

September 2019 #03

# INSIST

Inspiziert denken – glauben – handeln



ISSN-Nr. 1662-4661 / Schweizerische Evangelische Allianz SEA

## Angst

### Interkulturell

Andere Angst in  
anderen Kulturen?

### Kirchen

Die Angst vor Fehlern  
getrost ablegen

### Spiritualität

«In der Welt, da habt  
ihr Angst»



## Theologie

«Biblische Personen von Jakob über die Psalmisten bis zu Jesus setzen sich mit der Angst auseinander, reden über sie, stellen sich ihr und ringen mit ihr vor Gott.»

Daniel Zwiker  
auf Seite 9

## Umgang mit Ängsten

«Es gibt Situationen, in denen der Mensch angstbesetzt reagiert, trotz Gottvertrauen.»

Samuel Pfeifer  
auf Seite 18



## Gemeinschaft

«Falls die Woche nicht allzu anstrengend, das Wetter nicht zu schlecht oder der Sportmatch nicht wirklich wichtig ist, dann gehe ich vielleicht zum Gottesdienst. Ist die Gemeinde optional geworden?»

Walter Dürr  
auf Seite 27



Vorschau: 4/19

Barmherzigkeit

Impressum

**Verlag:** Schweizerische Evangelische Allianz SEA, Tel. +41 43 344 72 00, info@each.ch. **Co-Redaktionsleitung:** Daniela Baumann, Kommunikationsverantwortliche SEA, Tel. +41 43 366 60 82, dbaumann@each.ch; Marc Jost, Generalsekretär SEA, Tel. +41 76 206 57 57, mjost@each.ch. **Redaktionsschluss:** Nr. 4/19: 4.10.19. **Redaktionskommission:** Daniela Baumann, Dorothea Gebauer, Rolf Höneisen, Marc Jost, Ruth Maria Michel, Hanspeter Schmutz. **Layout:** mj.design, Matthieu Jordi. **Druck/Versand:** Jordi das Medienhaus, Belp. **Bestellungen:** Schweizerische Evangelische Allianz SEA, Josefstrasse 32, 8005 Zürich, Tel. +41 43 344 72 00, magazin@insist.ch. **Preis:** Fr. 50.– inkl. Versandkosten für vier Ausgaben (Richtpreis auf Spendenbasis). **Inserate:** Jordi AG, 3123 Belp, Tel. +41 31 818 01 26, inserate@insist.ch. **Insertionsschluss:** Nr. 4/19: 11.11.19. **Bilder:** Seite 1 und 8 © stockphotosecrets.com; Seite 4 © chrupka/AdobeStock; Seite 5 © JEGAS RA/AdobeStock; Seite 6 © stockphotosecrets.com; Seite 7 zVg; Seite 11 © GaudiLab/AdobeStock; Seite 12 © stockphotosecrets.com; Seite 14 © Renáta Sedmáková/AdobeStock; Seite 15 © Nejrón Photo/AdobeStock; Seite 17 © pexels.com; Seite 19 © Daniela Baumann; Seite 20 © Photographee.eu/AdobeStock; Seite 21 © stockphotosecrets.com; Seite 22 © vetal1983/AdobeStock; Seite 25 zVg; Seite 26 © stockphotosecrets.com; Seite 27 © pexels.com; Seite 28 © Wikipedia; Seite 31 © SEA

04 Forum/Humor

## 05 Kolumnen

**05 Medizin:** Angst – lebenswichtig oder auch lebensgefährdend?

**06 Philosophie:** Angst als Schwindel der Freiheit

**07 Politik:** Vollgas oder Angst?

**25 Interkulturell:** Was können «Migrationskirchen» der Schweiz bringen?

**26 Psychologie:** Das Geschäft mit der Angst

**27 Kirchen Schweiz:** Angst vor der Gemeinschaft?

**28 Transformation Schweiz:** Segen und Fluch in der Ortsentwicklung

**29 Kurzrezensionen**

**30 Spiritualität:** «In der Welt, da habt ihr Angst»

**31 Intern**

## 08 Thema: Angst

09 Daniel Zwiker

**Wenn Gott in der Angst zum Du wird**

12 Europäische Evangelische Allianz

**Zusammen unterwegs mit unerschütterlicher Hoffnung**

14 Daniel Müller

**Standhaft bleiben in der Angst vor Verfolgung**

15 Johannes Müller

**Andere Angst in anderen Kulturen?**

16 Sorgen- und Hoffnungsbarometer

**Was die Gesellschaft bewegt**

18 Interview mit Samuel Pfeifer

**«Ängste sollten das Leben nicht einschränken»**

20 Markus Müller

**Wir gehen nicht auf den Tod, sondern auf das Leben zu**

21 René Winkler

**Die Angst vor den Falschen**

22 Dorothea Gebauer

**«Ecclesiopreneurship» – wenn Kirchen von Startups lernen**



Das Magazin INSIST erscheint 4x jährlich.

Schweizerische Evangelische Allianz

INSIST

# Nichts zu verlieren

**Kürzlich blieb ich in einem Buch an einem beachtenswerten Satz hängen: «Furcht ist immer die Folge, wenn irgendetwas in unserem Leben auf keinen Fall passieren darf.» Nun gut, klar fürchte ich mich, wenn ich in den Bergen eine ausgesetzte Stelle passieren muss, schliesslich darf es wirklich nicht passieren, dass ich in den sicheren Tod stürze!**



Die Autorin des Buches will aber eigentlich auf etwas anderes hinaus, denn weiter schreibt sie: «Wenn du nichts mehr zu verlieren hast, dann bist du frei.» Sie spielt darauf an, mein Leben und damit auch all meine Vorstellungen und Wünsche Gott hinzugeben. Wenn ich Ihm im Glauben an Seine Güte das Steuer überlasse, dann bin ich sicher und brauche mich nicht zu sorgen. Und doch: Die Realität des Lebens sieht – nicht nur beim Wandern – so aus, dass ich eben doch immer mal wieder Angst habe.

«Gott sei Dank ist das so», würden da Daniel Zwiker und Samuel Pfeifer mit Verweis auf die mitunter überlebenswichtige Funktion von Angst übereinstimmend antworten. Sie beide bereichern diese Ausgabe mit ihrem theologischen und psychotherapeutischen bzw. medizinischen Fachwissen. Ersterer ortet in seinem Einführungsartikel das Problem nicht in der Angst an sich, sondern in unserem Umgang damit, und zieht verschiedene biblische Personen als Vorbilder heran. Letzteren habe ich im Interview nach den Gründen gefragt, weshalb viele Menschen beispielsweise Höhenangst haben, und was krankhafte von «normaler» Angst unterscheidet. Der Psychiater antwortet ebenfalls mit der Freiheit: Ein Anzeichen für eine ungesunde Form der Angst sei, dass sie das Leben einschränkt. Alexander Arndt thematisiert unter Bezugnahme auf den Philosophen Søren Kierkegaard Angst als Kehrseite der Freiheit. Und René Winkler hält fest, dass es «die Liebe Gottes als Grund und Boden des Lebens» sei, die frei mache, zu leben und zu lieben. Diese Freiheit könne weder von Lebensumständen noch von der Angst vor den eigenen Fehlern und Schwächen getrübt werden.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass diese Ausgabe des Magazins INSIST zum Thema «Angst» Ihnen nicht sämtliche Ängste nimmt, aber die Lektüre Ihren Horizont erweitert und Sie mit mir sagen können: Angst ist und bleibt zwar ein unabdingbarer und manchmal ungemütlicher Lebensbegleiter. Doch die Überzeugung, nie tiefer als in Gottes Hände fallen zu können, hat das wunderbare Potenzial, mich frei zu machen und der Angst ihre lähmende Macht zu nehmen.

Daniela Baumann

Kommunikationsverantwortliche SEA & Chefredaktorin INSIST



## Spendenaufruf

(DB) Seit einem guten Jahr finanziert sich das Magazin INSIST nicht mehr über fixe Abonnementsgebühren, sondern über Spendenbeiträge. Die Schweizerische Evangelische Allianz SEA hat sich als neue Herausgeberin zu diesem Wechsel entschieden. Das bedeutet für Sie als Leserin oder Leser, dass Sie keine Rechnung für den Bezug des Magazins erhalten. Die Gefahr dieses Finanzierungsmodells besteht darin, dass leicht vergessen gehen kann, dass die Produktion eines Magazins nicht gratis ist – selbst wenn ein schöner Teil unserer Autoren auf ein Honorar verzichtet. Der Vorteil ist aber, dass Sie frei sind, in welchem Umfang Sie INSIST mitfinanzieren möchten.

Nach unserem letzten Spendenaufruf sind die Einzahlungen unter den Erwartungen und unter dem zur langfristigen Sicherung des Magazins INSIST notwendigen Soll geblieben. Deshalb wiederholen wir die Bitte, die Publikation mit einem jährlichen Beitrag in frei wählbarer Höhe zu unterstützen und damit ihre Weiterführung im bisherigen Rahmen zu ermöglichen. Als Richtwert gilt ein Jahresbeitrag von 50 Franken, der es uns erlaubt, die wesentlichen Kosten zu decken – sofern möglichst viele Empfänger des Magazins ihren Anteil leisten. Ein Einzahlungsschein ist dieser Ausgabe beigelegt.

**Wir freuen uns und nehmen es als Zeichen der Wertschätzung unserer Arbeit wahr, wenn Sie INSIST regelmässig mit einer Spende berücksichtigen.**



## Humor

### Toulouse

(KMe) Ein Zugkontrolleur, der die Billette kontrollierte, erklärte den Reisenden, dass sie im falschen Zug sässen. Die Reisenden kontrollierten daraufhin die Fahrpläne und stellten fest, dass der Kontrolleur den falschen Zug bestiegen hatte.

Quelle: Rolf Klein, Vogelfutter für die Braut. Heiteres und Kurioses aus der Welt-presse, 1980, S. 91.

### Stockholm

Kaltblütigkeit bewies eine schwedische Hausfrau, die in ihrer Wohnung einen Dieb überraschte. Sie holte eine Pistole aus einer Schublade und zwang den ungebetenen Gast, alle Zimmer mit dem Staubsauger zu reinigen. Dann rief sie die Polizei an. Als sie den Einbrecher der Polizei übergab, war die des Lobes voll: «Sie waren sehr geschickt, junger Mann, Sie dürfen wiederkommen.»

Quelle: dito, S. 56.

### Examen

Der Theologiestudent erscheint voller Angst zum Examen: «Haben Sie Angst vor meinen Fragen?», fragt der Professor beruhigend. – «Nein, Herr Professor, vor meinen Antworten.»

Quelle: Werner Tiki Küstenmacher, Tikis Buch der frommen Witze, Augsburg 1994, S. 31.

### Pfarrer

Der Pfarrer besucht das Gefängnis. Erstaunt erkennt er einen Häftling. «Sie sind auch hier? Sie stammen doch aus einer angesehenen Familie!» «Stimmt Herr Hochwürden, aber darauf nehmen die ja heute keine Rücksicht mehr.»

Quelle: Simone Rüd, Thomas Thali, Marie-Theres Ritter, Toni Bernet-Strahm (Hrsg.), Da lacht selbst Petrus mit. Kirchenwitze aus dem Volk, Fribourg 1996, S. 62.

## STAMMTISCH



 SIMON KRUSI 3/19

# Angst: lebenswichtig oder auch lebensgefährdend?

**Das menschliche Gehirn trifft jeden Tag Tausende von Entscheidungen – die meisten davon «automatisch». Gefühle wie Angst spielen dabei eine wichtige Rolle. Treten diese losgelöst von wirklichen Gefahren auf, wirken sie lebensbehindernd.**

Umweltbedingungen erzeugen Sinnesindrücke, die über Nerven zum zentralen Nervensystem (ZNS) des Menschen geleitet und dort bearbeitet werden. Im Gehirn, dem Hauptorgan des ZNS, laufen vielschichtig vernetzte Prozesse ab. Eine Kernaufgabe des Gehirns ist die Speicherung von Informationen und Mustern. Daneben werden als ein weiterer Hauptprozess ständig neue Eindrücke mit schon gespeicherten abgeglichen. Eine dritte zentrale Funktion ist der kontinuierliche Vergleich eingehender Informationen mit vom Gehirn erstellten Erwartungen. Die emotionalen Bewertungen von Wahrnehmungen sind massgeblich daran beteiligt, ob auf einen Sinneseindruck Handeln oder Nicht-Handeln folgt. Negative emotionale Bewertungen können Vermeidung oder Abwehrreaktionen auslösen. Signalisiert das Gehirn «Gefahr», folgt eines von drei Grundmustern: 1. eine «Fight»-Reaktion als Kampfmodus, 2. eine «Flight»-Reaktion, Flucht vor der Gefahr, oder 3. eine «Freeze»-Reaktion, Erstarrung, wie bei Tieren, die sich in Gefahrensituationen totstellen. Diese Reaktionsmuster dienen der Sicherung des Überlebens bei einer Gefahr und gelten auch in Stress- und Angstsituationen.

## Mix aus äusseren und inneren Bildern

Die moderne Hirnforschung machte in den letzten Jahren spannende Entdeckungen, als sie die Sinneseindrücke verarbeitenden Zentren untersuchte, wie beispielsweise das Sehzentrum. Die Forscher fanden dabei viel mehr Bahnen, Verknüpfungen und Aktivitäten mit anderen Zentren im Gehirn als mit dem Auge, das als Sinnesorgan das Sehzentrum mit Umweltinformati-

onen versorgt. Es erhält demnach den grössten Teil seiner Information nicht von «aussern», sondern von «innen», als Input unterschiedlicher anderer Gehirnregionen. Bilder, wie wir sie wahrnehmen, bestehen daher aus Anteilen «äusserer Bilder» wie auch aus Anteilen «innerer Bilder». Experimente zu «Sinnestäuschungen» demonstrieren diesen Mix eindrucksvoll. Das Gehirn ergänzt nicht Vorhandenes oder konstruiert Dinge, die so nicht da sind. Für andere Zentren der Wahrnehmung gilt Vergleichbares. Wenn das Gehirn nun ständig damit beschäftigt ist, zu ordnen, zu bewerten und zu entscheiden, bezieht es Sinneseindrücke ebenso mit ein wie vielfältige Impulse aus den Tiefen neuronaler Netzwerke. Meistens sind die Resultate dieser Prozesse funktionell, fördern das Leben und dienen dem Überleben.

## Angstreaktion ohne reale Gefahr

Bedeutsame Erlebnisse eines Menschen gehen in die Erinnerung ein und werden zusammen mit emotionalen Mustern gespeichert. Eindrücke, die mit traumatischen Erfahrungen zusammenhängen, sind mit Stress und Angst verknüpft und werden auch so gespeichert. Manchmal reichen da kleinste Impulse, auch Trigger genannt, um eine Angstreaktion zu aktivieren. Wie oben beschrieben, führen diese zu einem Kampfmodus, einem Fluchtmodus oder einer Erstarrung, ähnlich der ursprünglichen Gefahrensituation. Fachleute nennen das einen «Flash-Back», ein Wiedererleben der vormals als bedrohlich erlebten Situation. Wenn das unkontrolliert abläuft, etwa bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, nehmen Angst und Angstreak-



Im Gehirn laufen vielschichtig vernetzte Prozesse ab.

tionen Zeit und Energie in Anspruch, die dann für andere Prozesse im Leben nicht mehr zur Verfügung stehen.

Solche Angstreaktionen stehen nicht im Zusammenhang mit wirklichen Gefahren. Doch lösen sie in gleicher Weise hormonelle und vegetative Stressreaktionen aus, die den ganzen Organismus überfluten und so lebensbehindernd werden. Ähnlich ist es, wenn Ängste oder Befürchtungen viel Raum im Denken und Fühlen eines Menschen einnehmen. Auch hier reagiert der Organismus mit den für ihn typischen Stressmechanismen. Geschieht das über längere Zeiträume, ermüdet der Organismus. Die psychische und die körperliche Spannkraft nehmen ab, die Leistungsfähigkeit geht zurück und die Krankheitsanfälligkeit steigt.

Angst und Stressreaktionen sind als Gefahrenabwehr vom Grund her lebensschützend und lebenserhaltend. Losgelöst von aktuellen Gefahren werden sie jedoch zu einer Bedrohung des Lebens.



