

Georg Moser – unvergessen

Ein Porträt mit Texten des weltoffenen Bischofs

Herausgegeben von Martin Fahrner,
Gerhard Rauscher, Rolf Seeger

Schwabenverlag

Auszug: S. 148-158

Wenn Ängste dich befallen

Die Angst geht um wie eine Epidemie. Von verschiedenen Ängsten ist die Rede: von Daseinsangst, Existenzangst, Zukunftsangst. Manchen Zeitgenossen kommt die Verängstigung wie eine Mode vor. Doch Ängste können jeden befallen – nicht nur die anderen. Wir sollten sie weder leugnen noch hinnehmen wie eine Schlechtwetterperiode. Wir müssen vielmehr lernen, mit der Angst richtig umzugehen.

Dürfen wir überhaupt Angst haben? Oder ist das ein Armutszeugnis, eine verwerfliche Schwäche? Nun, wir haben eben Angst. Dürfen wir aber auch Angst haben als Christen, die wir ja an die Schöpfung als Gottesgabe glauben und an einen Vater im Himmel, der sich in Jesus Christus als Liebe geoffenbart hat?

Auch gläubigen Christen bleibt die Angst nicht erspart. Man denke nur an die Apostel. »Aus Furcht vor den Juden«, so heißt es im Johannes-Evangelium (20,19), hatten sie nach dem vermeintlichen Scheitern ihres Meisters die Türen hinter sich verschlossen. Der Mut des Petrus reichte gerade bis in den Hof des hohepriesterlichen Palastes. Dort verleugnete er aus Angst seinen Herrn dreimal. Als Menschen haben wir Angst. Auch der Sohn Gottes hat sie als Gottmensch angesichts des Kreuzes durchlitten. »Er hat wie wir als Mensch gelebt«, kündigt das vierte Hochgebet der Eucharistiefeier, »in allem uns gleich außer der Sünde.«

Seien wir also ehrlich und lassen wir unsere Angst zu. Worum es zunächst geht, ist nicht angstfrei, sondern angstfähig zu werden. Wenn wir die Angst nämlich verdrängen, nehmen wir uns die Chance, richtig damit umzugehen. Wenn wir so tun, als hätten wir keine Angst, sie also tabuisieren, dann verschließen wir jedes Mal gleichsam eine Kammer unserer Seele; und der Raum, in dem wir uns frei bewegen, wird eng und enger. Die Angst besetzt immer mehr Kammern, macht sich in uns breit und beginnt uns zu lähmen. Die Freude erstickt. Uns geht allmählich der Atem aus. – Öffnen wir deshalb besser Kammer für Kammer und gewinnen wir dadurch Freiheit und Zuversicht zurück! Nur wer seine Angst annimmt, kann sie durchstehen und schließlich überwinden.

Jawohl, auch der Christ leidet unter Angst. Wer an Gott glaubt und an die Erlösung durch Jesus Christus, der führt keine Sonderexistenz über den Niederungen unserer Welt. Selbst die Heiligen kennen keine Schleichwege oder Abkürzungen, auf denen sie sich an der Angst vorbeimogeln könnten. Es gibt für uns kein Patentrezept, wie wir der Angst entkommen, keine Garantie, die sie uns ersparen würde. Aber, und dies ist das Entscheidende: Wir wissen uns von Gott nicht alleingelassen. Wir glauben ihn an unserer Seite. Wir vertrauen auf seine Gnade und Kraft. Er ist uns näher, als wir uns selber sind. Er liebt uns. Aus Liebe hat er uns ins Leben gerufen. Darum hat die Angst nicht das letzte Wort.

Die Bibel berichtet in einer Fülle von Zeugnissen, wie Menschen auf Gott vertrauen und wie dieses Vertrauen sich bewährt. So

berichtet der Verfasser des 40. Psalms: »Ich hoffte, ja ich hoffte auf den Herrn. Da neigte er sich mir zu und hörte mein Schreien. Er zog mich herauf aus der Grube des Grauens, aus Schlamm und Morast. Er stellte meine Füße auf den Fels, machte fest meine Schritte. Er legte mir ein neues Lied in den Mund, einen Lobgesang auf ihn, unsern Gott. Viele werden es sehen, sich in Ehrfurcht neigen und auf den Herrn vertrauen« (Ps 40,2–4).

