

Wenn Ängste blockieren

Wie kann ich damit umgehen?

Auszeit Gottesdienst am 15.10.07

Michael Rathgeb

„Angst haben wir alle. Der Unterschied liegt in der Frage: wovor?“
(Frank Thieß (1890-1977), dt. Schriftsteller)

Genese des Impulses

Angst ist eine notwendige Reaktion des Menschen vor Gefahren. Jeder Mensch hat Angst vor irgendetwas. Etwas, was für seine Umwelt oft nachvollziehbar ist:

Angst vor extremen Anforderungen,
Angst vor dem Versagen an wichtigen Punkten
Angst vor unheilbarer Krankheit oder plötzlichem Tod,
Angst vor der zunehmenden Gewalt,
Angst vor weltweitem Terrorismus,
Angst vor der Zukunft mit ihren oft düsteren Prognosen,
Angst vor Arbeitslosigkeit,
Angst vor Tieren
Angst durch ein Tunnel zu fahren

Fall etwas aus dieser Aufzählung auf Sie zutreffen sollte sind Sie in guter Gesellschaft: Jede fünfte Person hat heute mit Angst im weitesten Sinn zu kämpfen; Auch viele Männer, die das oft gar nicht gerne eingestehen. Die meisten Menschen empfinden Angst als ein "normales" Gefühl wie auch Wut, Freude oder Traurigkeit. Angst gibt uns in Gefahrensituationen vor, wie wir uns zu verhalten haben. Das Vernunftdenken wird abgeschaltet, unser Körper reagiert, wir handeln nur noch Instinktgeleitet. Ängste jedweder Art sind ein Grundbestandteil unseres Lebens.

Krankhafte Ängste und Angstneurosen

Ängste können in Situationen auftreten, die keine Bedrohung darstellen. Sie können so stark werden, dass sie das Leben ausserordentlich beeinträchtigen. Als krankhaft werden Ängste dann bezeichnet,

- wenn mit der Angst Kontrollverlust auftritt
- wenn man beginnt, Angstsituationen zu vermeiden
- wenn diese eine Einschränkung im Leben darstellen
- wenn Ängste oft und massiv auftreten und lange andauern

Die Angst geht um, auch wenn sie häufig hinter einer Fassade von Selbstsicherheit versteckt wird.

*"Furcht besiegt mehr Menschen als irgend etwas anderes auf der Welt."
(Ralph Waldo Emerson (1803-82), amerik. Philosoph u. Dichter)*

Laut Statistik leidet bereits jeder zehnte Bürger in Deutschland unter behandlungsbedürftigen Ängsten.

Mögliche Ursachen

Jeder Mensch ist grundverschieden ebenso wie die Entstehung der Angsterkrankung. Es gibt Vermutungen, wie es zu einer Angsterkrankung kommen kann:

- Traumatische Kindheitserlebnisse
- Einschneidende Ereignisse (Unfall, schwere Krankheit)
- derzeitige Situation (Stress, Ärger)
- Lebenskrise, ausgelöst durch den Tod Angehöriger, nahen Bekannten
- Körperliche Erkrankungen (Schilddrüsenüberfunktion), die Einfluss auf die Vorgänge im zentralen Nervensystem hat
- Beschäftigung mit Okkultem

Nicht nur die krankhaften Ängste, sondern auch anlassbezogene Ängste können und blockieren und einschränken.

Das Thema Angst in der Bibel

Die Bibel verschweigt das Thema Angst nicht. Sie ist sehr realistisch. Verspricht uns zunächst kein Leben ohne Angst. Im Gegenteil. Im

Johannes Evangelium sagt Jesus unmissverständlich: "In der Welt habt ihr Angst!" (Joh 16,33) Andere Übersetzungen schreiben an dieser Stelle von „Bedrängnis“, oder davon, dass wir „viel Schweres“ erleben werden. Das Paradies auf Erden gibt es nicht.

Seit dem Moment, als die ersten Menschen sich nahmen, was ihnen nicht zustand, und sein wollten wie Gott – die Schöpfungsgeschichte berichtet davon - gehört die Angst zu unserer menschlichen Existenz. Wir können sie nicht ignorieren.

Doch das Wort von Jesus endet nicht mit der Angst, sondern geht weiter: "...aber vertraut mir... " (Joh 16,33)

Das ist mehr als nur der Appell: "Kopf hoch! Bleib cool!" Jesus rät seinen Freunden: "Lasst Euch nicht blockieren und gefangen nehmen von den bedrückenden Situationen. Vertraut mir, dass es Wege gibt, mit Euren Ängsten umzugehen!"

Was können wir tun?

- Zunächst und ganz klar: Wenn jemand unter uns unter Angst und Panikattacken leidet sollte er – nach Rücksprache mit einem erfahrenen Seelsorger - professionelle, sprich therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Es kann hilfreich sein, den Weg mit beiden zu gehen: dem Seelsorger und dem Therapeuten.
- Das Gefühl der Angst ist mit der gedanklichen Vorwegnahme einer Gefahr verbunden, gegen die man hilflos zu sein scheint. In einer Reihe von Fällen könnten wir mit der Hilfe Gottes aber durchaus etwas tun. Das fängt damit an, dass wir auf unsere inneren Monologe achten die wir führen: „Ich bin unfähig.“ Oder „Das geht sicher schief.“ Oder „Das werde ich niemals schaffen.“ Sind Festlegungen, mit denen wir Erlebnissen und Erfahrungen aus der Vergangenheit eine grosse Macht über uns geben. Diese Selbstgespräche sollten wir stoppen. Festlegungen im Gebet vor Jesus bringen.

„Wir sind sehr präzise in unseren Befürchtungen, aber nur sehr vage in unseren Hoffnungen.“, sagt Paul Valery. Gott ist ein Gott der Zukunft und Hoffnung, der uns einlädt zu vertrauen. Werden

wir doch etwas präziser in unseren Hoffnungen und trauen wir ihm zu, dass ihm an unser Entwicklung liegt. Will auch heissen: Stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn Sie Gott ohne den Anflug von Angst durch den Tunnel fahren lässt. Oder der Mensch, dem Sie aus Angst ausweichen, ganz anders reagiert als erwartet.

„Ich seh`s schon kommen“ ... aber mit Gottes Hilfe!

- In jedem Fall sollte ich mit meiner Angst zu Jesus gehen. Jesus ist immer die erste Adresse, wenn es um Angst geht. Das hat für mich persönlich zwei Gründe:

Erstens: Er selbst kannte dieses Gefühl. Bis hin zur Todesangst auf Golgatha. Die Bibel schreibt von seinen körperlichen Reaktionen (Blutschweiss) und dass er die Angst zusammen mit seinem Vater durchgestanden hat. Das ermutigt mich.

Zweitens: Jesus bietet sich selbst als Grund der neuen Sicherheit an. Er lädt uns ein, ihm völlig zu vertrauen: "...aber vertraut mir, denn ich habe die Welt besiegt!" Von ihm und seiner Liebe kann uns nichts trennen. Er ist mit uns in der Angst und will mit uns durch die Angst hindurch gehen.

Persönliche Erfahrungen Kinder/Geburt.

Wenn wir uns seiner Nähe aussetzen kann er uns seinen inneren Frieden schenken. Eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. „Die Liebe Gottes vertreibt die Angst“, sagt uns der 1.Johannesbrief.

- Für all die, die noch nicht bewusst mit Jesus Leben ist sicherlich ein noch grundsätzlicherer Vertrauensschritt nötig: Sich selbst, das eigene Leben Jesus in die Hand zu geben.