

Angst

Man kann es wenden wie man will, die Macht des unsichtbaren Virus mit dem Kronen-Namen lässt sich nicht mit noch so klugen und selbstbewussten Sätzen bezwingen. An irgendeiner Stelle erwacht die Angst – vor einem unberechenbaren Krankheitsverlauf, vor fehlendem Platz auf Intensivstationen, vor einer zusammenbrechenden Wirtschaft und Löchern in zahlreichen Kassen – und führt zu entsprechenden Reaktionen auf staatlicher oder auch ganz persönlicher Ebene. Mit der Angst verbindet sich die Sorge: Wann sehe ich meine Kinder wieder? Wann werde ich den Vater im Ausland besuchen können? Wann darf ich wieder einkaufen, ohne in meinem Alter schräg angekuckt zu werden? Gut, dass es sie gibt, diese Enge, die Kehlen zuschnürt und Herzen bangen lässt, die zu besonnenem Handeln ruft und viele unserer Reaktionen erklärt.

Freilich, sie ist ansteckender als das Corona-Virus selbst und ihre Macht bisweilen unheimlich. «Es ist nicht das Virus, das Börsenmärkte zum Einstürzen bringt, es ist unsere Angst davor, was dieses Virus auslösen könnte» (St. Galler Tagblatt, 20.3.). Angst, so Anthony de Mello (†1987), «liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet». Vielleicht sind ja Atemschutzmasken, weil sichtbar, ein Sinnbild der globalen Angstbewältigung.

Es lohnt sich, diese Krisenbegleiterin ein bisschen näher zu betrachten und vor allem, dass wir damit umgehen können – könnten! Denn Angst kann uns blockieren. Ein weniger bekanntes Wort des Widerstands-Theologen Dietrich Bonhoeffer bringt dies treffend auf den Punkt: «Den grösste Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.»

Um es gleich vorneweg zu sagen: Für das Menschenbild der Bibel heisst das wirkungsvollste Rezept «Vertrauen». Für den Menschen von heute trägt das Vertrauen den Namen «Mut». Seinetwegen die Angst zu leugnen hiesse jedoch schlicht, übermütig sein! Denn Mut kann es nur geben, so der Bergsteiger Reinhold Messner, wenn auch die Stimme der Angst vernommen wird.

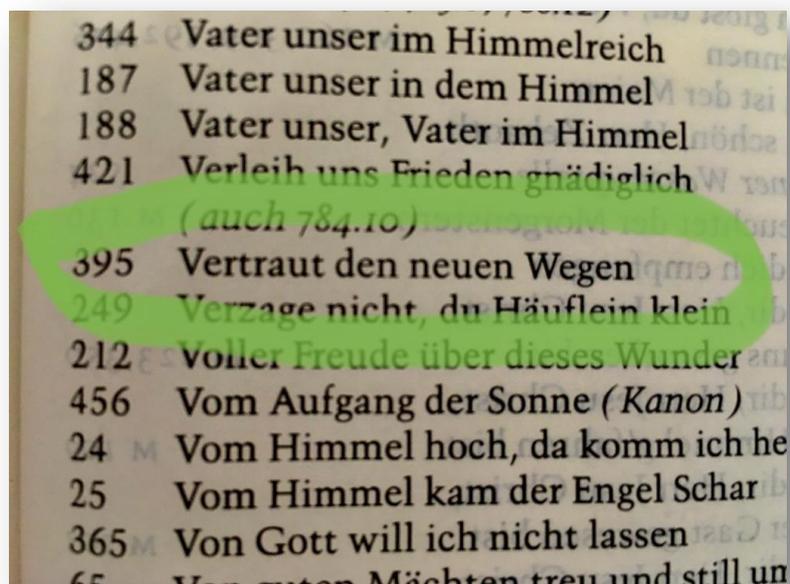


Bild: Corinne Dürr, Tenniken

Die Bibel hat zahlreiche Erfahrungen mit der Angst aufbewahrt. Angst wird dabei weder verurteilt noch als Schwäche gebrandmarkt, sichtbar aber wird ein Umgang mit ihr. Menschen erleben körperliche Begleiterscheinungen der Angst, den schnellen Puls (Jes 21,4), die Gänsehaut (Hiob 4,15)

