

Luzia Sutter Rehmann

Angst und Angstbewältigung in der Bibel

Gottvertrauen löst Angst nicht einfach auf – auch nicht in der Bibel. Doch im Singen der Psalmen als Befreiungslieder, im Austreiben von Dämonen, im Aufzeigen der Gewalt wird die Macht der Angst gebrochen und Handlungsfähigkeit von Gott her wiedergewonnen.

Angst essen Seele auf ¹

● Es gibt genug Gründe, damit einem angst und bange wird, aber auch grundlose Angst ist beängstigend. Begütigendes Zureden (wie »du musst keine Angst haben!«) wirkt nicht gegen Angst. Angst kann sich wie ein Virus in der Blutbahn vermehren, kann wachsen und anschwellen; wenn sie überhand nimmt, wird sie lebensgefährlich. Darum ist die Frage begründet, wie mit Angst umgegangen werden kann, welche Gegenmittel es dazu gibt.

Die Frage ist, inwiefern Gottvertrauen ein (Anti-)Biotikum, ein Lebensmittel ist. Wie muss Gottvertrauen beschaffen sein, damit es der Angst den Nährboden entzieht? Denn mit Gott kann auch Angst erzeugt, gedroht und normiert werden, auf dass wir ganz klein und still sind. Und nur begütigendes Zureden im Sinne von »Gott wird es schon richten« wirkt soviel wie ein Pflaster bei einer Lungenentzündung.

Angst ist ein komplexes psychisches Phänomen, doch ist sie nicht nur ein Problem. Wir können sie auch als Wächterin bezeichnen, die uns im besten Fall vorsichtig macht, wenn sie uns zu ruft: Pass auf! Angst kann uns zwingen, die Augen zu öffnen – aber sie kann auch blind machen. Es kommt hier auf die Dosierung an. Vor allem aber gilt: Herrschaft von Angst und Schrecken ist gefährlich, sowohl für Individuen wie auch für eine Gesellschaft. Denn Angst ist nicht nur ein psychologisches Phänomen, sondern auch ein politischer Faktor. Mit Angst lässt sich regieren, Druck ausüben, den Willen brechen.

Ich frage also nach Gottvertrauen als Lebensmittel sowohl in persönlicher, wie auch in politischer, gemeinschaftsbezogener Hinsicht. Wobei ich Angst nicht als Gegenteil von Glaube einstuft, sondern als eine Herausforderung, an der wir wachsen können, die unser Gottvertrauen provoziert, hervorrufen und vertiefen kann. Was können wir von biblischen Texten bezüglich Angst und Angstbewältigung lernen?

Lieder der Nacht

● Bedrängnisse, Qualen, Enge, Schmerzen, Verfolgung, Not u.v.m. finden wir im Ersten und

im Neuen Testament in einer Vielzahl von Vokabeln, wobei Angst oft mitschwingt, ohne explizit genannt zu werden. Dahinter steht, dass Angst unzählige Gesichter hat und erst in der konkreten Situation Gestalt annimmt. Darum finden wir viele angstnahe Begriffe, die jeweils Facetten fokussieren oder poetisch beschreiben, wie sich Angst genau anfühlt.

»Befreie mich, Gott! Wasser sind gestiegen – bis an meine Kehle. Ich bin versunken im Schlamm des Abgrundes, es gibt kein Halten. Ich bin in Wassertiefen geraten, die Flut reißt mich fort. Müde bin ich von meinem Rufen, heiser mein Hals« (Ps 69,1-4).

Hier ruft jemand in größter Not. »Bis an die Kehle sind die Wasser gestiegen« betont die unbedingte Dringlichkeit der Hilfe, Zuwarten geht nicht mehr, sonst verstummt der/die Betende. Bis jetzt ruft er/sie noch, aber nächstens verstummt sie, ihre Stimme bricht, ihr Atem reicht nicht mehr weiter. Das steigende Wasser droht näfäsch zu ersticken, den Lebensatem abzuwürgen. Ps 69 widerspiegelt höchste Bedrängnis – ohne dass das Wort Angst vorkommt. Dennoch ist die beschriebene Situation eindeutig mit Lebensbedrohung, Verzweigung und Angst verbunden.

