

Michael Klessmann

PASTORAL-  
PSYCHOLOGISCHE  
PERSPEKTIVEN IN  
DER SEELSORGE

Grenzgänge  
zwischen Theologie  
und Psychologie

**V&R**

neukirchener  
theologie



**neukirchener**  
theologie

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen  
ISBN Print: 9783788732196 — ISBN E-Book: 9783788732202



Michael Klessmann

# Pastoralpsychologische Perspektiven in der Seelsorge

Grenzgänge zwischen Theologie  
und Psychologie

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7887-3220-2

Weitere Angaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13, D-37073 Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der  
vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter, Niederkrüchten  
Satz: Dorothee Schönau, Wülfrath

# Vorwort

Seelsorge als helfendes, begleitendes Gespräch unter vier Augen (im Unterschied zum katholischen Seelsorgebegriff, der das gesamte pastorale Handeln bezeichnet) ist ein in den Kirchen strukturell vernachlässigtes Arbeitsfeld. Das hat damit zu tun, dass Seelsorge diskret und im Verborgenen geschieht: Der beinahe intime Charakter des Gesprächs unter vier Augen, die Pflicht zur seelsorglichen Verschwiegenheit, führen dazu, dass mit Seelsorge »kein Staat« zu machen ist. Sie wird in aller Regel nicht öffentlich, ein geplanter Seelsorge-Besuch kann jederzeit entfallen, ohne dass es anderen auffällt, kurz: Seelsorge als Arbeitsfeld hat – trotz gelegentlicher gegenteiliger Beteuerungen von offizieller Seite – nur eine schwache Lobby in den Kirchen.

Umso wichtiger scheint es mir, immer wieder Themen der Seelsorge zu veröffentlichen und auf dieses wichtige Feld kirchlicher Arbeit aufmerksam zu machen.

Das Besondere der hier abgedruckten und bisher nicht veröffentlichten allgemeinverständlichen Vorträge sehe ich darin, dass sie auf bestimmte randständige Themen (Angst, Ärger und Aggression, Wahn) und Randgruppen (Menschen mit Depression, in der Psychiatrie, in der Geriatrie, im Gefängnis) aufmerksam machen und dabei immer wieder Grenzgänge zwischen Theologie und Psychologie unternehmen. Moderne Seelsorge kommt nicht aus ohne den Dialog mit den Sozial- und Humanwissenschaften, das wollen auch diese Beiträge veranschaulichen.

Der Vortragsstil ist beibehalten; inhaltliche Überschneidungen zwischen den einzelnen Vorträgen waren nicht immer zu vermeiden.

Die berichteten Fallbeispiele sind so verfremdet, dass der seelsorglichen Schweigepflicht Genüge getan ist.

Ich danke Herrn Ekkehard Starke vom Neukirchener Verlag / Vandenhoeck & Ruprecht für die Unterstützung dieses Projekts und Frau Dorothee Schönau für die kompetente Erstellung des druckfertigen Manuskripts.

Michael Klessmann

Ansbach, im November 2016



# Inhalt

Vorwort.....	5	
I	Angst macht den Menschen zum Menschen Soziologische, philosophische und theologische Deutungen der Angst.....	11
	1. Eine kleine Phänomenologie der Angst.....	11
	2. Gesellschaftliche Bedingungen der Angst.....	14
	3. Die Angst der Philosophen.....	17
	4. Angst contra Bindung: Entwicklungspsychologische Aspekte	19
	5. Angst <i>kontra</i> Glaube oder Angst <i>im</i> Glauben? Angst und Religion.....	21
	6. Destruktive und konstruktive Strategien zur Bewältigung kollektiver und individueller Angst.....	24
II	Pastoralpsychologische Seelsorge mit depressiven Menschen.....	27
	1. Was bedeutet »pastoralpsychologisch orientierte Seelsorge«? ...	27
	2. Soziologische Perspektiven.....	29
	3. Religion und Depression – religionspsychologische Perspektiven.....	31
	4. Gottesbilder und ihre Ambivalenzen.....	33
	5. Die Rolle der Angehörigen.....	35
	6. Anregungen für die Seelsorge.....	36
	7. Schluss.....	42
III	Seelsorge auf dem Psychomarkt Wie positionieren wir uns? .....	43
	1. Eindrücke zum Stichwort »Psychomarkt«.....	43
	2. Kontinuierlich zunehmender Beratungsbedarf.....	45
	3. Die Besonderheiten der kirchlichen Seelsorge.....	48
	4. Stufen der Seelsorge.....	53
	5. Qualitätssicherung in der Seelsorge.....	55
	6. Vernetzung statt Konkurrenz.....	57
IV	Schuld und Gewissen Seelsorgliche Perspektiven .....	59
	1. Einleitung: Gewissen und Schuld als Themen der Seelsorge .....	59
	2. Gewissensentwicklung und Schuldempfinden .....	60
	3. Notwendige Unterscheidungen im Schuldbegriff .....	65



4. Seelsorgliche Möglichkeiten: Schuld benennen, mit Schuld leben lernen, Vergebung empfangen .....	70
V Abschied und Neubeginn – als Themen in der Rehabilitation....	76
1. Einleitung.....	76
2. Zur Psychologie von Abschied und Neubeginn.....	77
3. Ressourcen, um Abschied und Neubeginn zu bewältigen (coping und Resilienz) .....	83
4. Biblische Perspektiven.....	85
5. Neues beginnen .....	88
VI Seelsorge und Ritual bei Abschied, Sterben, Tod und Trauer ....	91
1. Einleitung.....	91
2. Trauer und die Aufgaben der Trauerbewältigung.....	93
3. Bedeutung und Funktion von Ritualen.....	95
4. Alte und neue Trauerrituale .....	99
5. Seelsorge und Ritual – integrale Sterbe- und Trauerbegleitung	102
VII Belastet – Eingeschränkt – Krank – Gezeichnet – Ausgeschlossen Herausforderungen und Chancen von Seelsorge in Psychiatrie und Geriatrie .....	107
1. Die Herausforderungen des Kontextes .....	107
2. Was ist Seelsorge und welche Möglichkeiten hat sie in diesen Kontexten? .....	110
3. Was ist der Mensch? Anthropologische Aspekte.....	115
4. Ort und Funktion der Seelsorge in der Institution Krankenhaus.....	119
5. Schluss.....	121
VIII Religion/Glaube und Wahn Funktionen, Überschneidungen, Unterschiede.....	122
1. Einleitung: Zur Verwandtschaft von Glaube und Wahn .....	122
2. Glaube und Wahn als sinnerschließende Erfahrungen.....	125
3. Warum »wählt« der Wahn eine religiöse Symbolik?.....	128
4. Zu den Unterschieden zwischen Glaube/Religiosität und Wahn.....	132
5. Konsequenzen für die Seelsorge.....	135
IX Das Wort soll Fleisch werden ... Zur Bedeutung der Leiblichkeit in der seelsorglichen Begegnung.....	139
1. Einleitung.....	139
2. Leib und Seele im Kontext der totalen Institution Gefängnis	141
3. Ambivalenzen der Leiblichkeit .....	144

