



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

29. März 2008

Judica

hr1 - 8:40 Uhr

Angst

I

Über einem kleinen Bachtal spannt sich eine wacklige Hängebrücke hoch in den Baumwipfeln. Der Abstand der Bretter ist unterschiedlich, an manchen Stellen klaffen kleine Lücken. Man kann hinuntersehen bis auf den Boden, ungefähr 20 Meter tief. Mitten auf dieser Hängebrücke steht ein Schüler.

Er verbringt mit seiner Klasse einen Ausflug in den Hochseilgarten. Angestrengt versucht er, die Balance zu behalten. Ein Geländer gibt es nicht. Nur ein dünnes Drahtseil gibt ihm Halt, daran ist er mit einem Klettergurt gesichert. Er steht und steht. Angstvoll schaut er immer wieder nach unten.

Mehr als 15 Meter ist er bereits gegangen, aber nun hat ihn die Angst gepackt.

Am Beginn der Hängebrücke stehen seine Mitschüler. Einige gucken ihm zu, sind gespannt, ob er es schaffen wird. Andere kicken mit einem Tannenzapfen, irgendwie wird jeder wieder runter kommen, das hat ihnen der Trainer am Anfang versprochen.

Der Trainer wartet am anderen Ende der Hängebrücke auf einer kleinen Plattform. Wenn der Junge dort ankommt, hat er es geschafft. Er kann sich abseilen und zu Fuß auf der anderen Bachseite wieder bergauf zu seiner Klasse zurückkehren.

Aber noch steht er dort oben. Keinen Zentimeter ist er vorwärts gekommen in den drei Minuten inzwischen. Die Angst hat ihn im Griff.

Durch die Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, ist er wie gelähmt.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

29. März 2008

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

Judica
hr1 - 8:40 Uhr

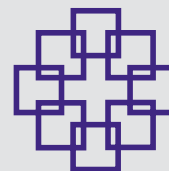
Der Trainer kennt dieses Gefühl. Er weiß, dass die Angst dazu gehört. Er sagt: „Die Angst schützt uns. Sie ist ein Instinkt, der in einer Gefahrensituation das Überleben sichern kann.“

Die Höhenangst schützt davor, leichtsinnig große Höhen aufzusuchen. Viele Menschen und auch Tiere sind mit diesem sicheren Instinkt ausgestattet. Wer sie spürt, muss sich damit auseinandersetzen und das braucht Zeit.

Der Junge hat sich inzwischen gefangen. Immer wieder schaut er nach vorne. Man sieht, wie er sich langsam beruhigt. Er spürt, dass die Brücke ihn trägt. Er weiß, dass er sein Gleichgewicht halten kann. Und er weiß natürlich auch, dass der Klettergurt ihn sicher auffangen würde.. Alle diese Informationen rasen in seinem Hirn hin und her und senden Signale hinab an seine wackligen Knie, die langsam fester zu werden scheinen.

Er breitet seine Arme vorsichtig aus, die verkrampfte Haltung weicht, er gewinnt seine Körperspannung zurück und richtet sich auf. Vorsichtig macht er einen kleinen Schritt. Die Brücke beginnt zu schwanken, er pendelt es aus. Und dann, wie durch ein Wunder, geht er langsam und sicher Schritt für Schritt vorwärts. Die letzten Brettchen muss er leicht ansteigen, denn die Brücke hängt in der Mitte tief durch. Der Trainer reicht ihm die Hand und hilft ihm, die Plattform zu erklimmen. Dann ist es geschafft. Er steht auf festem Boden, dreht sich um und brüllt zu seinen Kameraden auf der anderen Seite: „Jaaaaa! Ich hab's geschafft!“

Er ist durch seine Angst hindurch gegangen und hat wieder einen sicheren Stand. Hat der Schüler da was fürs Leben gelernt oder war das nur ein Spiel, eine Mutprobe? Kann man alle Ängste so durchstehen? Dazu mehr nach einer kurzen musikalischen Pause.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

29. März 2008

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

Judica
hr1 - 8:40 Uhr

II

Ich glaube es gibt niemanden, der durchs Leben geht, ohne angstvolle Situationen. Prüfungsangst zum Beispiel, das kennt jedes Kind, das schon mal eine Klassenarbeit schreiben musste oder vor versammelter Klasse eine Frage nicht beantworten konnte.

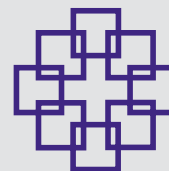
Mit der Zeit gewinnt man Lebenserfahrung. Man lernt, dass die Angst manchmal dazu hilft, eine gefährliche oder schwierige Situation zu bestehen. Angst schützt vor Leichtsinn.

Aber manchmal geht eine angstbesetzte Situation gut aus und hinterlässt doch tiefgreifende und bleibende Spuren. Ein Beispiel sind die Berichte von Menschen, die als Kinder die Kriegszeit erlebt haben. Ihre Ängste in Luftschutzkellern, im Bombengedröhn, angesichts brennender Häuser begleiten manche ihr Leben lang. Sie wurden von diesen Erfahrungen traumatisiert, nennen das die Psychologen.

Und weil diese Angst ihnen tief in den Knochen steckt, kommen manche nicht darüber hinweg. Im Gegenteil, erst Jahre oder Jahrzehnte später kommen die Gefühle von damals an die Oberfläche. Sie machen sich scheinbar ohne jeden Anlass bemerkbar - zum Beispiel in Schlafstörungen oder in unerklärlichen Herzbeschwerden.

