



Was man gegen Angst tun kann

17.01.2012

Von Prof. Dr. Ulrich Gieseke

## **»Ich krieg die Krise!« Was gegen die Angst hilft**

Die Welt ist voller schlechter Nachrichten. Fragen bedrängen uns. Was man gegen die Angst tun kann, erklärt Ulrich Gieseke.

Wird mich im Alter jemand pflegen? Gibt es dann überhaupt noch eine Rente, von der man auch leben kann? Werden wir, unsere Kinder und Enkel sauberes Wasser haben? Genügend Arbeit oder genügend bezahlte Arbeit?

Das sind bedrängende Fragen, wichtige Fragen. Denn es ist nicht zu spät – noch können wir viele düstere Zukunftsszenarien ganz oder teilweise verhindern. Wer hier zu schnell zum Jesus-Zitat »Sorget euch nicht um den morgigen Tag« (Matthäus 6,34) greift, übersieht dabei, dass wir nicht auf Kosten des morgigen Tages leben dürfen. Eine goldene Zukunft durch angehäuften Reichtum? Das wäre womöglich unklug. Auf die Haltung »Iss und trink und genieße das Leben!« antwortet Gott: »Du Narr« (Lukas 12,19). Wir sind Rechenschaft schuldig. Für die

Zukunft gilt: Keine Sorge, aber Fürsorge bestimmt!

Die Antwort auf Ängste und Sorgen lautet nicht nur »Es wird schon gut gehen«. Auch nicht in der »frommen Version«: »Vertrau auf den Herrn«. Sondern es geht darum, die Zeichen der Zeit zu deuten und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen!

## **Handeln gegen die Angst**

Die Forschung hat gezeigt: Wenn ich begreife, dass ich dem Chaos nicht nur untätig zusehen muss, legen sich Ängste. Es ist nämlich nicht das zu erwartende Geschehen, was uns Angst macht und lähmt, sondern die Hilflosigkeit angesichts solcher Ereignisse. Wer sich hilflos fühlt, wird depressiv und sorgenvoll. Wer sich herausgefordert fühlt, wird dagegen mutig und kreativ. Der bedeutende Depressionsforscher Martin Seligmann nannte die Depression sogar »erlernte Hilflosigkeit«. In seinen Forschungen konnte er nachweisen, dass die sogenannte »interne Kontrollüberzeugung« wichtig für die seelische Gesundheit ist. Jeder kann das selbst beobachten: Beifahrer zu sein ist viel stressiger, als selbst am Steuer zu sitzen – obwohl das Risiko für beide gleich ist. Passagier in einem Flugzeug zu sein, ist oft mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins verbunden und führt daher bei vielen zur Flugangst. Die gibt es übrigens sogar bei Piloten – natürlich nur, wenn sie nicht selbst fliegen. Die sogenannte »Selbstwirksamkeitserfahrung« ist für das seelische Gleichgewicht entscheidend und vom Kleinkind bis zum Hochbetagten eine Quelle von Lebensfreude. In anderen Worten: Menschen, die glauben, dass das Wohl und Wehe ihres Lebens von ihrem Denken und Handeln abhängig ist, sind gesünder und leben besser. Nicht die Dinge an sich stressen uns, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben. Nicht das Schicksal oder die Sterne, nicht die anonymen Mächtigen, nicht die Banken oder die Politik entscheiden, ob mein Leben wichtig und sinnvoll ist – sondern: Wie ich lebe, entscheidet darüber, ob mein Leben gelingt.

Das Gegenteil dazu bildet eine Einstellung, die sich sorgenvoll, aber hilflos ausliefert. Nach dem Motto »Da kann man eh nichts machen« verschanzen wir uns in unseren frommen Burgen, ziehen die Zugbrücke hoch und warten auf den wiederkommenden Herrn. Du bist dem Schicksal ausgeliefert. Gläubige Menschen ersetzen hier »Schicksal« in der Regel durch »Gott«. Aber diese Haltung übersieht etwas: Gott lebt uns nicht – er hat uns Leben gegeben, damit wir es leben. Wir sind keine Marionetten eines himmlischen Puppenspielers, sondern Dialogpartner des Höchsten! Nicht die Frage »Was kommt auf uns zu?« gibt Hoffnung und Zuversicht, sondern »Wer kommt auf uns zu?« Paul Gerhardt hat recht: »Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.« Und: »Auf sein Werk musst du schauen, wenn dein Werk soll bestehn«. Aber das heißt auch: Wenn es Wege gibt, muss ich die gehen. Und wenn mein Werk bestehen soll, muss ich vorher auch wirken.