»Was schnürst du dich zu, meine Kehle, und stöhnst gegen mich? ... Mein Gott, meine Kehle verengt sich gegen mich, darum wende ich meine Gedanken zu dir ... Mörderische Qual in meinen Knochen – die mich bedrängen, lästern über mich, sagen täglich zu mir: Wo ist dein Gott? Was schnürst du dich zu, meine Kehle? Was stöhnst du gegen mich? Hoffe auf Gott! Denn ich werde ihn wieder loben, der mein Antlitz befreit, meinen Gott« (Ps 42,6.7.11-12).

Auch dieser Psalm ist gesungen in der tiefsten Nacht der Seele. Die Kehle ist der Sitz des näfäsch, des lebendigen Atems. »Kehle« wird auf Deutsch oft mit Seele wiedergegeben. Angst

drückt die Kehle zu. Dagegen anzusingen, ist daher ein Befreiungsschritt.² Singen, wenn ein Kloß im Hals drückt, wenn die Stimme bricht, heiser und wund wird, hält den Atem in Bewegung, verbindet Innen und Außen, beansprucht Raum und Gehör.

Diese Psalmen erzählen von der Nacht der Seele, der Angst in der Kehle, sie stellen Worte und Bilder zur Verfügung, falls auch wir einmal in tiefster Einsamkeit und größte Lebensangst fallen sollten. Die Bewältigung der Enge können wir hier in drei Schritten skizzieren: Die Angst wird beschrieben: Wie fühlt sie sich an, wie tut sie mir? Damit werde ich in meiner Angst angesprochen, das, was ich erlebe, bleibt nicht jenseits der Wortgrenze und kann ausgesprochen und benannt werden. Zweitens sind die Psalmen Dichtung, Liedkunst. Ich werde also aufgefordert mitzusingen. Die Versform, der Rhythmus der Sprache, ihr poetischer Klang erleichtern das

»Was ich erlebe, bleibt nicht jenseits der Wortgrenze.«

Mitsingen. Freilich fehlt uns das Verständnis für alte orientalische Musik – wie klingt die Melodie »Lotosblüten«³? Doch die Aufforderung bleibt bestehen: Singe, wenn du Angst hast, in der Nacht deiner Seele, mit heiserer Stimme, klopfe den Takt mit deinen Händen, wiege dich vor und zurück, rufe deine Not hinaus, wimmere sie, schreie sie – aber verstumme nicht!

Die Worte, die es möglich machen, Angst mitzuteilen, stehen nicht unverbunden im Raum. Plötzlich formen sie sich zu einer Erinnerung – Fluten, Wassertiefen, ... das Schilfmeer, die rettenden Wogen, die die Verfolger und die Verfolgten auseinander trieben. Die Worte können an den Exodus, an das grundlegende Befreiungsereignis Israels erinnern. In Ps 42 beginnt die betende Person mit ihrer armen Kehle zu

sprechen. Die Kehle drückt mir den Atem ab – warum tust du das, meine Kehle? Warum richtest du dich gegen mich? Was ist los mit dir? Hier beginnt eine Zwiesprache zwischen der Stimme, die überleben möchte, und der Stimme, die tödlich verwundet leidet. Dieses interne Gespräch öffnet eine Ritze und sobald Worte da sind, können sie Erinnerungen mit sich bringen, können sie Bögen schaffen, Anknüpfungen.

