

KLAUS GÖTTLER
EC-
Generalsekretär
Kassel

NICHT WEGLAUFEN, SONDERN STANDHALTEN!

Wie gehen wir mit unseren Ängsten um?



Ich renne vor den Verfolgern weg. Doch plötzlich merke ich, wie meine Beine schwerer werden. Ich komme nicht mehr vom Fleck. Die Verfolger kommen immer näher – schweißgebadet wache ich auf. Es war nur ein Traum!



→ Vermutlich kennen manche diese Angstträume.

Man möchte fliehen vor irgendeiner bedrohlichen Situation.

Aber man kommt nicht vom Fleck. Es geht nicht. Man ist wie gelähmt.

Ängste sind normal. Sie sind da. Die Angst hat tausend Gesichter: Trennungsangst, Bindungsangst, Zukunftsangst, Prüfungsangst, Platzangst, Flugangst ... Der Philosoph Albert Camus hat gesagt: Das 20. Jahrhundert ist das Zeitalter der Angst. Und der Soziologe Heinz Bude hat ein Buch veröffentlicht, das den Titel „Gesellschaft der Angst“ trägt. Die Angst ist eines der prägenden Merkmale unserer Gesellschaft. Die „German Angst“ ist sinnbildlich für uns. Ist das nachvollziehbar? Wir haben eines der besten Sozialsysteme, eine gute Wirtschaftslage, viele Absicherungen. Und dennoch haben wir Angst, dass es in Zukunft irgendwann nicht mehr so sein könnte. Diese Ängste sind ein gefundenes Fressen für Populismus jeglicher Couleur. Doch es sind auch andere Ängste, die uns befallen. Zum Beispiel die Angst vor den Möglichkeiten des Menschen. Wir können Dinge schaffen, deren Folgen wir nicht überblicken. Diese Möglichkeiten sind faszinierend und machen uns gleichzeitig Angst.

Wir haben Strategien entwickelt, wie wir mit Ängsten umgehen. Wenn wir alleine nachts im Wald unterwegs sind, fangen wir beispielsweise an zu pfeifen. Als ob das einen Kriminellen schrecken würde. Manche ängstlichen Beifahrer klammern sich bei hoher Geschwindigkeit an den Haltegriff. Ich bezweifle, dass das wirklich helfen würde.

Ängste sind allgegenwärtig. Ängste haben durchaus auch etwas Positives. Sie machen deutlich, dass wir besorgt sind um unsere Zukunft. Es ist uns nicht egal, was mit unserem Leben passiert. Schwierig wird es, wenn Ängste uns lähmen und

gefangen nehmen möchten. So wie die Maus, die gelähmt auf eine Schlange starrt anstelle vor ihr wegzurennen. Diese lähmende Angst macht uns handlungsunfähig.

Der junge Timotheus hatte offensichtlich auch Angst. Er war ein junger Gemeindeführer und in dieser Situation hoffnungslos überfordert. Völlig verzagt überlegt er alles hinzuwerfen. Sein väterlicher Freund Paulus hat alle Hände voll zu tun, ihn zu ermutigen und seiner Angst zu begegnen. Was gibt er Timotheus mit auf den Weg?

„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1,7).

Paulus macht zu allererst eines deutlich: Weglaufen ist keine gute Lösung. Vielleicht ist unser erster Impuls vor schwierigen Situationen zu fliehen. Doch Paulus ermutigt Timotheus: Stell dich der Angst. Du kannst der Angst in die Augen sehen, weil Gott dir etwas nicht gegeben hat: Er hat uns nicht den Geist der Furcht gegeben. Interessanterweise beginnt Paulus damit, was Gott nicht gegeben hat. Paulus macht deutlich: Timotheus, du kannst weglaufen. Aber das ist nicht von Gott. Gott hat dir nicht einen Geist der Angst gegeben. Der Geist Gottes kneift nicht. Er läuft nicht weg.

Aber Paulus sagt nicht nur, was Gott nicht gegeben hat. Er malt Timotheus vor Augen, womit Christen ausgestattet sind: Er hat uns den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit gegeben. Diese Dreifach-Mixtur ist ein hilfreicher Schlüssel im Umgang mit der Angst.

DER GEIST DER KRAFT

Der Heilige Geist ist die Kraft, mit der Gott Jesus von den Toten auferweckt hat (Römer 8,11). Dieser Geist flieht nicht. Und diese Kraft wirkt in uns. Deshalb können wir auch schwierigen und beängstigenden Situationen ins Auge blicken, weil wir wissen: Gott hat zu jeder Zeit alle Möglichkeiten, um Situationen zu ändern

und uns zu bewahren. Mit dieser Kraft bewahrt uns Gott vor schwierigen Situationen und er führt uns durch schwierige Situationen. Gott ist mit seiner Kraft in unserem Leben wirksam. Das sollten wir nie vergessen. Deshalb erinnert Paulus seinen jungen Freund Timotheus daran.

DER GEIST DER LIEBE

Der Heilige Geist ist nicht nur ein Geist der Kraft, sondern auch ein Geist der Liebe. *„Furcht ist nicht in der Liebe“* (1. Johannes 4,18), so schreibt es der Apostel Johannes in einem seiner Briefe.

Die Liebe ist das beste Gegenmittel gegen viele Ängste, gerade wenn sie mit anderen Menschen zu tun hat. Diese Liebe verhindert Menschenfurcht und sieht den anderen und sich gemeinsam vor Gott. Angst verschließt uns. Liebe öffnet uns.

DER GEIST

DER BESONNENHEIT

Zur Kraft und zur Liebe kommt noch ein Drittes: der kühle Kopf. Der Geist Gottes hilft uns einen kühlen Kopf zu behalten. Er ist ein Geist der Besonnenheit, der es uns ermöglicht, in schwierigen Situationen den Überblick zu behalten.

Er verleiht uns den Durchblick in komplexen Situationen. Der Heilige Geist wirkt also auch durch unseren Verstand, den wir einschalten.

Diese dreifache Mischung aus Kraft, Liebe und Besonnenheit ist ein gutes Mittel gegen die Angst. Wir können uns darauf besinnen und darum beten, dass uns Gott genau im richtigen Moment damit ausstattet. Manchmal brauchen wir dazu andere Menschen, die uns den Blick öffnen und eine neue Perspektive ermöglichen.

Sie helfen uns aus der Angststarre herauszukommen und wieder handlungsfähig zu werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir Menschen wie Paulus haben, die uns begleiten und auch in der Angst zur Seite stehen.

„In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33). Jesus sieht diese Sache ganz nüchtern. Er selbst kannte Angst, als er im Garten Gethsemane Blut und Wasser geschwitzt hat angesichts seiner bevorstehenden Hinrichtung. Wir leben in einer Gesellschaft der Angst.

Aber vor diesen Ängsten müssen wir nicht kapitulieren. Denn Jesus Christus hat eine neue Perspektive geschaffen, die

über die größte Angst, die Todesangst, hinausreicht. Und er hat uns ausgestattet mit einem Geist, der vor der Angst nicht davonläuft, sondern ihr mit Kraft, Liebe und Besonnenheit begegnet.

Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7