

Thema: **Angst I**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Teil 1: Interaktion von Angst und Vertrauen im Kontext des Heilwirkens von Jesus Christus.

Teil 2: Funktionen von Angst und therapeutische Ziele.

Die thematischen Ausführungen sind ergänzt mit Beispielen aus dem praktischen therapeutischen und seelsorgerlichen Arbeiten.

Das Heilwirken Jesu: Krankenheilung, Wunder und innerer Frieden

* * *

O Gott, komm mir zu Hilfe, eile mir zu helfen.

Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir.

* * *

Preise den Herrn, meine Seele, und all mein Inneres seinen heiligen Namen. Der da vergibt alle deine Sünde, der da heilt alle deine Krankheiten. Der dein Leben erlöst aus der Grube, der dich krönt mit Gnade und Erbarmen. Der mit Gutem sättigt dein Leben. Deine Jugend erneuert sich wie bei einem Adler.

So lesen wir es im Dankgebet von David in Ps 103,1.3-5: Gott heilt alle unsere Krankheiten. Die Realität im Leben sieht anders aus. Viele Krankheiten und Leiden bleiben bestehen oder verschlechtern sich gar, obwohl wir therapieren und beten. Gesundheit und Glück sind Begriffe, welche in der heutigen Zeit höchste Priorität haben. Ablesen lässt sich dies an unserem Gesundheitswesen: Alles soll besser werden, Heilverfahren optimiert und standardisiert, Messbarkeit und Erfolgskontrolle werden grossgeschrieben, zugleich Abläufe komprimiert und Genesungszeiten reduziert. Die Anforderungen an das therapeutische Personal haben durch den Gesundheitswahn die Schmerzgrenze längst erreicht.

Fragestellung

Was ist mit dem Begriff Krankheit gemeint? Was bedeutet Heilwerdung? Was ist unsere Vorstellung und was diejenige Gottes? Gibt es ein Anrecht auf Glückseligkeit, ein Recht auf Gesundheit? Was sind in einer Therapie die Ziele und was ist therapeutisch möglich?

Lk 4,15ff: *«Und Jesus lehrte in ihren Synagogen, geehrt von allen ... Und er stand auf um vorzulesen. Es wurde ihm das Buch des Propheten Jesaja gereicht: "Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, Armen gute Botschaft zu verkündigen; er hat mich gesandt, Gefangenen Freiheit (Freilassung, Erlass der Schuld) auszurufen und Blinden, dass sie wieder sehen, Zerschlagene in Freiheit hinzusenden." ... Und alle Augen in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. Er fing aber an, zu ihnen zu sagen: Heute ist diese Schrift vor euren Ohren erfüllt ... Und sie wunderten sich über die Worte der Gnade, die aus seinem Mund hervorgingen und sie sprachen: Ist dieser nicht der Sohn Josefs? Und Jesus sprach zu ihnen: Ihr werdet jedenfalls dieses Sprichwort zu mir sagen: Arzt, heile dich selbst!»*

Das Auftreten und die Botschaft Jesu stösst auf Wohlwollen und Bewunderung, gefolgt von Bedenken, Infragestellung und Ablehnung. Die Leute wollen Zeichen sehen, als Bestätigung oder Beweis für seine Gottessohnschaft, aber auch einfach, weil sie – so wie die meisten von uns – gerne Dinge sehen und begreifen. Wenn wir im Text weiterlesen, hören wir Jesus von den

Propheten Elia und Elisa erzählen, welche in Zeiten von grosser Dürre nur einer einzigen Frau geholfen oder nur einen einzigen Aussätzigen von seiner Krankheit geheilt haben. Solche Worte stossen auf Ablehnung:

«Und alle in der Synagoge wurden von Wut erfüllt, als sie dies hörten. Und sie standen auf und stiessen ihn zur Stadt hinaus ... an den Rand des Berges um ihn hinabzustürzen. Er aber schritt durch ihre Mitte hindurch und ging weg.»

