

„Erschreckt nicht!“



... eine Redensart?

„opf hoch!“, „alles halb so schlimm“, „nur nicht aus der Ruhe bringen lassen“, so lauten manchmal Reaktionen auf Ereignisse, die mit Angst und Hilflosigkeit verbunden sind. Einer Frau, die ihren Mann früh verlor, sagte jemand aus ihrer Verwandtschaft bei der Beileidsbekundung am Grab: „Halt die Ohren steif!“ In der Regel bringen solche platten Aufforderungen nicht weiter, sondern verschlimmern die Situation von Betroffenen, die von Enttäuschung, Trauer, Angst oder Zweifel bedrängt werden. Vor allem wenn die vermeintlichen Tröster nicht wirkliche Anteilnahme praktizieren, besteht die Gefahr, dass sie sich hinter Plattitüden verstecken, um ihre Hilflosigkeit nicht offenbaren zu müssen.

... dazu fordert Jesus Christus auf

In Matthäus 24,6 lesen wir im ersten Abschnitt der „Endzeitreden“ Jesu: „Ihr werdet aber von Kriegen und Kriegsgerüchten hören. Seht zu, erschreckt nicht; denn (dies) alles muss geschehen, aber es ist noch nicht das Ende.“ Hier spricht einer, der weiß, was er sagt. An seiner Anteilnahme ist nicht zu zweifeln. Seine Jünger sollen vorbereitet sein auf die Zeit, in der er nicht mehr sichtbar unter ihnen sein wird. Jesus verspricht ihnen nicht: „Alles halb so schlimm!“ oder das „goldene Zeitalter“. „Endzeit“, die ja mit Jesu Himmelfahrt begonnen hat, trägt den Charakter von Unruhe und Bedrängnis. Das gilt auch und gerade für die Gläubigen. „Kriege“ und „Kriegsgerüchte“ bzw. „Kriegsnachrichten“ verbunden mit „Hungersnöten“, „Seuchen“ und „Erdbeben“ (Matthäus 24,7)

„Ihr werdet aber von Kriegen und Kriegsgerüchten hören. Seht zu, erschreckt nicht; denn (dies) alles muss geschehen, aber es ist noch nicht das Ende.“

Matthäus 24,6

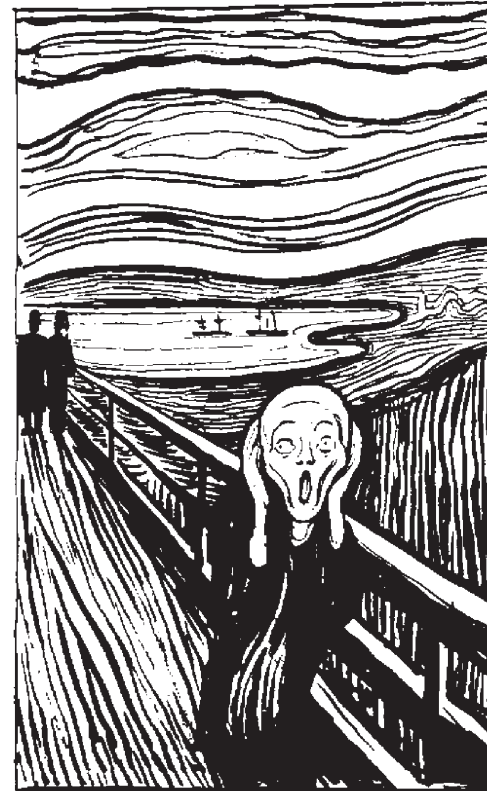
könnten lähmende Furcht bewirken. Neben die „gesellschaftlichen Schrecken“ treten die bedrängenden Ereignisse, die vor allem die Gemeinde betreffen: Verfolgung, Abfall, falsche Prophetie, Gesetzlosigkeit. Aber die „Endzeit“ stellt auch den Zeitabschnitt der Evangeliumsverkündigung dar (Matthäus 24,9-14). Dazu will der Herr die Jünger ermutigen. „Erschreckt nicht!“, spricht nicht zuerst die Widerstandskraft oder den „Heldenmut“ der Jünger an. Diese Aufforderung ist in direktem Zusammenhang mit Jesus selbst zu sehen. Ihm gleitet die Geschichte nicht aus der Hand.