Dr. med. Albrecht Seiler ist Chefarzt der Klinik SGM Langenthal, einer christlichen Fachklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

[info@klinik-sgm.ch](mailto:info@klinik-sgm.ch)

# Angst als Schwindel der Freiheit

**Als Kind war ich häufig in einem See baden, der durch Flutung eines Braunkohletagebaus entstanden war. Über eine längere Strecke war das Wasser seicht. Bis zu einem Punkt, wo der Boden steil abfiel und den Blick in ein schwarzes Nichts preisgab, so tief und «unergründlich», dass mich immer Grauen packte, wenn ich aus Versehen darüber hinausschwamm.**



Bis heute verspüre ich eine leichte Panik bei dem Gedanken, an einer Stelle in einen See oder ins Meer zu stürzen, wo ein Abgrund warten könnte. Der Begriff «Horror Vacui» (Angst vor der Leere) bezeichnet die philosophische Ablehnung der Idee eines substanzlosen Nichts. Auch die Angst vor der Auslöschung des eigenen Ichs kommt darin zum Ausdruck. In seinem Buch «Der Tod» schreibt der Philosoph Vladimir Jankélévitch: «ein Denken des Nichts ist ein Nicht-Denken [...] Der Tod ist dieses Nichts, er ist die mörderische Verneinung. [...] Die Unfassbarkeit des Todes entzieht sich unseren Konzepten! [...] Der Mensch ist dazu verurteilt, die Fülle zu denken und nur die affirmative Positivität des lebenden Sterblichen zu kennen!»<sup>1</sup>

Der modernen Welt mangelt es nicht an «affirmativer Positivität». Viele Sorgen scheinen technisch be-

herrschbar. Doch die Angst nimmt nicht ab. Heinz Bude gibt in «Gesellschaft der Angst» eine beunruhigende Diagnose ab.<sup>2</sup> Das Glückversprechen der Freiheit erodiert in der gesteigerten Wettbewerbslogik des Kapitalismus. Globale Krisen, technologische Umbrüche, schwindende Ressourcen und Selbstoptimierungszwänge hätten dem «erschöpften Selbst» Orientierungsverlust, Entfremdung und die Angst, es nicht zu schaffen, beschert. Die Furcht vor Verlust des Markt- und Selbstwerts verweist auf die Angst, durch falsche Entscheidungen ins Nichts abzusinken. Wird Freiheit nicht mehr als Selbstwirksamkeit erfahren, wächst das Misstrauen gegenüber dem liberalen System, sieht man Freiheit als Schwindel.

Das Wort «Schwindel» ist durchaus doppeldeutig zu verstehen. Man mag sich von nomineller Freiheit betrogen fühlen. Doch Freiheit macht auch schwindlig. Ab einer bestimmten Zahl an Möglichkeiten erleben Menschen eine Auswahl tatsächlich als Qual. Søren Kierkegaard entfaltet diesen Gedanken in seiner Schrift «Der Begriff der Angst» (1844) auf existenzialistische Weise: «Angst kann man vergleichen mit Schwindel. Wessen Auge in eine gähnende Tiefe hinunterschaut, der wird schwindlig. Der Grund seines Schwindels aber ist ebensowohl sein Auge wie der Abgrund [...] So ist die Angst der Schwindel der Freiheit, der aufsteigt, wenn [...] die Freiheit nun hinunterschaut in ihre eigene Möglichkeit und dabei die Endlichkeit ergreift.»<sup>3</sup>

Kierkegaard deutet den Sündenfall als das Moment des Erwachens aus der Unschuld. Im Verbot, nicht vom Baum

der Erkenntnis zu essen, wird sich der Mensch seiner Freiheit bewusst. «Das Verbot ängstigt ihn, weil das Verbot die Möglichkeit der Freiheit in ihm erweckt.»<sup>4</sup> Die Freiheit zu handeln, ohne alle Folgen zu kennen, konfrontiert den Menschen mit der Angst vor dem Verlust des paradiesischen Bodens. Durch die Ursünde erfährt er sich als sterbliches Wesen in der Unendlichkeit und Angst als Kehrseite der Freiheit. Das egoistische Streben nach vermeintlichen irdischen Sicherheiten hält die Sünde am Leben.

Kierkegaard plädiert nicht für eine Überwindung der Angst. Zu leben heißt, Entscheidungen zu treffen, auch wenn uns vor Verantwortung schwindlig wird und die Zeit, die uns bleibt, von unserer Sterblichkeit begrenzt ist. Nur der Geistlose könne behaupten, er habe keine Angst. Zur dialektischen Spannung zwischen Freiheit und Angst müsse daher der Glaube an einen Daseinsgrund treten, der einen befähigt, mit der Angst zu leben.

## Uranst und Urvertrauen

Der Uranst steht hier die Möglichkeit eines Urvertrauens des endlichen Geschöpfes in den unendlichen Gott gegenüber. Der bodenlose Abgrund der eigenen Existenz wird so vom göttlichen Seinsgrund aufgefangen. Zeitlichkeit und Ewigkeit gehen ineinander auf. «Mit Hilfe des Glaubens erzieht die Angst die Individualität dazu, in der Vorsehung zu ruhen.»<sup>5</sup>



Alexander Arndt hat Geschichte, Literatur- und Kulturwissenschaft studiert und arbeitet im Büro der EMK Baden. Zudem ist er in der Erwachsenenbildung sowie als Online-Redaktor für das «Jerusalem Center for Public Affairs» tätig.

✉ alex.arndt@gmx.net

<sup>2</sup> Bude, Heinz: Gesellschaft der Angst, Hamburg, 2014, Hamburger Edition HIS

<sup>3</sup> Kierkegaard, Søren: Die Krankheit zum Tode – Furcht und Zittern – Die Wiederholung – Der Begriff der Angst, München, 2005, dtv, S. 512

<sup>4</sup> ebd., S. 491

<sup>5</sup> ebd., S. 639

# Vollgas oder Angst?

«Unsere Zukunft steht auf dem Spiel», «Klimanotstand», «Veränderung jetzt» – Transparente und Sprechchöre mit diesen Botschaften begrüsst uns Mitglieder des nationalen Parlaments während den vergangenen Monaten an den Sitzungstagen.

Die «Klimajugend» führte uns jeden Morgen vor Augen, dass sie Angst vor der Zukunft hat. Nicht etwa eine Angst vor Ungewissem. Nein, wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit den eigenen Erfahrungen machen es deutlich: Der Klimawandel führt zu enormen Problemen, zerstört Lebensgrundlagen und ist «hausgemacht».

## Ungebremster Hunger

Obwohl unser unstillbarer Hunger nach Waren, Mobilität und Erlebnissen faktisch einen Raubbau an natürlichen Ressourcen bedeutet und Gleichgewichte innert weniger Jahrzehnte aus der Balance wirft, ist ein Umdenken in Wirtschaft und Politik kaum wahrnehmbar. Die Angst vor Komfortverlust bremst die Innovation aus.

Erholungsphasen werden weder Mensch, Tier noch Pflanzen gewährt. Rückstände unseres Lebenswandels hinterlassen Spuren, deren erste lebensgefährdenden Folgen trotz Offensichtlichkeit und wissenschaftlichen Nachweisen kaum ernst genommen werden.

## Die Gretchenfrage

Und plötzlich beginnt ein 15-jähriges Mädchen aus Schweden einen persönlichen Streik. Einmal pro Woche will sie auf ihr Anliegen des Klimawandels aufmerksam machen. Greta Thunberg erzielt Wirkung: Tausende Schülerinnen und Schüler gehen jeden Freitag auf Strassen und Plätze, Städte rufen den Klimanotstand aus, die Öffentlichkeit diskutiert Massnahmen und Parlamente streiten um wirkungsvolle Regulierungen.

## Ratgeber gesucht

Das Sprichwort sagt: «Angst ist ein schlechter Ratgeber.» Stimmt. Wenn sich der Schüler vor den Prüfungen fürchtet, die Schwangere vom Gedan-

ken des Kindsverlusts geplagt wird, der Teenager sich vor dem Entscheid der Berufswahl zu verstecken sucht, die Verliebte vor der Verbindlichkeit flüchtet, der Angestellte das Risiko des Versagens mit Passivität quittiert, die Unternehmerin aus Zaudern die Innovation erstickt, Eltern der Diskussion mit ihren Kindern weichen, die Politikerin traumatisiert entscheidungslos wird, drohender Liebesentzug oder «shit storms» in Lethargie versetzen – ja, dann ist es zutreffend: Angst ist ein schlechter Ratgeber.

Angst kann einerseits verhindern, dass Lösungen gefunden, Fehler korrigiert und Weichen mutig gestellt werden. Ein gesunder Respekt vor Entscheidungen kann allerdings auch vor Leichtsinns bewahren. Angst kann andererseits aber aufwecken, Kräfte für Veränderungen freisetzen und Hoffnung Raum geben. Kurzfristige Angst, ein Schock, kann dazu führen, dass Veränderungen angegangen werden.

## Aus Gnade

Die Gewissheit einer soliden Annahme kann die lähmende Macht der Angst brechen. Fehlentscheidungen, Verantwortung und Versagen erhalten einen ganz anderen Stellenwert. Die vorbehaltlose Annahme durch Jesus Christus ist mir persönlich eine Ermutigung, mich gestaltender Verantwortung zu stellen.

Mein Büro zielt seit Ostern dieses Jahres eine Wandbemalung, die mich Tag für Tag ermutigt, schönen, bedrohlichen und beelendenden Tatsachen «in die Augen» zu sehen: «sola gratia: ora et labora». «Allein aus Gnade» darf ich «beten und arbeiten».

Und aus dieser Haltung erlebe ich die Gestaltung meiner Aktivitäten plötzlich als Chance ungeahnter Möglichkeiten – ohne Angst, mit Vollgas, denn die Zukunft ist erneuerbar und es



Wandbemalung – tägliche Ermutigung im Büro.

gibt auch ein Leben vor dem Tod, in das jeder Mensch berufen wurde.

Als Christ kenne ich Zielverfehlungen und weiss damit umzugehen: Erlebte Vergebung ist heilsam, entzieht der Angst den Boden und gibt Mut, den Versuch zu wagen, das möglichst Richtige zu tun. Ja, wenn Glaube und Nachfolge Befreiung und Freisetzung bewirken, ist die Angst vom Aussterben bedroht..., und die Vielfalt der Geistesfrüchte wird fast «neophytisch» Fülle und Ernten auslösen. Ein Lichtblick in das Paradies? ■



Philipp Hadorn, 52, ist SP-Nationalrat, Zentralsekretär der Gewerkschaft des Verkehrspersonals SEV und Präsident vom Blauen Kreuz Schweiz. Der Vater dreier erwachsener Söhne lebt mit seiner Frau in Gerlafingen SO, wo er sich in der evangelisch-methodistischen Kirche engagiert.

✉ [mail@philipp-hadorn.ch](mailto:mail@philipp-hadorn.ch)  
 🌐 [www.philipp-hadorn.ch](http://www.philipp-hadorn.ch)

# Angst



THEOLOGISCH-PSYCHOLOGISCHE EINFÜHRUNG

# Wenn Gott in der Angst zum Du wird

**Angst macht Sinn – ja, sie ist ein eigentliches «Notprogramm», um gefährliche Situationen zu überleben, und Motor menschlicher Kreativität. Sie kann aber auch destruktiv wirken und das Leben unnötig einengen. Das Problem ist häufig die Art und Weise, wie wir mit Angst umgehen. Verschiedene biblische Personen können da ein Vorbild sein: Sie setzen sich mit ihrer Angst auseinander, reden über sie, stellen sich ihr und ringen mit ihr vor Gott.**

Stellen Sie sich vor, wir segeln mit einer Gruppe auf den See hinaus. Die Sonne scheint, es hat etwas Wind. Sie lauschen dem plätschernden Wasser und entspannen sich. An Bergspitzen staut sich eine Wolkenmauer auf. Dann schwappen Wolken über den Bergkamm. Der Wind frischt auf, eine dunkle Wolkenwand kommt auf Sie zu. Dann geht plötzlich alles schnell: Die Wellen werden höher, die Gischt lauter. Einzelne fragen, wie sie am schnellsten das Ufer erreichen.

Dann folgen die ersten Schreie. Es kommt Panik auf. Angst steht in den Gesichtern. Sie spüren kalten Schweiß. Die einen rudern, andere schöpfen Wasser. Sie keuchen und die Halsschlagader pulsiert.

## Vom Sinn der Angst

Wir alle erfahren, wie aus dem Nichts eine gefährliche Situation entsteht. Unsere Existenz ist bedroht. In jeder Situation, der wir uns nicht gewachsen fühlen, kommt Angst auf. Gott hat unsere Psyche so geschaffen, dass wir Angst empfinden. Über das vegetative Nervensystem wird der Puls erhöht, damit der Körper gut mit Sauerstoff versorgt wird. So sind die Muskeln leistungsfähiger, damit wir auf unserer Bootsfahrt so rudern, dass wir das andere Ufer möglichst schnell erreichen. Um dies zu gewährleisten, zieht der Körper Blut von den Verdauungsorganen ab, um es den Muskeln zur Verfügung zu stellen. Deshalb erleben wir bei Stress und Ängsten oft Appetitverlust und Verdauungsbeschwerden. Die Angst ist ein Notprogramm, das Gott vorgesehen hat, damit wir in dieser Welt gefährlichen Situationen überleben und dem Körper grössere Kräfte zur Verfügung stehen.

Angst fühlt sich unangenehm an. Trotzdem macht Angst Sinn. Ein Ausbildungschef von Piloten der ehemaligen Swissair wurde an einem Vortrag gefragt, ob es von Vorteil sei, wenn Piloten keine Angst erlebten. Die Antwort war klar: «Wir stellen keine Piloten an, die keinen Zugang zu ihren Ängsten kennen. Sie gehen zu viel Risiko ein.» Angst im Sinn von Respekt vor Gefahren spornt zu Höchstleistungen an. Ein Bergführer

kennt die Gefahren im Gebirge genau. Er erklimmt mit Erfolg einen Viertausender, weil er weiss, welche Hilfsmittel er benötigt und welche Risiken bestehen. Der Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard, geistiger Wegbereiter des Existenzialismus, sieht in der Angst den hauptsächlichen Motor der menschlichen Entwicklung (siehe auch Seite 6). Sie generiert kreative Lösungen. Ohne die nötige Vorsicht hätten wir das erste Dreirad nicht überlebt und es hätte keine Kultur entstehen können.

## Zum destruktiven Potenzial der Angst

Allerdings: Wenn im Bahnhof der Zug mit ohrenbetäubendem Gequietsche einfährt, hilft es nichts, mit voller Muskelkraft davonzurennen. Was mache ich mit der Energie, die der Körper bei einer Angstreaktion zur Verfügung stellt? Wir erleben viele komplexe Situationen im Alltag, die tatsächlich Angst machen, aber wir lösen sie nicht mit körperlicher Anstrengung. Da wird nachvollziehbar, wenn sich Angst manchmal verselbständigt. Angst beginnt das Leben einzuschränken und wird zu einer destruktiven Kraft. Ich wage mich zum Beispiel nicht mehr auf einen Bahnhof

**Die Jünger richten einen Vorwurf an Jesus und lenken damit von ihrer eigentlichen Befindlichkeit ab. Ist das manchmal auch unsere Reaktion in der Angst?**

oder in einen Zug, weil mich Panik ergreift und ich Angst vor der Angst bekomme. So beginne ich Situationen zu vermeiden. Jetzt schützt die Angst nicht mehr das Leben, sondern sie engt uns unnötig ein. Die Vermeidung von angstaustösenden Situationen wie Tunnels, Zug- oder Liftfahrten oder der Gang in einen Konzertsaal vergrössert die Angst davor. Es wäre wichtig, die Erfahrung zu machen, dass solche Situationen zwar den Puls erhöhen und ins Schwitzen bringen, jedoch ungefährlich bleiben. Nach einer gewissen Zeit wird die Angstreaktion vom Körper wieder heruntergefahren, denn es wäre für ihn schlicht zu aufwendig, den Energieschub längere Zeit aufrechtzuerhalten.

Angst ist der häufigste Grund, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen (60 Prozent der Klienten). Frauen sind ungefähr doppelt so häufig von Panikstörungen – einer Form von Angststörungen – betroffen als Männer. Bei letzteren sind Angststörungen nach Abhängigkeitssyndromen die zweithäufigste psychische Erkrankung. Angststörungen heilen ohne Behandlung in 14,3 Prozent der Fälle. Zudem erzählen 80 Prozent der an einer Angststörung leidenden Menschen von schwerwiegenden Lebensereignissen vor Ausbruch, zum Beispiel ein Todesfall im näheren Umfeld, plötzliche Erkrankungen, Erleben von akuter Gefahr, schwieriger Schwangerschaft oder Geburt. Relativ oft kommt einengende Angst in Kombination mit anderen Störungen vor. Glücklicherweise haben Angststörungen gute Chancen auf eine Heilung durch Psychotherapie.

Jesus sagt: «In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.»<sup>1</sup> Der mit Angst übersetzte griechische Begriff «*thlipsis*» meint «Bedrängnis». Wir erleben uns in unserer Existenz oft in der «Klemme». Wir sind eingeeengt, sehen keinen Weg vor uns. Überall scheinen Mauern und Grenzen gesetzt, die in die Klemme, in die Enge führen. Die einen reagieren darauf mit Angst, mit Depression, andere mit Flucht in Abhängigkeiten oder mit übertriebenem Kontrollbedürfnis.

## Die Jünger und ihre Angst

Die Evangelien berichten von einer Bootsfahrt der Jünger auf dem See Genesareth.<sup>2</sup> Die erfahrenen Fischer kämpfen ums Überleben. Dabei schläft Jesus. Unglaublich. Diese Geschichte drückt aus, was viele Menschen empfinden. Sie rudern und haben den Eindruck, Gott schlafe. Jesus ist immer wieder ganz anders, als die Jünger sich ihn vorstellen. Als diese nicht mehr weiterwissen, wenden sie sich voller Angst an Jesus: «Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen?» Sie richten einen Vorwurf an ihn und lenken damit von ihrer eigentlichen Befindlichkeit ab. Ist das manchmal auch unsere Reaktion, wenn wir Angst empfinden?

