

Thema: **Angst II**

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.

Angst und Ausdruck von Bedürftigkeit – Eine Meditation

Der Jahreskreis führt uns durch kurze Tage, die Abende sind dunkel und lang. Diese Zyklen durchleben kann uns zum Anhalten, zur Besinnung führen. Im zweiten Teil zum Thema Angst erhalten wir Anregung, uns mit eigenen Ängsten auf neuen Wegen vorwärts zu bewegen. Sich dabei unsicher, schutzlos und bedürftig erleben ist normal und führt hin zum Hilferuf. Dazu eine Meditation.

Kinder, Erfahrungen und Angst

Betrachten wir für einen Moment Kinder. Vielleicht erinnern wir uns dabei auch an unsere eigene Kindheit. Kinder erkunden ihre Umgebung mit grossem Eifer. Dabei produzieren sie viele Erfahrungen, welche sich innerpsychisch niederschreiben.

Ü Übung: Wir halten für einen Moment an und betrachten Kinder, wie diese die Welt erkunden und entdecken und dabei Erfahrungen machen. Dabei versetzen wir uns in das Kind und nehmen die unterschiedlichen Gefühle auf, welche diesem darin begegnen.

Die Erfahrungen welche ein Kind macht definieren den Lebensraum, worin sich das Kind und der später erwachsene Mensch bewegen kann. Was ausserhalb des Erfahrungshorizontes liegt, wird als unsicher aber durchaus entdeck- und erlebbar gesehen oder aber als bedrohlich, angsteinflössend und folglich als zu vermeiden wahrgenommen.

Beispielsweise können überfürsorgliche Eltern das Kind daran hindern, Misserfolge, Versagen und unsichere Situationen im Leben als normal, beim Vorwärtsschreiten als mit dazugehörig zu erleben und daraus selbständig Schlüsse zu ziehen.



Im ersten Teil von unserem Angstzyklus wurde die Wechselwirkung von Angst und Vertrauen aufgezeigt. Vertrauen beruht auf zwischenmenschlichen Beziehungserfahrungen, idealerweise in uns als positiv eingeschrieben. Auf der Beziehungsebene zu Gott steht uns in und durch Jesus Christus eine Basis offen, welche unabhängig ist von menschlichen Erfahrungen. Ihm können wir uns mit unserem inneren verängstigten Kind anvertrauen. Jesus Christus spricht: *«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.»* Mt 11,28 *«Jesus aber rief sie herbei und sprach: Lasst die Kinder zu mir kommen und wehrt ihnen nicht! Denn solchen gehört das Reich Gottes.»* Lk 18,16 *«Nicht die Gesunden brauchen einen Arzt, sondern die Kranken.»* Lk 5,31. Jesus Christus wendet sich dem Ängstlichen, dem Bedürftigen, dem in der Welt Schwachen, dem ihm Vertrauenden zu. Angesprochen fühlen sich nicht die, welche von sich meinen stark zu sein. Jesus Christus wendet sich heilsam denen zu, welche ihre eigene Bedürftigkeit wahrnehmen, ihre Schwachheit betrachten und die Überheblichkeit des Selbermachen-Wollens einsehen und ihn darin um Hilfe bitten.

Eine Meditation¹

«Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.»²

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»³

Einen anderen um Hilfe bitten gehört zu den Dingen, die uns schwer fallen. Warum?

Um Hilfe bitten: Das empfinden wir als Zeichen von Schwäche – wir möchten gern stark erscheinen, in unseren Augen, in den Augen anderer.

Um Hilfe bitten: Das könnte uns womöglich in Abhängigkeit bringen – und wir möchten gern unabhängig, selbständig sein.

Um Hilfe bitten: Vielleicht gar auf Hilfe angewiesen sein? – Eine Niederlage, welche es unbedingt zu vermeiden gilt.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

Oft wissen wir einfach niemanden, an den wir uns mit und in unserer Not und Angst wenden könnten. Es müsste einer sein, der mir Stütze zu sein vermag, der mich ob meiner Hilflosigkeit und Angst nicht verachtet, dem ich vertrauen kann.

Ist Gott in Jesus Christus das für mich?

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

Ein Hilferuf. Ein Hilfeschrei! Da bleibt weder Raum noch Zeit für lange Erklärungen. Nur um Hilfe schreien ist noch möglich – und:

Da *ist* einer, der hört.

Da *ist* einer, der mein Rufen und Schreien erwartet.

Da *ist* einer, der auf mich wartet.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

Es muss nicht bedrängende Not sein, die mich so beten lässt. Mit diesem Ruf kann ich auch sagen:

Gott, hier bin ich, hier vor Dir.

Habe Acht auf mich.

Bleibe bei mir.

Segne, was ich vor Dich trage.

Hilf mir heute.

Schenke mir ein gutes Wort für die Menschen, die du mir auf den Weg schicken willst.
Schenke mir ein offenes Ohr und ein offenes Herz für ihren Kummer und ihre Freude.
Sei Du mit dabei, wenn ich heute von anderen Menschen spreche.
Sei Du mit dabei, wenn ich von anderen Menschen reden höre.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

Immer wieder im Laufe des Tages kann ich so beten:

Wenn ich meine Arbeit beginne. Das beeinflusst das Miteinander.

Wenn ich ein Gespräch führen muss und noch nicht weiss, welche Richtung es nehmen wird.
Damit Verständigung möglich wird.

Wenn ich einen Brief beginne, eine Telefonnummer wähle. Damit mein Wort im Herzen des Adressaten ankommt.

Wenn ich mich aufmache, um jemanden zu besuchen. Damit sich wirklich Begegnung ereignet.

Wenn mir etwas auferlegt wird, das mir zu schwer erscheint. Damit die Last mich nicht erdrückt.

Wenn ich mich plötzlich sehr allein fühle. Damit der Boden unter meinen Füßen wieder fest wird.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

So kann ich für mich bitten.

So kann ich auch für jemand Bestimmtes beten:

«O Gott, komm ihr/komm ihm zu Hilfe. Herr, eile ihr/eile ihm zu helfen!»

Alle Menschen kann ich da hinein holen, alles Leid, alle Not, alle Freude.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

In seinem Sohn Jesus Christus bietet Gott sich selbst als Hilfe an.

Immer neu. Jeden Tag. Jedem.

Unsere Antwort? Meine Antwort?

Wo mir Mut und Kraft zum Antworten fehlen, darf ich bitten:

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»

* * *

*Ehre sei dem Vater und dem Sohne
und dem Heiligen Geiste.
Wie es war im Anfang so auch jetzt und allezeit
und in Ewigkeit. Amen. ■*

¹ Überarbeitet, aus einer Textsammlung von Sr. Angela Gamon OSB, Benediktinerin, D-Beverungen-Herzstelle an der Weser

² Ps 51,17 ³ Ps 70,2

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.