4. Leiblichkeit in der seelsorglichen Kommunikation im Gefängnis .....	148
5. Leiblichkeit und Wort .....	153
<b>X Ärger, Aggression und Gewalt</b>	
Schwierige Themen in Seelsorge und Beratung .....	155
1. Einleitung .....	155
2. Formen und Funktionen von Ärger, Aggression, Gewalt .....	157
3. Aggressions- und Konfliktberatung .....	163
4. Theologische Aspekte zu Ärger, Aggression und Gewalt .....	169
<b>XI Auf der Grenze</b>	
Das Pfarramt zwischen Tradition, Säkularität und neuer Spiritualität .....	172
1. Ausgangslage: Pfarrerinnen und Pfarrer sind zu Grenzgängern geworden .....	172
2. Das Pfarramt im gesellschaftlichen Wandel Erlebnissrationalität und Entdogmatisierung .....	174
3. Das Pfarramt im Kontext der Transformationskrise der Kirchen .....	176
4. Von der Berufung zum Beruf .....	179
5. Zum Verhältnis von Amt und Person .....	181
6. Welche Orientierung vermitteln gegenwärtige Pfarrbilder? ...	183
7. Welche Ziele sollte die theologische Ausbildung verfolgen? ....	188
<b>XII Seelsorge im Pfarramt</b>	
Welche Bedeutung hat sie (noch) in Gemeinde und Krankenhaus angesichts der gegenwärtigen kirchlichen Umstrukturierungsprozesse? .....	190
1. Die Ausgangssituation an Hand zweier Eindrücke .....	190
2. Was verstehen wir unter Seelsorge? .....	192
3. Seelsorge und Gemeinde .....	199
4. Zusammenarbeit von parochialen und funktionalen Diensten .....	202
5. Zur Bedeutung der Seelsorge im Gesundheitswesen .....	203
6. Ist die evangelische Kirche eine seelsorgliche Kirche? .....	205
<b>XIII Die Rolle der Seelsorge im System Krankenhaus .....</b>	<b>207</b>
1. Krankenhaus als System .....	207
2. Selbstverständnis der Seelsorge im System Krankenhaus .....	212
3. Erwartungen an Seelsorge im Kontext von Gesundheit und Krankheit .....	216

4. Seelsorge als systemfremdes Angebot im Krankenhaus – Chancen und Grenzen .....	223
5. Schluss .....	226
XIV Pastorale Identität im Krankenhaus.....	227
1. Identitätskonzepte im gesellschaftlichen Wandel.....	227
2. Identitätsarbeit und Rechtfertigung: Wie geht das zusammen? Theologische Anfragen.....	235
3. Professionelle (strukturelle) Identität der Seelsorge im Wirtschaftsunternehmen Krankenhaus: Zwischen Abgrenzung und Anpassung.....	244
XV Religion: Quelle von Neurosen oder Hilfe zur Lebensbewältigung?.....	251
1. Einleitung: Die veränderte Diskussionslage .....	251
2. Freud: Religion als frühkindliche Sehnsucht nach dem Vater	252
3. C.G. Jung: Gott als unmittelbare Erfahrung.....	255
4. Religion als Erbe des primären Narzissmus.....	257
5. Religion als Möglichkeitsraum .....	260
6. Konstruktivistisch-systemische Perspektiven: Gotteskonstrukte im sozialen System .....	263
7. Forschungen zum Zusammenhang von Religion und Gesundheit .....	264
8. Fazit.....	267

# I Angst macht den Menschen zum Menschen<sup>1</sup>

Soziologische, philosophische und theologische Deutungen der Angst

## 1. Eine kleine Phänomenologie der Angst

»Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode ..., sie ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit.«<sup>2</sup> Durch unser Bewusstsein sind wir in der Lage, um unsere Endlichkeit und die Verletzlichkeit unseres Lebens zu wissen. So entsteht eine Urangst oder Grundangst, die sich in eine beinahe unbegrenzte Vielfalt von Ängsten ausdifferenziert: Angst, verlassen zu werden und die Liebe und Anerkennung wichtiger Menschen zu verlieren, Angst vor der Freiheit und Angst sich zu binden, Angst vor Erfolg und vor Scheitern, Angst vor sozialem Abstieg und Armut, Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Fremden und den Fremden, Angst vor Ohnmacht und Hilflosigkeit, vor Krankheit, Schmerzen und Tod etc. Solche einzelnen Ängste werden noch verstärkt durch die hohe Komplexität unseres gesellschaftlichen Lebens sowie durch die ständige Beschleunigung und zunehmende Unübersichtlichkeit aller Lebensbereiche; es entsteht Stress, der sich wiederum als diffuse Angst nieder schlägt.

Angst – im Folgenden spreche ich durchgehend von »normaler« Angst und nicht von Angstkrankheit!<sup>3</sup> – stellt eine psychophysische Reaktion auf reale oder vorgestellte Bedrohungen, Verluste oder Misserfolge dar: Wenn die leibliche Integrität, aber ebenso das Ansehen oder das Selbstwertgefühl bedroht erscheinen, reagieren wir mit Angst, erstarren, möchten weglaufen, oder wollen kämpfen. Dabei kann man unterscheiden zwischen der *Bedrohungswahrnehmung*, der *Bedrohungsbewertung* und der *Bedrohungsantwort*, die je nach Biografie und sozialer Lage unterschiedlich ausfallen. Alle drei bilden ein enges Geflecht wechselsei-

<sup>1</sup> Leicht überarbeitete Fassung eines Vortrags vor der Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Lebensberatung in der hannoverschen Landeskirche am 18.2.2016 in Hannover. Die Themenformulierung ist ein Zitat aus Heinz Bude, Gesellschaft der Angst, E-Book Ausgabe der Hamburger Edition 2014, 7.

<sup>2</sup> Fritz Riemann, Grundformen der Angst, München/Basel 1992, 7.

<sup>3</sup> Egon Fabian, Anatomie der Angst, Stuttgart 2010, 33f schlägt folgende Unterscheidung vor: Normal ist Angst, wenn sie bewusst ist und das Leben und zwischenmenschliche Kontakte nicht einschränkt, während krankhafte Angst in der Regel nicht bewusst ist, sich durch andere Gefühle ausdrückt und das Alltagsleben deutlich einengt und behindert.

tiger Beeinflussung.<sup>4</sup> Was dem einen reizvoller Nervenkitzel ist, versetzt den anderen in großen Schrecken (man denke an Bungee-Jumping oder Achterbahnfahren). Jede Angst zeigt ein individuelles Erscheinungsbild mit einem familiär-biografischen und einem gesellschaftlichen Hintergrund.<sup>5</sup> Der biografisch-familiäre Hintergrund ist für Ihre Beratungsarbeit von besonderem Interesse: Jede Familie, jedes System entwickelt einen bestimmten »Stil« im Umgang mit Angst, von dem die Kinder natürlich stark geprägt werden. Kinder neigen dazu, sich mit den Ängsten und den Bewältigungsmechanismen ihrer Bezugspersonen zu identifizieren, auf diese Weise kommt es zu einer transgenerationalen Weitergabe bestimmter Angstmuster.

Angst als Gefahrensignal ist unbedingt sinnvoll; sie kann hellsichtig machen und dazu beitragen, dass man angemessene Vorsicht und Schutzmechanismen entwickelt (S. Freud nannte diese Angst Real- oder Signalangst). Aber Angst kann sich natürlich auch verselbstständigen, sich lösen von realen Gefahrensituationen und sich zu einer Angststörung generalisieren, für die es noch einmal zahlreiche Unterformen gibt. In der popularwissenschaftlichen Ratgeberliteratur wird suggeriert, dass man Angst völlig aus dem Leben verbannen könne und solle;<sup>6</sup> das erscheint irreführend – und es werden die potentielle Sinnhaftigkeit von Angst und die konstruktiven Möglichkeiten, die im Umgang mit ihr liegen, übersprungen.

