

„Warum seid ihr so furchtsam?“

Besinnung zum Umgang mit der Angst

**Gottesdienst zur 7. Woche der seelischen Gesundheit
am 12.10.2018, Süsterkirche Bielefeld**

Liebe Freundinnen und Freunde im Lebensboot!

Warum sind wir so furchtsam?

Furcht und Angst gehören nun eben mal zu unserem Leben hinzu. Unser Leben wäre ganz ohne Furcht und Angst zu gefährlich und auch nicht lebenswert. Gäbe es die Furcht nicht, so würden wir viele drohende Gefahren nicht überleben. Gäbe es die Angst nicht, so wären wir unberührbare Menschen und müssten auf viele wertvolle Empfindungen verzichten. Wir Menschen im Boot des Lebens sind außerdem die einzigen Lebewesen, die ein Bewusstsein von ihrer eigenen Endlichkeit haben. Wir wissen und erfahren, dass unser eigenes Leben begrenzt ist. Das kann uns Angst machen und fordert uns auf, unsere Lebenszeit, wie kurz oder lang sie sein mag, als ein wertvolles Geschenk anzunehmen.

Und: „Ein Gefühl wird politisch“ – so stand es auf dem Titelblatt einer Zeitschrift und bezog sich auf die Ängste, die mit gesellschaftlichen Veränderungen verknüpft sind.

Wir möchten in diesem Gottesdienst etwas Hilfreiches zum Umgang mit der Angst anbieten. Vor allem in Bezug auf die Angst, die uns die Begegnung mit anderen Menschen erschwert und das Leben vermindert.

Und das wollen wir nicht in der Beschreibung von Angst tun, sondern im Erleben, im Wahrnehmen der Elemente unseres Zusammenseins.

Wir haben viele Lieder in diesen Gottesdienst aufgenommen. Wenn wir singen, dann spüren wir direkt, wie es uns geht, ob wir uns selbst hören, ob wir genug Atem zum Singen – und zum Leben – haben, wie die Töne aus der Seele und aus der Kehle kommen, ob wir frei sind oder eingengt. Es ist immer wieder gut, mit der Angst, trotz der Angst und gegen die Angst zu singen. Wir singen sozusagen um unser Leben. Wir erheben uns aus der Angst, wenn wir unsere Stimme erheben. Und wir singen hier nicht allein. Wir hören die anderen. Das gemeinsame Singen schenkt uns eine Erfahrung von Verbundenheit mit Menschen. Meine Stimme gehört mit den Stimmen anderer Menschen zusammen. Und das macht vielleicht erst einmal weniger Angst als es eine direkte Begegnung mit Menschen auslösen kann. Wir schaffen mit gemeinsamem Singen einen Spirit, wir beeinflussen uns selbst. Wir hören und erhören uns und wir spenden uns selbst und der Gemeinschaft Lebenskraft. Also sing um dein Leben!

Wir haben einen Psalm gehört und erfahren, dass wir in dem einen oder anderen Satz vorgekommen sind:

„Denn Vater und Mutter haben mich verlassen. Doch Gott steht fest an meiner Seite.“

Angst ist im Kern Angst davor, verlassen und verstoßen zu sein. Da wäre dann niemand mehr, der fest an meiner

Seite steht, der mir zuspricht, der mir beisteht, der mir Schutz bietet, der mich beruhigt. Angst ist so oft Angst davor, einen Menschen zu verlieren oder in Begegnungen mit Menschen abgelehnt, zurückgewiesen und abgewertet zu werden. Und in der Angst fühlt sich das an wie Vernichtung. Dann bin ich nicht mehr. Und dann kann ich nicht mehr leben.

Wie wunderbar klingt dazu die Erfahrung der Stimme im Psalm:

„Denn Gott bewahrt mich in seiner Hütte am Tag, an dem mir Unheil droht. Er bietet mir Schutz unterm Dach seines Zeltes, er hebt mich hoch auf einen sicheren Felsen.“

Wir bekommen im Bibeltext auch ein tiefes Bild vom Umgang mit der Angst vor Augen geführt. Eine Menschengruppe sitzt in einem Boot und sieht sich hilflos einem tosenden Sturm ausgesetzt, der die Wellen ins Boot schlagen lässt. Das ist ein alle Menschen betreffendes Bild von der Bedrohung und Verletzlichkeit des menschlichen Lebens. Das Boot ist das Lebensboot und auch ein Bild für die menschliche Seele. Es liegt auf den Wassern des Lebens und in diesem Boot fühlen wir uns mal sicher, mal in Gefahr, mal beweglich, aber manchmal auch von fremden Kräften durchgeschaukelt. Plötzlich sind sie da, der Sturm, die Wellen, und das Boot droht zu kentern. Vorwurfsvoll fragen da die Menschen im Boot Jesus: *„Macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?“*

Wieviel Vorwürfe an andere und wie viele Selbstvorwürfe stecken oft in uns, wenn wir Angst haben, wenn wir uns

ohnmächtig fühlen, wenn wir glauben, nicht den kleinsten Schritt alleine gehen zu können; wenn wir uns mit anderen vergleichen und uns dabei selbst erniedrigen oder wenn wir nur noch die anderen für unsere Lage verantwortlich machen.