Andere können involviert werden, sie können antworten, mitsingen, reagieren. So können wir den dritten Schritt in der Verbindung mit Gott sehen. Durch das Singen werden Lebenskräfte, Auferstehungskräfte geweckt – dies schildern diese Lieder der Nacht, die um Gottes Ohr und Nähe ringen, die solange rufen, bis sie Erleichterung erfahren. Die erfahrene Erleichterung wird dann mit der erkämpften Präsenz Gottes verbunden, die nicht im Stich lässt. Die Finsternis macht nicht mehr Angst, denn »du bist bei mir« (Ps 23,4).

Die Tradition des Singens in der Nacht der Angst finden wir auch im Neuen Testament. So stirbt Jesus am Kreuz mit dem Anfang von Ps 22 auf den Lippen (Mk 15,34; Mt 27,46), womit nicht nur seine Verzweiflung erinnert wird, sondern auch seine Verbundenheit mit dem Gott, der sich herbeirufen lässt, der sein Antlitz nicht vor denen verbirgt, die nach seiner Hilfe schreien (Ps 22,25).

Dämonen austreiben

- In den Evangelien begegnen uns viele Menschen, die von Dämonen besessen sind. Wir sind gewohnt, die Begriffe »besessen« und »besetzt« in ganz verschiedene Kategorien zu trennen. Der eine Begriff spricht vom Geisterglauben, der andere drückt einen Besitzanspruch aus. Doch eigentlich drücken beide Begriffe den Besitzan-

spruch von Herren aus, die meinen, ihre Hand auf etwas legen zu dürfen. Exemplarisch ist dafür die Geschichte vom Mann aus Gerasa (Mk 5,1-20), der von vielen unsichtbaren »Besitzern« besessen ist (»Legio ist mein Name!«) in einem Land, das von römischen Truppen überfallen, geplündert und gebrandschatzt worden war. Er haust auf einem Gräberfeld, das an die Besatzungsmacht erinnert. Auch nach dem Abzug der Truppen sind die Schattenwesen geblieben. Das Land blieb von Dämonen okkupiert.

Damals wurde etwas *daimonios* genannt, wenn es das Schicksal eines Menschen völlig kontrollierte.⁴ Wir müssen dabei nicht an Geister denken, da wir längst keinen Bezug mehr haben zu solchen Energien. Wir wissen aber, dass es Zwänge gibt, die unfrei machen, Ängste, Abhängigkeiten, die Menschen versklaven, oder

»gefangen, gebunden und besessen von Angst«

Traumata, die sie beherrschen. Heute sprechen wir von psychischen, sozialen, politischen oder kulturellen Zwängen. Damals hießen diese »dämonische Mächte«, weil sie Menschen entstellten, ihnen ihre Fratze aufdrückten, ihnen die eigene Stimme raubten und sie damit der menschlichen Gemeinschaft entzogen. Mit Hilfe der Rede von Dämonen konnte ausgedrückt werden, dass Menschen gefangen waren, von unsichtbaren Seilen gebunden und besessen von Angst.

Die Rede von »Dämonen« ist metaphorisch. Sie weiß von unsichtbaren Zusammenhängen und weist auf etwas hin, das unter der Oberfläche sein Unwesen treibt, unter der Haut. Aus der politischen Geschichte und der Alltagsgeschichte wissen wir, dass Zwänge wie Hunger, Schuldklaverei, zunehmender Militarismus auf weiten Bevölkerungsteilen lasteten und für viele zu schwer wurden.⁵

Nach dem Zeugnis der Evangelien trieb die Jesusbewegung dämonische Mächte aus (Mk 1,23f; 5,1-20; Lk 8,2; 9,1; 10,17) – mit der Tora und mit Brot (Mk 1,21-22; 5,43; 6,35-44; 7,24-30). Das geistliche Brot der Tora und das Lebensmittel Brot (und Fisch) holen die Besessenen aus ihrer Isolation heraus, verwickeln sie in ein lebendiges Gespräch, ohne die Bedürfnisse des Körpers zu vergessen. Auch in den von Paulus angesprochenen Gemeinden war die Überzeugung lebendig, dass niemand »weder himmlische noch staatliche Mächte, weder die gegenwärtige Zeit noch das, was auf uns zukommt, weder Gewalten der Höhe noch Gewalten der Tiefe, noch irgendein anderes Geschöpf« (Röm 8,38-39) sie versklaven, ängstigen oder beherrschen könne. Denn die Gemeinschaften versuchten ihr Leben so miteinander zu gestalten, dass die Kraft der Liebe Gottes in ihrer Mitte präsent war.