Angst ergreift den ganzen Menschen, ist immer ein psychisches und körperliches Geschehen zugleich. Die erlebte oder vorgestellte Bedrohung löst Enge aus, die sich wiederum in Herzklopfen, Zittern, Schweißausbruch, flachem Atmen, Anspannung und Starre manifestiert. Dabei ist das Feld dessen, was wir mit Angst bezeichnen, groß:<sup>7</sup> Sie beginnt mit leichter Anspannung, geht einher mit Unsicherheit und Hilflosigkeit, Scheu und Schüchternheit, steigert sich zur Beklemmung, zur Furcht vor einem konkreten Ereignis, zur diffusen Angst bis hin zu Entsetzen, Horror, Grauen und Panikattacke, die einen Menschen vollständig ergreift und alle vernunftgesteuerten Fähigkeiten außer Kraft setzt.

Zum Umfeld von Angst gehören ihre Bewältigungsmechanismen Zorn, Wut und Aggression: Manche Menschen nehmen keine Angst wahr, weil sie latent ständig wütend sind. Sie vermeiden damit das Gefühl der Hilflosigkeit, das häufig mit Angst einhergeht, und erleben sich stattdessen so, dass sie aktiv sind und das Leben scheinbar unter Kon-

<sup>4</sup> *Friedrich Strian*, *Angst und Angstkrankheiten*, München 1995, 15.

<sup>5</sup> *Strian*, ebd., 10.

<sup>6</sup> Z.B. *Norbert Preetz*, *Nie wieder Angst*, 2012; *Jakob Bargak*, *Sofort ohne Angst leben*, 2014.

<sup>7</sup> *Verena Kast*, *Vom Sinn der Angst*, Freiburg/Basel <sup>2</sup>1996, 20ff spricht von einem Emotionsfeld.

trolle haben. Auch Scham und Schuld lagern sich an die Angst an; die Sprache verrät die gesellschaftliche Bewertung: Angsthase, Hasenfuß, Feigling, Schisser etc. Wer will das schon sein? Vor allem Männer nicht, die auf Grund gesellschaftlicher Klischees in besonderem Maß die Wahrnehmung von Angst abspalten. Das Gegenfeld zur Angst bilden Mut, Vertrauen und Hoffnung, die wir zur Bewältigung der Angst brauchen. Angst, solange sie nicht ein bestimmtes Maß überschreitet, ist nicht nur unangenehm, sondern auch Herausforderung und Kitzel, die M. Balint als »Angstlust« gekennzeichnet hat.

Angst entzündet sich an konkreten Gefahren oder an vorgestellten, fantasierten Bedrohungen. Die Neurobiologie hat inzwischen erforscht, wie Angst eine Stressreaktion im Gehirn auslöst, die wiederum in Kampf oder Flucht mündet.<sup>8</sup> Im Hintergrund steht eigentlich immer die existentielle Angst vor der eigenen Verletzlichkeit und Endlichkeit. In einer begrenzten Bedrohung schimmert die Gefährdung der gesamten Existenz durch. In diesem Sinn ist Angst ein »primäres Gefühl, ein Grundaffekt«,<sup>9</sup> von dem sich viele andere Emotionen herleiten.

Weil Angst als unangenehm erlebt wird, neigen wir dazu, sie zu verdrängen und abzuspalten, sie durch Geschäftigkeit, Konsum und Aktivismus zu übertönen, sie durch Alkohol und Drogen zu betäuben; auch die Flucht in autoritäre Strukturen und Ideologien, in fremdenfeindliche populistische Vorurteile, in entsprechenden religiösen Dogmatismus, zählt zu den Abwehrmechanismen der Angst. Es entsteht eine meistens unbewusste Angst vor der Angst – ein tückischer Kreislauf, den man oft nur schwer aufdecken und unterbrechen kann. Die Psychologie nennt es kontraphobisches Verhalten: Wir lassen uns bewusst und unbewusst viel einfallen, um uns unseren Ängsten nicht zu stellen.<sup>10</sup>

Dabei ist gerade das vielleicht der wichtigste Weg im Umgang mit Ängsten: sie wahrzunehmen, sie anzunehmen, und das, was produktiv sein könnte an ihnen, zu entdecken. Ängste auszusprechen, sie beim Namen zu nennen, trägt viel dazu bei, sie auf eine erträglichere Distanz zu bringen. Wir kennen das alle aus der Kindheit: Von Monstern und Gespenstern zu erzählen, nimmt ihnen einen Teil ihrer Macht und lässt

<sup>8</sup> Vgl. *Gerald Hüther*, *Biologie der Angst*, Göttingen <sup>12</sup>2014, 33ff.

<sup>9</sup> *Egon Fabian*, *Anatomie der Angst. Ängste annehmen und an ihnen wachsen*, Stuttgart 2010, 41.

<sup>10</sup> Besonders eindringlich schildert *Elie Wiesel* in seinem Buch »Die Nacht zu begraben, Elischa«, Frankfurt a.M. 1988, wie die Juden in seiner Heimatstadt Sighet in Ungarn die Nachrichten vom Näherücken der deutschen Wehrmacht und der drohenden Deportation der Juden immer wieder als unwahrscheinlich verharmlosten und sich auf diese Weise kurze Zeiten der relativen Angstfreiheit verschafften, gleichzeitig dadurch aber die noch mögliche Chance zur Auswanderung verpassten. *Fabian* 2010, 199ff beschreibt in einem ausführlichen Kapitel Bewältigungs- und Abwehrstrategien der Angst.

Gegenkräfte wachsen. In Märchen werden die Ängste konkret heraufbeschworen: der Held oder die Heldin muss sich ihnen stellen, sie drei Mal durchleben, dann kann Rettendes wachsen.<sup>11</sup>

Bleibt zum Schluss dieser kleinen Phänomenologie der Hinweis auf das Ideal der Gelassenheit: Angst gehört zum Leben, Angst zeigt, was mit uns los ist, Angst macht den Menschen zum Menschen; neben Erstarrung und Beklemmung, die sie in uns auslöst, lehrt sie uns auch Mitgefühl und Einfühlung in uns selbst und andere und mobilisiert kreative Energien.

## 2. Gesellschaftliche Bedingungen der Angst

Angst ist in ihren Ausdrucksformen in hohem Maß an historisch-gesellschaftliche Gegebenheiten und Kontexte gebunden. Die Ängste, die in einer Gesellschaft in einer bestimmten Epoche vorherrschen, bilden eine »kulturelle Matrix«, vor allem vermittelt über die Massenmedien, von der die Einzelnen selbstverständlich tief geprägt werden. Gegenwärtig kann man das an der Berichterstattung über die Flüchtlinge/Asylsuchenden sehen: Werden neben der Herausforderung, die deren Zuwanderung zweifellos für Deutschland bedeutet, auch die Chancen und Gewinne genannt, oder blickt man nur gebannt auf die Gefahren der Überfremdung und Überforderung? Je nachdem, welche Medien jemand zur Kenntnis nimmt, ist sein Weltbild mehr von der kreativen Herausforderung oder von Angst und als deren Abwehr von Aggression bestimmt.

Bis ins ausgehende Mittelalter waren Menschen erfüllt von Ängsten vor Hungersnöten, Kriegen, Seuchen und dem jähen Tod, vor Geistern und Dämonen, vor Gottes Gericht, Teufel und Hölle. Die Angst um das Seelenheil wurde offenbar viel drängender erlebt als die Angst um körperliche Unversehrtheit.<sup>12</sup> Gleichzeitig waren diese Ängste eingebunden in stabile gesellschaftliche Strukturen und einen tragenden metaphysisch-moralischen Rahmen: Selbst die schrecklichen Widerfahrnisse wurzelten für die Menschen in Gottes unerforschlichen Ratschluss und waren damit letztlich sinnhaft.

