



## Ein Gesang und ein Gedicht gegen die Angst

Als ich neulich eines meiner Bücherregale sortierte fiel mir ein Buch in die Hand, das mir seit meiner Studienzeit vertraut ist. Es stammt von dem 1979 verstorbenen Psychoanalytiker Fritz Riemann und trägt den Titel "Grundformen der Angst". Gleich daneben stand das kleine Bändchen "Der Christ und die Angst" meines Lehrers und Mentors Hans Urs von Balthasar. Und wieder benachbart hat der 2003 im Verlag C.H.Beck erschienene Band "Angst und Angstkrankheiten" von Friedrich Strian seinen Platz.

Ja, Angst kann krank machen. So sehr sie als Warnmechanismus betrachtet und erlebt werden kann, der uns schützt. Sie wirkt sich meist lebensbehindernd aus. Angstbesetzte Menschen versinken förmlich in Bedenken und halten krampfhaft an dem fest, was ihnen vermeintlich Sicherheit zu geben scheint.

Der Gottmensch und Psychologe Jesus von Nazareth weiß um das Existential "Angst", das mit unserer Existenz einhergeht. Es gibt keinen ganz und gar angstfreien Menschen. Nicht nur, dass Jesus als Christus die Erfahrung der Angst machte. So sehr, dass er am Ölberg Blut und Wasser schwitzte. Er gebietet ihr Einhalt und verweist sie in ihre Grenzen. So als er dem Wind der Angst gebietet sich zu legen. (Mt 8,26) So als er über das Wasser auf die Jünger zugeht, denen die Angst ins Gesicht schlägt bis dass er sagt: "Habt keine Angst. Ich bin es." (Mt 14,27) So als er seine Jünger aussendet und ihnen mit auf den Weg gibt: "Fürchtet

euch nicht!" (Mt 28,10) Schon über seiner Geburt ertönt der Engelgesang:  
"Fürchtet Euch nicht!" (Lk 2,10) Diese Ermutigung Ängste abzulegen oder sie zu beherrschen oder zu begrenzen klingt in den Worten des 1. Johannesbriefes wider: "In der Liebe ist keine Furcht!" (1 Joh.4,18)

Luther glaubte in der Angst, die ihn hin und wieder überfiel, den "Teufel" am Werk, neudeutsch: den Aber-Geist oder Widersacher, gegen den er ansang:

*"Und wenn die Welt voll Teufel wär /  
und wollt uns gar verschlingen, /  
so fürchten wir uns nicht so sehr, /  
es soll uns doch gelingen"*

(Ein feste Burg ist unser Gott 1539)

Ich erlaube mir Ihnen ein Gedicht gegen die Angst mit in den Tag zu geben, das ich in der FAZ abgedruckt fand und das ich unter das Kruzifix meines Studierzimmers geheftet habe. Es stammt von der slowakisch-schweizerischen Lyrikerin Ilma Rakusa und nahm mir die Angst:

*Gedicht gegen die Angst*

*Streichle das Blatt  
küsse den Hund  
tröste das Holz  
hüte den Mund  
zähme den Kamm  
reime die Lust  
schmücke den Schlaf  
plätte den Frust  
neige das Glas  
wiege das Buch  
liebe die Luft  
rette das Tuch  
schaue das Meer  
rieche das Gras  
kränke kein Kind  
iss keinen Frass  
lerne im Traum  
schreibe was ist  
nähre den Tag  
forme die Frist  
lenke die Hand  
eile und steh*

*zögere nicht  
weile wie Schnee  
öffne die Tür  
lade wen ein  
schenke dich hin  
mache dich fein  
prüfe dein Herz  
geh übers Feld  
ruhe dich aus  
rühr an die Welt*

Einen solchen Umgang mit der Angst wünscht Ihnen

Dr. Thomas Krenski.

Einen gesegneten Tag wünschen Ihnen Ihre Spurenleger  
Nikola Beth, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Thomas Krenski, Heinz  
Lenhart und Elisabeth Prügger-Schnizer

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

Bild: Guenter Hamich @ pixelio.de