Öffentlich machen, was der Fall ist

- Neben dem Liedergut und dem Erzählgut der Bibel – beides findet sich im Ersten Testament wie im Neuen Testament – arbeitet die Apokalyptik mit Ängsten. Sie bespricht Ängste, die die Menschen sprachlos machen und ihnen Albträume bescheren. Sie packt das erlebte Grauen in farbige, mythologische Bilder, die uns unter die Haut gehen. Mit diesen Bildern wurde und wird immer wieder Angst geschürt: Angst vor dem Zorn Gottes, vor der Zukunft, vor Feinden und Ungläubigen aller Art – die im Osten oder die Roten oder die Juden.⁶

Die Apokalyptik wird aber gänzlich missverstanden, wenn sie zur Angstmache pervertiert bzw. verdreht wird. Diese Verdrehung entsteht, wenn die apokalyptischen Analysen der

Gegenwart überzeitlich interpretiert werden, wenn sie aus ihrem Kontext gerissen und in den Mund von Mächtigen gelegt werden. So ist sehr sorgfältig nach dem Kontext zu fragen, auf den sie sich beziehen, und aus welcher Perspektive gesprochen wird. Es besteht ein fundamentaler Unterschied zwischen Daniel und Belsazar bezüglich Macht.

Apokalyptisches Reden vom Ende meint nicht eine allgemeine, diffuse Katastrophe, die wir sogar verdient haben, weil wir alle gesündigt haben etc. Apokalyptisches Reden ist politisches Handeln: Es begrenzt die scheinbar unendliche Macht der sich allmächtig Fühlenden. In der Bibel ist es nie gegen Schwache gerichtet, sondern gegen die Großen und ihre Machtsysteme. Die apokalyptische Sprache will bewegen, inspirieren, heilen. Sie stiftet an zu imaginieren, um neue Räume entstehen zu lassen, um Auswege zu entdecken. Sie will Hoffnung finden, eröffnen, was wir für geschlossen und ausweglos halten. Darum spielt Öffnen in der Offenbarung des Johannes auch eine prominente Rolle.⁷

Apokalyptik bezeichnet eine theologische Perspektive wie auch eine Literaturströmung. Viele apokalyptische Verfasser enthüllen die politischen Systeme ihrer Gegenwart als skrupellose Gewaltherrschaften (apokalyptein = enthüllen, entlarven, aufdecken, offenbaren). Die Offenbarung des Johannes bringt Leidenserfahrungen der Menschen im ausgehenden 1. Jahrhundert zur Sprache und analysiert die Gegenwart genau: Wo und wie kann die Spirale der Gewalt unterbrochen werden? Wer hilft dabei, dass ein neuer Himmel und eine neue Erde entstehen kann? Sowohl die Analyse der Gegenwart wie auch das Ausschauen nach Möglichkeiten der Transformation bedingen das genaue Hinsehen.

In der Offenbarung des Johannes finden wir darum immer wieder die Aufforderung, die Au-

gen und die Ohren zu öffnen und hinzusehen. Oder wie in Offb 1,17: »Schreib, was du gesehen hast.« Die Aufgabe der Sehenden ist, das Gesehene zu beschreiben, in Worte zu fassen, um es weiterzugeben, damit auch den anderen die Augen aufgehen über die Notwendigkeit der Umkehr.