Jesus schweigt vorerst. Er steht auf, bedroht Wind und Meer und gebietet ihnen: «Schweig und verstumme!» Es

<sup>1</sup> Joh 16,33

<sup>2</sup> vgl. Mk 4,35 ff.

wird ganz ruhig – alle schauen verwundert um sich und stehen mit offenem Mund da. Dann fragen sie: «Wer ist das, dass ihm Wind und Meer gehorsam sind?» In der Angst verlieren sie den Blick darauf, wer Jesus wirklich ist. Jesus fragt die Jünger nach einer Weile: «Wie seid ihr so verzagt? Habt ihr noch kein Vertrauen?» In einer anderen Bibelübersetzung lautet die Frage folgendermassen: «Warum habt ihr Angst? Habt ihr noch kein Vertrauen?» Fälschlicherweise besteht oft die Auffassung, Christen dürften keine Angst haben. Wir könnten den Satz Jesu auch so übersetzen: «Wie seid ihr so furchtsam?» Das stellt die Frage nach der Art und Weise, wie wir mit unseren Ängsten umgehen. Jesus hätte seine Jünger nicht zurechtgewiesen, wenn sie ihm gesagt hätten: «Herr, wir haben Angst. Hilf uns!» Das wäre ein Ausdruck von Vertrauen. Die Angst ist nicht das Problem, jedoch der Umgang damit. Die Jünger drücken ihre Angst indirekt aus, wie wenn sie sie verstecken wollten, und verteilen Vorwürfe und Beschuldigungen, statt ihre Angst und ihre Bitte direkt mit Worten zu benennen.

Die moderne Gehirnforschung hat Folgendes herausgefunden: Das limbische System überprüft jede Situation aufgrund gemachter Erfahrungen und löst bei möglicher Gefahr automatisch eine Angstreaktion aus. Es dauert 0,3 bis 0,5 Millisekunden, bevor die Grosshirnrinde, also das Bewusstsein, über die Bedrohung informiert ist. Das heisst: Bevor wir uns fragen, ob wir Angst haben wollen, hat das limbische System schon eine Angstreaktion ausgelöst. Das Bewusstsein steht dann vor der Frage, wie es mit der Angst umgehen will: Ist die Situation wirklich bedrohlich? Wie kann ich der Herausforderung begegnen? Was brauche ich, um wieder Sicherheit zu erlangen?

## Vom Umgang mit der Angst

Die Bibelschreiber wussten von den modernen neurowissenschaftlichen Untersuchungen natürlich nichts. Intuitiv zeigen sie Verständnis für Angstzustände. Hiob schreibt zum Beispiel: «Darum will ich meinem Munde nicht wehren. Ich will reden in der Angst meines Herzens ...».<sup>3</sup> Jakob kämpfte mit einem Engel, als er Angst vor der Begegnung mit Esau hatte.<sup>4</sup> Es gibt eine grosse Anzahl von Psalmen, die Angstzustände in Worte und Bilder fassen.<sup>5</sup> Jesus drückte seine Empfindungen an Ostern im Garten Gethsemane vor Gott aus und fragte: «Ist's möglich, dann nimm diesen Kelch von mir!» Auch fragte er einige Jünger, ob sie mit ihm im Gebet wachen würden.<sup>6</sup> Jesus spürte genau, was er brauchen würde, und drückte seinen Wunsch aus. Den erwähnten Personen ist gemeinsam: Sie setzen sich mit der Angst auseinander, reden über sie, stellen sich ihr und ringen mit ihr vor Gott. Sie werden sich klar, wovor sie sich fürchten und sagen, was sie

<sup>3</sup> Hi 7,11

<sup>4</sup> vgl. 1 Mo 32,25 ff.

<sup>5</sup> z.B. Ps 61,2-4; Ps 69, 2-3

<sup>6</sup> Mt 26,36 ff.



brauchen. Die Jünger jedoch wandten sich in ihrer Angst mit Vorwürfen an Jesus. Ihr Versuch war unbeholfen – und trotzdem: Jesus stillte den Sturm!

Der Psalm 23 ist in diesem Zusammenhang bemerkenswert. Dort, wo der Psalmist vom gefährlichen Tal schreibt, wird Gott zum Du. In den vorangehenden Versen redet er von Gott als Er – wie über ein Objekt. Zuerst: «Der Herr ist mein Hirte. Er weidet mich...» dann: «...du bist bei mir. Dein Stecken und Stab ...». David ist realistisch. Er weiss, dass in einer Schlucht Gefahren lauern. Glaube meint nicht, einfach über alle Gefahren hinwegzusehen mit dem Gedanken, dass Gott schützt. Gott verhindert nicht alles. Er nimmt uns die Verantwortung nicht ab. David hatte seinen Stecken und seinen Stab dabei. Gott soll ihn dabei führen. Der Stecken ist ein Werkzeug zur Verteidigung gegen Angreifer. Der Stab gibt Halt und Trittsicherheit. In der Angst wird Gott für David zu einem Du und zu einer existenziellen Erfahrung. Mit Gott lernen wir «über Mauern springen» und er «führt in die Weite», wie David in Psalm 18<sup>7</sup> ausdrückt.

### Zwischen Vergangenheit und Zukunft

Ein Klient brachte einmal ein Kinderbuch mit in die Therapiesitzung. Er zeigte mir ein für ihn bedeutungsvolles Bild: Ein Kind hat Angst vor dem Gewitter, das draussen mit Blitz und Donner, dunklen Wolken, heftigem Pfeifen und Brausen

und schweren Regentropfen eine bedrohliche Szenerie aufbaut. Das Kind sitzt auf dem Sofa und schaut über die schützende Rückenlehne durchs Fenster. Neben ihm sitzt sein Vater. Er schaut mit dem Jungen durchs Fenster und erklärt ihm, wie Blitz und Donner zusammenwirken. Ein eindrückliches Bild.

In der Angst sind oft schwierige Erfahrungen der Vergangenheit aktiviert. Unter ihrem Einfluss denken wir über die Zukunft nach. So pendeln wir zwischen Vergangenheit und Zukunft. Und wo ist die Gegenwart? Manchmal brauchen wir einen zuhörenden Menschen oder unseren Vater im Himmel, der uns in die Gegenwart holt und mit uns im Gespräch das Erleben anschaut. So beurteilen wir die Situation neu und überlegen, was

wir brauchen, um schwierige Herausforderungen zu meistern. Jesus hat jede Enge dieser Welt überwunden und ist uns den Weg vorausgegangen. Deshalb will er uns als Gegenüber Sicherheit geben und unseren Blick wieder in die Weite führen. Wir dürfen uns mutig unseren Ängsten stellen und Schritte vorangehen.

**Glaube meint nicht, einfach über alle Gefahren hinwegzusehen mit dem Gedanken, dass Gott schützt.**



Daniel Zwiker ist Psychotherapeut und Theologe und in eigener Praxis für Psychotherapie und Beratung in Gümligen/Bern tätig.

[www.danielzwiker.ch](http://www.danielzwiker.ch)

### Angst und Furcht

Die Trennlinien zwischen «Angst» und «Furcht» sind unscharf. Es handelt sich in beiden Fällen um einen unangenehmen, auf eine Bedrohungslage bezogenen Aktivierungszustand. Angst ist weniger konkret und länger anhaltend, während Furcht einen klaren Fokus hat und nach bewältigter Gefahr schneller nachlässt.

Mit «Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang»<sup>8</sup> sind Ehrfurcht und das Bewusstsein der Heiligkeit Gottes gemeint. Gleichzeitig ist Furcht nicht in der Liebe: Je besser jemand Gott kennt, desto stärker erlebt er Gottes Liebe, welche die Furcht vor Gott und einer Strafe austreibt.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Ps 18,20; 30

<sup>8</sup> Ps 111,10

<sup>9</sup> 1 Joh 4, 16-18



ANGST UND SICHERHEIT

# Zusammen unterwegs mit unerschütterlicher Hoffnung

**Es gibt in der heutigen Zeit viele Gründe, Angst zu haben. Wer aber die einzig wahre, ewige Sicherheit kennt, kann ohne Angst den Herausforderungen der Welt begegnen und Hoffnung weitergeben. Die Europäische Evangelische Allianz (EEA) hat dazu an ihrer letzten Generalversammlung ein Dokument verabschiedet<sup>1</sup>, das im Folgenden zu grossen Teilen wiedergegeben ist.**

Wenn wir die Geschichte anschauen, verstehen wir schnell, dass «die guten alten Tage» nie wirklich so «gut» gewesen sind. Es gibt keine Zeit in der Geschichte, in der Leute wirklich «sicher» waren. Es gab immer Bedrohungen oder die Angst vor Bedrohungen, Kriege, Angriffe von aussen, Krankheiten, Hungersnöte, Überschwemmungen und andere Naturkatastrophen. Früher wurde jedoch Gott als der Eine verstanden, der die Kontrolle hatte, der Eine, dem die Menschheit Rechenschaft schuldig war und der Eine, der Gerechtigkeit bringen würde. Im Verständnis der Gesellschaft war die Ewigkeit eine Komponente, mit der gerechnet wurde. Heute hat der Säkularismus Gott «entfernt» und die Menschheit hat die Kontrolle übernommen. Es gibt keine verantwortliche Höhere Macht, niemanden, dem man Rechenschaft schuldig ist, und niemanden, der Gerechtigkeit bringen wird. Unsere Perspektive ist zeitlich und limitiert auf das, was auf dieser Erde geschieht. Angst hat Vertrauen ersetzt.

<sup>1</sup> European Evangelical Alliance: Journeying together – cultivating conversation and call to action, Bad Blankenburg, 2019 (Übersetzung aus dem Englischen: Barbara Rüegger)

## Schutz und Sicherheit heute

Wir leben heute nicht in gefährlicheren Zeiten, aber wir sind uns der Gefahren rund um uns herum mehr bewusst. Obwohl Frieden, Freiheit, Beständigkeit, Komfort und unzählige Möglichkeiten die Norm für viele sind, fühlt es sich doch nicht notwendigerweise so an. (Soziale) Medien und das Internet machen es möglich, dass wir sofort, in lebendigen Farben und auf die Sekunde genau über alle möglichen Bedrohungen auf der ganzen Welt Bescheid wissen, auch wenn diese für uns keine direkte Bedrohung darstellen. Wir werden bombardiert mit schlechten Nachrichten – Terror, Kriminalität und Voraussagen von Umwelt- und Gesundheits-Desastern. Veränderungen um uns herum verwirren uns – politische, weltanschauliche, kulturelle und ökonomische Gewissheiten verschieben sich. Es gibt technologische Fortschritte, Emigration und Immigration oder Nachbarschaften, in denen wir uns nicht mehr zuhause fühlen. Der Verlust von Jobs, Häuser, die überschwemmt werden, Kinder, die von Gangs bedroht sind, das Altern ohne Familie in der Nähe oder ausreichend fi-

nanzielle Mittel, christliche Asylsuchende, die von Muslimen bedroht werden oder in Angst sind, dass ihre Ausschaffung zu Verfolgung führen könnte.... Es gibt viele Gründe, Angst zu haben.

Unsicherheiten und Bedrohungen können real sein. Was aber diese Unsicherheiten verschlimmert, ist Zerbrechlichkeit und ein Mangel an Resilienz. Wir erwarten, dass unsere Regierungen alle Probleme lösen und uns Sicherheit garantieren – aber das können sie nicht. Wir investieren zu viel von unserer Sicherheit in Geld, Sex, Kinder, Kultur und die Anerkennung durch andere. Viel zu oft versuchen wir uns zu schützen, indem wir unsere Kinder im Haus behalten und uns nicht mit denen abgeben, die anders sind als wir. Und so wächst die Angst.

## Biblische Perspektiven der Angst

Was ist Angst und was sagt die Bibel dazu? Angst ist eine natürliche Reaktion auf alles, was uns unbekannt ist und was wir als Bedrohung wahrnehmen. Wir haben eine natürliche und biologische Reaktion auf Angst: kämpfen (fight), wegrennen (flight) oder erstarren (freeze). Von allem Anfang an ermutigt uns die Bibel, Gott zu fürchten.<sup>2</sup> Allerdings basiert die Furcht Gottes nicht auf Angst und Schrecken oder Unsicherheit, sondern auf Ehrfurcht und Heiligkeit. Die Furcht Gottes führt nicht zu einer «fight, flight or freeze»-Reaktion; viel eher führt sie zum Wunsch, Gott anzubeten, ihn zu ehren und zu respektieren.<sup>3</sup>

Im Neuen Testament hinterfragt Jesus dieses Verständnis von Furcht und fordert uns heraus, stattdessen unser Vertrauen in ihn und seine Verheissungen zu setzen. Es ist nicht so, dass Jesus das Konzept der Furcht ignoriert, er bestätigt es. Aber er sagt uns, wir sollen uns nicht davon überwältigen lassen. Durch das Neue Testament zieht sich der Gedanke, dass durch die Erneuerung unseres Denkens, durch ein Leben in vollkommener Liebe, durch unsere Ausrichtung auf Jesus und auf unsere ewige Hoffnung nichts in dieser Welt, auch nicht Furcht bzw. Angst, uns kontrollieren oder dominieren kann.<sup>4</sup> Die Botschaft, die wir direkt von Jesus bekommen, während wir in einer gefährlichen Welt leben, ist: «halte fest»<sup>5</sup> und «überwinde» / «sei siegreich»<sup>6</sup>. Dies sind nicht wunderliche oder naive Vorschläge, sondern ein Jesus-zentriertes und fokussiertes Verständnis, dass dieses Leben nicht alles ist, was es gibt. Wahre Angst ist nur für diejenigen, die Jesus nicht kennen und so vor seinem Richterstuhl stehen werden. Die einzige wahre Sicherheit ist ewig und Unsicherheit kommt von einem Leben und einer Ewigkeit ohne Jesus Christus.

## Ein Aufruf zum Handeln

Unsere Absicht an dieser Generalversammlung ist es, weiterzugehen auf einer Reise des Nachdenkens, des Gebets und

der Diskussionen zu den Herausforderungen Europas und den biblischen Wahrheiten, die Gott verheissen hat. Es gibt wunderbare Möglichkeiten, dem Herrn näher zu kommen, wenn wir ihm in allem vertrauen und wenn wir die uner-schütterliche Hoffnung weitergeben, die Jesus uns allen angeboten hat.

Wir laden unsere evangelischen Brüder und Schwestern ein, sich uns anzuschliessen. Lasst uns miteinander unterwegs sein zu:

- Wachstum in unserer Fähigkeit, unsere furchtsamen Gedanken jeden Tag gefangen zu nehmen und dem Herrn zu vertrauen, egal was für Probleme kommen. Wir wollen dankbare Menschen sein, von unserem himmlischen Vater gute Gaben erwarten und uns an seinen grünen Weiden freuen, auch wenn wir durch das Tal der Todesschatten gehen.
- Leben, geprägt von unserer biblischen Hoffnung und unseren Werten, ohne Angst in unseren Entscheidungen und unserem Handeln – zuhause, an der Arbeit, mit unseren Nachbarn und bei Wahlen und Abstimmungen.
- Wegen, um die Hoffnung von Jesus Christus zu den Menschen um uns herum zu bringen, egal wie anders sie sind. Wir wollen kreative Ideen austauschen und uns gegenseitig ermutigen, bewusst in Nachbarschaften zu investieren, auf geistliche, emotionale und praktische Nöte zu reagieren und Menschen zu helfen, in ihrer von Gott gegebenen Identität zu leben. Sehr oft sind Zeit, Respekt und Freundschaft die wichtigsten Dinge, die Christen geben können.
- Mut, opferbereit zu leben. Sind wir bereit, anderen zu dienen oder die Wahrheit zu sagen, egal was es kostet, wenn der Herr uns fragt?
- Gebet mit Kühnheit, dass die Behörden fähig sind, ihre von Gott gegebenen Verantwortungen wahrzunehmen, der Gemeinschaft zu dienen, Frieden zu stärken, Recht und Gerechtigkeit zu bringen, den Schutz der Schwächsten sicherzustellen und Menschen Raum zu geben, sich in Freiheit zu entfalten.
- Wegen, um mit den Behörden auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene zusammenzuarbeiten, um die Gesellschaft zu segnen und die Sicherheit aller zu stärken. Wir wollen sie aber auch ohne Angst herausfordern, wenn wir denken, dass sie falsch liegen, so dass wir die göttliche Perspektive aufzeigen und geeignete Massnahmen vorschlagen können.
- Kommunikation festen Vertrauens und Glaubens, dass das Böse ein Ende haben wird. Wir wollen gnadenvolle Eschatologie leben und predigen, die nicht Angst lehrt, sondern Resilienz, Beständigkeit, Glaube, Glück und Freude darüber, dass unser Herr Jesus zurückkommen wird. In ihm wird alles neu gemacht werden, wahres Leben und Liebe wiederhergestellt, werden alle Tränen und Angst ein Ende haben.