Mit der Aufklärung begann dieser Rahmen sich aufzulösen: der Mensch beherrschte die Natur in zunehmendem Maß durch seine Vernunft, Blitz und Donner beispielsweise wurden nicht mehr als Ausdruck des Zornes Gottes gefürchtet, sondern als naturgesetzlich erklärbare Phänomene gedeutet, gegen die man sich mit einem Blitzableiter schützen konnte. Krankheit wurde nicht mehr als göttliche Strafe oder als

<sup>11</sup> Vgl. z.B. das Märchen der Gebrüder Grimm »Die Nixe im Teich«.

<sup>12</sup> Vgl. ausführlich *Jean Delumeau*, *Angst im Abendland*, Hamburg 1989.

Erziehungsmittel verstanden, sondern als körperliche organbezogene Fehlsteuerung, die man gezielt behandeln und bekämpfen konnte.

Die Moderne ist gekennzeichnet durch »eine schleichende Erosion von Evidenz und Selbstverständlichkeit«, Lars Koch spricht von einem »Veränderungstaumel der Moderne«;<sup>13</sup> Mit der immer weitergehenden Technisierung und Globalisierung der westlichen Gesellschaften spüren wir die Schattenseiten des sonst viel gepriesenen technologischen Fortschritts. Es entstehen ganz neue Risiken und Ängste, die frühere Generationen so natürlich nicht kannten: Angst vor der Atomstrahlung, Angst vor einer Klimakatastrophe, Angst vor den Auswirkungen der Gentechnologie, Angst vor einem Kollaps der Finanzsysteme, Angst vor internationalem Terror usw. Globalisierung und Pluralisierung machen unsere Welt immer undurchschaubarer, lösen ein diffuses Gefühl der Ungesicherheit und Undurchschaubarkeit aus; die Zukunft insgesamt erscheint als risikoträchtig und damit Angst auslösend. Solche Visionen treiben viele Menschen in die Arme von Fundamentalisten, Rechtsradikalen und Populisten, die vorgeben, einfache, jene Ängste beruhigende Antworten zu haben. Auch der gegenwärtige Zustrom von Flüchtlingen nach Deutschland löst viele zusätzliche Ängste aus: Auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt wird es enger, das betrifft vor allem die unteren gesellschaftlichen Segmente; ängstigende Gerüchte verbreiten sich. Damit werden Ängste vor dem Fremden überhaupt reaktiviert – so dass der »Spiegel« Ende 2015 titelte »Die verstörte Nation«:<sup>14</sup> Ist unsere Sicherheit bedroht? Können die sozialen Sicherungssysteme die Zuwanderung verkraften? Verschwindet so etwas wie eine deutsche Identität angesichts der Vielzahl von Migranten mit anderer Kultur und Religion? Löst sich all das, was Sicherheit und Halt gab und gibt (Heimat, Tradition, Religion etc.) auf und wird durchmischt von einer unüberschaubaren und verwirrenden Vielfalt und Buntheit?

Umgekehrt kann man bei Flüchtlingen beobachten, wie ihnen die Angst vor den Gefahren eines Bürgerkriegs oder vor einer aussichtslosen Zukunft für ihre Kinder und Enkel großen Mut verleiht, der sie dazu motiviert, unglaubliche Risiken auf sich nehmen.

Die Kultur einer Region kann man als »System der Angstbesänftigung« verstehen:<sup>15</sup> Künstler und Wissenschaftler setzen sich mit dem Phänomen Angst auseinander, reflektieren es, bringen es künstlerisch zum Ausdruck und eröffnen damit Möglichkeiten der Bearbeitung und der Bewältigung gesellschaftlich induzierter Ängste.

<sup>13</sup> Lars Koch (Hg.), *Angst*. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart/Weimar 2013, 6.

<sup>14</sup> *Der Spiegel* Nr. 51, 2015.

<sup>15</sup> Koch, ebd., 9 als Zitat von Hermann Broch.



Auch der Wohlfahrtsstaat, wie wir ihn seit dem 20. Jahrhundert kennen, dient der Eindämmung verschiedenster Ängste:<sup>16</sup> Krankheit, Arbeitsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit, Altersarmut, also die mehr oder weniger normalen Risiken des Lebens, sollen verhindert oder aufgefangen, schon die Ängste vor diesen Widerfahrnissen reduziert und genommen werden. Deswegen gehören die verschiedenen Formen der Beratung unabdingbar zu den Strategien des Wohlfahrtsstaates. Menschen sollen allein und mit staatlicher Unterstützung Wege finden, um sich sicher fühlen und auf der Basis dieser Sicherheit ihr Leben frei gestalten zu können. Seit jedoch gesellschaftlicher Erfolg nicht mehr an ererbten Status, sondern in hohem Maß an individuelle Leistung und Kreativität (und eine gute Portion an Zufall) gebunden ist, wird es zunehmend anstrengend und ängstigend: Man kann von Anfang an so viel falsch machen, die falsche Schule, die falsche Universität, die falschen Kontakte im Beruf. Die Drohung des Scheiterns, die Gefahr, im Prekären hängen zu bleiben und trotz vieler Praktika und Auslandsaufenthalte keine zufriedenstellende Position zu bekommen, oder nach einer betriebsbedingten Kündigung keine angemessene Arbeit mehr zu finden etc. sind Quelle vieler Ängste um Status und Sicherheit. Leistung und Qualifikation garantieren nicht mehr selbstverständlich Erfolg; die Angst abzustürzen oder im Mittelmaß hängen zu bleiben, erfasst nicht nur Menschen aus bildungsfernen Schichten, sondern auch solche aus der sog. Mittelschicht. Das soziale Gewebe ist für viele brüchig und damit angstausslösend geworden.

Die Medien geben den verschiedenen Ängsten Ausdruck und heizen sie zugleich an: Ständig wird von bereits eingetretenen Gefahren berichtet und zugleich werden mögliche zukünftige Risiken antizipiert. Damit werden die Medien zu machtvollen Akteuren in den Angstszenerarien unserer Gesellschaft. Indem beispielsweise im letzten Jahr tage- und wochenlang über den Terroranschlag von Paris berichtet wurde, entsteht ein diffuses Angstempfinden selbst weit weg in ländlichen Regionen, die wahrscheinlich völlig ungefährdet sind. Etwas Ähnliches passiert im privaten Bereich: Je mehr wir über Gesundheit und Ernährung wissen, desto stärker rücken die Gefahren eines falschen Verhaltens in den Blickpunkt. Und die Widersprüchlichkeit der Forschungsergebnisse steigert die Ängste noch – oder führt zu einer Art von Apathie, in der man alle Art von ängstigenden Nachrichten überhaupt nicht mehr zur Kenntnis nehmen will.

Der soziologische Blick kann uns in Beratung und Seelsorge vor vor-schnellen Individualisierungen schützen: Individuelle Angst hat häufig einen sozialen Hintergrund, der wiederum individuelle Ängste verschärft

<sup>16</sup> Vgl. *Heinz Budde*, Gesellschaft der Angst, eBook der Hamburger Edition 2014.

und möglicherweise frühe biografische Bedrohungen und Verletzungen reaktiviert. Das gilt es zu berücksichtigen.

### 3. Die Angst der Philosophen

Angst meint nicht nur einen Affekt, der einen angesichts einer Bedrohung ergreift, wie es die Psychologie formuliert, sondern eine Grundbefindlichkeit, eine Grundgestimmtheit des gesamten menschlichen Daseins<sup>17</sup> – das ist vielleicht das wichtigste Ergebnis philosophischer Beschäftigung mit dem Thema Angst seit dem 19. Jahrhundert. Sören Kierkegaard – und nach ihm viele andere Philosophen – unterscheidet Angst und Furcht: Furcht ist gegenstandsbezogen, entsteht angesichts einer greifbaren Bedrohung, während Angst eine eher diffuse Grundstimmung meint, die einfach mit unserem In-der-Welt-Sein entsteht. In unserer Lebenserfahrung ist die Unterscheidung von Angst und Furcht kaum durchzuhalten, philosophiegeschichtlich jedoch ist sie erhellend.