Überwinde die Blickverengung

Angst macht uns kraftlos und erstickt jegliche Initiative. Sie verschüttet oder vergiftet die Quellen der Freude und Zuversicht. Sie lässt uns nur noch um uns selber kreisen, lastet dunkel auf uns und schließt uns in uns selber ein.

Doch das muss nicht so sein. Was hilft dagegen? Ein Zweifaches möchte ich nennen: ein weiter Blick und ein offenes Herz. Doch wie weitet sich unser Blick und was öffnet unser Herz?

Angst und Hoffnung scheinen auf eigenartige Weise zusammenzugehören wie zwei ungleiche, gegensätzliche Geschwister: Schwindet die Hoffnung, hat die Angst ihre quälende Stunde; sie weicht erst, wenn sich die Hoffnung erneuert. Mag sein, dass diese es heute besonders schwer hat. Das könnte dann bedeuten, dass wir eben nur umso tiefer graben müssen, damit unsere Hoffnung einen festen, tragfähigen Grund gewinnt. Das könnte heißen, dass wir entschlossen und geduldig die ungewöhnlich vielen Steine wegräumen müssen, um die Quellen der Hoffnung freizulegen.

Vielleicht müssen wir in Zeiten der Angst einfach mehr Tauben aussenden als Noah, bis uns eine von ihnen den frischen Olivenzweig der Hoffnung zurückbringt.

Noch etwas: Das Heute kann uns bedrohlich eng werden. Danken wir darum für das Gute und Gelungene am vergangenen Tag und denken wir an das Erfreuliche, das wir heute und morgen erwarten. Erinnern wir uns der schönen Stunden, die uns geschenkt sind. Wir alle befinden uns auf dem Weg. Angst hemmt

den Schritt. Machen wir uns neu auf. Der erste Schritt mag viel Kraft kosten, der zweite aber geht schon leichter.

Suche und schenke Gemeinschaft

Wenn Leute anderen von ihrer Angst berichten, dann verwenden sie oft das Bild vom Tunnel: ringsum finstere Nacht, kein Spalt in Sicht, durch den ein Lichtstrahl ins Dunkel fallen könnte. Angst wirft uns auf uns selber zurück; je tiefer wir uns darin verstricken, umso auswegloser kommt sie uns vor.

Doch wo wir von der Angst reden, müssen wir auch die Hoffnung erwähnen. Was meint eigentlich Hoffnung? »Hoffnung – eine immer offene Haustür, ein Garten ohne Zaun ... und ich ohne Angst«, so singt Bettina Wegner in einem ihrer Lieder. Wir müssen Ausschau halten nach Türen, die ins Freie und Helle führen. »Hoffnung – eine immer offene Haustür ...«

Wir alle brauchen Gemeinschaft. Unsere Freude sucht Mitfreude, denn geteilte Freude bringt doppelte Freude. Aber auch unsere Angst bedarf der Gemeinsamkeit; wer seine Angst mitteilt, merkt bald schon, dass er die Last mit einem anderen teilt. Vieles wird leichter, wenn man aussprechen kann, was einen bedrückt, worunter man leidet, worüber man fast verzweifelt. Wie oft erleben Seelsorger, dass sie in einer schwierigen Lage noch um das rechte Wort ringen, während der Gesprächspartner sich bereits bedankt – allein fürs Zuhören, das ihm wohlgetan und geholfen hat.

Wir suchen Gemeinschaft und sind dankbar, wo immer wir sie finden. Zugleich müssen wir aber unsererseits Gemeinschaft anbieten, eigene Türen öffnen, wo immer wir können. Vielleicht haben wir selbst schon aus Enttäuschung Türen zugeschlossen oder sie gar verärgert zugeschlagen.

Tun wir sie wieder auf! Fast alle Missverständnisse, die wie Mauern zwischen uns stehen und Gemeinschaft verhindern, lassen sich klären und bereinigen. Auch Schuld muss uns nicht immer

voneinander trennen; arbeiten wir sie auf und versuchen wir zu verzeihen! Wagen wir es, dabei den ersten Schritt zu tun! Wie viele zwischenmenschliche Beziehungen sind lediglich wegen Lappalien zerbrochen – eigentlich nicht wert, dass man sich ernsthaft und auf Dauer darüber aufregt. Wer Gemeinschaft auch selbst anbietet und nicht nur sucht, der wird für andere zu einem Zeichen der Hoffnung, zu einem Helfer heraus aus der Angst.