Äusserliche Zeichen und innerer Friede

Es sind nicht die Zeichen und Wunder die Jesus vollbringt, welche Menschen zur Umkehr, zum Glauben an ihn bewegen. So wie damals sind auch heute viele Menschen zeichengläubig, sie wollen die Existenz Gottes und die Kraft Jesu demonstriert haben. Sie beten um Heilung von Krankheiten oder lassen für sich beten. Natürlich kann Jesus ein verkürztes Bein verlängern, ein Krebsleiden heilen oder jemandem das Augenlicht schenken. Das sind doch Kleinigkeiten im Vergleich mit der Erschaffung des Universums und des Lebens.

Im Leben aber geht es doch um Grundsätzlicheres: Hat ein Mensch Frieden im Herzen? Weiss und fühlt sich ein Mensch gehalten und geborgen, trotz Widrigkeiten, mühsamer Umstände und Angriffen? Oder heisst Leben etwa doch Glücklichein im Sinne von Wohlstand und Bildung und Gesundheitswesen, so wie wir es in der westlichen Welt gewohnt sind und als Massstab kennen? Kann der Slumbewohner oder der scheinbar rückständige Urwaldmensch auch Frieden im Herzen haben oder gar glücklich sein?

Friede und Gesundheit ist dann, wenn Gegensätze heilsam berührt und daraus ein Ganzes geworden ist: Wenn Angst und Verzagtetheit neben Sicherheit und Freude ihren Platz am Tisch unserer Persönlichkeit haben. Dann kann sich so etwas wie Glücklichein einstellen. Oder vielmehr eine Glückseligkeit, wie sie Jesus Christus in den Seligpreisungen anlässlich der Bergpredigt beschreibt (Lk 6,20-26). Ruhe ist geworden.

Frohbotschaft

In solcherlei Fragen hinein spricht der Prophet Jesaja mit der Ankündigung des Evangeliums¹ im Heils- und Erlösungswerk von und durch Jesus Christus:

Den Armen gute Botschaft verkündigen

Nicht materielle Armut ist hier gemeint. Wir persönlich sind hier angesprochen, die seelisch-geistlich Armen mit unserer Leere und Haltlosigkeit im Herzen.

Gefangenen Freiheit (Freilassung, Erlass der Schuld) auszurufen (Jes 49,9)

Freiheit vom Gefängnis, in welches wir uns selber gesetzt haben: Gutsein müssen, Leistung erbringen um Anerkennung und Ehre zu erhalten, ethischen und moralischen Ansprüchen genügen, um unser Gewissen zu beruhigen und um vor anderen gut dazustehen. Geistliche Übungen vollbringen, sich dadurch das Erlöstsein zu erwirken hoffend.

Blinden, dass sie wieder sehen (Jes 29,18)

Ein Hauptmann in Kapernaum hat die Botschaft Jesu gehört und sich berühren lassen: *«Herr, bemühe dich nicht! Denn ich bin nicht würdig, dass du unter mein Dach trittst. Darum habe ich mich selbst auch nicht für würdig gehalten, zu dir zu kommen: sondern sprich ein Wort, und mein Diener wird gesund werden.»*

Es geht hier nur nebenbei um die Heilung des körperlichen Leidens des Dieners des Hauptmanns. Vielmehr geht es um die Heilwerdung des Herzens des Hauptmannes selber. Ohne im Geringsten eine Leistung zu vollbringen, empfängt er die Erlösung, die Befreiung seines quasi erblindeten Herzens: *«Ich bin nicht würdig, dass du unter mein Dach trittst, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.»* Nicht eine Leistung, alleine der Glaube ist entscheidend. Wir sagen diese

¹ Evangelium: griech. εὐαγγέλιον, euangelion; Gute Nachricht, Frohbotschaft.

Worte in der Eucharistie, dem Abendmahl. Haben diese in unserem Herzen Boden gefunden, unsere Blindheit, gegenüber dem was Friede im Herzen meint, berührt?

«Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen² Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.»

Joh 3,16.

Zerschlagene in Freiheit hinzusenden (Jes 42,7)

Zerschlagen durch Fehlbarkeiten, selbst bewirkte oder an sich erfahrene. Ängste werden generiert durch negative Lebenserfahrung, Verletzung, Traumatisierung und ungute Abhängigkeit von Menschen und sich selbst. Angst wiederum ist der Boden für jegliche Form von Unfreiheit. Das Zerschlagene, Gefangene und Verletzte wird – wenn wir uns mit diesem ihm zuwenden – von Jesus Christus berührt und auf dem Weg wird eine heilsame Ruhe werden.