„Schrecken“ ohne Ende?

In der Regel erschrecken wir, wenn wir von Ereignissen „überfallen“ werden, die unerwartet und bedrohend in unser Leben treten. „Schreckliche Situationen“ können sehr unterschiedliche Gestalt tragen. Eines ist ihnen aber gemein: Sie überfordern uns sehr häufig. Besonders unsere Gefühle können so stark in Mitleidenschaft gezogen werden, dass sie vernünftiges Denken überlagern und verhindern. Daraus resultiert die Gefahr unlogischer und unangemessener oder sogar lebensbedrohlicher Reaktionen. Davon kann auch der Glaube betroffen werden. Im Folgenden einige Anlässe für „Schrecken“ bzw. „Angst“:

Verlust

Da stirbt der 20-jährige Sohn durch einen Motorradunfall, ein Vater von fünf Kindern verliert seine Arbeit, die Diagnose des behandelnden Arztes lautet „Krebs im fortgeschrittenen Stadium“, - nur einige Beispiele, die Betroffene in „Angst und Schrecken“ versetzen können. Oftmals er-



Der Schrei. Grafik von Edvard Munch (1863-1944), norwegischer Maler des Expressionismus

wachsen aus „Verlustereignissen“ akute Krisen, die unser Leben radikal verändern können.

Zwei Fragen beherrschen dann die Gedanken: „Wer war ich vor dem ‘schrecklichen Ereignis’?“ und: „Wer bin ich jetzt?“ Das kann so aussehen: „Eben war ich noch im Vollbesitz meiner Kräfte und Gesundheit, und in Folge des erlittenen Unfalls kann ich nicht mehr arbeiten und bin auf Invalidenrente angewiesen“. Wie wirkt sich solch ein Schock auf meine Identität und mein Selbstwertgefühl aus? Die Gefahr panisch oder depressiv zu reagieren, liegt sehr nahe.

Der „Schrecken des Todes“ macht besonders Ehegatten zu schaffen, die ihr Leben mit dem Partner oft über Jahrzehnte geteilt haben. Da fällt der Gesprächspartner, der Erinnerer, der Tröster, der Versorger, der Liebhaber, der Ratgeber usw. weg. Macht das Weiterleben dann noch Sinn? Wie kann der Betroffene sich auf die Herausforderungen der völlig anderen Lebenssituation einstellen? Krisen besitzen immer einen offenen Ausgang. Gestalten sie sich zu Reifezeiten des Lebens, in denen wir bereit sind, Hilfe anzunehmen und Neuanfänge zu wagen, oder stehen am

Warum wir trotz Zukunftsangst und schweren Erfahrungen den Mut nicht zu verlieren brauchen

Ende Rückzug und Verbitte-
rung?

Zukunftsangst

„Was soll aus mir werden, wenn ich mich nicht mehr selber versorgen kann und Pflege brauche? Werden meine Kinder mich unterstützen? Behalte ich meine gedankliche Klarheit? Wo soll ich wohnen?“ - Fragen, die sehr bedrängen und quälen können. Einen besonderen Stellenwert nimmt die „Todesangst“ ein. Sie hängt mit der Ungewissheit zusammen, wie wir die Herausforderung des Todes bestehen werden. Wenn es um mein Sterben geht, tritt der Tod aus der Theorie heraus. Das erzeugt Angst. Besonders bedrängend stellt sich die Frage: „Wie werde ich sterben?“, die Fragen: „Wann ...?“ und „Was kommt danach?“ schließen sich an.

In diesem Zusammenhang wären auch noch „Versagensängste“ zu nennen.

Katastrophen

Die Nachrichtensendungen sind voll von Meldungen über Unwetter, Erdbeben, Überschwemmungen, Waldbrände, Flugzeugabstürze oder Terroranschläge. Was sich oft in Sekunden oder Minuten zuträgt, kann den

Tod oder lebenslange Beeinträchtigungen der Betroffenen nach sich ziehen. Seit dem 11. September oder dem Massaker von Erfurt werden wir damit konfrontiert, dass auch wir gefährdet sind.