So kann man sagen, dass in der Philosophie der Antike über Furcht nachgedacht wurde, aber nicht über Angst: Konkrete Bedrohungen, die Furcht auslösen, sollen mithilfe der Tugenden des Mutes und der Hoffnung sowie durch Rationalität besiegt werden. Das hielt man für möglich, weil man die Welt insgesamt als einen gut geordneten Kosmos betrachtete, der ein letztes Weltvertrauen rechtfertigt.<sup>18</sup> So galt beispielsweise der Tod des Sokrates als sein persönliches Schicksal, das die Gesamtordnung jedoch nicht in Frage stellte. Nach Epikur soll die Furcht vor dem Tod durch eine lapidare Überlegung überwunden werden: »Der Tod geht uns nichts an, denn solange wir sind, ist der Tod nicht da; aber wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr.«<sup>19</sup> Der Held der Antike ist ein Mensch, der Furcht zwar spürt, aber sie im Dienst höherer Ideale und mit Vernunft überwindet.

Mit der ausgehenden Antike und dem frühen Christentum gilt die Welt als vom Göttlichen abgefallen, als Ort des Dunklen und Dämonischen, so dass eine diffuse Weltangst entsteht. Der kann man zwar im Glauben an Gott oder Jesus Christus begegnen (vgl. Joh 16,33: »In der Welt habt ihr Angst, doch seid getrost, ich habe die Welt überwunden«), aber es bleibt trotzdem eine umfassende Angst vor Tod, Teufel und Hölle bestehen, eine Angst, die die Kirche Jahrhunderte lang schürt und ausbeutet, um ihre Macht über die Menschen zu stabilisieren; gleichzei-

<sup>17</sup> So Martin Heidegger in *Sein und Zeit*, zitiert bei *Arnim Regenbogen*, Art. Angst, in: *Enzyklopädie Philosophie*, hg. von *Hans Jörg Sandkühler*, Bd. 1, Hamburg 2010, 98.

<sup>18</sup> Vgl. zum Folgenden *Walter Schulz*, *Das Problem der Angst in der neueren Philosophie*, in: *Aspekte der Angst*, hg. von *Hoimar von Ditfurth*, München <sup>2</sup>1977, 13–27.

<sup>19</sup> Zitiert bei *Fabian* 2010, 54.

tig bietet die Kirche über die vorgeschriebene Teilnahme an ihren Ritualen Wege an, diese Angst zu begrenzen, sich wenigstens vorübergehend von ihr zu befreien. Später begrenzen Aufklärung und Idealismus für eine kurze Zeit die Angst, indem sie die Vernünftigkeit der Weltordnung postulieren und darauf setzen, dass sich die Vernunft immer mehr durchsetzen wird. Aber schon im 19. Jahrhundert wachsen Zweifel an diesem an der Vernunft orientierten Optimismus. Schelling, Kierkegaard, Nietzsche und nach ihnen die Psychoanalyse bezweifeln die Vernünftigkeit der Welt und entdecken das Irrationale, Triebhafte, Dunkel-Chaotische und Böse, vor dem der Mensch mit gutem Grund Angst empfindet.

In der sog. Existenzphilosophie des ausgehenden 19. und des 20. Jahrhunderts wird dann das Phänomen der Angst als Dreh- und Angelpunkt der gesamten menschlichen Existenz verstanden. 18. und 19. Jahrhundert kann man als einen Übergang von der Vormoderne zur Moderne verstehen, als einen Übergang, in dem die bis dahin stabilen gesellschaftlichen Institutionen und Überzeugungen an tragender Kraft verlieren. Der englische Soziologe Anthony Giddens spricht vom Verlust der ontologischen Sicherheit, vom Verlust in das Zutrauen zur Kontinuität und Stabilität sowohl der eigenen Identität wie auch zur Konstanz der umgeben sozialen und materialen Welt,<sup>20</sup> Verluste, die zu tiefen Existenzängsten führen, die frühere Generationen in dieser Form nicht gekannt haben.

In der Angst werden wir der Endlichkeit und Verletzbarkeit unseres Lebens, unserer Integrität ansichtig sowie der Möglichkeit, Sinn und Ziel des eigenen Lebens zu verfehlen. Wir sind, so beschreiben es verschiedene Existenzphilosophen, ins Nichts, in die Bodenlosigkeit hineingehalten, in die Existenz geworfen, wir laufen auf den Abgrund des Todes zu, und sind ständig mit der Möglichkeit konfrontiert, unser Leben zu verfehlen. *Nietzsche* hat es so beschrieben: »Seit Kopernikus scheint der Mensch auf eine schiefe Ebene geraten, er rollt immer schneller ... aus dem Mittelpunkt weg – wohin? Ins Nichts? In's durchbohrende Gefühl seines Nichts?«<sup>21</sup> Für *Kierkegaard* ist es die Freiheit, die den Menschen zutiefst ängstigt.<sup>22</sup> Der Geist ahnt seine unendlichen Möglichkeiten und ängstigt sich vor dem Verfehlen dieser Möglichkeiten. Selbstwerdung ist nicht ohne diese Angst, sich zu verfehlen, zu haben. *Karl Jaspers* unterscheidet zwischen Daseinsangst und existentieller Angst: Daseinsangst meint die Angst vor Krankheit, Unfall oder Arbeits-

<sup>20</sup> *Anthony Giddens*, Konsequenzen der Moderne, Frankfurt a.M. 1996, 117ff.

<sup>21</sup> *Friedrich Nietzsche*, Genealogie der Moral, Werke, hg. von *Karl Schlechta*, Bd. II, Darmstadt 1973, 893.

<sup>22</sup> Vgl. zum Folgenden *Christoph Demmerling*, Philosophie der Angst, in: *Koch* 2013 (Anm. 13), 33ff.

losigkeit; man kann ihr nicht grundsätzlich entgehen, aber sie enthält doch den Impuls, sich aktiv und vorausschauend um eine gute Gestaltung des Lebens zu bemühen, damit eben jene gefürchteten Perspektiven nicht eintreten. Existentielle Angst bezieht sich vor allem darauf, dass wir die Möglichkeiten unseres Selbstseins verfehlen. Jaspers beschreibt diesen Zustand so: »Ich weiß nicht, was ich wollen soll, weil ich alle Möglichkeiten ergreifen, auf keine verzichten möchte, und doch von keiner weiß, ob es auf sie ankommt.«<sup>23</sup> *Jean Paul Sartre* spitzt die Sicht auf den Zusammenhang von Freiheit und Angst noch weiter zu, indem er sagt:<sup>24</sup> Wir sind total frei, wir können in jedem Augenblick frei entscheiden über das, was wir tun oder lassen. Wir sind die Urheber unseres Lebens, wir tragen die ganze Verantwortung für uns selbst. Wenn ich im Gebirge an einem tiefen Abgrund stehe: was hindert mich, mich hinabzustürzen oder es nicht zu tun? »Wenn mich nichts zwingt, mein Leben zu bewahren, hindert mich nichts, mich in den Abgrund zu stürzen.«<sup>25</sup> Angesichts dieser Freiheit entsteht Angst, der »Schwindel der Freiheit«; wenn ich mich ihr stelle, wenn ich ihren »Ruf« höre, gelange ich zu meiner Eigentlichkeit; wenn ich ihr ausweiche, gerate ich in die Unaufrichtigkeit, verstecke mich im »man«.

