer man Angst nun begreifen mag – und es ist wichtig, sich seiner eigenen Sichtweise klar zu werden und sich eine eigene Meinung dazu zu bilden –, eines steht fest: Angstfreiheit ist kein Kriterium psychischer Gesundheit. Es ist aber von fundamentaler Bedeutung, dass man Angst thematisiert und sich mit ihr auseinandersetzt. Denn Angst ist etwas, dem kein Mensch entgehen kann, ein existenzielles Phänomen. Und zweitens lässt sich aus diesem Überblick lernen: Angst ist ein Beziehungsphänomen; man wird ihr nicht gerecht, wenn man sie einseitig individualisiert.

Natürlich ist die Angst Erfahrung des Menschen und der Gesellschaft auch ein zentrales Thema der kirchlichen Verkündigung, Diakonie und Seelsorge. Unglücklicherweise war sie dies

»Angst ist ein Beziehungsphänomen.«

über viele Jahrhunderte (wie auch sonst in Politik und Gesellschaft) in einem schrecklichen Sinn, nämlich als Mittel zum Zweck: Angst wurde erzeugt, um Menschen für die eigene Botschaft empfänglich und für erwünschte Verhaltensweisen gefügig zu machen. Und gerade damit wurde die Botschaft aufs ärgste verkehrt.

Angst auslösende Faktoren falscher Religiosität – beispielsweise ekklesiogene Neurosen (z.B. Angst vor Gott oder dem Teufel infolge eines moralisch verkürzten Sündenverständnisses) oder »falsche« Schuldgefühle (d.h. Schuldgefühle, die nicht mit tatsächlicher Schuld verbunden

sind) – sind zur Genüge bekannt. Heute kann kein Zweifel mehr daran bestehen, dass der Einsatz von Angst zu pädagogischen oder pastoralen Zwecken nicht nur kontraproduktiv, sondern extrem schädlich ist. Gleich, ob Drohungen sich auf diesseitige (z.B. »Liebesentzug« durch Autoritäten) oder jenseitige Folgen (z.B. Stichwort »Hölle«) richten, und gleich, ob sie offen ausgesprochen oder sublim vermittelt werden: Sie verstärken das Problem, statt es zu lösen. Das gilt selbstverständlich auch für jede Form von Beratung und seelsorglichem Gespräch. Hier muss ein entschiedener und endgültiger Schlusstrich

»Drohbotschaft oder Frohbotschaft?«

unter eine lange Tradition der Pervertierung der Frohbotschaft zur Drohbotschaft gezogen werden. Das Christentum muss aus seiner »Angstgeschichte« wieder zur befreienden Botschaft des Evangeliums finden. Und das muss zu allererst in der seelsorglichen Praxis erfahrbar sein.

Mit ihrer Grundsatzklärung in Gaudium et Spes (Nr. 1) hat die Kirche diesen Schlusstrich gezogen. »Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen einen Widerhall fände.« Damit ist ein neues – altes – Paradigma eröffnet: Statt Angst vor Schuld und Verdammung zu erzeugen, geht es um das Verstehen und Teilen der Angst und der Ängste.

Dies durchgängig in die pastorale Praxis umzusetzen, bedarf freilich noch einer Menge Arbeit und eines gehörigen Umdenkens. Noch immer gibt es bei Menschen in der Kirche tief sitzende Ängste, sei es aus Angst vor Autoritäten, sei es aus Angst vor Veränderung oder gar vor

der Freiheit und der damit verbundenen eigenen Verantwortung. Man darf das hochgradig ausgeprägte Element der Bewahrung, den Traditionalismus, getrost als den Abwehrmechanismus der katholischen Kirche ansehen, als Abwehr davor, sich mit jenen Ängsten (und zwar von Amtsträgern wie von Gläubigen) auseinanderzusetzen, die Freiheit und Verantwortung mit sich bringen, wenn Abhängigkeit und Obrigkeitshörigkeit zurückgehen und ein neuer Umgang mit Macht notwendig wird.

Angst pastoral

● Wie können Christinnen und Christen nun konstruktiv mit Angst umgehen? Was können Seelsorgerinnen und Seelsorger in ihrem jeweiligen Arbeitsfeld, im Religionsunterricht, in der Predigt, in der Erwachsenenbildung, im beratenden wie im Beichtgespräch, am Krankenbett und im Gefängnis, bei Angst auslösenden Konflikten in Ehen oder in Gemeinden konkret tun?

Zunächst: Es gilt die grundlegende existenzielle Angst ebenso wie die vielfältigen Ängste ernst zu nehmen. Es kann auch in der Seelsorge, im helfenden Gespräch, in der Verkündigung, in der karitativen Arbeit nicht darum gehen, die Angst zu beseitigen oder ihrer Verdrängung, in welcher Form auch immer, das Wort zu reden, sondern es muss darum gehen, die Menschen dabei zu unterstützen, sich ihren Ängsten zu stellen und Angst auf sich zu nehmen. Es geht um die Stärkung der Fähigkeit und des Mutes, die Wahrnehmung der eigenen Ängste, das Verstehen ihrer Bedeutung und den konstruktiven Umgang mit ihnen zu fördern. Eine solche Ermutigung geschieht durch zweierlei, miteinander verschränkte Aufgaben: dadurch, selbst die Ängste anderer zu teilen, und dadurch, die eigenen Ängste mit anderen zu teilen. Es ist ebenso not-

wendig, sich auf das Erleben anderer soweit als möglich ohne Angst einzulassen, wie es notwendig ist, so angstfrei als möglich offen für das eigene Erleben zu sein.

