

Marcus Bastek



NEUFELD VERLAG



Der Angst entkommen

LESE
PROBE

Marcus Bastek

Der Angst entkommen

n[®]

NEUFELD VERLAG

Verwendete Bibelübersetzungen:

ELB: Elberfelder Bibel 2006 © 2006 by SCM R. Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

LUT: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert
2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

NLB: Neues Leben. Die Bibel © der deutschen
Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R. Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

GNB: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene
Ausgabe © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

BB: BasisBibel © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Umschlagabbildung:

Satz: Neufeld Verlag

Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Birkstraße 10, 25917 Leck

© 2022 Neufeld Verlag, Sauerbruchstraße 16, 27478 Cuxhaven

ISBN 978-3-86256-179-7, Bestell-Nummer 590 179

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags

www.neufeld-verlag.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

newsletter.neufeld-verlag.de

www.facebook.com/NeufeldVerlag

www.neufeld-verlag.de/blog

*»Der HERR wird für euch kämpfen.
Ihr aber sollt still sein.«
Exodus 14,14 (BB)*

INHALT

<i>Einleitung</i>	9
<i>Angst, die Geißel der Christen</i>	11
<i>Die drei großen Ziele der Angst</i>	16
1 Der große Kampf Gottes gegen die Angst	25
<i>Die Schlange</i>	27
<i>Das erste Gebot</i>	32
<i>Ägypten und die Angst</i>	38
2 Wie die Angst mein Leben regierte	45
<i>Die Geburt der Angst</i>	47
<i>Der Kontrollverlust</i>	54
<i>Der Sieg der Angst</i>	60
3 Gottes Plan gegen die Angst wird Wirklichkeit	65
<i>Ansage an die Angst</i>	67
<i>Simon Petrus: Angst und Berufung</i>	70
<i>Die Frau mit den zwei Plagen</i>	77
<i>Sorgen – die Ameisen der Angst</i>	83

	<i>Keine Angst mehr vor Gott</i>	88
	<i>Gottes wichtigste Waffe gegen die Angst</i>	93
	<i>Der Schleier wird gelüftet</i>	98
	<i>Keine Angst mehr vor dem Tod</i>	109
4	Wie Gott meine Angst besiegte	117
	<i>Brennende Büsche und gepackte Koffer</i>	119
	<i>Die Teilung meines Schilfmeeres</i>	132
	<i>Erste Schritte auf neuem Land</i>	140
	<i>Danke, ich kann klagen!</i>	145
5	Der bleibende Kampf	151
	<i>Blaise Pascal und die Angst vor dem Tod</i>	153
	<i>Memento mori</i>	162
	<i>Der Blick in das gelobte Land</i>	170
	<i>Abschiedsbriefe und Zukunftspläne</i>	175
	<i>Über den Autor</i>	181

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist meine tiefe Überzeugung, dass Gott den festen Willen hat, dass du ein Leben ohne Angst führst. Dass du ein Leben lebst, in dem dir keine deiner bewussten oder auch unbewussten Entscheidungen von der Angst diktiert wird. Ich glaube und habe es selbst erlebt, dass Gott einen sehr guten Plan hat, wie er diesen seinen feststehenden Willen umsetzt. Und ich weiß, dass es nicht nur theoretisch möglich ist, sondern wirklich passiert. Und wenn es in meinem Leben passiert, dann kannst auch du das erleben. Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, dich auf diesen unglaublichen Weg zu begeben, auf dem Gott dich ins Land der Freiheit führt.

Wenn dich solche Worte zu Beginn eines Buches skeptisch machen, kann ich das gut verstehen. Weil das alles nach einem dieser Heilsversprechen klingt, mit denen man sehr erfolgreich Aufmerksamkeit für sich generiert. Am Ende stehen dann meistens Frustration und Ernüchterung. Einfach, weil fast alle Heilsversprechen nichts als heiße Luft sind. Das liegt daran, dass der Heilsversprecher gar nicht die Macht hat, seine

Versprechen zu halten. Ich werde dir in diesem Buch aber zeigen, dass die Befreiung von deiner Angst die wesentliche Grundlage des Heils ist, das Gott höchstpersönlich dir verspricht. Nicht ich. Und weil er alle Macht hat, wird er dieses Versprechen halten. Und ganz besonders, wenn du skeptisch bist, wünsche ich mir sehr, dass du dieses Buch kritisch liest. Denn auch dir gilt diese Botschaft.