## **Verwandelt werden und aktiv erneuern**

Wenn wir uns also – durch globale Medien bestens über jedes Horrorszenario informiert – geschlagen geben, kommt die Angst. Und schnell fühlen wir uns überwältigt, ohnmächtig, ängstlich grübelnd blicken wir in eine düstere Zukunft. Das ist vielleicht der Zeitgeist: »Es geht eh alles den Bach runter – nimm mit, was du kriegen kannst«. Die Marktketten-Werbungs-Mentalität: »Geiz ist geil« oder »Weihnachten wird unterm Baum entschieden«. Paulus fordert – ganz im Gegenteil – dazu auf, sich nicht den gesellschaftlichen Trends anzupassen – »seid nicht gleichförmig dieser Welt« – sondern »werdet verwandelt«. Und das »durch die Erneuerung Eures Sinnes« (Römer 12,2).

»Verwandeln« ist hier passiv. Das passiert uns. »Erneuern« dagegen ist aktiv: Das müssen wir selbst erledigen. Was wir erneuern müssen ist unser »Sinn«, unser Denken und Verstand. Erneuern wir also unser Denken! Auch wenn Gott uns dabei helfen kann – er nimmt es uns nicht ab. Christen sind »das Salz der Erde« (Matthäus 5,13) und sollen nicht »kraftlos werden«. »Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit« (2. Timotheus 1,7). Glaube äußert sich nicht in stiller Resignation, sondern in mutigem, vertrauensvollem Handeln.

## **Wie kann ich mein Denken erneuern?**

Zuerst einmal sind die Krisen, die uns emotional erschlagen, meistens irgendwelche anonymen Monster. Anstatt uns Ideen für unser Leben heute zu geben, machen diese Monster uns handlungsunfähig. Trauen Sie sich einmal, nicht zu erstarren, sondern weiter zu denken: Was ist, wenn ich keine Rente mehr bekomme? Dann muss ich sehr bescheiden leben. Was ist, wenn ich bescheiden leben muss? Dann muss ich lernen, mich an den Dingen zu freuen, die da sind. Alle wirklich wichtigen Dinge im Leben sind aber keine Dinge und man kann sie nicht kaufen. Also könnte ich jetzt schon üben, meine Lebensfreude konsumunabhängiger zu gestalten. Was ist, wenn unsere Gesellschaftsordnung zusammenbricht? Dann kommt es vor allem auf Menschen an, denen ich sicher vertrauen kann. Das werden die sein, denen ich schon lange vertraut habe. Investieren wir also heute Zeit in tiefe, aufrichtige und ehrliche Freundschaften.

Und ganz mutig: Was ist, wenn die Welt zu Ende geht? Dann wartet Gottes neue Welt. Und da ich dort jetzt schon Bürgerrecht habe, kann ich mich darauf schon vorbereiten. Entscheiden Sie, wie Sie die Freundschaft mit dem Herrn der neuen Welt heute schon pflegen. Lernen Sie tanzen und singen. Besuchen Sie Gefangene, kleiden Nackte und speisen Hungrige.

Wenn wir unser Denken nicht mehr zwanghaft auf das Bewahren unseres Lebensstandards fixieren – geschieht »verwandelt werden«. Wer loslassen kann, wird gelassen. Der KZ-Überlebende Viktor Frankl beobachtete: Wer den Sinn seines Lebens im Glück sucht, wird es niemals finden. Wer den Sinn seines

Lebens aber in dem sucht, was größer ist als er selbst, wird dabei auch sein Glück finden. Jesus sagte es ganz ähnlich »Wer sein Leben liebt, wird es verlieren. Aber wer sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es für das ewige Leben erhalten« (Johannes 12,25).

*Prof. Dr. Ulrich Gieseke*

---

© 2019 - Evangelisch-methodistische Kirche