Solche Vorwürfe geben vielleicht für einen Moment Entlastung und Energie, aber sie helfen uns nicht wirklich weiter.

Die Verletzlichkeit des Menschen und seiner Seele ist kein Makel und kein Versehen; sie gehört zum Leben dazu. Sie ist unsere Würde.

Deshalb bleiben in allen schweren, belastenden und auch unerträglichen Lebenserfahrungen zwei Wahrheiten bestehen:

Zum einen: Das Leben ist ein Geschenk. Und wir sind dabei in eine Welt geworfen, in der wir anerkennen müssen, dass wir endlich sind und dass wir zwar viel gestalten, aber nicht alles kontrollieren können.

Und zum anderen: Wir haben eine Verantwortung für unser Leben und für unseren Nächsten. Wir können teilhaben und teilnehmen an einer Verbundenheit, die uns gegen Angst, Einsamkeit und Vernichtung einen Schutzraum bietet und uns mit Spirit und Lebenskraft auffüllt. Wir können teilhaben und teilnehmen an einer Verbundenheit, die dafür sorgt, dass es uns und dem Nächsten und dem Fremden wohl ergehe.

Die Menschen im Boot suchen in ihrer Angst und selbst in ihrer Anklage ja auch die Verbindung mit Jesus.

Deshalb wenden sie sich in ihrer Not an ihn. Sie suchen

bei ihm einen Zuspruch, der alle schwankenden Erfahrungen des eigenen Lebens übersteigt. Sie möchten eingebunden sein in die Gewissheit, dass Gott in allem gegenwärtig ist: in meiner Nacht, in meiner Verlassenheit, in meinen Ängsten und Fesseln. Das tiefe Bild von der Sturmstillung will uns zusprechen, dass es gerade so ist: Jesus lässt sich wecken und erweichen, den Sturm zu stillen. Und das ist für mich eine dritte, oder besser, eine alles andere übersteigende Gewissheit:

Gott ist im Lebensboot, in der Ruhe und im Sturm der Seele. Er kann uns in der Angst begegnen und in der Befreiung, in der Einsamkeit und in der Verbundenheit, im Dunkel und im Licht. Gottes Gegenwart scheint nicht nur da auf, wo die Dinge lieblich und schön sind, sondern auch da, wo ich bebe und ächze untern den Fragen, in deren Antwort ich erst hineinreifen muss.
Ute Weinmann, Pfarrerin und Leiterin der TelefonSeelsorge Bielefeld-OWL

Diesen Glauben möchten wir in einem Gebet zusammenfassen:

In deiner Nähe, Gott,
erwacht auch in der Nacht
die Hoffnung neu in mir
und dein Licht leuchtet mir.

In deiner Nähe, Gott,
schwinden meine Ängste,
lösen sich meine Fesseln,
bin ich ein neuer Mensch.

In deiner Nähe, Gott,
geht mir das Herz wieder auf,
erwachen meine Sehnsucht
und meine Lebenskraft neu.

In deiner Nähe, Gott,
schöpfe ich neuen Mut,
gewinne ich Zuversicht,
sehe ich meinen Weg.

In deiner Nähe, Gott,
suche ich Dich in mir,
finde ich mich in Dir.
Amen

Einleitung und Texte der Ehrenamtlichen

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr besetzt an allen Tagen und in jeder Nacht. Niemand muss dort seinen Namen sagen; beide Seiten bleiben anonym. Der Anruf kostet nichts. Wer bei der Telefonseelsorge anruft, wird zuerst an die Stelle in der eigenen Region geschaltet und wenn dort besetzt ist, an eine benachbarte Stelle in einem Verbund. Am Telefon sitzen Menschen, die dieses Angebot ehrenamtlich aufrechterhalten. Sie sind gut ausgebildet und werden immer weiter begleitet und unterstützt.

Sie wissen z.B. etwas zum Thema „Angst“. Das hilft, Menschen in Angst zu verstehen. Aber sie möchten am auf keinen Fall so klingen, als seien sie am Telefon die Macher. Vielmehr arbeiten wir ja alle an unserem Umgang mit Angst. So begegnen wir uns hoffentlich in einer gemeinsamen tiefen Menschlichkeit.