Angst, Freiheit und Vertrauen






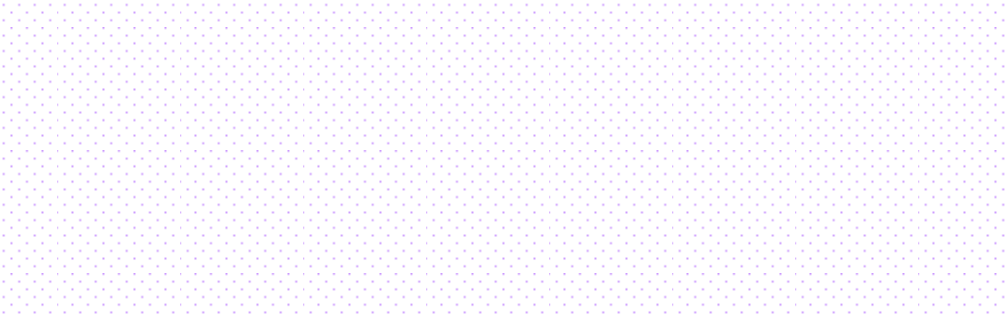
Im Text lesen wir: Das Zerschlagene, Gefangene und Verletzte möchte von Jesus Christus heilsam berührt und so freigelassen werden. Genau genommen sind es nicht unsere Verletzungen, sondern unser Selbstschutzsystem an welches wir gebunden sind – unser verängstigtes Wesen mit den darauf beruhenden Schutzmethoden –, welches heilender Berührung bedarf. Jesus Christus

² eingeborenen: griech. μονογενής, *monogenes*; d. h. einzig in seiner Art; o. einzig geboren

spricht: «Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und „ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen“ (Jer 6,16)». Mt 11,28-30.

Der Ruf Jesu «Kommt her!» wartet auf eine Antwort, auf einen Schritt von uns. Hingehen und sich berühren lassen bedingt jedoch Vertrauen. Im griechischen Urtext des Neuen Testaments steht für Glauben und Vertrauen derselbe Begriff. Einen Schritt im Glauben, im Vertrauen zu tun, ist aus zwei Gründen belastet: Erstens weil die versöhnte Beziehung Mensch–Gott nicht einfach in die Wiege gelegt ist. Diese wird von Gott nicht aufgedrängt, sondern beruht auf Freiheit, auf einer persönlichen Entscheidung jedes einzelnen Menschen. Zweitens ist ein zwischenmenschliches Urvertrauen, bei aller erfahrener Liebe und Geborgenheit, mehr oder weniger ausgeprägt verletzt. Sich vertrauensvoll Jesus Christus zuwenden ist daher eine delikate Angelegenheit. Zwischenmenschlich mangelndes Vertrauen und nicht selten auch ungute Erfahrungen mit kirchlich-religiösen Instanzen sind dabei hindernd. Das Gute dabei ist: wir sind bei diesem Schritt nicht auf Menschen angewiesen. Gott spricht in Jeremia 29,11-13: «Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren. Ruft ihr mich an, geht ihr hin und betet zu mir, dann werde ich auf euch hören. Und sucht ihr mich, so werdet ihr mich finden, ja, fragt ihr mit eurem ganzen Herzen nach mir, so werde ich mich von euch finden lassen.»

Ü Fragen zur Schutzmethode Abhängigkeit

1. Von wem oder von was bin ich abhängig? Ich reflektiere die Elemente und ordne diese der Menge von guten und ungunen Abhängigkeiten zu.
2. a. Wieweit suche ich Sicherheit, Halt und Geborgenheit bei Menschen, in einer Gruppe, in einer christlichen Gemeinde oder Kirche? Zur Sensibilisierung gewichte ich die einzelnen Personen, Gruppen oder Orte bezüglich empfundener Abhängigkeit auf einer Skala von 0-10.
- b. Bei hoher Abhängigkeit von Menschen oder Gruppen: Was bewirkt die Vorstellung in mir, in Widrigkeiten des Alltages und Herausforderungen durch Menschen, möglichst unabhängig von anderen Menschen oder Gruppen – welche mir Sicherheit und Geborgenheit vermitteln –, alleine mit Gott und Jesus Christus zu bestehen und durch das Leben zu schreiten?
3. a. 
- b. 
- c. 
4. a. 
- b. 
- c. 