»Ich sah und hörte einen Adler am Zenit fliegen, der mit lauter Stimme rief: Wehe, wehe, wehe der Bevölkerung der Erde, wegen der restlichen Posauen ...« (Offb 8,13). Johannes macht aufmerksam auf die stillen und kaum sichtbaren

»ein Versuch,
unsere verstopften Herzen
zu öffnen«

Verbündeten, auf Zeichen, die uns entgehen. Damit schärft er unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Ein Zeichen am Himmel – ruft er, der Hellsichtige, und klopft es daraufhin ab, ob da nicht Hilfe zu erwarten ist. Er hört nicht einfach das Krächzen eines Vogels. Er vernimmt daraus Worte. Wie hören und lesen wir diese Worte?

Immer wieder stehen wir in Gefahr, unseren Pessimismus, unsere Angst zu projizieren. Ein Adler, der schreit – während Gewalt und Krieg auf der Erde toben – ich lese dies als berührendes Zeichen der lebendigen Mitgeschöpfe, die mit der Erde und ihren BewohnerInnen Erbarmen haben. Den Schrei des Adlers höre ich nicht als Drohung, als vernichtendes Urteil oder als Bekräftigung des Unrechts, sondern als Versuch, unsere verstopften Ohren und Augen (und Herzen) zu öffnen.

»Es werden Zeichen erscheinen an Sonne, Mond und Sternen; auf der Erde wird Angst der Völker herrschen, da sie wegen des Tobens und der Unruhe des Meeres in auswegloser Lage sein werden. Menschen werden den Atem anhalten vor Furcht und vorauseilender Angst dar-

über, was über den Erdkreis kommen wird« (Lk 21,25-26).

Hier wird Angst als Ausweglosigkeit wahrgenommen. Die Menschen werden den Atem anhalten – sie erstarren, sie verlieren ihre Lebendigkeit vor vorauseilender Angst. Die Gefahr dabei ist, dass ihnen entgeht, wo und wie sie mitarbeiten können, damit die Gewalt unterbrochen wird.

Die Apokalyptiker raten deshalb unermüdlich, die Ängste zu kommunizieren, miteinander zu teilen, was wir sehen, woran wir leiden und wo sich Öffnung abzeichnet. Dabei ist der politische Bezug zentral. Im Danielbuch sehen wir auch, wie dieselben Zeichen Angst oder Hoffnung bedeuten. Es kommt ganz darauf an, aus welcher Perspektive sie gelesen werden: Der Machthaber sieht die Zeichen an der Wand als Bedrohung, ihm schlottern die Knie (Dan 5,6-13). Auch diejenigen, die zu seinem Machtapparat gehören, wagen es nicht, auszusprechen, was sie sehen. Daniel hingegen getraut sich, die Zeichen

»Unterbrechungen der Gewalt«

zu interpretieren. Er ist ein Außenseiter am Hof, kritisch gegenüber der Politik des Königs. Seine Lesart der Zeichen ist insofern gewagt, als sie die Zerstörung des Reiches ansagt, voraussagt. Gleichzeitig scheint sie das Signal für den Widerstand gegen den König gewesen zu sein: Denn noch in derselben Nacht wird der König ermordet.

Den Mächtigen Angst machen, ihnen ins Gewissen reden, sie mit den Konsequenzen ihres Tun konfrontieren, auf dass sie umkehren, ist die Strategie der Apokalyptiker wie der Widerstandsliteratur (siehe auch die Makkabäerbücher). Den Mittätern und Kleinen Leuten soll gezeigt werden, wie sie in unheilvolle Systeme verflochten sind, auch wenn ihnen das Angst

macht. Denn es gibt Auswege aus diesem System, Unterbrechungen der Gewalt, Türen, die sich öffnen – im Himmel wie auf der Erde.

Angst durchbrechen

● Wir haben drei verschiedene Strategien von Angstbewältigung beschrieben, wie sie in der Bibel häufig vorkommen. Gemeinsam ist ihnen das Wissen darum, dass Angst stumm machen kann. Dagegen plädieren die Psalmen anzusingen, den Atem in der Kehle fließen zu lassen. Die Geschichten von Dämonenaustreibungen erzählen von der gemeinsamen Anstrengung der Nachfolgebewegung, den besitzergreifenden Mächten Einhalt zu gebieten und »Besessene« zu befreien. Apokalyptische Sprache bebildert die schwer durchschaubaren Zusammenhänge, damit diese unterbrochen werden können.

