

## **Zukunftsangst „Die Angst hat kein Zuhause mehr“**

Krieg in Israel und in der Ukraine, Klimawandel, Rechtsruck, Linksruck, Einsamkeit im Alter –

Wenn es um die Zukunft geht, so ist eins sicher: Sicher ist sie nicht. Und irgendwie machen wir uns vermutlich alle so unsere Gedanken, wie das Leben in 10 oder 20 Jahren aussehen wird.

Wenn ich an meine Kindheit denke, so habe ich mir solche Gedanken kaum gemacht. 1965 geboren, die Nachkriegsjahre waren vorbei, Deutschland ging es gut, der Fortschritt begeisterte alle. Telefon, Farbfernsehen, Dampfdrucktopf, Walkman... In der Schule lernten wir noch, dass die Wirtschaft ständig wächst und so das Land und das Volk im Wohlstand leben. Es gibt zwar Rezessionen, aber da steuert dann die Politik dagegen, und dann kann es auch bald wieder aufwärts weiter gehen. Das war mein Blick auf die Zukunft damals.

Erste Prognosen, dass es eine Klimaerwärmung geben würde, waren für mich als Kind noch so weit weg. Mehr als ein gruseliger Spiegel-Titel war das für mich nicht. Und saurer Regen und das Waldsterben – irgendwie sollte man was dagegen tun! Aber wenn ich im Wald war, so hab ich davon recht wenig wahrgenommen. (Ganz anders als heute, wenn ich im Darmstädter Westwald spazieren gehe. Da hat es leider sehr viele tote Bäume).

Soweit zu meinem kindlich-naiven Blick auf die Zukunft.

### 1. Zukunftsvorstellungen in der Geschichte:

Natürlich haben sich Menschen schon immer Gedanken gemacht, wie der Weltlauf ist und was uns in Zukunft erwartet. In den alten Kulturen gab es zwei vorherrschende Modelle: Das zyklische Modell besagt, dass die Geschichte rhythmische Kreisläufe durchläuft. Jeder Kreislauf endet in einer Katastrophe, einem Weltenbrand, und dann beginnt alles von vorn. Ein anderes Modell sieht eine stete Abwärtsbewegung: Ausgehend von einem goldenen Zeitalter über ein silbernes Zeitalter usw. bis in die Gegenwart. Rosig sah das auch nicht gerade aus.

Doch dann kam das Christentum. Christen hofften darauf, dass die Menschheit sich auf eine gemeinsame und herrliche Zukunft zubewegt.

Es wird ein Endgericht geben, und danach wird alles in Ordnung gebracht und alles wird gut werden. Christen glaubten daran, dass Gott schon von Anfang an seinen Heilsplan entworfen hat und der Lauf der Zeiten zu einem wunderbaren Ziel führt. Und dieses Ziel war keineswegs im Jenseits, sie erwarteten ein „goldenes Zeitalter“ auf dieser Erde mit dem wiedergekommenen Christus als König. Diese Zukunftshoffnung erwies sich als unglaublich stark und gab den Christen Kraft und ist sicher mit ein Grund dafür, dass der christliche Glaube sich ausgebreitet hat.

Mit der Aufklärung wurde diese Zukunftshoffnung von Gott entkoppelt. Aufklärung, wissenschaftliche Erkenntnisse und technische Errungenschaften übernahmen quasi Gottes Part. Je mehr wir diese Welt verstehen, sie erforschen und durch Wissen und Technik voranbringen, desto besser werden die Zeiten! Und je mehr wir wissen und je mehr wir dieses Wissen allen Menschen zugänglich machen, desto mehr wird Leid, Hass, Terror und Krieg in den Hintergrund rücken.

Die beiden großen Weltkriege und dazwischen die spanische Grippe und die große Rezession - dadurch löste sich diese Hoffnung in Luft auf.

Der Wiederaufbau nach dem Krieg nährte zwar eine neue Hoffnung, aber die Angst vor einem Atomkrieg blieb unterschwellig immer mit dabei. Die Hoffnung, dass die Menschheit es aus eigener Kraft schafft, ein „goldenes Zeitalter“ zu kreieren, die gab es nicht mehr. Die Geschichte hatte deutlich gezeigt, dass der Mensch dazu nicht fähig ist. Und Gott als den Urheber eines solchen Zeitalters hatte man ja auch abgeschafft. Auf was konnte man nun noch hoffen?

