

Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

9. Mai 2010

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Geborgen inmitten der Angst

I

„Ach je, ich habe solche Angst, dass ich keine Arbeit mehr finde.“ Diesen Seufzer hörte ich von einer Frau, die gerade ihre Kündigung bekommen hatte.

Voller Sorgen war sie zu mir gekommen. Sie hatte seit ihrer Ausbildung vor 15 Jahren für dieselbe Firma gearbeitet. Aber nun wurde ihre Abteilung geschlossen, acht Mitarbeiter bekamen die Kündigung, eine Chance auf Weiterbeschäftigung im Unternehmen gab es nicht.

„Ich kann doch gar nichts anderes“, sagte sie voller Selbstzweifel. „Wir waren so eingespielt. Was soll nur werden?“

Sie hatte sich alle möglichen Gedanken gemacht. „Arbeitslos werden – das ist für mich das Schlimmste.“ Sie machte sich Sorgen um ihre Wohnung, Krankenversicherung und ihre ganze Existenz. „Ich habe solche Angst vor der Zukunft“. Ich konnte ihre innere Anspannung spüren.

Alle Menschen machen sich ab und zu Sorgen. Manchmal wegen einer Trennung, einer Erkrankung oder auch, wie bei dieser Frau, um die berufliche Zukunft. Viele haben wie sie Angst vor Arbeitslosigkeit. Die Anforderungen der Berufswelt wachsen. Die wirtschaftliche Lage ist angespannt. Hartz IV wirkt wie eine Drohung.

Ich kenne viele Menschen, die ganz offen über ihre Sorgen reden können. Sie finden Verständnis in ihrer Familie, erzählen Bekannten von ihren Problemen oder suchen nach Beratungsstellen, die ihnen weiter helfen könnten.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

9. Mai 2010

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Aber manche verkriechen sich auch mit ihrem Kummer. Eine schlechte Nachricht wird für sie zum Felsblock, der zwischen ihnen und der übrigen Welt steht. „Alle kommen klar, nur ich schaffe es mal wieder nicht“, scheinen manche zu denken.

Plötzlich wird das ganze Leben zu einem Problem. Alles scheint sich gegen einen verschworen zu haben. Man hat immer Pech. Zu den Sorgen kommt die Angst: Was wird als nächstes passieren?

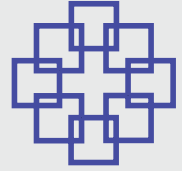
Eine große deutsche Krankenkasse berechnete, dass innerhalb der letzten fünf Jahre Angststörungen um 27% gewachsen sind. Besonders betroffen sind jüngere Menschen und Frauen. Einige deuten das so, dass der Druck der Arbeitswelt größer geworden ist. Gesichert ist diese Interpretation nicht. Aber man kann zumindest hinsehen, was Angst eigentlich ist. Und dann überlegen, wie man mit ihr umgehen kann.

II

Psychologie und Seelsorge haben sich schon immer mit der Angst beschäftigt.

Denn jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst. Angst ist sinnvoll, da sie uns vor Gefahren bewahrt. Hätten unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren beim Anblick eines wilden Tieres aus Angst nicht die Flucht ergriffen, hätte sie das vermutlich das Leben gekostet. Und Höhenangst zum Beispiel bewahrt uns davor, auf Leitern oder an ungesicherten Höhenkanten unvorsichtig zu werden.

Bereits in der Bibel wird die Angst zum Thema. Menschen fürchten sich vor Feinden, vor Krieg, vor Krankheit und vor Gott: „Sie wurden ohne Kraft und fürchteten sich und wurden zuschanden“, heißt es zum Beispiel über die Angst.



Manche Menschen reagieren heute aber auf scheinbar Unbedeutendes mit Angst. Zum Beispiel die Spinnenphobie. Objektiv gesehen ist hierzulande Angst vor Spinnen unbegründet, denn eine Spinne stellt keine Gefahr da. Wer an einer Spinnenphobie leidet, reagiert jedoch auf den Anblick einer Spinne mit Muskelspannung, Schwitzen, Herzklopfen oder sogar Schreien.

Einige erleben solche körperlichen Angstreaktionen scheinbar ohne jeden äußeren Anlass. Mitten in einem Gespräch, auf dem Weg zur Arbeit oder kurz vorm dem Einschlafen spüren sie, wie die Angst kommt.

Psychologen nennen so etwas dann eine Angststörung: Eine lang anhaltende, unbestimmte Angst, die nicht nur auf bestimmte Situationen begrenzt ist. So eine Angststörung sollte unbedingt therapeutisch behandelt werden, denn sonst verstärkt sich die Angst immer weiter.

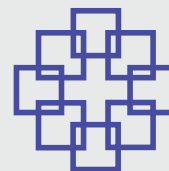
Davon allerdings war die Frau, die gerade ihre Kündigung bekommen hatte, weit entfernt. Sie reagierte eigentlich völlig normal. Sie muss sich auf viele unbekannte Fragen einlassen, neue Wege beschreiten und hat da zu Recht Sorgen, wie ihr das gelingen wird.