1. Text

*„Wie eisige Kälte kriecht die Angst in mir hoch.
Wie die Flut steigt die Angst in mir immer höher,
ich verliere den Boden unter den Füßen
Wie Feuer brennt die Angst in mir und verursacht Panik.
Die Angst lähmt mich, wie Blei hängt sie an meinen
Gliedern“.*

Angst kriecht hoch in mir - irgendwann hält sie es nicht mehr aus, die A., sie müsste schreien, sie ´rausschreien, die Angst, sagt sie. Und weil sie es nicht mehr aushält, ruft sie nachts um halb Drei an.

Ich kenne ihre Geschichte; in fast jeder meiner Nachtschichten spreche ich mit ihr, und ich weiß, dass es einfach wichtig ist, dass ich da bin und ihr zuhöre.

Angst überflutet mich - ich horche einen Moment in mich hinein, nein, ich weiß nicht, wie sich die Angst dieses

A ´s anfühlt. Aber ich kenne meine Angst ziemlich gut. Und in diesem Nachspüren nehme ich die Angst des A ´s an und versuche im Gespräch, ihn zu erden gegen die Fluten der Angst.

Angst macht mich wütend - Angst macht hilflos, ohnmächtig. Und weil er sich nicht hilflos und ohnmächtig fühlen will, darum schreit der A. am Telefon herum

und beleidigt mich. Stimmt, ich muss mir das nicht gefallen lassen.

Aber ich kann es auch aushalten. Ich kann versuchen, Sicherheit zu geben und zu beruhigen. Ich kann helfen Gedanken, Gefühle und Dinge zu ordnen, so dass das Gefühl von Ohnmacht beherrschbar wird.

Angst lähmt mich - nein, ich kann morgen nicht zum Arzt gehen, sagt die A. Es geht nicht, nein.

Die A. und ich, wir werden in diesem Gespräch die Angst nicht in Stärke verwandeln, das verlorene Zutrauen nicht in Wärme. Aber wir können uns aufeinander einlassen, die Situation annehmen und der Hoffnung auf Veränderung eine Tür öffnen in diesem Gespräch.

2. Text

In Gedanken bin ich noch mit dem gerade zu Ende gegangenen Gespräch beschäftigt, als erneut das Telefon klingelt. Eine leise Stimme ist zu hören. „*Mir geht es nicht gut, ich habe eine Panikattacke.*“ Ich spüre, wie sich mein Puls schlagartig beschleunigt. Panikattacke? Das macht mir Angst. Damit kenne ich mich nicht aus.

Wie tiefster Schmerz sich anfühlt, das habe ich erlebt, ich weiß, was es bedeutet, völlig verzweifelt zu sein, ich kenne den Abgrund eines Zusammenbruchs, aber Panikattacke? Ich fühle mich hilflos, überfordert. Wie soll ich jetzt reagieren? Was sagen? Gleichzeitig schießt mir durch den Kopf: Steckt nicht hinter tiefstem Schmerz die Angst, er könnte mich zerreißen, hinter völliger Verzweiflung die Angst, mein Leben könnte mir entgleiten, hinter dem Zusammenbruch die Angst, nie mehr heile werden zu können? Und ist dann eine Panikattacke vielleicht die Angst vor der Angst?

Das alles geschieht in Sekundenschnelle, während die Anruferin leise weiterspricht: „*Ich bin allein in der Wohnung, meine Mutter war eben noch hier...*“ Ich höre ein schnelles, flaches Atmen, habe eine Idee. „Was machen Sie gerade?“ „*Ich laufe im Zimmer hin und her.*“ Ich bitte sie ans Fenster zu gehen, frage, ob es möglich ist, einen Moment stehenzubleiben, hinauszuschauen. Die Anruferin lässt sich drauf ein, auch darauf, zu beschreiben, was sie draußen sieht, auch darauf, tief ein- und langsam wieder auszuatmen, einmal, zweimal,

dreimal. Sie macht es mir wirklich leicht und ich spüre, wie mein eigener Atem ruhiger fließt, das Herz nicht mehr so heftig klopft. Ich frage, ob eine Panikattacke sie aus dem Nichts heraus anspringt oder ob sie sich anschleicht. Die Anruferin überlegt, sagt: *„Darüber habe ich noch nie nachgedacht, aber ja, es stimmt, es gibt Anzeichen.“* Und sie erzählt, was sie an sich wahrgenommen hat, bevor die Angst übermächtig wurde. Wir besprechen, ob ein frühes Reagieren auf die Angst, dazu führen könnte, die Angst zu beherrschen und nicht von ihr beherrscht zu werden. Wir arbeiten zusammen, geben der Angst eine Form, eine Gestalt, wir sind auf Augenhöhe und das ist gut, für uns beide, denn allmählich verliere auch ich die Angst vor der Angst der Anruferin.