Damals hatte vielleicht niemand Zeit und Kraft, um sich den Ängsten der Kinder zu widmen. Man sprach nicht über seine Gefühle, anderen ging es ja noch schlimmer. Anders als bei dem Schüler auf der Hängebrücke gab es auch nicht die Gewissheit, dass man es auf jeden Fall schaffen würde.

So wurden die Tränen runter geschluckt, das Entsetzen nicht ausgesprochen. Verdrängung nennt das die Psychologie.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

29. März 2008

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

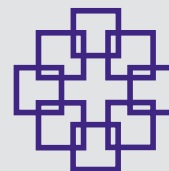
Judica
hr1 - 8:40 Uhr

Aber das Alter öffnet vielen die Augen dafür, dass das Leben brüchig ist wie eine dünne Eisdecke. Lange bewegt man sich ganz unbesorgt. Man ahnt vielleicht, dass sich im Lauf seines Lebens ein paar ungelöste Probleme angesammelt haben, dass man das zunächst verdrängt hat. Aber angesichts der begrenzten Lebenszeit will man aufräumen.

Die Ängste am Ende des Lebens ähneln der Angst, die man als ganz kleines Kind erlebt hat. Die Angst davor, allein zu sein. Angst vor dem Verlassen werden, Angst vor der Dunkelheit, die Angst davor, nicht mehr geliebt zu werden.

Diese Ängste werden ganz tief in der Erinnerung aufbewahrt. Und zu diesen Angsterfahrungen haben sich die Erfahrungen gesellt, die uns damals geholfen haben, die Angst zu überwinden. Jemand hat uns liebevoll in den Arm genommen und getröstet. Eltern haben mit Worten und liebevollen Gesten ausgedrückt, dass sie uns lieb haben.

Doch eines Tages wird einem klar, die Eltern sind nicht immer für einen da. Man ist erwachsen geworden, die Eltern sind vielleicht gar nicht mehr am Leben. Wer kann uns jetzt durch die Angst führen?



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

29. März 2008

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

Judica
hr1 - 8:40 Uhr

III

Wer auf sein Leben zurück schaut, sieht immer beides, Licht und Schatten. Ich glaube, dass jeder die Fähigkeit besitzt, sich an Dunkles und Gefährvolles zurück zu erinnern. Und genauso kann man sich darauf besinnen, was einem Halt und Kraft gegeben hat.

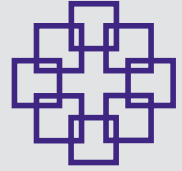
Diesen Erfahrungsschatz hat man nicht von Anfang an. Es ist ein Wissen, das durch Erlebnisse geformt wird. Die angst und das getröstet werden formt unsere Persönlichkeit. Die Erfahrung von beidem hilft, wenn man sich vor etwas fürchtet: Eine schwere Operation, die einem bevorsteht zum Beispiel. Oder der Verlust des Partners.

Das, was einem als Kind geholfen hat, gefährliche Situationen zu durchstehen, wird nun im Erwachsenenleben ganz ähnlich eingesetzt.

Es ist das Vertrauen in andere. Als Kind konnte man ganz naiv glauben, dass alles gut ausgehen wird, weil die Eltern für einen da sind.

Genauso hat man als Kind Gott gesehen. Gott ist immer für einen da. Wenn Christen sagen, Gott ist allmächtig, dann meinen sie damit nicht, dass Gott einen vor jeder Gefahr behütet, sondern dass Gott einem auch in Angst und Gefahr beisteht.

Die Bibel hat an vielen Stellen festgehalten, wie Menschen mit ihrer Angst umgegangen sind. Der Beter im 55. Psalm klagt Gott: „Mein Herz ängstigt sich in meinem Leibe.“ Und sogar Jesus hatte am Ende seines Lebens Angst. Er betete darum, nicht leiden zu müssen.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

29. März 2008

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

Judica

hr1 - 8:40 Uhr

Jesus hält fest, dass das für alle gilt. Er sagt: „In der Welt habt ihr Angst“ . Die Angst kann einen immer im Leben überfallen. Aber man kann es so versuchen, wie es von den Menschen der Bibel berichtet wird: darauf vertrauen, auch in den gefährlichsten Situationen nicht allein zu sein . Man kann mit Gott sprechen, ihm die Angst klagen, Gott um Beistand bitten. Wer sich von Gott verlassen fühlt, kann in die dunkle Angst hinein rufen. „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ So hat es Jesus getan als er in tiefster Todesangst war, am Kreuz.

Die Angst gehört zum Leben dazu. So, wie der Junge oben auf der Hängebrücke, kann man ihr nicht ausweichen. Aber man muss ihr auch nicht ausweichen, sondern kann das Gefühle wahrnehmen, sich dazu bekennen: „Ich habe schreckliche Angst.“

Wer das sagen kann, zu einem anderen oder zu Gott, der hat den ersten Schritt durch diese Angst hindurch getan. Dann ist man nicht mehr wie gelähmt vor Angst. Sondern kann den Blick nach vorne richten.

So, wie der Schüler das Podest mit dem Trainer allmählich wieder ins Auge fassen konnte. Er schaute nicht länger in den Abgrund, auf das, was ihn bedrohte, sondern auf das, was ihn rettete. Er ging mutig seinen Weg zu Ende. Und dann war er total glücklich darüber, dass er es geschafft hatte. Er, ganz allein, oder jedenfalls beinah. Denn der Trainer stand einfach da, hat auf ihn gewartet, um ihm am Ende die Hand zu reichen.