Hoffnung – eine immer offene Tür! Der Evangelist Johannes überliefert uns ein Wort Jesu, das viel zu wenig beachtet wird. Jesus bekennt von sich: »Ich bin die Tür; wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden; er wird ein- und ausgehen und Weide finden« (Joh 10,9). Ja, er gewinnt Frieden und Freude, Hoffnung und Leben. Jesus Christus bedeutet für uns die Tür, die nicht trennt, sondern verbindet, die nicht verschließt, sondern neue Wege eröffnet: Wege zu sich selbst, Wege zueinander, den Weg zu Gott, in dem allein die Hoffnung gründet, die nie trügt und deren Erfüllung uns verheißen ist: Leben in Fülle.

Jesus Christus ist für uns die offene Tür zum »Gott der Hoffnung« (Röm 15,13), weil Gott sich uns in ihm eröffnet, geoffenbart hat. Seither gilt Jesu Zeugnis: »Niemand kommt zum Vater außer durch mich« (Joh 14,6). Und niemals hat er seine Einladung zurückgenommen: »Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen« (Mt 11,28).

Baue auf verlässlichen Trost

Wer in der Angst steckt, dem genügen schöne Sprüche nicht; der will einen Ausweg finden, der braucht wahrhaften Trost. Worauf aber beruht wirklicher Trost, der den Geängstigten hilft? Trösten heißt, wie mir scheint, zunächst: dem anderen so beistehen, dass er es in der Angst aushalten kann. Wir müssen einander helfen, dass wir weder vor der Angst davonlaufen, noch dass wir sie betäuben, noch in ihr verzweifeln. Die Wirkung jeder Droge, auch Arbeits-

wut, Disco-Lärm oder Alkohol, lässt einmal nach, und die Angst ist wieder da. Trost muss uns helfen, mit ihr und trotz ihrer zu leben.

Trösten heißt aber auch: tätig helfen. Wer allein auf ein besseres Morgen verweist, ohne dass er etwa eine Besorgung für den kranken Nachbarn übernimmt, der vertröstet bloß. Noch einmal: Schöne oder tiefsinnige Sprüche allein tun's nicht. Eine glücklichere Zukunft entsteht nur, wenn wir die jetzt bedrängenden Ängste und Sorgen tatkräftig verringern. Wirklicher Trost macht Mut: Mut, gegen die Angst anzugehen, Mut, die angstvolle Situation zu verändern; Mut auch, die nötige Widerstandskraft zu entwickeln.

Angst muss ja unsere Kräfte nicht notwendig lähmen. Sie könnte auch der Anstoß sein, »uns zur konzentrierten Steigerung unserer Klugheit und Vernunft, unseres Willens und unseres entschlossenen Mutes aufzurufen, unsere Phantasie zu beflügeln, damit wir lösen, was unlösbar erscheint, uns selbst überwinden, unsere Schwäche abwerfen und neue Möglichkeiten zum Überleben entdecken« (Gertrud Höhler). Angst vor der Friedlosigkeit in der Welt müsste uns antreiben, Frieden und Versöhnung zu stiften, wo immer wir können. Angst vor der Politik dürfte nicht dazu führen, dass wir ihr den Rücken kehren. Und die Angst vor einer Entscheidung weicht erst, wenn diese getroffen ist.

Ungezählte Christen finden seither Trost im Blick auf das Kreuz Christi. Seit Gottes Sohn gelitten hat, sind Leid, Schmerz und Angst keine sinnlosen und trostlosen Zustände der Gottesferne mehr – sie sind Erfahrungen, in denen Gott zu finden ist. Gott hat das Kreuz seines Sohnes in der Auferweckung zum Zeichen des Heils gemacht. Er achtet unser Dasein so hoch, dass er es jetzt mit uns teilt und dereinst bei sich selbst vollenden will. Er fügt, wie er uns verheißen hat, die Scherben unserer Existenz in der Ewigkeit zu einem großartigen Mosaik zusammen.

Allein diese Gewissheit verbürgt letztlich einen Trost, der trägt. Anders würde sich jeder zeitliche Trost schließlich als Vertröstung entpuppen. Darum nennt der Apostel Paulus Gott den »Vater des

Er barmens und den Gott allen Trostes« (2 Kor 1,3). Und er versichert: »Er tröstet uns in all unserer Not, damit auch wir die Kraft haben, alle zu trösten, die in Not sind, durch den Trost, mit dem auch wir von Gott getröstet sind« (2 Kor 1,4).