Das Vertrauen auf die Nähe Gottes ist bei allen Strategien grundlegend. Denn wieso soll der Betende in seiner Nacht sonst singen, wenn niemand hörte, niemand verstünde und Gott nur die Zufriedenen lieben würde? Die Gottheit Israels lässt sich herbeirufen, sie hört das Schreien ihrer Kinder in Ägypten (Ex 3,7). Auf diesem Boden kämpfen die Psalmen gegen das Verstum-

men und in sich Versinken der sich Ängstigen. Die Besessenen in den Evangelien sind Teil der armen Bevölkerung, überall sind sie anzutreffen. Mit ihnen kommen die Zwänge zur Sprache, die auf den Menschen lasteten. Die Nachfolgebewegung arrangierte sich mit diesen nicht, sondern kämpfte um die betroffenen Menschen. Wir finden auch in der Offenbarung des Johannes Psalmen-Singende: Tote, die nicht tot sind, die sich nicht unter den Tisch kehren lassen, sondern am lebendigen Atem festhalten: »Wie lange – du hast die Macht, bist heilig und wahrhaftig – richtest und rächst du nicht unser Blut an denen, die auf der Erde wohnen?« (Offb 6,10; vgl. Ps 79,10f)

Und dann sind da die Gestalten, die aus der Tiefe steigen (Offb 9,3f.; 13,11), Bestien und Drachen in schrillen Farben. Sie machen Angst, besser: Sie sind Bebilderungen der Angst, die ihr Unwesen treibt. Das Ziel ist, diesen Unwesen zu entkommen, ihre Macht einzudämmen mit Hilfe der Sprache, der Hoffnung und dem Vertrauen auf Gott und seinen Gesalbten, Jesus. Es braucht Mut, dem Drachen ins Gesicht zu blicken, sich nicht verschlucken zu lassen, sondern ihn zu entlarven als das, was alle Drachen sind: Angstprodukte, die beim genauen Hinsehen ihre Macht verlieren und vor Gott keinen Bestand haben.

¹ So der Name eines Filmes von Rainer Werner Fassbinder 1974.

² Zur Bedeutung der Spirituals im Leben der schwarzen SklavInnen siehe Eske Wollrad, Gott kommt auf den Schwingen des Gesangs. Von Spirituals und Auf(er)stehen, in: Luzia Sutter Rehmann/Sabine Bieberstein/Ulrike Metternich (Hg.), Sich dem Leben in

die Arme werfen. Auferstehungserfahrungen, Gütersloh 2002, 9-97.

³ Psalm 69 trägt die Überschrift: Für die musikalische Aufführung. Nach der Melodie: Lotosblüten. Von David. Ps 42 trägt die Überschrift: Für die musikalische Aufführung. Ein Weisheitslied. Vom korachitischen Chor.

⁴ Daimon wird u.a. erklärt

als »the power controlling the destiny of individuals«, in: Liddell and Scott (ed.), A Greek-English Lexicon, Oxford 1968, 366.

⁵ Siehe dazu: Ched Myers, Binding the Strong Man. A political reading of Mark's story of Jesus, New York 1997, 192-194.

⁶ So bei Jürgen Ebach, Apokalypse. Vom Ursprung einer Stimmung, in: Ent-

würfe 2 (1985) 5-61, 22.

⁷ Vgl. dazu Pablo Richard, Apokalypse. Das Buch von Hoffnung und Widerstand, Luzern 1996. Luzia Sutter Rehmann, Vom Mut, genau hinzusehen. Feministisch-befreiungstheologische Interpretationen zur Apokalypik, Luzern 1998.