Meine Jahre als junge Erwachsene und dann als Mutter waren - von außen betrachtet – gute Jahre. Wirtschaftlich ging es uns gut, alle waren gesund. Deutschland erlebte weiterhin eine wirtschaftlich stabile und friedliche Zeit. Es gab keinen Anlass für Besorgnisse. Aber die Warnungen vor einer Klimaerwärmung, deren erste Vorboten und immer genauere Berechnungen, was uns da blüht, lösten bei mir immer wieder tiefe Ängste aus. Da beschäftige ich mich mit den Banalitäten des Alltags, Kinderstress und Urlaubsfahrten – aber was ist das schon, wenn auf einmal *alles* zu Ende ist? Dieses Ende malte ich mir in düstersten Farben aus.

Jetzt hatte die Angst vor der Zukunft bei mir ein „Zuhause“, und phasenweise wurde ich sie nicht mehr los.

## 2. Angst – wozu ist sie da?

Zeit, sich ein wenig mehr mit dem Gefühl der Angst zu beschäftigen: Angst ist eines der Grundgefühle. Dazu zählen z.B. auch Freude, Trauer, Ekel, Wut - und eben die Angst. Gefühle haben zuerst einmal einen *guten* Grund. Sie helfen uns, im Leben zurecht zu kommen. Wenn wir etwas eklig finden, dann werden wir das nicht berühren oder gar essen. In den meisten Fällen ist das gut so, es bewahrt uns vor Vergiftungen oder Infektionen. Freude führt dazu, dass wir uns gut fühlen. Und um diesen Zustand wieder zu erleben, tun wir das, was uns Freude bereitet. Und auch das ist in den meisten Fällen gut so. Freude lässt uns auftanken und gibt neue Kraft.

Angst hilft uns, Gefahren zu erkennen. Wenn ich an der steilen Klippe Angst bekomme, dann bleibe ich von der Kante ein Stück zurück. So werde ich nicht herunterfallen. Wir vermeiden automatisch angstmachende Situationen oder versuchen sie so zu verändern, dass die Angst wieder kleiner wird. Das kann lebensrettend sein.

Angst an sich ist also nicht schlecht. Und auch Angst vor der Zukunft ist erst einmal nicht schlecht. Denn sie hilft, sich vorzubereiten bzw. etwas zu unternehmen,

um die angstausslösende Situation abzuwehren. Wer Angst hat, an Krebs zu erkranken, wird zur Vorsorge gehen.

Auch in der Bibel finden wir die Angst an vielen Stellen. Eine sehr eindrückliche Geschichte möchte ich Ihnen vorstellen. Ich lese aus Matthäus 26, 36-46 nach der Neues-Leben-Übersetzung:

*36 Dann nahm Jesus sie mit in einen Olivenhain mit dem Namen Gethsemane. Dort sagte er zu ihnen: »Bleibt hier sitzen, während ich ein Stück weitergehe, um zu beten.« 37 Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus, Jakobus und Johannes, nahm er mit. Er war sehr traurig, und schreckliche Angst quälte ihn. 38 Er sagte zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir.« 39 Er ging noch ein bisschen weiter, sank zu Boden und betete: »Mein Vater! Wenn es möglich ist, lass den Kelch des Leides an mir vorübergehen. Doch ich will deinen Willen tun, nicht meinen.« 40 Dann kehrte er zu den Jüngern zurück und sah, dass sie eingeschlafen waren.*

*Er sagte zu Petrus: »Konntet ihr nicht wenigstens eine Stunde mit mir wach bleiben? 41 Bleibt wach und betet. Sonst wird euch die Versuchung überwältigen. Denn der Geist ist zwar willig, aber der Körper ist schwach!«*

42 Und wieder ließ er sie zurück und betete: »Mein Vater! Wenn dieser Kelch nicht an mir vorübergehen kann, dann geschehe dein Wille.« 43 Wieder ging er zu den Jüngern zurück und sah, dass sie schliefen, denn sie konnten ihre Augen nicht offen halten. 44 Da ging er ein drittes Mal fort, um zu beten, und sprach die gleichen Worte. 45 Dann kehrte er zu den Jüngern zurück und sagte: »Schlafft ihr immer noch? Ruht ihr euch immer noch aus? Nun ist es so weit. Der Menschensohn wird in die Hände der Verbrecher ausgeliefert. 46 Kommt, lasst uns gehen. Seht, mein Verräter ist schon da!« (Matth. 26, 36-46, NLB)

