

Chaotische Zeiten – was nun?

(2025)

Timothy Snyder will die USA verlassen, zusammen mit seiner Frau Marci Shore, beide sind prominente Historiker, Professoren an der Universität Yale. Das haben sie kürzlich bekanntgegeben. Aus Protest gegen Donald Trumpf. Was sich in der USA jetzt abspiele, sei eine Katastrophe, sagt Snyder. Das Land stehe „kurz vor dem freien Fall“. Er und seine Frau wollen nicht, dass ihre Kinder in einem „repressiven System“ aufwachsen.

Snyder und Shore sind privilegiert. Global Intellectuals, die überall auf der Welt zu Hause sind. Was ein „repressives System“ ist, wissen sie nur aus Büchern, ihre akademischen Karrieren können sie nahtlos fortsetzen. Sie ziehen nach Kanada, von der einen Elitenuni zur nächsten. Sie sind nicht die einzigen Intellektuellen, die den USA den Rücken kehren. So auch der Philosoph Jason Stanley.

Thomas Ribi, von der Neuen Zürcher Zeitung schreibt: „Die Realität, das ist in den Augen

von Snyder, Shore und Stanley: freier Fall, Bürgerkrieg, Chaos. Und wer diese Realität versteht, kann gar nicht anders, als Angst zu haben (...) Untergangsszenarien haben Hochkonjunktur. Nicht nur mit Blick auf die USA. Klimakrise, Kriege in der Ukraine und im nahen Osten, Putins Atomwaffendrohung, Spannungen zwischen China und Taiwan (...) Angst prägt das Lebensgefühl der Wohlstandsgesellschaft, die ihr Verschontsein nicht mehr erträgt.“ (Quelle: NZZ, 11.4.2025)

Was ist Angst? Bei der Angst handelt es sich um ein Frühwarnsystem, das uns in lebensbedrohlichen Situationen in Alarmbereitschaft versetzt. Glücklicherweise befinden wir uns aber selten in solchen Situationen, nichtsdestotrotz nehmen Angststörungen in unserer Gesellschaft zu.

Dazu Professor Thomas Fuchs von der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg: Es ist richtig. Angst ist zunächst ein auf die unmittelbare Situation bezogenes

Warnsystem, das die Funktion hat, Bedrohungen rechtzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken – sei es durch Flucht, Angriff oder Stillstehen. Solche direkte körperlichen Konfrontationen mit Gefahr spielen aber für uns heute eine geringere Rolle. Stattdessen ist heute die Bedrohung unserer sozialer Stellung für die Angst relevant. Angst vor **Statusverlust**, Beschämung, Angst um berufliche Zukunft, Angst vor Liebesverlust. Das sind Bedrohungen, die vor allem unseren Wert betreffen. Kurzum: Die Angst, den eigenen Selbstwert einzubüßen. (März 2025)

Was kann man gegen solche Ängste tun?

Einer der einflussreichsten Psychologen der Welt, der US-Amerikaner Steven Hayes (76), Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, sagt: Negative Gedanken und Gefühle kann man nicht bekämpfen. Wenn man es versucht, passiert oft das Gegenteil:

Statt zu verschwinden, werden sie noch grösser und im Zweifel noch quälender.

Wir sollten uns darin üben, schmerzhaft Gefühle und quälende Gedanken nicht zähneknirschend hinzunehmen, sondern sie auszuhalten und akzeptieren. Das wäre der erste Schritt. Danach sollten wir uns bewusst werden, welche Werte spielen tatsächlich eine wichtige Rolle in unserem Leben und ob wir wirklich nach ihnen leben wollen. Unbedingtes Glückhseinwollen funktioniert nicht. Weil man schöne Gefühle nicht konservieren kann.

Hayes resümiert: Wenn man quälende Gefühle und Gedanken annimmt, statt sie zu bekämpfen, wird dadurch das seelische Leiden gelindert. Akzeptanz befreit, es kehrt Ruhe im Kopf ein und Raum für Dinge, die einem wirklich wichtig sind. (Zitat) „Man hört auf, ein Gefühl als Problem zu sehen, das es unbedingt zu lösen gilt (...) Nur Akzeptanz kann der Ausgangspunkt für Veränderung sein.“ Auf diese Weise können wir unsere geistige Kapazität wieder zurückgewinnen und

uns anderen Themen zuwenden. (Quelle: ZEIT am WOCHENENDE, 09/ 2025)

Die andere Art der Akzeptanz

So weit so gut. Es gibt aber auch eine andere Form der Akzeptanz, die im Wesentlichen nicht auf psychologische Methoden beruht, sondern auf unserer Veränderungsbereitschaft im Glauben an Gott und seine Macht, nämlich dass er uns in Not helfen kann – und will. Dazu braucht es keine besonderen Methoden, sondern das Wagnis, sich ins Leiden Jesu, in seine Verlassenheit und Todesangst am Abend vor seiner Kreuzigung zu vertiefen. Je besser das gelingt, desto mehr weicht die Angst. Zahlreiche Betroffene haben mir ihre diesbezügliche Erfahrung anvertraut. Es waren auch solche darunter, die im Glauben noch nicht gefestigt waren. Diese Leute haben, ohne es zu wissen, die gleichen Schmerzen und Ängste durchgestanden, wovon schon etwa tausend

Jahre vor Christus der biblische König David und andere Psalmisten berichtet haben. Wie im Psalm (77 und 76) Auszug:

„Am Tag meiner Not suche ich den Herrn; unablässig erhebe ich nachts meine Hände, meine Seele lässt sich nicht trösten.

Ich rufe zu Gott, ich schreie (...) bis er mich hört. Denke ich an Gott, muss ich seufzen; sinne ich nach, dann will mein Geist verzagen.

Redet nicht immer so vermessen (...) denn der Herr ist ein wissender Gott, und bei ihm werden Taten geprüft.

Ich erwäge all deine Werke und will nachsinnen über deine Taten.

Mein Herz ist voll Freude über den Herrn; er erniedrigt, und er erhöht.“

Und wir?

Auch wir haben ein Instrument in der Hand, mit dem man chaotischer Zeiten entgegenwirken kann. Das Instrument des Gebetes. Jesus hat es selbst in seiner

Todesangst in Getsemani vorgelebt: (Matthäus 26)

„...Da ergriff ihn Traurigkeit und Angst (...) Meine Seele ist zu Tode betrübt (...) Mein Vater, wenn es möglich ist gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Nun um dieses **hochheilige Gebet** nachvollziehen zu können, müssten wir verstehen, warum Jesus im Leiden gehorsam sein wollte. Dietrich von Hildebrandt erinnert uns daran: „Mit ewiger Liebe hat Gott uns geliebt; darum zog er, erhöht von Erde, erbarmend uns an sein Herz.“

(In caritate perpetua dilexit nos Deus ideo exaltatus a terra, attraxit nos ad cor suum miserans)

Dr. phil. Martha von Jesensky