Während wir redeten, beruhigte sie sich. Gemeinsam haben wir uns praktische Schritte überlegt, die ihre Ängste begrenzen können.

III

Der erste Schritt ist, seine Angst in den meisten Situationen als angemessen und berechtigt anzusehen.

Denn wer vor einer unbekanntem Aufgabe steht, reagiert zumeist mit Unsicherheit oder Angst. Der Psychiater Manfred Lütz sagt: „Angst ist völlig normal. Im Zweifel ist der



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

9. Mai 2010

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Mensch gesund!“ Der Experte Lütz unterscheidet natürlich auch zwischen krankhafter Angst und berechtigten Ängsten. Aber er beruhigt und sagt: „Angst bis zu einem gewissen Grad ist gesund.“

Wer sich selbst immer nur als leistungsstark, selbstbewusst und erfolgreich ansieht, ist im Zweifelsfall nicht gesünder als jemand, der zeitweise Angst oder Unsicherheit verspürt.

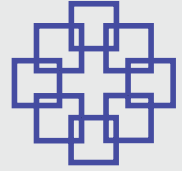
Das macht Mut, seine ängstlichen Gefühle ernst zu nehmen, sie nicht zu verstecken.

Reden tut gut – das ist der zweite Schritt. So sagt Hiob, der Mann der Bibel, der unter den – nach ihm so genannten – Hiobsbotschaften zu leiden hatte: „Ich will reden in der Angst meines Herzens und will klagen in der Betrübnis meiner Seele.“

Auch da gibt ihm die Erfahrung vieler Generationen recht. Der Volksmund sagt: „Gefahr genannt, Gefahr gebannt.“

Wenn man über seine Angst spricht, wird aus dem unbestimmten bedrohenden Gefühl, etwas, dass ich genau wahrnehme. „Was befürchtest du denn genau?“ Solche Fragen zum Beispiel können helfen, den Gefühlswirrwarr zu klären, die Einzelheiten klarer zu sehen. Die Angst wird dadurch kleiner, sie verliert an Macht. Aus einem Problem wird eine Aufgabe: Man kann zum Beispiel eine Liste aufstellen von offenen Fragen und dann überlegen, wer diese beantworten helfen kann.

Für die Frau gehörte dazu beispielsweise ein Gesprächstermin bei ihrer Krankenkasse, die sie über Kosten und Veränderungen im Falle der Arbeitslosigkeit informierte. Und weil sie sich im Umgang mit dem Computer unsicher fühlte, hat sie sich zu Weiterbildungskursen der Volkshochschule angemeldet und beantragt, dass ihr Arbeitgeber die Kosten übernimmt. Aus dem großen Wust werden so übersichtliche Aufgaben.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

9. Mai 2010

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Der dritte Schritt ist dann, die Ursache der Angst zu ergründen. In der Bibel rät Salomo, der für seine Weisheit ja sprichwörtlich geworden ist, dass man sich nicht nur den Gefühlen von Angst überlassen sollte: „Furcht ist nichts anderes, als dass einer nicht wagt, sich von seinem Verstand helfen zu lassen.“ Die Frau spürte, dass ihr Selbstbewusstsein schon immer eher schwach ausgeprägt war. Sie entdeckte im Laufe der Gespräche, die wir führten, dass sie viele Dinge kann, aber sich selbst darin nicht richtig wert schätzt. Und sie entwickelte im Lauf der Zeit einen neuen Stolz auf ihre Eigenheiten und Fähigkeiten – immerhin hatte sie bis jetzt ja eine gute Arbeitsstelle inne!

Als vierten und letzten Schritt hat sie sich entschlossen, ihre Ängste auch Gott anzuvertrauen. Bis sie wieder festen Boden unter ihren Füßen spürt, wird es einige Zeit brauchen. Nicht immer kann sie jemanden anrufen oder zu Gesprächen treffen. Gerade wenn sie alleine war, spürte wie, wie die Angst in ihr wieder stärker wurde.

Im Glauben daran, dass Gott sie begleitet – ein Leben lang, Tag und Nacht, im Guten wie im Schwierigen, habe ich ihr vorgeschlagen, ihr Leid Gott zu klagen. So, wie es in den Psalmen schon seit vielen Jahrhunderten gebetet wird: „Sei nicht ferne von mir, denn Angst ist nahe; die Angst meines Herzens ist groß; führe mich aus meinen Nöten!“

Die Angst gehört zu unserer Seele, sie schützt uns vor Leichtsinn. In der Angst kann man überreagieren. Mit seiner Angst kann man aber auch wachsam und besonnen sein, die richtigen Maßnahmen ergreifen, um sicher und geborgen weiter leben zu können. Gut ist, wenn man Menschen hat, die einem beistehen, einen in solchen schwierigen Lebenssituationen begleiten. Gut ist auch, dass Gott da ist – als Ansprechpartner für Klage und Bitte, so wie Jesus es verspricht: In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“