### 3. Jesus in Gethsemane

Jesus wusste, was ihn in seiner Zukunft erwartete: er würde unter Qualen sterben. Wohl mit die heftigste Angst ist Angst vor dem Tod. Jesus leidet tiefste Angst vor dem, was ihn in den nächsten Stunden erwartet. Lasst uns miteinander ansehen, was Jesus tut: Er geht an einen geschützten Ort. Er nimmt seine Jünger mit. Er warnt andere. Und er betet.

Diese vier Punkte möchte ich mit Ihnen näher ansehen – und faszinierend, dass auch die Psychologie zu diesen Punkten kommt, wenn es um Angstbewältigung geht.

- a) Jesus sucht einen geschützten Ort auf. Aber er igelt sich nicht irgendwo ein, zieht die Decke über den Kopf und traut sich nirgendwo mehr hin. Er geht an einen schönen Platz. Im Text heißt es, Gethsemane war ein Olivenhain. Ich stelle mir das wie eine Streuobstwiese vor. Natur beruhigt. Allein der Aufenthalt dort hat vermutlich gutgetan. Wenn Sie Angst haben, dann überlegen Sie doch, welche Orte Ihnen guttun. Das kann die Natur sein, das kann aber auch ein anderer Ort sein: Ein schönes Café, Sport oder Bewegung oder ganz gemütlich auf Ihrer Couch mit einem warmen Tasse Tee. Nehmen Sie wahr, was an diesem Ort oder dieser Tätigkeit Ihnen Wohlbefinden verschafft. Indem wir nicht nur auf die Gefahr starren, sondern auch Momente des Auftankens und der Schönheit in unserem Leben haben, bekommen wir die Kraft, die uns dann auch mit dem Schweren besser umgehen lässt.
- b) Jesus nimmt seine Jünger mit, er bleibt nicht allein. Als größeren Kreis nimmt Jesus alle Jünger mit, und als engeren Kreis dann die drei, denen er besonders verbunden ist. Bleiben Sie mit Ihrer Angst nicht allein! Lassen Sie andere Menschen wissen, wie es Ihnen geht. Vertrauen Sie sich Menschen an, die Ihnen besonders nahestehen. Ich finde es interessant, dass Jesus zu allen Jüngern nur sagt: „Ich gehe beten.“ Den drei engsten Jüngern öffnet er sein Herz: „Meine Seele ist zu Tode betrübt.“ Achten Sie gut darauf, wem Sie sich wie tief öffnen. Aber suchen Sie nach Beziehungen, die so vertraut sind, dass Sie auch Ihre tiefsten Nöte offenbaren dürfen. Nicht allein zu sein mit der eigenen Not hilft. Wer in guten Beziehungen lebt, wer erlebt, dass er nicht allein ist, der hat mehr Kraft, um mit Angst und Not umzugehen.
- c) Jesus warnt seine Jünger. Von der Psychologie her betrachtet, heißt das: Jesus wird aktiv. Er erstarrt nicht wie das Kaninchen vor der Schlange. Sondern er tut etwas. Er kümmert sich um die Jünger, warnt sie, damit sie die kommende Zeit gut überstehen. Solange wir noch einen gewissen Handlungsspielraum haben, können wir auch mit ziemlich aussichtslosen Situationen umgehen.

Überlegen Sie: Was können Sie aktiv tun, um Ihrer Angst zu begegnen? Wenn Sie Angst vor dem Klimawandel haben, dann können Sie mehr Fahrrad fahren oder weniger Fleisch essen. Wenn Ihre Sorge der Krieg ist, dann gehen Sie vielleicht zu Demos. Oder Sie kümmern sich um Geflüchtete aus der Ukraine. Sicher rettet das nicht die Welt. Aber es hilft aus der Erstarrung heraus, öffnet den Blick und letztlich können ja nur die kleinen Schritte von vielen tatsächlich etwas verändern.

d) Jesus betet. Er wendet sich mit seiner Not an Gott, den Vater. Er hofft, dass es noch einen anderen Ausweg gibt – aber er findet im Gebet auch das Ja zu dem schweren Weg. In der Parallelstelle im Lukasevangelium heißt es sogar, dass ein Engel kam und Jesus stärkte.