Vertraue der größeren Liebe

»Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.
Wer Gott dem Allerhöchsten traut,
der hat auf keinen Sand gebaut.«

Auf wie viel Sand haben wir schon gebaut! Wohin wenden wir uns in unserer Not, wenn uns die Angst beschleicht? Manche versprechen sich durch Horoskope in den Zeitschriften Rettung aus ihrer Unsicherheit. Andere meinen, bei Hellsehern und selbsternannten Propheten verlässliche Orientierung zu finden. Wieder andere nehmen Zuflucht zu magischen Praktiken.

Dieses Lied aber, beginnend mit der Verszeile »Wer nur den lieben Gott lässt walten«, verweist uns auf Gott. Es stellt uns freilich nicht in Aussicht, dass wir von Not und Traurigkeit verschont bleiben. Aber es bestätigt die christliche Hoffnung: Gott lässt uns darin nicht zugrunde gehen, denn: »Wer Gott dem Allerhöchsten traut, der hat auf keinen Sand gebaut.«

Ein solches Vertrauen fällt gewiss nicht jedem leicht. Manchem hat sogar die Kirche selbst das herzhafteste Vertrauen auf Gott erschwert. Immer wieder begegnen uns Christen, bei denen ein übermächtiges oder einseitig betontes Sündenbewusstsein die Freude, erlöst zu sein, beeinträchtigt. Angst vor Gott, vor dem zornigen Richter, der alles weiß und sieht und kontrolliert, verdrängt bei ihnen die frohe und befreiende Botschaft von Gott als dem Vater. Sie wagen es gar nicht mehr, Gott so zu sehen, wie ihn Jesus

gerade uns sündigen Menschen verkündet und offenbar gemacht hat. Anstatt die auch ihnen in der Reue und im Bußsakrament angebotene Versöhnung dankbar anzunehmen, fühlen sie sich ausgeschlossen, wenn von der barmherzigen Liebe Gottes gesprochen wird. Doch aus bloßer Angst vor Gott kann man nicht leben; leben lässt uns die Liebe des himmlischen Vaters. Gott hat ja seinen Sohn gesandt, damit wir das Leben haben (vgl. Joh 10,10).

Das Lied fährt fort:

»Was helfen uns die schweren Sorgen,
was hilft uns unser Weh und Ach?
Was hilft es, dass wir alle Morgen
beseufzen unser Ungemach?
Wir machen unser Kreuz und Leid
nur größer durch die Traurigkeit.«

Kann man so sprechen? Anders gefragt: Kann man so *leben*? Sollen wir uns mit allem und jedem abfinden – und wäre dies nicht sogar sträflich? Nun, verdächtigen wir den Verfasser des Liedes nicht mit der Annahme, er sei eben ein Fatalist oder habe keine Ahnung von dem, was viele Menschen leiden! Nein, der Autor wusste genau, wovon er sang. Er schrieb sein Lied im 17. Jahrhundert, nur kurze Zeit nach dem verheerenden Dreißigjährigen Krieg. Georg Neumark, der Verfasser, hat die Schrecken und Ängste dieser Epoche selber durchgestanden. Er spricht aus eigenem Erleben, wenn er fragt: »Was helfen uns die schweren Sorgen, was hilft uns unser Weh und Ach?« In dieser Weise vermag er nur zu fragen – getrost und nicht verzweifelt –, weil er auf festen Grund gebaut und in bitteren Drangsalen erlebt hat, dass das Fundament trägt.

Sein Gottvertrauen schenkt ihm eine überlegene Freiheit. Davon spricht die letzte Strophe des Liedes:

»Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,
verrichtet das Deine nur getreu
und trau des Himmels reichem Segen,
so wird er bei dir werden neu.
Denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt,
den verlässt er nicht.«

Lass dich los im Gebet

Ohne Zögern beteuere ich: Beten ist die beste Arznei gegen die Angst. Weshalb? Nun, die Angst verschließt uns, sie engt uns ein. Doch das Beten öffnet uns, führt uns in Tiefe und Geborgenheit. Die Angst verkrampft, während das Beten Spannungen löst; betend hören wir auf, nur um uns selber zu kreisen. Die Angst schnürt ein, das Beten befreit, richtet es doch unsere Augen auf Gott, von dem die Bibel bezeugt: Er »ist größer als unser Herz« (1 Joh 3,20).