<sup>2</sup> vgl. Spr 9,10

<sup>3</sup> vgl. Off 1,11-17

<sup>4</sup> vgl. Röm 12,1-3; Eph 4,23; 1. Joh 4,18; Off 2,3

<sup>5</sup> Off 3,11

<sup>6</sup> Off 2-3

ANGST UM DES GLAUBENS WILLEN

# Standhaft bleiben in der Angst vor Verfolgung

**Wenn Christen zur Ehre Gottes leben, riskieren sie, für diese Loyalität verfolgt zu werden. Jesus und Paulus haben mit ihrem Leben gezeigt, was es bedeutet, im Angesicht von Verfolgung standhaft zu bleiben. Gottes Treue, Kraft und Macht befähigen zu dieser Standhaftigkeit und Vertrauen in der Angst vor Verfolgung.**

Laut einem Zwischenbericht des britischen Aussenministeriums im Frühling 2019 steht jeder dritte Mensch wegen seinem Glauben unter Druck, am schwersten betroffen sind Christen. Der britische Aussenminister Jeremy Hunt, der die gegenwärtige religiöse Verfolgung überprüfen lässt, sagt: «Die Verfolgung von Christen liegt nahe am Genozid-Level.»

In seinem zweiten Brief an Timotheus erwähnt der Apostel Paulus die Verfolgungen und Leiden, die er zu ertragen hatte, und fasst zusammen: «Im Übrigen sind Verfolgungen etwas, womit alle rechnen müssen, die entschlossen sind, mit der Hilfe von Jesus Christus so zu leben, dass Gott geehrt wird.»<sup>1</sup>

## Warum werden Christen verfolgt?

Gemäss Tieszen ist Verfolgung «jegliche ungerechte Handlung verschiedenen Grades von Feindseligkeit, die sich hauptsächlich religiös motiviert gegen Christen richtet und die aus dem Blickwinkel des Opfers Schaden unterschiedlicher Intensität anrichtet.»<sup>2</sup> Selbst wenn die Verfolgung von Christen hauptsächlich religiös motiviert ist, spielen wirtschaftliche, theologische, politische und soziale Triebkräfte auch eine Rolle und Christen werden als Bedrohung betrachtet und entsprechend bekämpft.

Für Paulus ist das Grundmotiv der Verfolgung die Entschlossenheit für ein Leben zur Ehre Gottes. Aus dieser Perspektive ist die Triebkraft für die Verfolgung eine konkurrierende Loyalität. Anstatt für die eigene Ehre oder die Ehre einer anderen Person, Ideologie oder vermeintlichen Gottheit leben Christen für die Ehre Gottes. Das heisst, sie versuchen, den Charakter und das Wesen Gottes zu reflektieren.

## Umgang mit Angst vor Verfolgung

Christen müssen mit Verfolgung rechnen, haben aber verschiedene Handlungsoptionen. In seinem zweiten Brief an die Korinther beschreibt Paulus zum Beispiel, wie er sich seiner durch den Statthalter angeordneten Festnahme durch Flucht entzogen hat.<sup>3</sup> Daneben ist Standhaftigkeit eine weitere Handlungsoption: In der Apostelgeschichte beschreibt Paulus seine Bereitschaft, sich gefangen nehmen zu lassen und auch für Jesus Christus zu sterben.<sup>4</sup> Bei dieser Standhaftigkeit geht es um das Ausharren inmitten der Verfolgung



Die Steinigung von Stephanus – Fresko in der Kirche Svatého Cyrila Metodeje, Prag.

und nicht um den Kampf gegen die Verfolger. Dieser Gedanke kommt auch zum Ausdruck in Jesu Reaktion auf das Handeln von Petrus, als dieser mit Gewalt die Verhaftung von Jesus verhindern wollte und mit dem Schwert das rechte Ohr von Malchus abschlug. Jesus sagte zu Petrus: «Steck das Schwert weg! Soll ich den bitteren Kelch, den mir der Vater gegeben hat, etwa nicht trinken?»<sup>5</sup> Die Ergebenheit Jesu gegenüber seinem Vater selbst im Angesicht von bitterer Verfolgung zeigt auf, was es bedeutet, im Vertrauen festzuhalten und im Angesicht von Verfolgung standhaft zu bleiben.

An Christus festzuhalten, bedeutet, dass unsere Standhaftigkeit auf dem beruht, was er über den Charakter und das Wesen seines Vaters offenbart hat. Unsere Umstände sind eine unzureichende Widerspiegelung der Wahrheit, dass Gott für uns und mit uns ist. Es sind seine Treue, seine Kraft und seine Macht, und nicht unsere Ohnmacht, die uns befähigen, in der Verfolgung auszuharren und seiner Macht, Güte und Liebe zu vertrauen, selbst wenn alles um uns dies infrage stellt. Es geht darum, dass wir auch in unserer Angst vor Verfolgung darauf vertrauen dürfen, dass uns letztlich nichts widerfahren kann, das ausserhalb von Gottes Macht liegt. ■



Daniel Müller ist Projektleiter bei der HMK (Hilfe für Mensch und Kirche), einem seit 1969 weltweit tätigen christlichen Hilfswerk.

✉ [daniel.mueller@hmk-aem.ch](mailto:daniel.mueller@hmk-aem.ch)  
 🌐 [www.hmk-aem.ch](http://www.hmk-aem.ch)

<sup>1</sup> 2 Tim 3,12

<sup>2</sup> Tieszen, Charles L.: Towards redefining persecution, 2008, International Journal for Religious Freedom (IJRF), Vol 1,1, 67-80

<sup>3</sup> vgl. 2 Kor 11,32-33

<sup>4</sup> vgl. Apg 21,13

<sup>5</sup> Joh 18,10-11

# Andere Angst in anderen Kulturen?

**Angst ist eine Emotion, die kulturübergreifend erkannt wird. Ihre Auslöser sind kulturell geprägt, aber der wahre Schutz in der Not ist universell: Jesus Christus. Davon zeugen eindrücklich Erlebnisse von und mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen.**

Mit letzter Kraft erreichte die Frau die Dorfkirche im westafrikanischen Guinea. Wir steckten mitten im Nachmittagsprogramm der regionalen Pastoren-Retraite, als sie vor uns auf den Boden stürzte und völlig ausser Atem ein paar Worte rief. Einer der Pastoren erklärte mir, dass die Frau beim Arbeiten auf ihrem Feld im Busch einen Dämon gesehen hatte. Sie rannte um ihr Leben zurück ins Dorf. Sofort bildeten die Pastoren einen Kreis um die Frau und begannen alle gleichzeitig, laut für sie zu beten. Langsam löste sich ihr von Angst verzerrter Gesichtsausdruck. Diese Szene steht mir auch nach Jahren noch lebendig vor Augen, wenn ich an Angst in anderen Kulturen denke.

Ein in Deutschland lebender Afrikaner erzählt<sup>1</sup>, wie er an einem Abend auf dem Nachhauseweg von einer schwarzen Katze um mehrere Haussecken verfolgt wurde. Nur zwei Tage später hörte er mitten in der Nacht laute Geräusche vor dem Fenster. Als er nachschaute, blickte er in die Augen einer schwarzen Katze. Das musste ein geistlicher Angriff von Hexern oder Seelenfressern sein. Erst als die Gebetskämpfer in der christlichen Gemeinde für den Schutz seiner Familie einstanden, fühlte er sich wieder sicher. Die Angstgefühle dieses Mannes waren sicher allgemein menschlich, aber ausgelöst wurden sie durch seine kulturell geprägte Weltsicht über die Gefahr, die von bösen Geistern ausgeht. Wie präsent diese Angst sein kann, bemerke ich bei Besuchen in afrikanisch geleiteten Gemeinden in der Schweiz: Ab und zu wird in den Gebeten und Predigten betont, dass Jesus stärker als alle Hexer ist.

## Mittel gegen die Angst

Ein Muslim aus unserem Quartier in Guinea hatte ein unguutes Gefühl vor einer Reise, auf der er einen Streit in der Grossfamilie schlichten sollte. Um sich zu schützen, brachte er vor der Abfahrt ein grösseres Tieropfer dar. Einen Tag später hörten wir lautes Wehklagen im Hof jener Familie. Das Buschtaxi war in den Strassengraben gerast. Als einziger Fahrgast erlitt unser Nachbar tödliche Verletzungen. Offensichtlich



waren die Zaubermittel seiner Gegner stärker gewesen als der Schutz seines Rituals.

Andere Kulturen kennen nicht nur andere Auslöser von Angst, sie bieten auch Mittel an, mit denen sie überwunden werden kann. Aber nicht alle sind gleich wirkungsvoll. Afrikanische Christen sind sich einig: Den besten Schutz bietet Gebet im Namen von Jesus.

## Angst an der eigenen Tür

Wie eine Welle lief es damals durch unsere Nachbarschaft in Guinea: Reihenweise bekamen Teenager-Mädchen Ohnmachtsanfälle und fielen um. Wenn sie wieder zu sich kamen, erzählten sie von einer Begegnung mit einem Dämon. Nach ein paar Tagen erwischte es auch die beste Freundin meiner Tochter. Am Abend fragte sie mich: «Papa, bin ich die Nächste?» Plötzlich war ich nicht mehr in der Beobachterrolle. Jetzt betraf es meine engste Familie und wurde existenziell. Auch meine theologischen Grundüberzeugungen waren auf den Prüfstand geraten. «Nein, du bist nicht die Nächste, weil du an Jesus glaubst und weil Jesus stärker ist als dieser Dämon.» Und wir beteten um den Schutz durch das Blut von Jesus. In den folgenden Tagen hatten weitere Mädchen solche Ohnmachtsanfälle, aber unsere Töchter waren nie betroffen. Nach ein paar Wochen und mehreren gescheiterten animistischen Ritualen riefen die Quartierverantwortlichen die Gebetskämpfer der evangelischen Kirche – erst danach kehrte Ruhe ein.

Angst mag kulturell geprägte Auslöser haben, aber der wahre Schutz in der Not ist kulturübergreifend und universell: Jesus Christus, der am Kreuz den Sieg über alle Mächte der sichtbaren und unsichtbaren Welt errungen hat. ■



Johannes Müller war während 14 Jahren in Guinea (Westafrika) in der Leiteraus- und der Mobilisierung für interkulturellen Gemeindebau unter muslimischen Völkern tätig.

✉ [johannes.mueller@africanlink.ch](mailto:johannes.mueller@africanlink.ch)

<sup>1</sup> Adogame, Afe: The African Christian Diaspora: New Currents and Emerging Trends in World Christianity, London/New York, 2013, Bloomsbury Academic, S. 91-92.

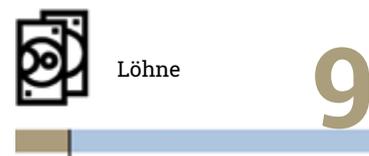
# Was die Gesellschaft bewegt

(DB) Jeder Mensch kennt Sorgen – aber Gott sei Dank hat jeder Mensch auch Hoffnungen. Beide sind gute Indikatoren für die vordringlichen Themen, die eine Gesellschaft beschäftigen. So erstaunt es nicht, dass auch die Wissenschaft ein Interesse daran hat: Seit Jahren untersuchen das Forschungsinstitut gfs.bern sowie die Universität St. Gallen die Sorgen bzw. Hoffnungen der Schweizer Bevölkerung.

Eine der Fragen im «Sorgenbarometer»<sup>1</sup> der Credit Suisse ist jene nach den persönlich als die wichtigsten Probleme der Schweiz angesehenen Themen. An erster Stelle stand zum Zeitpunkt der Befragung die AHV bzw. die Altersvorsorge, gefolgt von Gesundheits- und Ausländerfragen.

Eine der Fragen im «Hoffnungsbarometer»<sup>2</sup> der Universität St. Gallen ist jene nach den persönlichen Hoffnungen. Am meisten Hoffnung verbinden die Befragten mit der Gesundheit, vor Ehe, Familie, Partnerschaft sowie allgemein Harmonie im Leben.

## 10 Top-Sorgen der Schweizer Bevölkerung



Quelle: Credit Suisse Sorgenbarometer 2018

<sup>1</sup> Für das Sorgenbarometer wurden im Juli und August 2018 insgesamt 2551 Stimmberechtigte aus der ganzen Schweiz befragt. Weitere Informationen: [www.credit-suisse.com/about-us/de/research-berichte/studien-publikationen/sorgenbarometer.html](http://www.credit-suisse.com/about-us/de/research-berichte/studien-publikationen/sorgenbarometer.html) (31.7.2019)

<sup>2</sup> Für das Hoffnungsbarometer wurden 4158 im November 2018 von volljährigen Personen aus der Deutsch- und der Westschweiz ausgefüllte Online-Fragebogen ausgewertet. Weitere Informationen: [www.imp.unisg.ch/de/imp-publikationen/2019/hoffnungsbarometer-2019](http://www.imp.unisg.ch/de/imp-publikationen/2019/hoffnungsbarometer-2019) (31.7.2019)

In der Gegenüberstellung der zehn grössten Sorgen und Hoffnungen der Schweizer Bevölkerung fällt auf, dass die Gesundheit sowohl in der problem- wie auch in der hoffnungsorientierten Sichtweise einen Spitzenplatz einnimmt. Aspekte der Arbeit sind ebenfalls in beiden Fällen wichtig, wenn auch weniger prioritär. Allerdings ist beim Vergleich zu berücksichtigen, dass die beiden Erhebungen eine je unterschiedliche Auswahl an Themen vorgeben. So fokussiert das Sorgenbarometer auf politische Fragen, das Hoffnungsbarometer auf persönliche Lebensthemen.



## 10 Top-Hoffnungen der Schweizer Bevölkerung



Persönliche  
Gesundheit

1



Pers. Unabhängig-  
keit/Selbst-  
bestimmung

4



Mehr Spass mit  
Freunden

7



Glückliche Ehe,  
Familie,  
Partnerschaft

2



Gute und  
vertrauensvolle  
Beziehungen

5



Sicherer  
Arbeitsplatz

8



Harmonie  
im Leben

3



Sinnvolle und  
zufriedenstel-  
lende Aufgabe

6



Ordnung in  
meinem Leben

9



Mehr Zeit  
zur Ent-  
spannung

10

Quelle: Hoffnungsbarometer 2019 der Uni St. Gallen  
(eigene grafische Darstellung/Balken widerspiegeln nicht die exakten Werte)

# «Ängste sollten das Leben nicht einschränken»

Interview: Daniela Baumann | **«Wenn ich bloss diese Angst nicht hätte!» Jeder Mensch hat Angst vor gewissen Dingen oder Situationen und würde diese Angst wohl insgeheim aus der Welt schaffen wollen. Doch Halt, sagt der Psychiater und Theologe Samuel Pfeifer: Eine Angst loszuwerden, ist gar nicht so erstrebenswert. Im Interview erklärt er, weshalb das so ist, wie ein guter Umgang mit Ängsten aussieht und welche Rolle der Glaube dabei spielt.**

Magazin **INSIST**: Wir alle kennen Ängste, beispielsweise vor Spinnen oder Höhenangst. Woher kommen solche Ängste?

**Samuel Pfeifer**: Wir haben tief in uns Sensoren für gefährliche Dinge. Angst hat primär eine Warnfunktion. Zum Teil warnt sie uns zu Recht, zum Teil stellt sich hinterher heraus, dass es nicht nötig gewesen wäre, Angst zu haben. In diesem Fall kann Angst auch krankhaft werden.

**Häufig wissen wir ja rein rational, dass eine Angst unbegründet ist. Und doch haben wir Angst...**

Wie die Temperamentforschung gezeigt hat, ist Ängstlichkeit ein Persönlichkeitsmerkmal, das bei manchen Menschen deutlich stärker ausgeprägt ist als bei anderen. 10 bis 15 Prozent aller Menschen haben von Kleinkind an eine deutlich erhöhte Angstneigung. Sie reagieren stärker auf Reize aus ihrer Umwelt und haben Mühe, sich an etwas Ungewohntes zu wagen. Ein solcher Reiz kann der Anblick einer Spinne sein oder auch eine schwierige Begegnung, etwa mit einer Autoritätsperson. Die Begegnung mag unproblematisch verlaufen sein und doch bleibt die darin erzeugte innere Spannung viel länger erhalten, als dies äusserlich gerechtfertigt ist. Mit anderen Worten: Die Angst, an sich etwas Gutes, schießt über das Ziel hinaus.

**Bis zu welchem Punkt ist eine solche Angst noch «normal», wann wird sie krankhaft?**

Normal bzw. gesund ist die Angst, wenn sie ihre Warnfunktion erfüllt, so dass man beispielsweise mit dem Auto nicht zu schnell fährt. Normal ist, wenn die Angst abklingt, sobald die gefährliche Situation vorüber ist. Normal ist, wenn man die Angst sinnvoll einsetzen kann. So hat ein Klippenspringer vielleicht Angst vor einem Sprung, kann diese aber nutzen, um möglichst konzentriert und sicher zu springen. Die krankhafte Angst ist dadurch gekennzeichnet, dass der sie auslösende Reiz nicht angemessen ist, dass sie viel länger andauert und das Leben zunehmend einschränkt.

**Wann ist es angezeigt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?**

Wenn ich merke, dass die Angst mich erfasst – und nicht mehr ich mir die Angst als Signal zunutze machen kann. Wenn die Angst sich selbständig macht, so dass ich ständig innerlich angespannt bin. Wenn sie psychosomatische Symptome wie Herzklopfen, Muskelanspannungen oder Unwohlsein auslöst. Wenn ich Dinge, die ich eigentlich tun sollte, oder Situationen zu vermeiden beginne. Bei solchen Anzeichen ist es an der Zeit, zumindest mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen und je nachdem dann auch professionelle Hilfe zu suchen.