Gott ist mit mir auf diesem Weg, von dem ich hier rede, schon viele Meilen gegangen. Und doch bin ich noch nicht am Ziel. Aber ich habe mittlerweile ein paar Dinge verstanden, die es leichter machen, diesen Weg zu gehen. Und ich folge jetzt dem Impuls Gottes, mit dem er mir sagt, dass ich aufschreiben soll, was ich mit ihm erlebt und was ich über die Angst gelernt habe. Er hat mir aufs Herz gelegt, diesen Weg nicht für mich zu behalten oder als meine Privatsache zu betrachten. Du sollst davon profitieren, wenn du diesen Weg auch gehen willst. Es ist ein Abenteuer, das dir richtig was abverlangen wird. Aber es wird dich auch reich beschenken. Gott hält dir jedenfalls seine ausgestreckte Hand entgegen.

ANGST, DIE GEISSEL DER CHRISTEN

Angst gehört zum Leben jedes Menschen. Sie ist eine selbstverständliche Begleiterin und überall dabei: Im ruhigen Fahrwasser des Alltags, in den besonderen Situationen, in den Tälern und auf den Höhen, an jedem einzelnen Tag.

Angst erfüllt dabei eine sehr wichtige Funktion: In Gefahrensituationen übernimmt sie kurzzeitig die Kontrolle und sorgt durch verschiedene psychische und körperliche Mechanismen dafür, dass wir für einen Augenblick besonders leistungs-, konzentrations- und widerstandsfähig sind. So kann sie uns in Extremsituationen das Leben retten.

Angst hat also in unserem Leben eine Daseinsberechtigung, aber in genau dieser Daseinsberechtigung liegt schon das Problem: Die Angst will uns um jeden Preis am Leben halten. Die Wahrheit ist aber, dass sie auf lange Sicht damit scheitern wird.

Wir alle werden sterben, früher oder später. Daran kann nichts und niemand etwas ändern, auch nicht die Angst. Es ist völlig klar, dass die Angst besonders aktiv wird, wenn wir mit dem Tod konfrontiert sind. Wir alle sind mit der unausweichlichen Tatsache konfrontiert, dass wir sterben werden. Und weil niemand von uns den Zeitpunkt kennt, an dem unser Leben endet, hängt dieser schleichende Tod wie ein Damoklesschwert über unserem Leben.

Es mag sein, dass die Angst in der akuten Bedrohung hilfreich ist. Angesichts dieses schleichenden Todes ist sie jedoch lähmend, beklemmend und absolut entmutigend. Denn die

Angst will nur, dass du überlebst. Ob dein Leben lebenswert ist, interessiert sie nicht.

Angst ist also viel mehr als ein Beschützer in Notfällen oder eine Hormonausschüttung, die uns in dramatischen Lagen überleben lässt. Sie will mehr. Mehr Raum, mehr Macht, mehr Einfluss, mehr von dir. Und in den meisten Fällen bekommt sie, was sie will. Sie wird zum Problem für uns, sobald sie ihre Macht nicht auf kurze Momente der Lebensgefahr beschränkt, sondern uns dauerhaft beeinflusst, indem sie uns vorgaukelt, wir seien ununterbrochen in Gefahr.

Die Grenze zwischen begründeter Angst und außer Kontrolle geratener Angst ist fließend. Und die Angst kennt sehr viele sehr perfide Tricks, wie sie diese Grenze unbemerkt überschreiten kann. Da es in ihrer Natur liegt, uns die Kontrolle zu entreißen, haben wir kaum Möglichkeiten, sie in ihre Schranken zu weisen, wenn sie sich erst einmal bei uns breit gemacht hat. Und das geschieht viel schneller, als wir das für möglich halten.

Es ist wichtig, das Folgende zu wissen: Nur weil die Angst uns hin und wieder zu Entscheidungen antreibt, die uns schützen und damit etwas Gutes bewirken, macht es sie selbst noch lange nicht gut. Die Angst ist gewissermaßen unser Diener, der sich aber leider nicht damit zufriedengibt, Diener zu bleiben. Er überschreitet immer und immer wieder seine Kompetenzen und arbeitet daran, König zu werden. Dieser Diener hat ursprünglich eine gute Aufgabe, aber sein eigentliches Ansinnen ist es, uns zu beherrschen. Die Angst will in unserem Leben das Sagen haben. Sie will allein regieren.

Und im Leben eines Menschen, der sich dafür entschieden hat, dass Gott allein das Sagen hat, wird die Angst folgerichtig stets daran arbeiten, unsere Beziehung zu Gott zu sabotieren.