Die Evangelien berichten von der entsetzlichen Angst Jesu am Ölberg. Jesus steht kurz vor seiner Verhaftung, an der Schwelle also, an der sein Lebensweg zum Kreuzweg wird. Der Verräter Judas ist, begleitet von Soldaten, schon unterwegs, und Jesus weiß dies. In seiner Angst kniet er nieder, um zu beten. »Sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte«, lesen wir im Evangelium des Lukas (22,44). Jesus betet: »Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen« (Lk 22,42).

Jesus gelingt es, sich im Gebet loszulassen; er liefert sich in die Hände Gottes, seines Vaters, aus, gibt sich ganz dessen Willen anheim. So kann er die Schergen gefasst herankommen lassen und sie fragen: »Wen sucht ihr?« (Joh 18,7).

Uns gelingt solche Freiheit längst nicht immer. Sogar Petrus, der Apostel, versagt in seinem Vertrauen, als er über das Wasser geht, von seinem Meister angerufen: »Komm!« (vgl. Mt 14,22–33). Auf dem See überfällt ihn die Angst: um sich herum nur sturmge-

peitschte Wogen, über sich den dunklen, schweigenden Himmel. Darf er auf Jesus bauen oder bleibt er doch allein in seiner Hilflosigkeit? Indem er zweifelt, beginnt er zu sinken. »Herr, rette mich«, schreit er in seiner Not, und Jesus streckt ihm seine Hand entgegen.

Nachfolge Jesu vollzieht sich durchaus nicht immer heiterbeschwingt. »Müht euch mit Furcht und Zittern um euer Heil!« (Phil 2,12), mahnt Paulus die Gemeinde in Philippi. Auch die Gottesfurcht gehört zu den Gaben, mit denen der Heilige Geist unser christliches Leben beschenkt. Doch fließt diese Furcht nicht aus der Erfahrung gnadenloser Verworfenheit; ihr Zittern ist kein Ausdruck einsamer Verlorenheit in kalter Nacht. Es ist vielmehr die Ehrfurcht vor einem Gott, der – obgleich Mensch geworden – menschliche Maßstäbe unendlich übersteigt. Wäre er nur einer von uns, wie könnte er uns dann erlösen? Es ist ein mächtiger Arm, der uns hält, eine kraftvolle Hand, die uns trägt. Gottesfurcht gehört zu unserer Hoffnung wie für jenen Frommen des Alten Testaments, der schreibt: »Wer den Herrn fürchtet, verzagt nicht und hat keine Angst, denn der Herr ist seine Hoffnung. Wohl dem, der den Herrn fürchtet« (Sir 34,16–17).

Oft gleicht das Gebet einer Klage in der Not, einem Schrei im Leid. In äußerster Gefahr wandte sich Dietrich Bonhoeffer betend Gott zu und fand vor ihm Ruhe und Gelassenheit.

»Und reichst du uns den schweren Kelch, den bitteren
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag,
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.«

Gebete, die die Kraft haben, Angst zu lösen und zu verwandeln, kommen aus der Tiefe der eigenen Seele. In ihnen pocht das Herz.

Sie gehen einem nicht leicht über die Lippen; ein ganzes Menschenschicksal gibt ihnen ihr Gewicht. Es sind sehr persönliche, weil erlittene Gebete. Da kommt es nicht auf »schöne« Formulierungen an. Manchem wird es nur zu einem schwachen »Herr, erbarme dich« reichen. Und einem anderen hilft es, das Gebet eines Mitchristen nachzusprechen, der in der Lage war, seine Angst und sein Vertrauen in Worte zu fassen. Ein solches Gebet, das mir kostbar geworden ist, stammt von dem Gottesmann Charles de Foucauld, den 1916 Plünderer erschossen haben. Es lautet:

»Mein Vater,
ich überlasse mich dir,
mach mit mir, was dir gefällt.

Was du auch mit mir tun magst,
ich danke dir.
Zu allem bin ich bereit,
alles nehme ich an.
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt
und an allen deinen Geschöpfen,
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.

In deine Hände lege ich meine Seele;
ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe
und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben,
mich in deine Hände zu legen,
ohne Maß,
mit einem grenzenlosen Vertrauen;
denn du bist mein Vater.«