**Was ist das Ziel einer Therapie?**

Eine Therapie soll Betroffenen helfen, gut mit ihrer Angst umzugehen. Das heisst nicht, eine Angst loszuwerden, denn als Warnsignal verdient sie immer Respekt. Aber sie kann überwunden werden, so dass sie keine Bedrohung mehr darstellt: Wir erlauben dem Angstsignal, das uns zunächst einen Schrecken versetzt, nicht mehr, unsere ganze Existenz zu durchdringen und uns zu lähmen. Dazu müssen wir lernen, das Angstsignal wahrzunehmen und klar zu verorten, es ganz bewusst auszuhalten, Distanz zu gewinnen, ein positives inneres Selbstgespräch zu führen und innerlich ruhig zu werden. Das macht uns frei, in unserem Leben so zu handeln, wie wir es wollen und wie es sinnvoll ist.

**Was kann und muss eine betroffene Person selber beitragen, um zu einem solch guten Umgang mit ihrer Angst zu finden?**

Der erste Schritt ist die Bejahung der Frage, die schon Jesus gestellt hat: «Willst du gesund werden?»<sup>1</sup> Oder frei übersetzt: Willst du an dir arbeiten? Es ist ganz wichtig, der Angst ins Gesicht zu schauen und bereit zu sein, konkrete, in der Therapie erarbeitete Schritte zu tun.

<sup>1</sup> Joh 5,6

### Was sind solche Schritte im Rahmen einer Angsttherapie?

Die Frage nach der Therapie hängt von der Art der Angst ab: Bei phobischen Ängsten, zum Beispiel vor Spinnen, Schlangen oder Höhenphobien, braucht es eine sogenannte Reizkonfrontation: Die betroffene Person setzt sich der Spinne aus und merkt dabei, dass sie ihr nichts anhaben kann. Bei sogenannten diffusen Ängsten, zu denen auch zwischenmenschliche Ängste zählen, ist hingegen das Gespräch gefragt, um Antworten zu finden auf Fragen wie: Woher kommen diese Ängste? Seit wann habe ich sie? Was macht mir Angst an dieser Person? Was könnte mir in der Begegnung mit ihr passieren? Da geht es um Themen wie Scham, Versagen oder das Ansehen bei anderen.

### Inwiefern können sich christliche Seelsorge und Psychotherapie im Umgang mit Ängsten ergänzen?

Seelsorge und Psychotherapie haben viel gemeinsam. Gesprächsseelsorge kann wertvolle Unterstützung vermitteln und viele Funktionen einer Psychotherapie wahrnehmen, wenn sie fachlich informiert erfolgt und eine gute Beziehung anbietet. Voraussetzung ist ausserdem, dass die angstausslösende Situation, dabei auftretende Gedanken und Gefühle angeschaut und in einen christlichen Kontext gestellt werden.

### Das heisst konkret?

Es kann helfen, einer Vertrauensperson aus dem kirchlichen Umfeld das Herz auszuschütten, einen ermutigenden Text zu lesen, im Gebet Ängste Gott gegenüber zu äussern, in der Stille Distanz zu gewinnen zu dem, was einem Angst macht. Die Bibel bietet dabei hilfreiche Unterstützung, etwa Aussagen der Psalmisten wie: «Der Herr ist mein Helfer, was können mir Menschen tun?»<sup>2</sup> Wichtig ist aber auch der Einbezug des sozialen Umfelds<sup>3</sup>, beispielsweise eines Hauskreises, der für die Person in einer schwierigen Situation betet. Die christliche Seelsorge hat damit ein grosses Repertoire von Möglichkeiten, Angst zu vermindern. Manchmal ist eine Angstreaktion jedoch so stark, dass sie durch glaubensvolles Vertrauen allein nicht lösbar ist und es fachliche Unterstützung braucht.

### Arbeiten Sie als Psychotherapeut mit Seelsorgern zusammen?

Ja. Als Arzt und Therapeut verfüge ich zwar über zusätzliches Fachwissen, habe aber leider nicht immer so viel Zeit für die Klienten, wie ich es mir wünschen würde. So finde ich es ideal, wenn jemand regelmässige seelsorgerliche Begleitung hat und zwischendurch ein Gespräch mit mir vereinbart, sofern der Wunsch besteht, die Situation von fachlicher Seite genauer anzuschauen.

### Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen dem Glauben an einen liebenden, vertrauenswürdigen Gott und dem Empfinden von Ängsten?

Glaube ist im Grunde genommen Vertrauen – Vertrauen in Gott, der mich begleitet, in göttlichen Schutz. Wer dies für

sich in Anspruch nehmen kann, zieht sicher einen Gewinn daraus. Schwierig wird es jedoch vor allem dann, wenn eine Angst körperliche Symptome hervorruft: Es ist gar nicht so einfach, zu sagen «danke, Jesus, dass du da bist», während sich alles in mir zusammenzieht. Das Beispiel von David zeigt, dass selbst ein sehr gottverbundener Mensch ausgeprägte Ängste haben kann. Und Jesus sagte: «In der Welt habt ihr Angst.»<sup>4</sup> Es gibt Situationen, in denen der Mensch angstbesetzt reagiert, trotz Gottvertrauen.

### Können Sie Unterschiede feststellen zwischen den Ängsten von gläubigen und nicht gläubigen Menschen?

Wie gesagt: Angst macht vor gläubigen Menschen nicht Halt. Eine starke, krankhafte Angstneigung kann die gesamte Persönlichkeit überschatten und auch christlich geprägte Ängste auslösen – wie die Angst, mit dem eigenen unvollkommenen Leben vor Gott schlecht dazustehen. Ausserdem kann die Mahnung vor gewissen Verhaltensweisen erst recht Ängste auslösen, in Gottes Augen nicht zu genügen. Was ich aber ebenfalls feststelle, ist das ungleich grössere soziale Unterstützungssystem, auf das gläubige Menschen im Unterschied zu solchen ohne Glaubensbezug zählen können.

### Wovor haben Sie selber Angst?

Ich muss gestehen, ich habe vor wenigem Angst (lacht). Meine grösste, ganz konkrete Angst ist, ins offene Meer hinauszuschwimmen. Auf der abstrakten Ebene sind es Erwartungen, die an einen gestellt werden, und die Unsicherheit, ob man sie erfüllen kann. Das hat vor allem früher Ängste in mir ausgelöst. Aber es waren immer bewältigbare Ängste – und jene vor dem Schwimmen im Meer lässt sich sehr einfach verhindern. Ich tue es einfach nicht und es ist kein Verlust. Darum geht es: sich die Welt so einzurichten, dass man mit seinen Ängsten umgehen kann, ohne dass sie das Leben einschränken.



(DB) Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie «Sonnenhalde» in Riehen bei Basel. Er hat mehrere Bücher und zahlreiche Artikel im Bereich von Klinischer Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge veröffentlicht. Nun ist er in freier Praxis tätig und lehrt als Professor im Masterstudiengang Religion und Psychotherapie der Evang. Hochschule Tabor in Marburg. Samuel Pfeifer ist verheiratet und hat drei erwachsene Söhne.

www.seminare-ps.net / www.samuelpfeifer.com

<sup>2</sup> Ps 118,6

<sup>3</sup> vgl. 1 Thess 5,14: «Tröstet die Kleinmütigen, Mutlosen, Ängstlichen.»

<sup>4</sup> Joh 16,33

# Wir gehen nicht auf den Tod, sondern auf das Leben zu

**Das Beste, Schönste und Wertvollste, was wir Menschen haben, ist das Leben. In gemeiner Weise macht der Tod dieses kostbarste Geschenk zunichte. Eigentlich logisch: Je mehr wir uns ihm im Laufe des Lebens nähern, desto grösser wird die Angst vor diesem «Verbrecher gegen die Menschheit»<sup>1</sup>. Doch der Tod muss nicht bitter sein.**

Ich selber habe das unübertreffliche Vorrecht, Menschen im hohen Alter, nicht selten im Sterben und im Tod, begleiten zu dürfen. Ausgesprochen vielfältig ist, was mir hier begegnet. Gerne teile ich drei unterschiedliche Weisen, mit dem Tod umzugehen.

## **Erfahrungshorizont 1: Der Tod ist so normal wie das Leben – wozu sich viele Gedanken machen?**

Ein Mann, rund 94 Jahre alt, sagte noch wenige Tage vor dem Tod: «Angst vor dem Tod. Wieso das? Ich war beim Sterben meiner Mutter, meines Vaters und meiner Ehefrau dabei. Es gehört doch dazu. Ob es weitergeht? Das weiss ich nicht, aber ich bin nicht dagegen.» Ein anderer Mann, bewusst im Pflegewohnheim «zum Sterben», merkte an: «Angst vor dem Tod? Darüber hat man in unserer Familie nie geredet. Was soll's? Einmal ist alles zu Ende, und ehrlich gesagt, ich hoffe bald!» Schliesslich eine Frau zwischen 80 und 90: «Wir haben schon so viel hinter uns gebracht, dann wird auch diese Hürde zu nehmen sein.»

Auffällig: Zum einen wird nicht selten, je älter wir werden, der Tod als unausweichliche Selbstverständlichkeit hingenommen. Wieso sich den Kopf zerbrechen, wo doch nichts zu machen ist? Zum anderen zeigt sich, dass wir gerade im hohen Alter nur in jener Art über den Tod denken und reden können, wie wir es im Laufe der vergangenen 70, 80 oder 90 Jahre erlebt und gelernt haben. Die aufrüttelnde Frage lautet: Wie stark muss in unserer Welt der Tod verdrängt sein, dass wir so ungeübt sind, mündig über derart Existenzielles wie den Tod zu reden?

## **Erfahrungshorizont 2: Nachher wartet der Himmel – wozu sich viele Gedanken über die Zeit davor machen?**

Angesichts eines Todesfalls auf der Station merkte jemand an: «Ob ich Angst vor dem Tod habe? Nein, wer gläubig ist, muss doch keine Angst vor dem Tod haben. Wieso fragen Sie?» Ganz betroffen meinte eine andere, rund 80-jährige Frau: «Wissen Sie, der Tod interessiert mich nicht, und was nachher kommt, ist klar. Aber um ganz ehrlich zu sein: Das Sterben ist es, was mir Angst macht.» Ein Mann, nach dem Tod seiner Frau ziemlich verzweifelt, klagte darüber, dass der Lebensabschnitt, den er gerade durchlebt, doch «ohne Sinn ist. Aber ja, wenn ich sterbe, werde ich ja meine Frau wiedersehen.»



Um ehrlich zu sein: Ganz wohl ist mir bei dieser eigenartigen Vertröstung auf das Leben nach dem Tod nicht. Unschön ist es vor allem dann, wenn solche Menschen bei zunehmenden Leiden und Gebrechen – das ist möglich im Alter – wenig bis keine Fähigkeit haben, damit ohne Verbitterung umzugehen.

## **Erfahrungshorizont 3: Sterben und Tod sind beängstigend – aber es kommt der Tag, an dem der Tod zu schweigen hat.**

Ein fast 100-jähriger Mann, der unter nahezu unzumutbaren Schmerzen zu leiden hatte, hinterliess bleibenden Eindruck, als er anmerkte: «Jetzt noch tobt der Tod. Seine Verbote schlagen zu. Doch wenn ich gestorben sein werde, hat er bei mir sein letztes Unwesen getrieben. Ich gehe nicht auf den Tod, sondern auf das Leben zu!»

Angst vor dem Tod? Bei diesem Mann war davon nichts zu spüren. Er sprach nie oberflächlich von Sterben, Tod oder Ewigkeit. Doch irgendwie spürte man: Seine Seele ist im Kommenden, dem von Gott Zugespochenen und Verheissenen, verankert.

Was hat sich in der Begleitung dieses mittlerweile verstorbenen Mannes bewährt? Ich glaube, es sind zwei Dinge: Erstens hat er selber stets mehr über die Zukunft als über die Gegenwart nachgedacht und gesprochen. Zweitens ist angesichts einer nicht optimierbaren Gegenwart nichts so hilfreich wie ein Milieu der Hoffnung. Was, wenn Pflegezentren nicht Wartesäle zum Tod, sondern Wartesäle des Lebens sind? Dafür hat der zuletzt zitierte Mann täglich gebetet. ■



Dr. Markus Müller ist promovierter Heilpädagoge, vierfacher Vater und Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle bei Winterthur. Er beschäftigt sich stark mit Fragen von Zukunft und Alter. Davon zeugt auch sein neustes Buch «Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann».

✉ [markus.muellerdzl@outlook.com](mailto:markus.muellerdzl@outlook.com)

<sup>1</sup> Harari, Yuval N.: Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen, 2019, C.H. Beck, S. 35

# Die Angst vor den Falschen

**Eine angstfreie Kultur gibt es nicht. Und Angst ist lebenswichtig, weil wir ohne sie kein Verhältnis zum Risiko hätten. Und das wäre rasch tödlich. Auch Jesus geht selbstverständlich davon aus, dass Angst ein Teil unserer Lebenswirklichkeit ist. Doch sollen wir nicht von der Angst, sondern von Gottes Liebe geleitet sein – und das heisst vertrauen, anstatt zu kontrollieren.**

Es geht im Leben nun mal um Leben und Tod. Und so versuchen Christen bewusst sehr ernsthaft durchs Leben zu gehen, kompromisslos und vorbildlich, damit sie auch für andere keine falschen Spuren legen. Das ist gut und auch recht. Jesus fordert seine Leute aber auf, keinesfalls vor den falschen Dingen Angst zu haben. Ihm zu vertrauen, generiert Zuversicht.

Woher aber die Angst, Fehler zu machen und den Segen zu verlieren? Die Angst, eine falsche Meinung zu haben? Die Angst, sich durch Andersdenkende und Andersglaubende anstecken zu lassen? Die Angst, nicht relevant zu sein? Die Angst, nicht dabei zu sein, Erfahrungen nicht zu machen, Gaben nicht zu haben, Highlights zu verpassen? Die Angst, durch Treue zu Geschwistern in seiner geistlichen Entwicklung aufgehalten zu werden? Die Angst vor fadem Lobpreis? Warum sind so viele freie Christen auf der Flucht oder leben hinter Sicherheitszäunen? Aus Angst vor den Falschen!

Das Interesse der Christen ist weitgehend identisch: Jesus Christus lieben, ihm nachfolgen und treu bleiben, ihn anbeten und Menschen zu ihm lotsen, damit sie dasselbe tun. Verbal ist das unser gemeinsamer Nenner, auch wenn einige eine andere Reihenfolge betonen.

## Geliebte lieben

Wer dieses Interesse als Geliebter verfolgt, der liebt Menschen und sich sowieso. Wir sind geliebt, und wie! Das zeigen schon ein paar Sprünge durch den Epheserbrief: Durch Jesus Christus hat uns Gott namentlich ausgewählt, unwiderruflich begnadigt, an sich festgemacht und von allen fremden Ansprüchen gelöst, unverdient als seine Erben eingesetzt und seinen Geist als Siegel auf unser Leben gesetzt. Wir gehören nur ihm. Wer immer diese Zugehörigkeit lösen will, bekommt es mit ihm zu tun.

Diese Liebe Gottes als Grund und Boden des Lebens zu haben, ist fantastisch! Umfassend kann man sie nicht begreifen. Aber man kann es versuchen. Gemeinsam mit anderen begreift man mehr davon.<sup>2</sup> Daraus wächst eine grosse Freiheit, zu leben und zu lieben; eine Freiheit, die auch von Lebensumständen nicht eingeschränkt werden kann.

<sup>1</sup> vgl. Eph 1,3-14  
<sup>2</sup> vgl. Eph 3,17-19



## Ängstliche kontrollieren

Wer das gemeinsame Interesse aus Angst verfolgt, ruft nach Sicherheit. Angstgeleitete kümmern sich darum, alle Zweifel auszuräumen und loszuwerden. Fehler sind problematisch und zu vermeiden. Das Leben ist gefährdet. Auf der Hut zu sein, ist nicht alles, aber doch entscheidend. Das eigene Leben und auch die Gemeinde im Griff zu haben, ist Ausdruck von Verantwortung.

Angst kultiviert eine Gewissenhaftigkeit gegenüber Gott und seinem Wort, die zu einer Priorisierung von Bibelworten führt, die das Versagen, die Gefahren und die Verantwortung betonen. Daraus entwickeln sich Überverantwortung, der Hang zu kontrollieren und eine Leistungskultur, die immer sofort weiss, was noch fehlt und zu tun ist.

Es ist fürchterlich: je dominanter die Angst, desto selbstgestrickter der Glaube. Aus der Angst entsteht Religion; aus der Liebe wächst Vertrauen. Deshalb:

## Die Ehrfurcht vor dem Einzigen

Die Ehrfurcht vor dem einzigen unter allen Umständen Liebenden – das schafft die Freiheit, hier und jetzt zu leben und lieben. «Die Freude an Gott ist unsere Stärke!»<sup>3</sup>, begriffen unsere Väter und Mütter schon vor Jahrtausenden. Wir wissen mehr als sie, viel mehr. Nichts und niemand kann Gott daran hindern, uns zu lieben.<sup>4</sup> Die Angst vor unseren Schwächen und Fehlern verliert ihre Kraft. Den Ängsten vor dem, was gestern war, jetzt (nicht) ist und morgen sein könnte, weisen wir getrost die Tür. Diese Energie- und Kulturwende braucht die Welt.