Erstens ist es also notwendig, die Angst und die Ängste zu verstehen, und zwar in der jeweils konkreten Ausprägung bei den bestimmten Menschen, mit denen eine seelsorgliche Beziehung besteht. Es ist wichtig, sich in die individuellen, in einem konkreten Kontext und einem spezifischen Erscheinungsbild auftretenden, auch geschlechts- und lebensaltersspezifischen Ängste so gut wie möglich hineinzusetzen: Sei es die Angst vor dem Schicksal und dem Tod, die der Mensch in der Begegnung mit äußerer Not, mit Krankheit und Vergänglichkeit erfährt; sei es die Angst vor Schuld und Verdammung, die in der Verzweiflung darüber auftritt, die eigene Bestimmung zu verfehlen; sei es die Angst der Leere und der Sinnlosigkeit, die als Angst vor dem Verlust dessen erlebt wird, »was uns unbedingt angeht«, als Verlust eines letzten Sinnes, der allen Lebensbereichen erst ihren jeweiligen Sinn verleiht.⁴

Es gehört Mut dazu, sich einer Angst zu stellen und sie auszuhalten. Dazu bedarf es jemandes, der oder die bereit ist, diese Angst zu teilen, und einem Mut macht, sich darauf einzulassen. Die anthropologischen Überlegungen haben gezeigt: Angst kann weder wegerklärt werden,

**»Angst kann nicht wegerklärt,
noch ausgeredet werden.**

Aber sie kann geteilt werden. «

noch kann sie jemandem ausgeredet, noch durch billige Vertröstung beseitigt werden. Aber sie kann geteilt werden. Ein solches Verstehen der konkreten Situation und Befindlichkeit eines anderen Menschen geschieht durch uneingeschränktes Zuhören. Dazu sind eine nicht an

Bedingungen gebundene Wertschätzung des Gesprächspartners, feinfühliges Empathie und Authentizität notwendig, wie sie als Haltung der Präsenz oder Gegenwärtigkeit für die Beratung und die Seelsorge vielfach beschrieben worden sind.⁵

Zweitens – und das ist kein zeitliches Nacheinander – ist es notwendig, die eigenen Ängste kennen zu lernen, denn nur so ist es möglich, offen zu sein für die Ängste anderer. Es gilt, die Ängste anzunehmen, die aus der eigenen Biografie kommen, und jene, die in seelsorglichen Situationen immer wieder auftauchen. Wer sich diesen eigenen Ängsten nicht stellt, wird auch die Ängste anderer nicht zulassen können. Selbsterfahrung, Supervision und kritische theologische Reflexion sind daher ein unabdingbarer Bestandteil verantwortlichen seelsorglichen Handelns.

Für die Verkündigung und Katechese gibt es zahlreiche und vielfältige Angebote auf der Ba-

sis der christlichen Tradition, die geeignet sind, das Urvertrauen »als seelisches Korrelat des Glaubens«⁶ zu stärken. Biblische und aus der Tradition stammende Geschichten, Symbole, Gestalten, sakramentale Zeichen können dazu dienen, eine Kultur des Vertrauens zu fördern, die ein Gegengewicht zur Angst bilden kann.

Wer sich von der Angst beherrschen lässt, verzweifelt. Geborgenheit, Hoffnung, Vertrauen sind das Gegenteil von Verzweiflung – mit einem Wort: Glaube.⁷ Seelsorge bedeutet, einander

»Kultur des Vertrauens«

wechselseitig im Glauben zu unterstützen und zu stärken. Wer glaubt, lässt sich von der Angst nicht beherrschen und kann sich ihr stellen. Es geht in diesem Sinne darum, einander »Mut zur Angst« zu machen. Oder, wie es Søren Kierkegaard ausgedrückt hat: »Wer sich recht ängstigen lernt, der hat das Höchste gelernt.«

¹ Interessanterweise ist die umgekehrte Wurzel »gn«, die ebenso in »gignoskein« und »cognoscere« wie in »können« und »gneißen« oder »can« und »know« steckt. Sie zeigt die Zusammengehörigkeit von Wissen und Können. Angst ist dem-

nach Wissen und Können entgegengesetzt.

² Zu den psychotherapeutischen Positionen vgl. u.a. G. Stumm/A. Pritz (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie, Wien 2000; P.F. Schmid, Angst, unveröffentl. Manuskript, 2002.

³ Vgl. H. Kramer, Angst. II. Theologisch, in: LThK3, 673.

⁴ Vgl. P. Tillich, Der Mut zum Sein, Berlin 1991.

⁵ Z. B. P. F. Schmid, Personale Begegnung. Der personenzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seel-

sorge, Würzburg, 52007.

⁶ J. Ellerbrock, Art. Angst, in N. Mette/F. Rickers, Lexikon der Religionspädagogik, Neukirchen-Vluyn 2007.

⁷ Vgl. dazu die Beiträge von Ulrich Engel OP und Teresa Peter in diesem Heft.

Vorschau auf die nächsten Nummern:

Leidenschaft	1/2008	Jugend	4/2008
Armut	2/2008	Mission	5/2008
Wallfahren	3/2008	Weihnachten	6/2008