In der bildenden Kunst, in der Dichtung finden sich vielfältige Spiegelungen dieser von Tod und Sinnlosigkeit bedrohten Existenz: Man denke an die Texte von Franz Kafka, Albert Camus oder Ingeborg Bachmann, an die Bilder des Expressionismus und Surrealismus, die den Menschen als gebrochenes, fragmenthaftes, suchendes und zutiefst geängstigtes Wesen zeigen.

#### 4. Angst contra Bindung: Entwicklungspsychologische Aspekte

Zu psychologisch-psychotherapeutischen Perspektiven zum Thema Angst will ich hier nichts sagen, weil ja Ihre weitere Tagung darauf den Schwerpunkt legen wird, sondern nur ein paar Andeutungen zur Bedeutung der Angst im Rahmen der frühen Entwicklung des Kindes machen. Ein neugeborenes Kind ist wegen seiner Hilflosigkeit und Abhängigkeit ständig in der Gefahr, von Ängsten überflutet zu werden (unabhängig davon, ob man der von Otto Rank aufgestellten Hypothese von der Geburt als tiefem, das Leben bestimmenden Trauma zustimmt oder nicht): Innere Reize (Hunger, Durst, Schmerzen) und äußere Gefahren oder emotionale Vernachlässigung durch die Mutter bzw. Trennung

<sup>23</sup> *Karl Jaspers*, Philosophie, zitiert nach *Demmerling*, ebd., 39.

<sup>24</sup> *Jean Paul Sartre*, Das Sein und das Nichts oder Was ist Existentialismus?, in: Sartre Lesebuch. Den Menschen erfinden, hg. von *Traugott König*, Hamburg 1992, 41ff.

<sup>25</sup> *Sartre*, ebd.

von ihr (oder die mothering person) lösen schnell schwer erträgliche Spannungen aus, panische Angst und Schrecken, die einem so kleinen Wesen wie die Vorboten der Vernichtung erscheinen müssen. Ein großer Teil der elterlichen Fürsorge für den Säugling ist darauf ausgerichtet, durch einfühlsame und umfassende Präsenz diese Angst erst gar nicht aufkommen zu lassen oder, wenn sie nicht zu vermeiden ist, sie so schnell wie möglich einzugrenzen oder aufzuheben.

Bis in die 70er Jahre hinein gab es in Deutschland eine Art Ideologie, gespeist noch aus nationalsozialistischen Erziehungsidealen, dass man kleine Kinder nicht verwöhnen dürfe, dass man sie frühzeitig an Regeln und Ordnung gewöhnen müsse etc. D.h. man hat auf Grund dieser Erziehungsvorstellungen bereits Säuglinge extremer Angst ausgesetzt und damit Grundlagen für die Ausbildung einer »autoritären Persönlichkeitsstruktur« gelegt, wie sie Theodor Adorno und Max Horkheimer beschrieben haben. Wer immer wieder und gezielt starker Angst ausgesetzt wird, neigt dazu, sich entweder konstant weg zu ducken oder die eigene Angst in Form von Aggression und Gewalt an andere weiter zu geben.

Moderne Entwicklungspsychologie hat mit ihren Konzepten langsam aber sicher dazu beigetragen, dass sich diese Erziehungsvorstellungen geändert haben. Besonders bekannt geworden ist die Polarität von Urvertrauen und Urmisstrauen, die Erik Erikson als ersten zentralen Konflikt in der Entwicklung des Menschen bezeichnet hat. Bei einer guten wechselseitigen Regulierung oder Affektabstimmung zwischen Mutter und Kind kann das Urmisstrauen, das man auch als Urangeht vor dem Verlassen-Werden bezeichnen könnte, eingegrenzt und durch die Entwicklung eines Urvertrauens an den Rand gedrängt werden. Entscheidend dafür ist die Fähigkeit der Mutter, einfühlsam und verlässlich auf die Bedürfnisse des Kindes zu antworten. In ähnlicher Weise beschreibt Donald W. Winnicott die Bedeutung des Haltens (holding) durch die Mutter als wichtiges Mittel gegen Angst, Schrecken und Unbehagen. Und die Bindungsforschung hat gezeigt, wie der Aufbau einer sicheren Bindung gelingen kann und wie sie ein wirksames Mittel gegen die Angst darstellt.

Wenn Unbehagen und Schmerzen und damit Angst beim Säugling auftreten, wird in den meisten Fällen die elterliche Fürsorge aktiviert. Dabei muss diese Fürsorge keinesfalls herausragende Qualität haben, es reicht, wenn sie in ihrer Beschaffenheit, wie Winnicott formuliert hat, »good enough« ist. Beim kleinen Kind sehen wir diese Zusammenhänge besonders deutlich, im Grunde jedoch bleiben die Mechanismen lebenslang relevant. Auch wir Erwachsenen müssen ständig Vertrauen zu anderen aufbauen und immer neu bekräftigen, um uns selbst als vertrauenswürdig erleben zu können und unsere Ängste, Liebe und Anerkennung zu verlieren (Ängste, die wir latent mehr oder weniger bewusst und

ausgeprägt mit uns herum tragen) in Grenzen halten zu können. Wer von Angst bestimmt wird, zieht sich auf sich selbst zurück und steht in der Gefahr, aus wichtigen familiär-gesellschaftlichen Zusammenhängen herauszufallen – ein negativer Regelkreis setzt ein. Wir brauchen tragfähige Bindungen, wir brauchen es, buchstäblich und im übertragenen Sinn, gehalten zu werden, um uns sicher und geborgen zu fühlen. Es ist tragisch zu beobachten, wie viele Menschen eine solche emotionale Sicherheit offenbar nicht erleben und dann zu kontraproduktiven Mitteln wie Aggression und Gewalt greifen, um ihre Angst zu bewältigen.

## 5. Angst kontra Glaube oder Angst im Glauben? Angst und Religion

Die amerikanische Schriftstellerin Marilynne Robinson hat kürzlich in einem Essay mit dem Titel »fear« geschrieben: »fear is not a Christian habit of mind.«<sup>26</sup> Sie bezieht sich auf Psalm 23, in dem es heißt »und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück ...« Vertrauen auf Gott, auf seine Güte und Liebe, soll jede Angst aufheben. Religion, Glaube erscheinen als Gegenmittel gegen die Angst; an vielen Stellen der Bibel wird Angst als Ausdruck von Kleinglaube oder sogar von Unglaube gewertet. Die Jünger, die mit einem kleinen Boot auf dem See Genezareth in einen Sturm geraten und um ihr Leben fürchten, schilt Jesus Kleingläubige (Mk 4,35–41 parr). Spätere Textausleger dramatisieren diese Zuschreibung noch: Karl Barth sieht in der Geschichte einen »tiefen, tiefen Mangel an Glauben«; andere nennen die Angst einen Anlass sich zu schämen. Dietrich Bonhoeffer bezeichnet die Angst als den »Urfeind«: »Sie sitzt dem Menschen im Herzen, sie höhlt ihn aus, bis er plötzlich widerstandslos und machtlos zusammenbricht.« Den Menschen, der von Angst ergriffen ist, bezeichnet er als »Teufelsmenschen.«<sup>27</sup> Und in der christlichen Dogmatik erscheint Angst als Ausdruck und Folge von Sünde.<sup>28</sup>

Warum diese extreme Angst vor der Angst? Warum erscheint Angst so bedrohlich für den Glauben? Warum wird Angst geradezu ideologisiert und Angstfreiheit zu einem immer wieder propagierten Ideal? Warum kommt die Aufforderung »fürchte dich nicht« ungefähr einhundert Mal in der Bibel vor? Offenbar kann Angst das Vertrauen auf Gott, Mut und Hoffnung so tief erschüttern, als eine so tiefe narzisstische Kränkung wahrgenommen werden, dass alles ins Wanken gerät – und das erscheint wiederum als äußerst bedrohlich. Insofern ist jene Aufforde-

<sup>26</sup> Marilynne Robinson, Fear. The New York Review of Books, Sept. 24, 2015, S. 2.