René Winkler ist am Theologischen Seminar St. Chrischona (tsc) für Weiterbildung, Events, Alumni und Vernetzung verantwortlich. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und drei Enkelkinder.

✉ [rene.winkler@tsc.education](mailto:rene.winkler@tsc.education)

<sup>3</sup> Neh 8,10

<sup>4</sup> vgl. Röm 8,31-39

# «Ecclesiopreneurship» – wenn Kirchen von Startups lernen

**Fehler machen und scheitern gehören zum Leben. Christen könnten die Angst davor getrost ablegen, da sie auf Gottes Gnade vertrauen. Kirchen und Gemeinden könnten eine fehlerfreundliche Kultur entwickeln und die Bereitschaft fördern, einfach mal etwas auszuprobieren, zu experimentieren und aus Fehlern zu lernen.**



**Wer die Angst vor dem Scheitern überwindet, kann mutige Schritte wagen.**

«Wir haben zu viel Angst. Angst davor, Fehler zu machen. Angst vor dogmatischen Fehlern. Angst davor, dass es in unseren Gemeinden zu wenig sauber und ordentlich zugeht», so Martin Dürr, Co-Leiter des Pfarramts für Industrie und Wirtschaft Basel-Stadt und Baselland, das zwischen Kirche und Wirtschaft Brücken bauen will. Seiner Analyse stellt er eine Aussage des anglikanischen Bischofs Nick Baines aus Leeds gegenüber: «Als Christen sind wir nicht getrieben von Furcht, sondern angezogen von der Hoffnung.»

## Warum dominiert so oft Angst?

Man mag dieser eher intuitiv geführten Angstanalyse von Martin Dürr widersprechen. Man könnte jedoch vorsichtig fragen, ob sie auch mit Theologie zu tun hat. Dr. Benedikt Walker, Rektor des theologischen Seminars Chrischona (tsc), vermutet Gründe im Pietismus. Er bemerkt hier und dort die Haltung: «Solange jemand nicht weiss, wie es richtig geht, machen wir es lieber gar nicht.» Wilf Gasser, Leiter einer Freikirche in Neftenbach, führt fort: «Ich glaube, dass im Pietismus mit dem Fokus auf «Heiligung» das Scheitern in den Hintergrund gerät und einfach «nicht passt.» Gasser, der darüber hinaus das Institut für Gemeindeentwicklung (ifge) gegründet hat, bemerkt: «Real gesehen scheitern wir dauernd. Jeden Tag gelingen Dinge nicht. Auch als Christen sind wir nicht so «heilig», wie wir oft tun. Das letzte grosse Scheitern ist der Tod. Wir werden sterben. Und doch: Als Christ habe ich im Kleinen wie im Grossen «Auferstehungshoffnung». Deshalb wäre Scheitern eigentlich kein Problem. Wir können jeden Tag wieder aufstehen und neu beginnen. So gesehen könnten wir die Angst vor dem Scheitern getrost ablegen», so Gasser, der viele Prediger und Führungspersonen berät und coacht.

## Angst getrost ablegen – nur wie?

«Wir müssen eine fehlerfreundliche Kultur entwickeln! Kirchenentwicklung und ekklesiale Innovation sind Prozesse, bei denen man aus Fehlern lernt», so Dr. Sabrina Müller, theologische Geschäftsführerin im Zentrum für Kirchenentwicklung an der Universität Zürich. Fehler seien dringend nötig. Man habe in Deutschland und der Schweiz keine Kultur des Scheiterns. «Wir sind im Gegensatz zu den Angelsachsen nicht sehr pragmatisch. Wir wollen Sicherheit, wo es keine gibt.» Dieser Meinung ist auch Wilf Gasser: «Scheitern gehört im Gegensatz zur amerikanischen nicht zur europäischen Kultur.» Wenn die «Missio Dei», Gottes Mission in der Welt, das Leitparadigma sei, gäbe es jedoch keine Garantie, dass «es» funktioniert. Und: Was heisst eigentlich funktionieren? Was ist kirchlich gelungen und was nicht? Rein quantitative Massstäbe seien da eh nicht passend. Es ginge darum, die Stärken einer Fehlerkultur aufzuzeigen. Es bedeute, Menschen zu ermächtigen, einfach mal etwas auszuprobieren. «Ich habe häufig da am meisten gelernt, wo ich «gescheitert» bin», so Müller. «Interessanterweise sind es häufig Menschen mit «Rissen», durch die Gottes Licht erst durchscheinen kann», betont auch Martin Dürr. «Heilige» seien keine beson-

ders Braven, sondern solche, die nach dem Scheitern gleich wieder aufstehen, weil sie auf Gottes Gnade vertrauen.

## Kirchliches Experimentieren

Startups initiieren sogenannte «Fuckup-nights», in denen das Sprechen übers Scheitern normaler wird. Für Gemeinden eine denkbare Praxis? «Keine schlechte Idee», findet Gasser. Solange Scheitern nicht zum neuen Götzen erhoben werde. «Das Pendel schlägt erfahrungsgemäss immer wieder zu sehr auf die andere Seite aus.» Man müsse mehr über die Realität des Scheiterns, Versagens und der Brüche im Leben predigen und sich mit dieser Realität positiv auseinandersetzen. Als Christ könne man sich dem angstfrei stellen.

Martin Dürr findet gut, wenn es kirchliche Experimentierräume gibt. «Wir versuchen jetzt mal, Gemeinde so zu leben. Wenn wir merken, dass das nichts Neues bringt und nichts aufbaut in einem Quartier, dann lass es uns auf nochmals ganz andere Art versuchen!» Es brauche mehr Spielerisches, nicht immer gleich die «Alles- oder Nichts-Variante». Gott könne im Scheitern ganz viel schenken.

Wilf Gasser fördert Angestellte in christlichen Gemeinden in ihrer Leitungskompetenz und bildet sie für ihre Aufgaben im Gemeindebau praxisorientiert weiter. Er versucht, in Weiterbildungen den Pastorinnen beizubringen, dass die Gemeinde als «lebendiges volatiles System» zu begreifen sei. «Der Heilige Geist weht, wo er will, wann er will und wie lange er will. Der lässt sich nicht mit einem Manual unter Kontrolle bringen oder in einem Käfig domestizieren», mahnt Dürr diejenigen, die meinen, dass Prozesse ganz einfach zu steuern seien.

## Mit der Leidenschaft eines Unternehmers

«Fresh-X» steht für ergänzende Ausdrucksformen von Kirche und geht davon aus, dass Gott überall am Werk ist, auch dort, wo Menschen keinen Bezug zu Kirche haben. Fresh-X-Leute gehen an Orte und in Kontexte, wo Menschen die Kirche fremd ist. Probleme, welche die Gemeinschaft oder die eigene Stadt einem aufgibt, werden gelöst. Eine Haltung, die der «Ecclesiopreneurship» verwandt ist. Die geistliche Rolle der Kirche wird mit dem Drive und der Leidenschaft desjenigen, der neue Geschäfte oder Initiativen startet, verbunden. Liefert nun Fresh-X Möglichkeiten, angstfreier zu werden? «Diese Bewegung hat sicherlich weniger Angst als die pietistische Prägung, aber Fresh-X als Konzept führt aus meiner Sicht nicht per se zu weniger Angst. Es sind die Menschen, die Ängste aufbauen oder abbauen», so Gasser. Für Sabrina Müller hängt es immer von der Kultur ab. «Wenn wir nicht fehlerfreundlich sind, haben auch Fresh-X-Mitarbeiter wahnsinnig Angst, zu versagen.»

Benedikt Walker erlebt, dass die aktuelle Generation der Studenten nicht so sehr Angst hat zu versagen, sondern viel mehr davor, nicht angenommen zu sein, nicht dazuzugehö-

ren oder uncool zu sein. Würde man konsequent eine Kultur der Annahme leben, liessen sich durchaus hohe Erwartungen formulieren und durchsetzen. Er sagt ihnen: «Ihr müsst später als Prediger auch spielen können. Ihr müsst in beidem fit sein: dem Liturgischen und dem, wo bei Veranstaltungen Unordnung und Kreatives wichtig sind.» Darüber hinaus erwerben tsc-Studenten Kenntnisse im Projektmanagement, lernen, wie ein Budget zu erstellen ist. «Theologie hinkt der Ökonomie hinterher – diese beiden Bereiche müssen dringend zusammengeführt werden», so Walker.

Dürr ist gegenüber Fresh-X skeptisch. Fresh-X-Gemeinden würden über die Jahre auch wieder «normal». Die anderen Gemeinden können sich im besten Fall zurücklehnen und sagen: Dort gibt es ja schon neue Versuche, wir können einfach so weitermachen wie bisher. Erneuerung in der Kirche, so betont der Industriepfarrer, will alle Gemeinden erfassen. Dabei landet er wieder bei der Eingangsthese: «Vor Neuerungen und Änderungen haben jedoch viele ganz grosse Angst.»

## Von Strukturen und Spirit

Marco Jakob, Mitgründer des Coworking Space «Effinger» in Bern, hat sich häufig gefragt, welche Strukturen tatsächlich helfen, damit etwas lebendig bleibt. Er findet nicht, dass eine Gemeinde dasselbe ist wie ein Startup. Kirchen könnten aber von Startups lernen, dass es auch bottom up oder outside-inside zugehen kann.

Matthias Burri, Gründer des Coworking Space «Blau 10» wollte zunächst Wirtschaft studieren, hat sich dann aber im letzten Moment für die Theologie entschieden. Er hat die Angst vor dem Scheitern überwunden, mit anderen eine mutige Entscheidung getroffen und einen Ort gegründet, in dem «Ecclesiopreneurship» möglich wurde. «Niemand konnte sich vorstellen, dass da was wird, so ohne Konzept, ohne Garantien.» 2017 hat die Reformierte Landeskirche den Coworking Space «Blau10» in Zürich eröffnet. Die zweijährige Pilotphase wurde evaluiert und schliesslich in den regulären Betrieb überführt. Es gelang, eine Community von mehr als 40 Personen aufzubauen. Im «Blau 10» arbeiten Firmengründerinnen als Selbständige oder als Freelancer in innovativen sozialen oder kirchlichen Projekten. «Ich lasse die Leute gerne einfach laufen und schaue, was dann wird.» Burri führt die spirituelle Dimension und Unternehmertum folgendermassen zusammen: «In dem Wort Inspiration steckt der Spirit. Den braucht es für Innovationen. Auch viel Zeit, Reflexion, Neugier. Manchmal muss man einfach raus aus dem Operativen.» ■

Interessanterweise sind es häufig Menschen mit «Rissen», durch die Gottes Licht erst durchscheinen kann.



Dorothea Gebauer ist Leiterin Kommunikation/ Mediensprecherin bei Christian Solidarity International (CSI).

✉ dorothea.gebauer@gmail.com

STH  
BASEL

Universitäre  
Theologische  
Hochschule

sthbasel.ch

# Schnupperstudientag 23. November 2019

Bibelorientiertes  
Theologiestudium  
Für Kirche und Mission

Abschlüsse  
Bachelor of Theology  
Master of Theology  
Doktor theol.



100 JAHRE  
EVP  
JAHRE  
1919 - 2019

«EVP - DAMIT WERTE WIEDER ZÄHLEN.»

JETZT MITGLIED WERDEN: [www.evppev.ch](http://www.evppev.ch)



Herz für Asien.  
Hoffnung für Asiaten.

En unvollendet

Dürfen all jene *Ufgab*  
672 549 183

Menschen in Ostasien, die noch keinem  
Christenmenschen begegnet sind, auch  
Jesus Christus kennen lernen?

Dein Mitwirken ist gefragt.

Ihr Partner für Mission  
in Asien.

[www.omf.ch](http://www.omf.ch)

## Shalom 2019 INTENSIVWOCHELENDE

mit Jean-Luc Krieg, 25.-27. Oktober 2019  
Schwanden (Sigriswil) BE

Wie kann ich meinen Glauben gesell-  
schaftsrelevant leben?

Gemeinsam wollen wir intensiv eintauchen in Gottes  
Shalom-Idee. Dabei werden wir eine befreiende,  
herausfordernde und narrative Sicht der Bibel von Genesis  
bis Offenbarung entdecken.

Weitere Infos und Anmeldung → [shalom2019.ch](http://shalom2019.ch)

Partner  



## KREATIV FÜR FRIEDEN BETEN

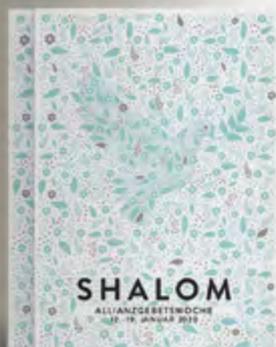
Shalom, Frieden:  
mit Gott, mit sich selbst sowie mit  
anderen Menschen.

Darum geht es in der  
Allianzgebetswoche 2020.  
Beten Sie mit.

Vom 12. bis 19. Januar 2020.

Die Gebetsbroschüre kann  
jetzt bestellt werden.

[www.allianzgebetswoche.ch](http://www.allianzgebetswoche.ch)



LISTE 9 am 20. Okt. 2019  
2 x auf jede Liste 

# PHILIPP HADORN

WIEDER IN DEN NATIONALRAT

klar.umweltbewegt  
klar.gewerkschaftlich  
klar.christlich  
klar.sozial

WWW.PHILIPP-HADORN.CH  
SPENDE: PC 60-70883-5

FÜR ALLE  
STATT  
FÜR WENIGE

SP

# Was können «Migrationskirchen» der Schweiz bringen?

«Kann ich dir eine Frage stellen?» Ich hatte mir die Zeit genommen, einen befreundeten afrikanischen Pastor in einer anderen Schweizer Stadt zu besuchen. Nach der Begrüssung und dem Austausch einiger Neuigkeiten wollte er offensichtlich ein Thema ansprechen, das ihn beschäftigte. Für mich sind solche Momente Sternstunden.

«Was kann eine christliche Gemeinde wie unsere für die Stadt und die Menschen hier tun? Was ist der Zweck unserer Gemeinde?» Der afrikanische Freund stellte eine wirklich gute Frage – wie sollte ich ihm eine hilfreiche Antwort geben?

## Für Migranten sorgen

Ein tamilischer Pastor erzählte mir, dass viele seiner Gemeindeglieder – wie er selbst auch – aus einer Bürgerkriegssituation in die Schweiz geflüchtet waren. Sie haben viel verloren, oft Angehörige, eigentlich ihr ganzes früheres Leben. Wie David in den Psalmen müssen sie diesen Schmerz hinausschreien. In der tamilisch geleiteten Gemeinde finden sie Verständnis und Heimat.

Schweizer Gemeinden können eine solche Situation nicht wirklich nachempfinden. Und sie kommen oft auch mit den aussereuropäischen Ausdrucksformen im Gemeindeleben nicht klar. Solange Schweizer Gemeinden nicht genügend kulturell passende Gruppen, Leiter und Seelsorger haben, können sie Christen mit Migrationshintergrund oft nicht integrieren.

## Segen für das Land

Die meisten afrikanischen Pastoren, die ich kenne, betrachten ihre Gemeinden nicht als «Migrationskirchen», eine Fremdbezeichnung aus Schweizer Sicht. Vielmehr nehmen sie sie als «international» wahr, schliesslich erleben sie mehrere Länder – die Schweiz und meist mehr als ein afrikanisches Land – in ihrem Dienst.

Nichtsdestotrotz haben sie ein grosses Anliegen, die Schweiz zu segnen, im regelmässigen und ausdauernden Gebet einerseits und im Weitergeben der guten Nachricht von Jesus anderer-

seits. In beiden Bereichen sehen sie Schweizer Christen als weitgehend abwesend.

## Dringend benötigte Kompetenzen

Suchte mein afrikanischer Freund mit seiner Frage nach Wegen, um seine Gemeinde aus dem Nischendasein zu führen? Denn so wird sie oft wahrgenommen – oder sogar übersehen, weil sie ja nur für «andere» da zu sein scheint.

Dabei entwickeln internationale Gemeinden Kompetenzen, die in einer Gesellschaft mit mehr als 37 Prozent Menschen mit Migrationshintergrund dringend gebraucht werden. Sie haben kulturelle und sprachliche Kenntnisse mitgebracht. Sie wissen, was Ausgeschlossene empfinden, wie sich Menschen in prekären Situationen fühlen und wie man kulturelle Unterschiede überbrücken kann. Zugewanderte Christen haben konkrete Schritte getan, um im neuen Land Fuss zu fassen – und dabei Gottes Hilfe erlebt.

Viele südliche Kulturen strahlen eine offenere Art der Gastfreundschaft aus als die schweizerische. Dies ist nicht nur eine Chance für Zugewanderte aus derselben Kultur, sondern auch für andere. Kürzlich lernte ich einen jungen Brasilianer kennen, der ein Zuhause in einer italienischen Gemeinde gefunden hat: Ihre Offenheit hat die sprachlichen und kulturellen Unterschiede überbrückt.