Verletzungen

Wer schon als Kind ständig belogen, enttäuscht, zurückgesetzt, vernachlässigt oder gar missbraucht wurde, dem sitzt die Angst im Nacken, wieder so behandelt zu werden. Vertrauen und Geborgenheit scheinen unerreichbar zu sein. Da errichten in Mitleidenschaft Gezogene eine kaum durchdringbare Schutzmauer um sich. Manche erleiden die Auswirkungen von Verletzungen in Form von „Angstneurosen“ oder Verbitte- rung lähmt die Lebensfreude.

Werteverfall

„Weil die Gesetzlosigkeit überhand nimmt, wird die Liebe der meisten erkalten.“ (Matthäus 24,12) Bürgerliche Gesetze, die sich in der Vergangenheit an der Ethik des Wortes Gottes orientierten, erfahren Veränderungen, die dem Autonomiestreben des Menschen entgegen kommen. Davon sind leider auch Vertreter von Parteien, in deren Namen das „C“ enthalten ist, nicht ausgenommen. Sie tolerieren homosexuelle bzw. lesbische Partnerschaften oder befürworten die Embryonenforschung. Werden Menschen, die Jesus Christus als alleinigen Weg zum Heil bezeugen, weiter in Freiheit ihren Glauben leben können?

Diese unvollständige Aufzählung von „Angstauslösern“ zeigt, wie nahe uns das „Erschrecken“ liegt. Aber Jammern bringt uns nicht weiter. Wie gut, dass wir in gefährlichen Situationen nicht allein auf unsere Erfahrungen und Bewältigungsmechanismen angewiesen sind.

Wo finden wir Hilfe?

Zuerst bei dem, der uns auffordert: „Erschreckt nicht!“ und gleichzeitig ermutigt: „In der Welt habt ihr Drangsal (Angst); aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33) Nicht wir selbst müssen und können „die Welt“ (mit den vielfältigen Ängsten) überwinden. Jesus Christus offenbarte, wie wahre „Solidarität Gottes“ aussieht und was „Stellvertretung“ bedeutet. Er hat menschliche Gestalt angenommen und sich den Ängsten dieser Welt ausgesetzt. Besonders tritt das im Garten Gethsemane zu Tage. „Und er nahm den Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit und fing an betrübt und geängstigt zu werden. Dann

spricht er zu ihnen: 'Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod.'“ (Matthäus 26,37f) Und auch vom Tod selbst wurde Jesus nicht verschont. Das „Überwinden“ geschah nicht als sichtbarer, glanzvoller Akt, sondern als „Triumph des Gekreuzigten“. Nur „in Christus“ bekommen wir Anteil an diesem Sieg, der am Ende der Zeit allen sichtbar wird.

Auch der Apostel Paulus kannte Situationen, die ihn und seine Mitarbeiter überforderten. Den Korinthern schreibt er: „Denn wir wollen euch nicht in Unkenntnis lassen, Brüder, über unsere Drangsal, die uns in Asien widerfahren ist, so dass wir sogar am Leben verzweifeln.“ (2. Korinther 1,8)

Paulus selbst hat diese schreckliche Situation als Herausforderung Gottes gewertet, indem er bekennt: „damit wir nicht auf uns selbst vertrauten, sondern auf Gott, der die Toten auferweckt.“ (2. Korinther 1,9b). Gleichzeitig fordert er die Korinther auf, für ihn und seine Mitarbeiter zu beten, damit sie trotz Hindernissen das Evangelium weiter verkündigen können.

Damit sind wir bei einem weiteren Aspekt der Hilfe: Bei Verlustereignissen ist es ein großes Geschenk, wenn andere für uns beten und manchmal auch „für uns glauben“, wenn wir zu schwach oder verzweifelt sind. Da zeigt sich der Wert geschwisterlicher Gemeinschaft. Oft sind es die Kleingruppen innerhalb einer Gemeinde, die sich als „Auffangnetz“ in schwierigen Situationen erweisen. Wir brauchen alle einen „geschützten Raum“, in dem wir ehrlich und ohne Beklemmungen über unsere Ängste sprechen können und seelsorgerliche Hilfe erfahren.

Matthias Schmidt 