<sup>27</sup> Zitiert bei Michael Klessmann, Angst und Angstbewältigung als Gegenstand praktisch-theologischer Reflexion, Waltrop 1998, 19f.

<sup>28</sup> Vgl. Gunda Schneider-Flume, Angst und Glaube, ZThK 88 (1991), 480f.

»fürchte dich nicht« verständlich; sie ist ja gemeint als Trost, als Angebot zur Stärkung und Ermutigung. Aber funktioniert das? Wir wissen alle aus Erfahrung, dass man der Angst nicht befehlen kann zu verschwinden. Im Gegenteil: Die christliche Einstellung zur Angst ist ein gutes Beispiel für kontraphobisches Verhalten, das u.U. die Angst sogar noch verschlimmert, indem sie Schuldgefühle auslöst. Ich habe es erlebt bei einer depressiv gestimmten frommen Frau, die sich große Vorwürfe machte wegen ihrer Angst vor dem Sterben, von der sie meinte, sie eigentlich wegen ihres Glaubens nicht haben zu dürfen.

Das kann man in reflektierter Form auch bei einem der populären theologischen Schriftsteller der Gegenwart, bei Eugen Drewermann finden: Für ihn ist die Überwindung der Angst »das einzig wesentliche Thema der Religion«.<sup>29</sup> Der Mensch, so Drewermann, steht vor der grundsätzlichen Wahl zwischen Angst und Vertrauen; wenn der Mensch sich für Gott entscheidet, kann er im Vertrauen und damit angstfrei leben. Beispiel dafür ist Jesus: Drewermann stellt ihn als den absolut vertrauenden, angstfreien Menschen dar, an dem sich Christen ein Vorbild nehmen sollten. Damit verfolgt Drewermann, so würde ich ihn kritisch kommentieren, ein reduziertes Menschenbild: er propagiert den angstfreien Menschen. An einer Reihe von Gesprächsprotokollen aus der Seelsorge hat Hans-Christoph Piper gezeigt, wie Seelsorgende (man wird Ähnliches für Beratende annehmen dürfen) unbewusst ein solches reduziertes Menschenbild verfolgen, weil es damit *für sie* in der Situation des Gesprächs einfacher wird. Hinter ihren Interventionen wird als Ideal sichtbar: »der Mensch ohne Angst, ohne Zweifel, ohne Auflehnung und Aggression, ohne Klage oder Anklage«.<sup>30</sup> Dieses merkwürdige Ideal ist sicherlich der Angst vor der Angst geschuldet; in seinen Konsequenzen macht es Menschen unmenschlich, weil es alle tiefen Emotionen, die uns lebendig machen – auch wenn es dadurch anstrengend wird – nicht wahr haben will und ausklammert.

Interessanterweise gibt es in der Bibel neben dieser Argumentationslinie – Angst als zu bekämpfender Feind des Menschen und seines Glaubens – eine andere, entgegengesetzte: In vielen Psalmen wird die Angst direkt ausgesprochen und geradezu ausgebreitet: Die Betenden beschreiben ihre Angst und loten in starken, symbolträchtigen Bildern ihre Tiefe aus: Gewaltige Stiere umgeben mich, Ps 22; das Wasser geht mir bis an die Kehle, ich versinke in tiefem Schlamm ..., ich habe mich müde geschrien Ps. 69; »wir werden gedrückt und geplagt mit Schrecken und Angst« (Klgljer 3, 47) usw. Indem die Betenden ihre Angst derartig zum Ausdruck bringen, stellen sie sie aus ihrem Inneren heraus,

<sup>29</sup> Zitiert nach *Schneider-Flume*, ebd., 486.

<sup>30</sup> *Hans-Christoph Piper*, Einladung zum Gespräch. Themen der Seelsorge, Göttingen 1998, 81.

bringen sie auf Distanz und dann entsteht neuer Raum für tröstliche Gegenbilder: Du bist bei mir, Ps. 23,4; du hörst mein Weinen, Ps 6,9; du hältst deine Hand über mir, Ps 139,5; der Herr verstößt nicht ewig (KlagJer 3, 31).

In diesen zuletzt genannten Kontexten wird Angst nicht als Zeichen von Klein- oder Unglaube gewertet, sondern als Ausdruck eines Ringens zwischen der gegenwärtigen Bedrohung des Lebens auf der einen und erinnelter oder verheißener Rettung und der Hoffnung darauf auf der anderen Seite. Die Lebendigkeit der Klage in den Psalmen erwächst gerade aus dieser Spannung zwischen der erlebten Bedrohung und dem Widerstand dagegen. Der Widerstand beruft sich auf frühere gute und tragende Erfahrungen (Rettung des Volkes Israel aus Ägypten, oder das Faktum der eigenen Geburt, deren Bewahrung Gott zugeschrieben wird). Da wird eine »Erfahrung der Verlässlichkeit und Güte beschworen, die der Angst vorausliegt«. <sup>31</sup> In diesem Ringen bleibt der Glaube verwickelt in die Auseinandersetzung mit den nicht aufgehobenen Bedrängnissen und Gefahren des Lebens. Es ist ein Kampf um die Wirklichkeit, genauer um die Deutung der Wirklichkeit. Der Glaube hebt die Angst nicht einfach auf; im besten Fall begrenzt er die Angst, umgibt sie mit einem Zaun, so dass sie einen nicht ganz wegschwemmt. Man könnte in diesem Zusammenhang von einer »Angstfähigkeit im Glauben« sprechen; <sup>32</sup> oder man könnte mit Paulus sagen, dass der Glaube gleichsam von »Furcht und Zittern« durchzogen (vgl. Phil 2,12) und gerade darin lebendig ist.

Das Christentum pflegt also eine eigentümliche Ambivalenz: Auf der einen Seite schürt es die Angst vor Gott und dem Heiligen, vor dem Endgericht, vor Teufel und Hölle; auf der anderen Seite möchte es die Angst unbedingt überwinden durch Vertrauen und Hoffnung. Das Schüren der Angst verdankt sich sicher zum Teil dem Machtgebaren der Kirche, es hat aber letztlich tiefere Wurzeln. Der Religionsphilosoph Rudolf Otto hat die Reaktion des Menschen auf eine Begegnung mit dem Heiligen fasziniert-Sein und Erschrecken (»fascinatum et tremendum«) genannt. Augenblicke, in denen Menschen dem Heiligen begegnen, sei es in der Natur, in der Kunst, im Raum der Religion, können tiefe Erschütterungen auslösen, die genau diesen zwiespältigen Charakter haben: Da zieht mich etwas zutiefst in seinen Bann und es erschreckt und ängstigt mich zugleich. Hier ahnt jemand etwas unendlich Größeres und Verborgenes, das zugleich trägt und bedroht. Das ist

<sup>31</sup> Klaus Seybold, In der Angst noch Hoffnung, in: *Angst und Hoffnung*, hg. von J. Fischer, Stuttgart 1997, 59f.

<sup>32</sup> Vgl. G. Schneider-Flume, *Angst und Glaube*, ZThK 88 (1991), 478ff. Vgl. auch Michael Klessmann, *Angst und Angstbewältigung*, Waltrip 1998.



die Natur der religiösen Erfahrung. Aber eben, dann gehört die Angst zum Glauben hinzu, in ihn hinein.