## Erfahrungen zur Geltung bringen

Dies sind Erfahrungsschätze, welche die Schweiz bereits jetzt und in Zukunft noch mehr benötigt. Wie können sie zur Geltung gebracht werden? Der erste Schritt ist eigentlich nicht so schwierig: Eine internationale Gemeinde zu besu-



Gottesdienst einer eritreischen Gemeinde in der Schweiz.

chen, vermittelt bereits Wertschätzung.<sup>1</sup> Daraus können sich Kontakte und Freundschaften entwickeln ebenso wie gemeinsame Aktivitäten und Programme, in denen die Stärken beider Seiten zum Tragen kommen. Auf der internationalen Seite sind dies nicht einfach exotische Speisen oder rhythmische Musik, sondern vor allem interkulturelle Sensibilität und zwischenmenschliche Kompetenzen, die oft auf schmerzlichen Wegen erworben wurden.

Wenn eine Migrantin oder ein Migrant Gottes Heilung bei diesen Verwandungen erfährt, entsteht wahre Hoffnung. Hoffnung, die auch andere motivieren kann. Was können «Migrationskirchen» der Schweiz Kostbares geben?



Johannes Müller leitet African Link, einen Dienst mit afrikanischen Pastoren und ihren Gemeinden in der Schweiz. Er gehört zum Leitungsteam von «MEOS Interkulturelle Dienste» und zum Kernteam der SEA-Arbeitsgemeinschaft Interkulturell. Er ist an verschiedenen interkulturellen Ausbildungen beteiligt.

✉ [johannes.mueller@africanlink.ch](mailto:johannes.mueller@africanlink.ch)

<sup>1</sup> Eine Auswahl von Adressen ist unter [www.interculturel.info/ik-adressen](http://www.interculturel.info/ik-adressen) abrufbar.

# Das Geschäft mit der Angst

**Sorgen sind eine schwache Form von Angst. Das jährliche Sorgenbarometer (siehe auch Seite 16) bildet daher ab, was viele Menschen in der Schweiz befürchten bzw. wovor sie latent Angst haben. Die grössten Sorgen des Jahres 2018 betreffen die Themen Geld, Gesundheit/Krankenkasse, Ausländer/Asylanten und Umweltschutz.**



Die Bewirtschaftung von Sorgen und Ängsten machen sich nicht nur Versicherungen zunutze, sondern auch politische Parteien. Am 20. Oktober finden National- und Ständeratswahlen statt. Auch wenn der Wahlkampf hierzulande wesentlich gesitteter abläuft als in anderen Ländern, so will doch jede politische Partei möglichst viele Stimmen für sich gewinnen. Ein bewährtes Mittel dazu ist die Bewirtschaftung von Sorgen und Ängsten. Dazu greift man gezielt bzw. einseitig auf Fakten zurück und spricht vor allem Emotionen an. Es ist erstaunlich, wie wirksam sich Menschen durch die Aktivierung von Emotionen, insbesondere von Angst, mobilisieren lassen.

## Ängstlichkeit ist genetisch und situationsbedingt

Menschen neigen in unterschiedlichem Ausmass zu Ängstlichkeit. Ein weltweit verbreitetes Persönlichkeitsmodell ist das der sogenannten «Big Five». Darin geht es um fünf verschiedene Persönlichkeitsdimensionen, in denen sich Menschen unterscheiden: Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen. Menschen

mit hohen Ausprägungen in Neurotizismus neigen verstärkt zu Ängstlichkeit und zu negativen Gefühlen, sie leiden unter Minderwertigkeitsgefühlen und sind leicht verletzbar bzw. reizbar. Sie sind labiler als Menschen mit niedrigen Ausprägungen in Neurotizismus. Solche Neigungen sind zu einem erheblichen Teil erblich bedingt, manche Wissenschaftler schätzen den genetischen Einfluss auf rund 50 Prozent.

Ängstlichkeit kann sich auf verschiedene Bereiche beziehen:

- Ängstlichkeit in sozialen Situationen (z.B. im Umgang mit Menschen, die einem überlegen scheinen, oder vor einem Auftritt);
- Ängstlichkeit bei physischer Bedrohung (z.B. vor einer möglichen Verletzung oder einem drohenden Schaden);
- Ängstlichkeit in ungewissen, schlecht einschätzbaren Situationen (z.B. wenn man Entscheidungen mit langfristigen finanziellen Konsequenzen treffen muss).

Ängstlichkeit betrifft nicht immer alle drei Bereiche. Ob und wie stark Angst bei einer Einzelperson ausgelöst wird,

hängt wesentlich von der aktuellen Situation ab. Wenn in der Öffentlichkeit Ängste gezielt gefördert werden, dann ist das kritisch zu bewerten. Spätestens wenn einseitig mit Fakten umgegangen wird und Ängste quasi eine emotionale Eigendynamik entwickeln, dann ist der Manipulation Tür und Tor geöffnet.

## Sinnvoller Umgang mit Ängstlichkeit

Es gibt in der menschlichen Seele keinen Schalter, mit dem man Angst abschalten kann. Trotzdem sind auch ängstliche Menschen ihren Ängsten nicht einfach ausgeliefert, solange diese nicht krankhafte Ausmasse erreichen. In einem ersten Schritt ist es hilfreich, sich der eigenen und vielleicht erhöhten Neigung zu Ängstlichkeit bewusst zu werden. In einer konkreten bedrohlichen Situation geht es darum, den externen Auslöser der eigenen Angst zu erkennen. Dann wird die Angst dem Verstand zugänglich und die Ursache der Angst kann rational überprüft werden. Gelingt es dadurch nicht, mit der entstandenen Angst sinnvoll umzugehen, ist das Gespräch mit einer gelasseneren Person hilfreich. Sie kann zu einer Ausserperspektive verhelfen und dadurch die ängstlichen Gefühle auf ein gesundes Mass reduzieren.

Ängste sind ein nützliches Warnsystem, wenn sie reale Gefahren anzeigen. Ist das Warnsystem aber «falsch eingestellt» oder wird es missbraucht, sind oft ungünstige Entscheidungen die Folge. Werden Ängste von aussen gezielt geschürt, werden sie zu einem Instrument der Manipulation. ■



Dieter Bösser ist Theologe und Psychologe; er leitet den Bereich Beruf bei der VBG.

✉ [dieter.boesser@vbg.net](mailto:dieter.boesser@vbg.net)  
 🌐 [www.vbg.net](http://www.vbg.net)

# Angst vor der Gemeinschaft?

«Jeder Mensch hat zwei Grundängste, auf der einen Seite die Angst, sich selber im Kollektiv zu verlieren, und auf der anderen Seite die Angst vor dem Alleinsein.» Diese Aussage, die ich vor einiger Zeit gehört habe, bezeichnet die Spannung, in welcher der moderne Mensch sich zu bewähren hat: zwischen individueller Freiheit und gesellschaftlicher Verantwortung. Gefragt ist heute ein mittlerer Weg in Freiheit und Solidarität.

Wie werde ich ein mündiges Individuum, ohne dem Individualismus und Narzissmus zu verfallen, der unsere Kultur und Politik prägt? Und wie bringe ich mich engagiert in die Gesellschaft und Gemeinschaft ein, ohne mich darin zu verlieren? Mit anderen Worten: In welchem Verhältnis stehen individuelle Freiheit und gemeinschaftliche bzw. gesellschaftliche Verantwortung?

Für Christen wird diese Frage ganz praktisch im Umgang mit ihrer Kirchengemeinde oder kirchlichen Gemeinschaft. Dazu gäbe es viel zu sagen, aber ich beschränke mich hier auf die Frage: Was ist der Gottesdienst? Wie verbindlich ist er, das heisst konkret: Wie oft geht man hin? Von verschiedenen Pastorinnen höre ich, dass «verbindliche» oder «regelmässige» Gottesdienstbesucher nicht mehr wöchentlich, sondern ein- bis zweimal monatlich zur Kirche gehen. Entsprechend scheint auch der Stellenwert des Gottesdienstes als zentrales Element des gemeinschaftlichen Lebens dramatisch gesunken zu sein. Falls die Woche nicht allzu anstrengend, das Wetter nicht zu schlecht oder der Sportmatch nicht wirklich wichtig ist, dann gehe ich vielleicht zum Gottesdienst. Ist die Gemeinde optional geworden, eine Art Dekoration meines Glaubens?

## «Konkurrenz der Monaden»

Die Soziologen reden schon lange von Säkularisierung, Individualisierung und Pluralisierung der Gesellschaft. Der Glaube ist, so der deutsche Soziologe Hans Joas, zur Option geworden. Das betrifft aber auch Parteien, Verbände – und sogar Sportvereine haben es heute schwer, gegen die individualisierten Fitnesscenter und Netflix zu bestehen.

Vielleicht sind das Symptome des Zeitgeistes und es lohnt sich nicht, uns darüber Gedanken zu machen. Vielleicht aber ist die Gemeinschaft, die sich im Gottesdienst realisiert, für den christlichen Glauben konstitutiv. Müssten wir uns dann langsam Sorgen machen?

Unsere Zeit hat einen begründeten Respekt vor Kollektivismen – mit ihrem Hang zum Totalitarismus haben sie einen langen Schatten auf das 20. Jahrhundert geworfen – und ist zu Recht sensibilisiert bzw. vorsichtig in Bezug auf einvernehmende oder sektiererische Gruppen. Erstaunlicherweise sind die Menschen von heute aber weniger beunruhigt über die Auswüchse des Hyper-Individualismus, Egoismus und Narzissmus. Die Gegenwart gewichtet die Freiheit des Subjektes viel stärker als Solidarität in Gemeinschaft – und bleibt darin im binären Denken verhaftet, Freiheit und Solidarität seien Gegensätze. Gisbert Greshake beschreibt das Problem folgendermassen:

«Wo Menschsein nicht trinitarisch-communal, sondern unitarisch-subjekthaft (im Sinne des neuzeitlichen Subjekts) gedacht wird, endet alles nur im Kampf und Widerspruch, in ewigem Konflikt und in der ständigen Konkurrenz der vielen, je sich selbst als Einheits- und Mittelpunkt setzenden Monaden.»<sup>1</sup>

## «Selbstwerden in und durch Füreinander-dasein»

Wir bräuchten dagegen ein neues Denken, sozusagen einen dritten Weg zwischen Kollektivismus und Individualismus. Genau dieser mittlere Weg in Freiheit und Solidarität eröffnet sich im Glauben an den dreieinen Gott:

<sup>1</sup> Greshake, Gisbert: Hinführung zum Glauben an den drei-einen Gott, Freiburg i. Brsg., 2014, Herder, S. 45



«Person-sein heisst nicht einsames Ego sein. Vielmehr gehört zum Person-sein die Beziehung zum anderen und damit der andere selbst und die Gemeinsamkeit mit ihm. Person-sein heisst nicht Selbstbestimmung gegen das Andere oder den Anderen, Person-sein heisst nicht sich frei kämpfen von aller Fremdbestimmung, sondern heisst Selbstwerden in und durch Mitsein und Füreinander-dasein.»<sup>2</sup>

Ich glaube, die Zukunft der Kirche hängt davon ab, ob wir Christen wieder lernen, ganz Mensch zu werden – nicht gegen, sondern in und durch das Leben in Gemeinschaft, als Teil des Leibes Christi, das sich nicht zuletzt im Gottesdienstbesuch inkarniert.



Walter Dürr ist Pfarrer der landeskirchlichen Gemeinschaft Jahu in Biel und Direktor des Studienzentrums für Glaube und Gesellschaft in Fribourg. Er ist verheiratet mit Kathrin und hat drei erwachsene verheiratete Söhne.

[wmduerr@gmail.com](mailto:wmduerr@gmail.com)

<sup>2</sup> ebd., S. 46

# Segen und Fluch in der Ortsentwicklung

Wie in jeder Familiengeschichte gibt es auch in der Geschichte eines Ortes Fluch- und Segensspuren. Wenn beide Spuren sichtbar gemacht werden, kann dies zu einer Inspiration für die Gegenwart werden, im Wissen, dass der göttliche Segen in Christus den Fluch überwunden hat.



Der Pietist Samuel Lutz wirkte im 18. Jahrhundert als Pfarrer in Oberdiessbach.

Anlässlich des letztjährigen Doppeljubiläums in Oberdiessbach BE – 800 Jahre Oberdiessbach und 350 Jahre Neues Schloss Oberdiessbach – entstanden die «Oberdiessbacher Infowege»<sup>1</sup>. Die einzelnen Wegpunkte verknüpfen die Ortsgeschichte mit Häusern und Orten, die auf Infotafeln bzw. in einer ausführlichen Broschüre erläutert werden. Wer will, kann sich an diesen Wegpunkten zu einem Buss-, Bitt- oder Dankgebet anregen lassen.

## Am Anfang war der Ehevertrag

Im engeren Sinn historisch fassbar wird ein Ort mit seiner ersten schriftlichen Nennung. Für Oberdiessbach war dies ein Ehevertrag, der am 1. Juni 1218 zwischen dem Thuner Grafen Ulrich von Kyburg und dem Grafen Thomas I. von Savoyen geschlossen wurde, um die Ehe seines zweiten Sohnes Hartmann IV. mit Margaretha aus dem Hause Savoyen zu besiegeln. «Zur Mitgift gehörte auch der Hof Diessbach mit Zubehör.»<sup>2</sup> Im Jubiläumsjahr 2018 veranstaltete die Kirchgemeinde deshalb

einen Tanzabend für Paare. Und Pfarrer Roland Langenegger zeigte in seiner Predigt am Jubiläumsfest den Zusammenhang zwischen dem Ehebund und dem Bund, den Gott mit uns Menschen schliessen will.

## Kinder der Reformation

Oberdiessbach wurde von zwei Patrizierfamilien geprägt. Die Familie v. Diessbach erwarb im 15. Jahrhundert die Herrschaft Diessbach. Sie erbaute das Alte Schloss und 1498 auch die heutige Kirche. Später ging die Herrschaft an die Familie v. Wattenwyl. Sie gehörte zu den Förderern der Reformation. 1512 amtete Jakob als erster Schultheiss der Familie v. Wattenwyl in Bern. Sein ältester Sohn Niklaus war Priester, Berner Diakon und Probst zu Lausanne. Nach dem Verzicht auf diese geistlichen Würden schloss er im Zeichen des neuen Glaubens 1525 die Ehe mit der Klosterfrau Clara v. May. «Aus dieser Verbindung entstammen 95% der heutigen Nachkommen der Familie v. Wattenwyl – darunter der aktuelle Schlossherr. Sie sind also sozusagen Kinder der Reformation».<sup>3</sup>

## Täufer-Verfolgungen

Die Täufer taufte mit Verweis auf die Bibel erwachsene Menschen und verweigerten im Zeichen der Bergpredigt den Kriegsdienst. Dies provozierte die politischen Behörden, die mit der Reformation auch die Herrschaft über die Kirche übernommen hatten. So findet sich heute in der Schniggenen am Rand des Oberdiessbacher Ortsteils Bleiken ein Täuferversteck. Von hier aus floh 1658 der Täuferlehrer Hans Burkhalter, «nachdem er wegen seines Glaubens zur Galeerenstrafe verurteilt worden war»<sup>4</sup>.

Im Täufer-Gedenkjahr von 2007 entschuldigte sich der Oberdiessbacher Pfarrer Urs Hitz in einem öffentlichen Versöhnungsgottesdienst in der Schniggenen bei John Gerber, einem heutigen Laienprediger der (Neu-)Täufergemeinde, für das in der Geschichte erlittene Unrecht. Seither, so wird gesagt, hat sich das geistliche Klima in der Region verändert.

## Ein pietistisches Zentrum

Während die Rolle der Familie v. Wattenwyl in der Täuferverfolgung unterschiedlich war, wirkte sie während der Reformation «des Herzens» – dem Pietismus – äusserst segensreich. Schlossherr Albrecht v. Wattenwyl berief 1738 den führenden Pietisten Pfr. Samuel Lutz nach Oberdiessbach. «Lutz vermittelte vor Ort zwischen verschiedenen, manchmal auch extremen pietistischen Bewegungen. Er versuchte, den Pietismus in die Landeskirche zu integrieren und förderte die Jugendarbeit.»<sup>5</sup> Sein Freund Nikolaus Ludwig Graf v. Zinzendorf soll anlässlich eines Besuches in Oberdiessbach darum gebetet haben, dass von dieser Kanzel in Zukunft immer mindestens ein – im pietistischen Sinn – «gläubiger» Pfarrer predigen möge. Vermutlich ist sein Gebet in Erfüllung gegangen. Auch das eine Segensspur, von der Kirche und Dorf bis heute profitieren. Ähnliche Geschichten lassen sich zweifellos auch andernorts entdecken und für die Gegenwart fruchtbar machen. ■



Hanspeter Schmutz ist Publizist und Geschäftsleiter von «insist consulting».