Beispiel aus der Praxis

Hier meine Einladung, Einblick in einen kurzen Abschnitt eines therapeutischen Verlaufs zu gewinnen. Die Thematik berührt das Thema dieses Artikels. Der Ausschnitt umfasst einen Zeitraum von vier Monaten:

Die Frau bekundet Mühe mit Einschlafen: *«Wenn ich einschlafe, dann muss ich mich den Ängsten stellen. Also bleibe ich möglichst wach. Der Gedanke ist neu, die Ängste dann zu beschreiben, diese zu notieren oder ein Bild zu malen. Das verunsichert mich sehr. Ich habe Angst, dass ich dann noch ängstlicher werde.»* In einer der folgenden Nächte begegnete ihr ein Bild: *«Ein schwarzer Fleck, zwei Augen starren mich an und sagen: Ich bringe dich soweit, dass du dich selber zerstörst. Ich lasse dich nicht schlafen.»*

Sie erzählt das Bild in der Therapiestunde. Die Gefühle, welche mit dem Bild verbunden sind, kennt sie schon lange, aber das Erleben habe wie klarere Umrisse bekommen. Während der Sitzung taucht ein neues Bild auf: *«Ein gedeckter Tisch, fühlt sich positiv an».* Und unmittelbar folgend: *«Trauer, Schlaflosigkeit, Panik, Verzweiflung, Selbstmord.»* (Pause) *«Sehr unerfreulich, solches darf nicht leben!»,* sagt es in ihr. Dann die Frage: *«Was soll ich machen, wenn diese Gedanken und Bilder kommen? (Pause) Wäre es so schlimm? Ich würde einen Suizidversuch machen, in der Klinik landen.»* Die Sitzung beenden wir mit einem Krisenplan, eine Art Checkliste worin festgehalten ist, was die Frau tun würde, sollte sich ihr Zustand in nächster Zeit negativ verdichten.

In der folgenden Therapiestunde sagt sie: *«Wenn es "nur" Angst ist, dann geht es ja irgendwie. Was aber, wenn es ein Dämon ist?»* Die Frau weiss, dass wir in der CTL-Praxis die Gebets-Begleitgruppe haben, Frauen und Männer welche – ohne die Namen der KlientInnen zu kennen – für Verläufe und Anliegen beten. Das sei ihr eine grosse Hilfe, gebe Sicherheit. Wir beenden dann auf ihren Wunsch die Sitzung mit einem Gebet, in welchem wir die Angstgedanken nochmals hervorheben und in dieses Berühren den Segen, also das heilsame Berühren von Gott und Jesus Christus, erbitten. Zudem hat sie das Gebet von David in Ps 27 angesprochen.

Nächste Sitzung: Sie beschreibt wie sich ihr Bild verändert hat: *«Jetzt sind es verschiedene Zimmer, welche angeschrieben sind mit: Ängste, Verzweiflung, Suizidgedanken, Trauer, Schmerz, Leiden, Warten um Hilfe.»* Dabei seien neu vermehrt Gefühle von *«Wut, Hass und Anklage Gottes»* aufgetaucht. Sofort die mahnende Stimme: *«Du darfst nicht wütig sein, sondern sanftmütig, demütig, sonst verstündigst du dich! Du darfst Gott nicht herausfordern.»* Beim



Dieser Artikel beginnt und endet mit Psalmworten von David. Diese sind auch Teil der Stundengebete in vielen Kommunitäten und ebenso in der Liturgie bei den Treffen der CTL Gebets-Begleitgruppe. Kürzlich zog ich mich wieder zurück in eine persönliche retraite, eine Zeit der Stille und des Gebetes – mit eingeschlossen ein paar wunderbare Bergläufe –, diesmal in einer Abtei der Benediktiner. Während dieser Zeit ist auch der Entwurf des vorliegenden Artikels geworden – und sicherlich geprägt vom Umfeld. Bei Fragen und Anmerkungen stehe ich Ihnen, wie immer, gerne zur Verfügung.

Copyright © 2009 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Copyright © 2009: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet.