

# Wenn sich Angst in Mut verwandelt

Dr. phil. Martha von Jesensky

(2023)

Am Anfang einer Behandlung bei Angststörungen ermittelt der Arzt, Psychiater oder Psychologe, um welche Angst es sich handelt. Wie dann die Therapie verläuft, hängt davon ab, bei wem der Patient in Therapie ist. Ein Arzt zum Beispiel behandelt die Angst mit Medikamenten, der Psychoanalytiker oder Psychologe sucht nach Ursachen und will sie beheben. Der Verhaltenstherapeut hilft die Symptome der Angst auszuhalten und durch ein neues Verhalten zu überwinden. In diese Kategorie gehört auch die sogenannte *Logotherapie*.

Angst, über die man in Fachkreisen nicht spricht

Im Folgenden möchte ich auf eine Form von Angst hinweisen, die weniger bekannt ist, aber bei Menschen, die sich mit Gott verbunden fühlen, immer wieder vorkommt. Und zwar so. Je mehr sie die Gebote Christi verinnerlicht haben, indem sie zum Beispiel über seine Lehre nachdenken und diese in ihrem Alltag einzuordnen versuchen, desto mehr achten sie darauf, Gott zu ehren und ihre

Mitmenschen nicht zu verletzen. In der biblischen Sprache nennt man das *Gottesfurcht*.

Diese Menschen haben, so meine Erfahrung, ein hohes Niveau an Sensibilität entwickelt für all das, was sich gegen Gottes Gebote richtet. Ihr Gewissen, das sie als „Navigationsgerät“ Gottes bezeichnen, belehrt sie. In schwierigen Zeiten, wenn es ihnen angst und bange wird, stürzen sie ins Gebet und erfahren irgendwann, dass ihre Angst nachlässt.

## Beispiel

Der syrische Erzbischof Jaques Mourad (55) wurde 2015 von der Terrormiliz IS aus seinem Kloster Mar Elian entführt und mehrere Monate festgehalten. Für seine Freilassung damals setzte sich auch Papst Franziskus ein. Seit einigen Monaten ist er nun frei und Erzbischof von Homs. In einem Interview sagte er, die Entführer drohten ihm den Kopf abzuschlagen, wenn er sich nicht zum Islam bekehrt. Diese Drohung habe ihn auf radikale Weise an sein Weiheversprechen erinnert: „Entweder ich trage das Kreuz weiterhin bis zum Tod mit Christus für die Liebe zur Kirche und für das Heil der Welt – oder ich verzichte und gebe auch meine Berufung auf.“ Mourad entschied sich für das Kreuz.

Mourad erinnerte sich aber auch daran, was diese Entscheidung in ihm selbst auslöste. Ein erneuertes Vertrauen zu Gott, der ihn von allen Ängsten befreite. Wenn man dem Tod gegenübersteht, sagt er, gibt es ein gewisses Gefühl der Angst, das die Seele durchdringt. „Jedes Mal, wenn ich Angst hatte, betete ich den Rosenkranz und die Angst verschwand. (...) Ich kann bezeugen, dass das Gebet das einzige ist, was in meiner Gefangenschaft, meinem täglichen Leben einen Sinn gegeben hat.“ (kath.net/19.8.2023)

## Die überwindende Kraft der Hoffnung

Angst und Bangen überfielen auch den heiligen Bischof Augustinus (354-430), aber in einem anderen Zusammenhang. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere erkannte er rückblickend, dass er fast 18 Jahre ein lasterhaftes Leben führte. Ein Leben voll Lügen, Täuschungen, sexueller Sucht, intellektueller Eitelkeit und Gottesferne. In seinem berühmten „Bekenntnisse“ (Konfessionen) erinnert er sich voll Reue: „Ins Gedächtnis will ich mir zurückrufen die Sündenflecken, die mich einst verunreinigt (...) die Verwirrungen meiner Seele.“

Dies tat er, um Gott dankend lieben zu können. So schreibt er: Aus Liebe zu deiner Liebe durchwandere

ich in schmerzlicher Vergegenwärtigung meine einstigen unheilvollen Wege. Immer weiter entfernte ich mich von dir. Ich brauste auf, gab dem Drang meiner wilden Fluten nach, wandte mich von dir ab und setzte mich hinweg über all deine Schranken. (...) „So war meine Seele krank und mit Schwächen bedeckt lief sie nach draussen, voll Gier den erbärmlichen Reiz durch Berührung mit der Sinnenwelt lindern zu lassen.“

Im zweiten Kapitel seiner „Bekenntnisse“ erklärt er dann, warum er seine Verfehlungen öffentlich macht:

„Warum erzähle ich das? Nicht dir, mein Gott, aber im Aufblick zu dir erzähle ich es meinen Mitmenschen, mögen es auch nur wenige sein, die meine Schrift zu Gesicht bekommen. Und wozu das? Damit ich selbst und jeder, der dies liest, bedenke, aus welcher **Tiefe man zu dir rufen muss. Was aber ist näher als dein Ohr, wenn man von Herzen bekennt und aus dem Glauben lebt?**“ (Quelle: Zweites und drittes Buch / Bekenntnisse)

## Schlussbetrachtung

Nun die meisten von uns sind oft zerstreut und nicht gewillt die eigenen Fehler zu erkennen, geschweige sie zu bereuen. Noch haben wir immer eine tiefe Sehnsucht nach Gott. Doch wenn wir hin und da das bekannte Lied der katholischen Kirche „*Aus Herzensgrund ruf ich zu Dir*“ in gesammelter Stimmung singen, könnten wir erleben, worüber Augustin voll Freude nach seiner Bekehrung berichtet:

„Was für ein Lichtstrahl ist's, der mich trifft, mein Herz durchbohrt und doch nicht verletzt? Ich schaudere und erglühe, schaudere, weil ich ihm so unähnlich bin, erglühe, weil ich ihm doch auch ähnlich bin.“

*Laudate 6, Cantate 176, Orate 101 (SE)*

„Aus Herzensgrund ruf ich zu Dir, Gott, höre auf mein Flehen; neig Deine Ohren, Herr, zu mir und lass Dein Heil mich sehen. Denn wenn Du wolltest haben acht, wie viele Sünden wir vollbracht, wer würde dann bestehen?

Bei Dir ist, Herr, der Gnade viel, die Sünden zu vergeben, und Dein Gesetz das rechte Ziel, darnach wir sollen streben. Dein heilig Wort ist allzeit wahr; das macht, dass gern ich auf Dich harr ...

---