✉ [hanspeter.schmutz@insist-consulting.ch](mailto:hanspeter.schmutz@insist-consulting.ch)  
 🌐 [www.insist-consulting.ch](http://www.insist-consulting.ch)  
 🌐 [www.dorfentwicklung.ch](http://www.dorfentwicklung.ch)

<sup>1</sup> [www.infoweg.ch](http://www.infoweg.ch)

<sup>2</sup> Oberdiessbacher Infowege. Natur und Geschichte wandernd erkunden, 2018, S. 49

<sup>3</sup> ebd., S. 55

<sup>4</sup> ebd., S. 32

<sup>5</sup> ebd., S. 34

## Ein Buch über das Gute in allem

(HPS) Titus Reinmuth, Pfarrer und Autor bei «Kirche im WDR 2», schreibt in seinem Buch über eine neue Art, das Leben zu sehen: mit dem Blick auf das Gute. Er vermeidet dabei die Falle des positiven Denkens, das letztlich ohne Gott auskommt. Stattdessen bringt er mit den 60 Kurzgeschichten aus seinem Umfeld die biblische Glücksformel aus Römer 8,28 («Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen») ganz neu zum Leuchten. Das Scheitern im Alltag wird dabei nicht schöngeredet, sondern auf Spuren des Guten untersucht. Leitmotiv seiner Erzählungen ist die Hummel. Sie kann – wissenschaftlich gesehen – aufgrund ihres Körperbaus eigentlich gar nicht fliegen. Da sie das nicht weiss, torkelt sie trotzdem durch die Luft. Ihr unbewusstes «Gottvertrauen» gibt ihr den Mut, es einfach zu wagen.

Bei uns ist das etwas komplizierter: Wir dürfen und müssen unser Grundvertrauen in das Gute, das uns Gott in allem zeigen will, immer wieder neu entdecken. Der Autor zeigt mit seinen packend erzählten Geschichten, wie er das erlebt hat. Ein Buch für alle Christen mit Vertrauensdefiziten – auch zum Vorlesen!

Reinmuth, Titus. «Im schlimmsten Fall geht alles gut. 60 gute Gründe zu vertrauen.» Asslar, 2019, adeo Verlag. Gebunden, 221 Seiten, CHF 14.90, ISBN 978-3-86334-241-8



## Gottes Reden in der Natur entdecken

(HPS) Zu einer ganzheitlichen Spiritualität gehört die Erkenntnis und die Erfahrung, dass Gott als Schöpfer, Erlöser und Begleiter auch in der Natur zu uns spricht. Die Initiantin dieses Buches berichtet zuerst selber über ihren Weg zu «Natur-Auszeiten». Anschliessend lässt sie dann in ihrem reich illustrierten Buch 25 Frauen und Männer zu Wort kommen, die das Reden des dreieinen Gottes in seiner Schöpfung erlebt und «Antworten auf Lebensfragen» gefunden haben.

Anne-Maria Apelt, heute freiberufliche «Naturritualbegleiterin, Wildnispädagogin und Portraitfotografin» verband schon als Kind «das Spielen in der Natur mit Gotteserfahrungen». Von ihrer Grossmutter übernahm sie das «Wissen der Heilwirkung von Pflanzen» und den «respektvollen Umgang mit Tier und Flora». Sie entdeckte die Natur «als heiligen Raum», jenseits von esoterischen Weltbildern. «Natur-Rituale» können auch aus ihrer Sicht «keine Therapie oder psychologische Begleitung» ersetzen, aber zumindest heilend wirken.

Auch wenn man sich nicht mit jedem Gedankengang oder Erlebnis anfreunden mag, die Erzählerinnen und Erzähler folgen bei ihren Gottesbegegnungen den Spuren der keltisch-christlichen Spiritualität, wie sie von den irischen Mönchen gepredigt und gelebt wurde. Ein Erbe, das es in unserer verkopften Spiritualität neu zu entdecken gilt!

Apelt, Anne-Maria. «Grüne Wunder erleben. Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur.» Asslar, 2019, adeo-Verlag. Gebunden, 220 Seiten, CHF 37.90, ISBN 978-3-86334-217-3



## Mit C.S. Lewis den Durchblick gewinnen

(HPS) Der bekannte Literaturprofessor, Erzähler und Apologet C.S. Lewis schaut sich unsere Welt seit 1963 aus einer himmlischen Dimension an, wie wir annehmen können. Trotzdem finden sich in seinem Nachlass immer noch Texte, Referate und Briefauszüge, die bisher noch nie in deutscher Sprache greifbar waren. Sie können, dank der Übersetzungsarbeit von Norbert Feinendegen, einem langjährigen Vorstandsmittglied der deutschen Inklings-Gesellschaft, auch heute noch hilfreiche Orientierung in «philosophischen, theologischen, geistesgeschichtlichen und literarischen Fragen» geben. Zur Sprache kommen etwa die Biografie des Autors, apologetische Fragen oder seine eigenen fantastischen Werke wie auch die seines Freundes J.R.R. Tolkien. So lobt Lewis Tolkiens Hauptwerk «Herr der Ringe» als «echte Zweiterschöpfung» mit der Erschaffung einer gesamten neuen Welt in einer «nahezu unverschämten Üppigkeit» (S. 314). Seine Erzählungen für Kinder in den «Chroniken von Narnia» beruhen – etwa in Bezug auf das Essen – auf dem, woran er «als

Kind selber Spass gehabt hätte» (S. 328). Kinderbücher hat er geschrieben, weil dies für ihn die beste Kunstform für das war, was er sagen wollte. Man findet im Buch eine Abhandlung über die Schwierigkeit, «eine Weihnachtspredigt für Heiden» zu schreiben (S. 247) und lernt Gedanken über seine erste Schule kennen (S. 57).

Kurz und gut: Hier öffnet sich eine reiche Fundgrube für C.S. Lewis-Fans. Alle ändern sollten sich vorerst mal ein Werk des Autors gönnen. Etwa «Die grosse Scheidung», wo Lewis eine fantastische Erzählung elegant mit einer philosophischen Abhandlung über Himmel und Hölle kombiniert.

Lewis, C.S. «Durchblicke. Texte zu Fragen über den Glauben, Kultur und Literatur.» Basel, 2019, Fontis-Verlag. Paperback, 415 Seiten, CHF 29.90, ISBN 978-3-03848-168-3



# «In der Welt, da habt ihr Angst»

Angst gehört zum Leben in dieser Welt – auch Christen sind damit konfrontiert und können sie nicht aus eigener Anstrengung vertreiben. Doch in der vollkommenen Liebe Gottes, in der tiefen Verbindung mit Jesus Christus kann die Angst ihre Kraft verlieren. Eine Meditation.

## 1. Ich bete mein Vorbereitungsgebet

In der Welt, da habe ich Angst. Aber du, Jesus Christus, hast die Welt – und damit die Angst, die ein Teil dieser Welt ist – überwunden. In der immer tieferen Gemeinschaft mit Dir verliert die Angst zunehmend ihre lähmende Kraft in mir und an mir.

## 2. Ich versuche, äusserlich und innerlich still zu werden

Ich binde an meinen Atem die Worte (beim Einatmen): **Ich werde geliebt** – (beim Ausatmen): **Ich lasse mich lieben**.

## 3. Gebetszeit: Angst gehört zum Leben

Ich lese langsam, Wort für Wort, wenn möglich laut, einige Male:

**Im dunklen Keller kannst du pfeifen.**

**Im dichten Wald singen.**

**In der nächtlichen Stube eine Kerze anzünden.**

**Das tut gut.**

**Aber es vertreibt die Angst nicht wirklich.<sup>1</sup>**

Ich lasse die Worte auf mich wirken. Was bewegt mich dabei? Was steigt hoch in mir?

Angst ist ein Bestandteil der Welt.

Meine Angst:

- Ich habe Angst, dass...
- Ich habe Angst vor...
- Es macht mir Angst, wenn...
- Ich habe Angst, weil...

**Man kann sich nicht selber Mut machen.**

**Doch alles wird anders, wenn die Sonne aufgeht.**

**Alles wird anders, wenn Christus aufgeht.**

<sup>1</sup> Werth, Jürgen: Leben ist ein weites Land, 2004, SCM R. Brockhaus

Über allen Dunkelheiten deines Lebens.

«In der Welt habt ihr Angst», sagt Jesus.

«Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.»<sup>2</sup>

«Aber fasst Mut!

Ich bin stärker als die Welt!

Stärker als alles, was Dich bedroht!»<sup>3</sup>

Ich wiederhole die Worte Jesu einige Male mit Stimme. Bewege sie in meinem Herzen hin und her. Was steigt hoch in mir bei diesen Worten?

Die Angst ist ein Teil der Welt. Jesus Christus hat die Welt überwunden. Die Angst bleibt ein Teil der Welt. Auch wenn ich Christ bzw. Christin bin, ist die Angst nicht einfach weg. Je tiefer ich mich jedoch mit Jesus Christus verbinde, desto mehr verliert die Angst ihre lähmende Kraft.

Ich rede mit Gott, wenn es mir möglich ist, mit Jesus Christus über «meine» Ängste.

Kann und will ich jetzt Jesus Christus – erneut, vertieft – in die Dunkelheiten meines Lebens einladen? Was hindert mich eventuell? Vielleicht ist es hilfreich, mit einem Menschen meines Vertrauens darüber zu reden.

Wenn mich das Thema nicht betrifft: Will ich für einen Menschen beten, der in Angst, Ängsten lebt?

## 4. Am Schluss

Ich schaue auf diese Zeit der Stille zurück: Wie ist es mir ergangen: innerer Friede, Unruhe, gefüllte Zeit, Längeweile? Ich schreibe in einem Wort oder Satz auf, was mir wichtig geworden ist.

<sup>2</sup> Joh 16,33  
<sup>3</sup> Werth, 2004

## 5. Vertiefung: Ja zur Angst überwindenden Liebe

Jesus kam zu uns, um uns zu helfen, die Furcht vor Gott zu überwinden. Solange wir uns vor Gott fürchten, können wir ihn nicht lieben. Liebe bedeutet Nähe, Sich-Anvertrauen und Sich-Öffnen, aber dabei verwundbar zu werden; Liebe bedeutet ein tiefes Gefühl von Geborgenheit. Doch all das ist unmöglich, wenn Furcht und Angst herrschen.

Furcht

weckt Misstrauen, schafft Distanz, führt zu einer Abwehrhaltung und zu Unsicherheit.

Das grösste Hindernis im geistlichen Leben ist die Furcht.

Sie ist ein schlechter Nährboden für Gebet, Meditation und geistliche Entwicklung.

Gott ist vollkommene Liebe, und wie der Evangelist Johannes schreibt,

«vertreibt die vollkommene Liebe die Furcht.»<sup>4</sup>

Der Kern der Botschaft Jesu ist:

Gott liebt uns mit bedingungsloser Liebe und sehnt sich nach unserer Gegenliebe, einer Liebe, die keine Furcht kennt.<sup>5</sup>



Ruth Maria Michel leitet als VBG-Mitarbeiterin das Ressort «Spiritualität und geistliche Begleitung».

✉ [ruthmaria.michel@vbg.net](mailto:ruthmaria.michel@vbg.net)

<sup>4</sup> 1. Joh 4,18

<sup>5</sup> Nouwen, Henri: Leben hier und jetzt, zit. in: Dem Vertrauen, der mich hält, 2003, Herder Verlag

## Fünf Leitsätze und zwei Esel

(DB) Vertrauen – Hoffnung – Präsenz – Zuversicht – Demut: Der Vorstand der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA erachtet diese Begriffe als zentrale Grundlage für die Arbeit der SEA und hat dazu Leitsätze erarbeitet. Sie dienen der SEA, ihren Mitgliedern und Arbeitsgemeinschaften als Orientierungs- und Entscheidungshilfe – beispielsweise in der Frage, in welchen Projekten sich die Evangelische Allianz engagieren soll. Die Leitsätze sind abrufbar unter [www.each.ch](http://www.each.ch)

Wenngleich Humor kein Leitbegriff ist, sorgt die Schweizerische Evangelische Allianz gerne auch mal für ein Schmunzeln. So erklären neuerdings zwei Esel, weshalb es Sinn macht, Einzelmitglied, Kollektivmitglied oder #SEAFreund/in zu werden: «Gemein-



Neue Mitgliedschaftsbroschüre

sam geht's besser als allein!» So wie es Eseln nicht gut bekommt, allein zu sein – es ist in der Schweiz sogar verboten, sie als Einzeltiere zu halten – so lebt es sich auch als Solochrist bzw. isolierte Gemeinde nicht gut. Deshalb kommen in der SEA evangelische Kirchen und Werke, aber auch Einzelpersonen zusammen, um gemeinsam die Gemeinschaft zu fördern, die Gesellschaft zu verändern und den Glauben zu teilen. Ganz im Sinn von Jesu Gebet um Einheit in Johannes 17. Werden auch Sie Teil der Allianz-Familie: [www.each.ch/jeder-esel-weiss-es](http://www.each.ch/jeder-esel-weiss-es)

## Neuer Co-Generalsekretär der SEA ab Juni 2020 gewählt

(MS) Die Nachfolge von Matthias Spiess als Co-Generalsekretär der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA steht fest. Ab dem 1. Juni 2020 wird der aktuelle Jugendbeauftragte der SEA, Andi Bachmann-Roth, das Amt des Generalsekretärs mit einem Pensum von 60 Prozent antreten. Er wird diese Aufgabe weiterhin in einer Co-Leitung mit Marc Jost wahrnehmen.

Der SEA-Vorstand hat sich nach mehreren Assessments einstimmig und vorbehaltlos für Andi Bachmann-Roths Anstellung entschieden. Der Präsident Wilf Gasser sagt: «Ich freue mich riesig und bin sehr dankbar über die Wahl von Andi. Er war über die

Jahre ein tragender Teil des bestehenden Teams und hat seine Kompetenz und sein Allianzherz immer wieder unter Beweis gestellt. Dass er als bisheriger Jugendsekretär auch mithelfen kann, die nächste Generation mit ins Allianzboot zu holen, ist meines Erachtens ein wichtiges strategisches Plus.» Der offizielle Wechsel mit Abschied von Matthias Spiess und Einsegnung von Andi Bachmann-Roth wird an der Delegiertenversammlung vom 16. Mai 2020 in Bern stattfinden.

Die Stelle des oder der SEA-Jugendbeauftragten (50-60%) ist ab dem 1. Juni 2020 neu zu besetzen. Interessierte informieren sich direkt auf der Webseite oder bei der SEA-Geschäftsstelle über weitere Details: [www.each.ch](http://www.each.ch)



Andi Bachmann-Roth: noch Jugendbeauftragter, ab Juni 2020 Co-Generalsekretär der SEA.

## Für eine Welt ohne Hunger

(DB) Noch immer gibt es 800 Millionen Menschen, die chronisch unterernährt sind. Dabei könnte schon heute Nahrung für eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen produziert werden. Die diesjährige StopArmut-Konferenz «Zero Hunger: Wer löffelt die Suppe aus?» am 23. November in Aarau geht den Ursachen für dieses Ungleichgewicht auf den Grund und zeigt Möglichkeiten auf, in die nachhaltige Entwicklung unseres Planeten zu investieren und den Hunger zu beenden.

Wenn Sie wissen möchten, was Sie mit Ihrem Lebensstil, mit politischem Engagement und mit Ihrer Kirche dazu beitragen können, melden Sie sich an: [www.stoparmut.ch/konferenz](http://www.stoparmut.ch/konferenz)

## Tagung «jünger – grösser – reicher»

(LKF) Oft wird gesagt, die Reformierten würden «älter – kleiner – ärmer». Von aussen gesehen eine realistische Sicht. Doch es gibt auch eine andere, eine innere Dynamik. Engagierte Männer, Frauen und Kinder erleben, wie sie durch Gottes Geist erneuert und damit «jünger» werden. Christus verheisst, dass sein Wirken immer noch «grösser» wird. In der Vielfalt der Begabungen erwarten wir «reicher» beschenkt zu werden.

An der Tagung des Landeskirchen-Forums «jünger – grösser – reicher» am 16. November in Frauenfeld werden Kennzeichen einer zukunftsfähigen Gemeinde-Entwicklung thematisiert. Perspektiven der Evangelischen Landeskirche des Kantons Thurgau und das wegleitende Gemeindebild von Bischofszell vermitteln weiterführende Impulse. Im gegenseitigen Austausch und in einem kreativen Bibellabor diskutieren die Teilnehmenden Anregungen für die eigene Gemeindepraxis. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen:

[www.lkf.ch/lkf-tagung-juenger-groesser-reicher](http://www.lkf.ch/lkf-tagung-juenger-groesser-reicher)

# #ZEROHUNGER

WER LÖFFELT  
DIE SUPPE AUS?

**STOPARMUT  
KONFERENZ 2019**  
23. NOVEMBER

BERUFSSCHULE AARAU  
TELLISTRASSE 58



[WWW.STOPARMUT.CH/KONFERENZ](http://WWW.STOPARMUT.CH/KONFERENZ)



**#ZEROHUNGER**  
WER LÖFFELT DIE SUPPE AUS?  
**STOPARMUT-KONFERENZ 2019**  
23.11. | AARAU

KONFERENZ-PARTNER:

**BIENENBERG**  
BILDUNG IM ZENTRUM

BRÜTSE IN EUROPE  
DE LOBBY  
PARADISE

**mission 21**  
evangelisches missionswerk basel

**tearfund.ch**  
Menschen. Mandats.

**INTERACTION**  
GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

**AKU**  
Arbeitsgemeinschaft  
Klima, Energie und Umwelt

**ChristNet**

**Grüner Fisch**

**TDS aarau**  
HF Kirche und Soziales

**World Vision**  
SCHWEIZ · SUISSE · SVIZZERA

Schweizerische  
Evangelische  
Allianz