Not lehrt beten, sagt der Volksmund. Für die einen mag das stimmen, andere verlieren in schwierigen Situationen ihren Glauben. Trägt Sie Ihr Glaube auch in der Angst und den schweren Zeiten? Tatsächlich war dieser Punkt der für mich entscheidende in meinem eigenen Erleben:

Je mehr mein Vertrauen in Gott wachsen konnte, desto weniger bestimmend waren meine Zukunftsängste. Ich habe heute immer noch Angst vor dem, was uns in Zukunft erwartet. Es ist nicht so, dass ich vor den Veränderungen die Augen verschließe. Aber ich weiß auch, dass mein Leben ganz in Gottes Hand ist. Und dass dieser Gott wirklich für mich ist und mich auch dann durchtragen wird, wenn es düster wird. Und so ist diese Angst heute nicht mehr überwältigend, sie hat tatsächlich kein Zuhause mehr bei mir. Sie kommt ab und an mal als Gast vorbei. Aber weil Gott bei mir ein Zuhause hat, hat sie nicht mehr das Bestimmungsrecht. Ich möchte das nochmal betonen: Mit Gott zu leben heißt nicht, dass man nie wieder Angst hat. Angst hat ja einen guten Grund. Wir sollen uns vor gefährlichen Situationen schützen. Auch Jesus hatte weiter Angst, nachdem er von dem Engel gestärkt worden war, davon bin ich überzeugt, auch wenn es nicht explizit dasteht. Aber er konnte danach zu den Jüngern sagen: „Kommt, lasst uns gehen – der Verräter ist schon da.“ Er konnte sich der Situation stellen und weitergehen. So gilt es auch für mich: An Jesu Hand, der selbst die Angst durchlitten hat, kann ich mich mutig meinen eigenen Ängsten stellen.

Mit ihm kann ich überlegen, was ich gerade brauche: Einen stärkenden Ort? Gemeinschaft? Oder will mich die Angst zu einer Handlung bringen? Ist sie ein Ruf, mehr nach Gottes Nähe zu suchen?

Ich möchte Sie ermutigen, nach einem solch tragenden Glauben zu suchen. Vielleicht möchten Sie einen ersten Schritt auf Gott hin tun? Vielleicht sind Sie schon viele Jahre Christ und merken dennoch, dass Ihr Glaube nicht wirklich trägt. Vielleicht entsteht eine Sehnsucht in Ihnen nach einer Gottesbeziehung, die trägt? So wie es der Psalmbeter ausdrückt:

*Gott, du bist mein Gott; dich suche ich von ganzem Herzen. Meine Seele dürstet nach dir, mein ganzer Leib sehnt sich nach dir in diesem dünnen, trockenen Land, in dem es kein Wasser gibt. (Ps 63,2)*

Gehen Sie dieser Sehnsucht nach und suchen Sie Gott – er ist das Beste, was Ihnen passieren kann!

Lassen Sie mich zum Abschluss noch ein Wort sagen: Wenn Ihnen die Angst – ob nun vor der Zukunft oder in einem anderen Bereich – zu überwältigend wird, wenn die oben genannten Tipps Ihnen eher ein müdes Lächeln abringen, dann suchen Sie sich bitte kompetente Hilfe. Nicht mit allem kommen wir allein klar. Und manchmal sind auch gute Freunde überfordert. Ein ausgebildeter Seelsorger oder ein Psychotherapeut können eine hilfreiche Begleitung sein, wenn bei Ihnen die Angst nicht nur ein Zuhause hat, sondern sich bei Ihnen schon richtig verbarrikadiert hat und mit einfachen Mitteln nicht zu vertreiben ist. Auch ich hatte professionelle Hilfe auf meinem Weg heraus aus der lähmenden Zukunftsangst.

Wo immer sie gerade stehen: Machen Sie es wie Jesus. Suchen Sie geschützte, kraftpendende Orte auf. Bleiben Sie nicht allein. Werden Sie aktiv. Und suchen Sie Gottes Nähe und beten Sie.

Amen.