Dieser Zwiespalt spiegelt sich im Begriff der Ehrfurcht: Die Autorität des Heiligen löst Respekt und Ehrerbietung aus. Mit dem, was einen zutiefst betrifft, geht man nicht locker und leger um, sondern mit Ernst und Scheu. Denn hier steht das ganze Leben auf dem Spiel.

## 6. Destruktive und konstruktive Strategien zur Bewältigung kollektiver und individueller Angst

Angst stellt in der Regel eine sehr unangenehme Empfindung dar, deswegen tun wir viel, um sie nicht wahrzunehmen oder sie wenigstens so einzugrenzen, dass sie uns wenig belastet. Natürlich erfordern manchmal die Umstände, die eigenen Ängste situativ abzuwehren, sie zu verleugnen oder abzuspalten; wer das jedoch wiederholt und dauerhaft tut (oder unbewusst tun muss), handelt sich wohl eher destruktive Konsequenzen ein: Ein bestimmtes unzweckmäßiges Vermeidungsverhalten habitualisiert sich, die Bandbreite möglicher Lebensoptionen schränkt sich ein, und auch die Signalqualität der Angst ist dann ausgeschaltet. Die ganze Liste der Abwehr- oder Bewältigungsmechanismen, die bereits Anna Freud und ihrem Gefolge viele andere identifiziert haben, muss man im Blick auf die Angst nennen: Wir spalten Angst ab, nehmen sie nicht wahr, trennen Affekt und Idee, verkehren Angst in ihr Gegenteil, in Aggression, die wir wiederum auf andere, die wir zu Sündenböcken machen, projizieren usw.

Diese klassischen Abwehrmechanismen lassen sich auch kollektiv beobachten. Die Gesellschaft als ganze ist von vielen Ängsten bestimmt – aber sie sollen nicht als solche benannt werden, weil unbedingt die Illusion aufrecht erhalten werden soll, dass wir »alles« im Griff haben.

Einer Abwehr von Angst dient die Anhäufung von Wissen, Reichtum und Macht: Wissenschaft hat schon immer versprochen, gesellschaftliche Angstprobleme zu lösen, ihre Ursachen aufzudecken und neue Technologien zu ihrer Beseitigung zu entwickeln – bis sich irgendwann deren Schattenseiten offenbaren: Man denke an die Nutzbarmachung der Atomenergie, die uns von allen Energieproblemen erlösen sollte und unter der Hand viel größere Gefahren heraufbeschworen hat. Die Anhäufung von Wohlstand fungiert immer wieder als Mittel gegen die Angst: Mit Geld, so die Suggestion, kann man angeblich alles kaufen – aber eben nicht die Angst um das eigene Leben und seine Sinnhaftigkeit vertreiben. Ebenso gilt Macht als Gegengift gegen die Angst: Die Macht, anderen den eigenen Willen aufzuzwingen und alle, die einem potentiell feindlich gesinnt sein könnten, an den Rand zu

drängen, erzeugt ein Gefühl von narzisstischer Grandiosität, das alle ängstlichen Zweifel übertönt.

Zu den Bewältigungsstrategien gehören natürlich nicht nur die Mechanismen *gegen* die Angst, sondern auch solche, die das Potential der Angst erkennen und nutzen wollen. An drei Beispielen »normaler« Angstbewältigung will ich das verdeutlichen:

Der Philosoph Hans Jonas hat in den 70er Jahren unter dem Titel »Prinzip Verantwortung« eine »Ethik für die technologische Zivilisation« veröffentlicht.<sup>33</sup> Sein zentraler Gedankengang: Die Folgen moderner Technologie sind langfristig unabsehbar, die Zerstörung unseres Planeten (durch Atomstrahlung oder CO<sup>2</sup>-Ausstoß) und damit allen Lebens ist zu einem möglichen Szenario geworden; wir tragen Verantwortung dafür, dass die Erde und alles Leben auf ihr, überlebt. Dann müssen wir uns bei technischen Entwicklungen die schlimmstmöglichen Konsequenzen vorstellen (Jonas spricht vom Vorrang der schlechten vor der guten Prognose oder davon, der Drohung größeres Gewicht als der Verheißung zu geben<sup>34</sup>); wir wissen alle, wie aus politischen und wirtschaftlichen Interessen die Folgen bestimmter Technologien verharmlost und schön geredet werden, das darf es nicht länger geben: Wenn auch nur die entfernte Möglichkeit besteht, dass ein Kernkraftwerk explodiert, dann muss man sich aus Verantwortung vor unserem eigenen und dem Leben der folgenden Generationen von dieser Technologie verabschieden. Wir müssen uns die schlechte Prognose gleichsam zu Herzen nehmen und die Furcht, die sie dann bei uns auslöst, wirklich spüren. Dann besteht die Chance, dass wir individuell und kollektiv aktiv werden, um die möglichen schlimmen Prognosen abzuwenden. Hier wird dann die Nächstenliebe, die sich auf den kleinen und überschaubaren Radius unseres Alltags bezieht, notwendig erweitert zur Fernstenliebe, zur Verantwortung auch für fernliegende Gegenden und Bereiche unserer Welt. Die Angst, die sich an solchen Voraussagen entzündet, macht uns hell-sichtig und schärft unsere Verantwortung für Gegenwart und Zukunft.<sup>35</sup>

Dieses Modell könnte man gegenwärtig auch sehr gut für das Stichwort »Klimawandel« einsetzen; wenn wir uns bei diesem Menschheitsthema von den möglichen Bedrohungsszenarien leiten ließen, sähe unsere Welt wahrscheinlich schon anders aus.

Eine zweite Möglichkeit eines produktiven Umgangs mit individueller Angst wird in der humanistischen Psychotherapie eingesetzt: Man kann der Angst eine Gestalt geben und mit ihr einen Dialog führen

<sup>33</sup> Frankfurt a.M. 1984.

<sup>34</sup> Ebd., 71.

<sup>35</sup> Die Energiewende in Deutschland im Gefolge der Kernkraftwerksexplosionen in Fukushima kann man als ein Beispiel für eine so fundierte ethische Entscheidung verstehen.

unter der Fragestellung »Was willst du mich lehren?«. Der Angst eine Gestalt zu geben, bedeutet bereits eine Distanzierung, die der Angst den Charakter des Überwältigenden nehmen kann. Durch den Dialog kommt eine differenzierte Auseinandersetzung in Gang, in dem Angst einerseits begrenzt, andererseits eine wichtige konstruktive Ressource werden kann.<sup>36</sup>

Eine dritte Möglichkeit kennen Sie aus der Meditation: Wenn es gelingt, sich aufmerksam und achtsam auf das »Jetzt« zu konzentrieren, hat Angst, die sich aus Vergangenheit oder Zukunft speist, keinen Raum und man spürt »ich bin viel mehr als mein momentanes Gefühl der Angst«<sup>37</sup> – allerdings um den Preis einer individualisierenden, potentiell unpolitischen Engführung.

In diesen beispielhaften Ansätzen wird der Mensch durch die Begegnung mit der Angst zum Menschen. Das Sprichwort »Hab Angst vor denen, die keine Angst haben« könnte man dann umwandeln: Vertraue denen, die ihre Angst wahrnehmen, ihr standhalten und bereit sind, produktive Konsequenzen aus ihr zu entwickeln.

<sup>36</sup> Vgl. *Luise Reddemann*, *Imagination als heilsame Kraft*, Stuttgart <sup>15</sup>2010, 68ff.

<sup>37</sup> Vgl. *Luise Reddemann*, *Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt*, Freiburg <sup>10</sup>2007, 134ff.