und durchwachte Nächte (Jes 38,15). Und dabei wird deutlich, dass nur Beistand wirklich und wirkungsvoll zu beruhigen vermag, weshalb die Gläubigen rufend an Gott «rütteln». Sie nehmen dabei kein Blatt vor den Mund, um Gottes Zuwendung zu sichern bzw. sich ihrer zu vergewissern. Dass Gott sogar geweckt werden muss (Ps 7,7; 35,23, 44,24), ein für uns gleichsam befremdlicher Gedanke, zeugt von bedingungslosem Vertrauen, das keine Alternativen kennen will.

Betend von diesem Gott alles zu erwarten, klingt für moderne Ohren fast schon fromm. Wir haben Gottes Zuständigkeit auf das reduziert, was technisch und wissenschaftlich noch nicht bewältigt werden kann, und sind dabei, diesen Zuständigkeitsraum ständig weiter zu verkleinern. Menschen früherer Zeiten indes ist trotz Fortschritten bewusst geblieben, dass das Leben eigentlich tragisch (= «bocksartig») ist. Von ihrem Gebet lässt sich lernen, Gott nicht auf das «Was» zu reduzieren, um die Welt besser zu machen, sondern ihm das «Wie» zuzutrauen, um die Zumutungen schultern zu können, ohne daran zu zerbrechen. Die bekanntesten biblischen Gebetssätze zeugen davon, der David zugeschriebene Satz «Und wenn ich auch im finstern Tal wandern muss, du bist bei mir» (Ps 23,4) genauso wie der Ruf Jesu am Kreuz „Mein Gott, warum hast du mich verlassen!“

An solchem Beten lässt sich Krisenresistenz lernen: Derselbe Gott, dem ich das Leben verdanke, ist auch der Begleiter in unsicheren Zeiten, die Teil dieses Lebens sind. Und ein Gott, der spricht, ist auch eine Person, die hört. Die Gebete der Bibel im Buch der Psalmen lehren, Gott mit dem Guten ebenso zusammenzubringen wie ihn mit dem Schweren zu konfrontieren, und deshalb auch in guten Zeiten nicht vom Dialog mit ihm abzulassen. Denn das Beten will gelernt sind! Nicht, um der schönen Worte willen, die dem Adressaten schmeicheln, sondern um der Selbstverständlichkeit willen.

Beten lernen ist wie Lesenlernen in doppeltem Sinne. Auch dieses übt man, um sich selbständig orientieren zu können. Und auch der Leseschule weichen wir nicht aus, etwa weil wir, wie der Adel im Mittelalter, zu stolz sind, uns die Angewiesenheit des Übens einzugestehen.

Wir alle wissen, dass die Übung Festigkeit und Sicherheit verleiht; Leseroutine befreit vom Gefühl, es handle sich dabei um ein anstrengendes Geschäft. Solche Festigkeit in Sachen Gottvertrauen nennt die Sprache der Bibel *aemet*, zu Deutsch «Amen». Eigentlich ein Adjektiv! Es umfasst die Erfahrung der Treue, der Zuverlässigkeit, des Vertrauens. Für genau diese Werte haben die *global winners* von heute meist nur Spott übrig! Stattdessen schreiben sie sich «Flexibilität» auf die Fahne, die vielerorten zum Deckmantel geworden ist für Skrupellosigkeit, Hektik und Stau, und die den Argumenten der Menschlichkeit gegenüber taub geworden ist. Hier darf auch die Angst, dieses wichtige Korrektiv für Achtsamkeit uns selbst gegenüber, keinen Platz bekommen. Und man kann sich fragen, ob dies der Grund dafür war, auf die Krise anfangs viel zu zögerlich zu reagieren.

Die Überlieferung und mit ihr auch die biblischen Traditionen haben uns Werkzeuge an die Hand gegeben, mithilfe derer sich das Leben mit seinen Tiefendimensionen akzeptieren, einüben, ausloten und verstehen lässt. Und dadurch auch aushalten! Nutzen wir diese Werkzeuge, denn «was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr», wie die polnische Jüdin Marie Curie es formulierte, die der Radioaktivität ihren Namen gab.