Wir sind gegen diesen Herrschaftsanspruch der Angst nicht völlig chancenlos und können es schaffen, sie zurückzudrängen. Aber es ist blauäugig, zu glauben, sie würde sich irgendwann mit ihrer Diener-Rolle abfinden.

In erster Linie ist die Angst eine Macht in unserem Leben, die uns von Gott abkoppeln will – und damit von Vertrauen, Hoffnung und Liebe. Das macht sie so problematisch. Die Angst arbeitet ständig und unermüdlich daran, dass du Entscheidungen triffst, die sich für dich richtig anfühlen und dich in vermeintlicher Sicherheit wiegen, dich aber von Gott wegtreiben. Sie ist dabei äußerst wandelbar und hat viele Gesichter, die sie hinter noch mehr Masken versteckt. Es gibt Menschen wie mich, bei denen die Angst auf solch fruchtbaren Boden fällt und sich dermaßen ausbreitet, dass sie als Krankheit für den Menschen und sein Umfeld auffällig wird. Die Mehrheit der Menschen lässt sich aber von der Angst beherrschen, ohne jemals ein Problembewusstsein dafür zu entwickeln, ohne es überhaupt zu merken.

Egal, zu welcher dieser Gruppen du gehörst und egal, für wie mutig du dich hältst, glaube mir: Du hast ein Problem mit der Angst. Und ganz besonders gilt das, wenn du ein Christ bist. Menschen, die Jesus nachfolgen, sind die Lieblingsopfer der Angst.

Es gibt kaum einen effektiveren Weg, unsere Nachfolge zu torpedieren, als uns Angst ins Herz zu pflanzen. Ängstliche Christen kümmern sich nur um sich, statt Nächstenliebe zu leben. Sie sehen auf ihre Sorgen statt auf Jesus. Sie wollen einfach nur überleben, statt ihr Leben mit Gutem füllen zu lassen. Und sie versuchen, sich selbst Sicherheiten zu schaffen, weil sie nicht auf Gott vertrauen können – zumindest nicht vollkommen. Langsam schleicht sich die Angst in ihrem Leben auf den Thron, ohne dass sie das bewusst wahrnehmen.

Ich bin seit über zehn Jahren Pastor. Zu Beginn meines Dienstes dachte ich noch, die Angst wäre mein spezielles Problem, meine Schwachstelle. Ich dachte, sie sei eins von vielen möglichen Problemen und zufällig halt das, mit dem ich mich herumschlagen muss. Andere Leute hätten andere Probleme, die ihren Glauben angreifen.

Dann lernte ich im Laufe der Zeit viele Christen und ihre Probleme kennen. Ich lernte Gemeinden aus einer ganz anderen Perspektive kennen. Ich beobachtete, wie Christen in Mitarbeiter- und Leitungsteams Entscheidungen treffen. Ich begriff, dass fast alle Konflikte und Fehlentscheidungen in Gemeinden auf die Angst der beteiligten Menschen zurückzuführen sind. Und mir wurde mit der Zeit sehr deutlich: Wir alle haben ein Problem mit der Angst. Sie ist nicht mein individuelles Problem, sie hat mich nur besonders kräftig gepackt. Aber sie schreibt uns allen – oder fast allen – vor, wie wir unsere Glaubensentscheidungen treffen. Und sie malt uns unfassbar falsche und zerstörerische Gottesbilder vor Augen, die Kirche und Gemeinde von Anfang an völlig fehlgeprägt haben, bis heute viel Unheil anrichten und verunsicherte, verängstigte und irrlichternde Gläubige hinterlassen, die man kaum noch so nennen kann.

Wenn es einen Teufel gibt und eine Hölle und eine Welt der Dämonen, dann ist die Angst ganz sicher der Chefdämon. Sie ist das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, entschiedene Jesus-Nachfolger aus der Bahn zu werfen. Sie kommt zum Zuge, wenn Christen Großes erreichen können und das verhindert werden soll. Sie ist der Endgegner für Teams, Gemeinden, Ehen, Familien und Glaubensbiografien. Sie kann einen ganzen Blumenstrauß an psychischen Erkrankungen auslösen. Und sie lächelt mir in fast jedem seelsorgerlichen Gespräch aus der Verzweiflung von Menschen siegessicher entgegen.

Ihre stärkste Waffe aber ist, dass sie sich sehr gut verstecken kann. Denn es sind nicht nur die offensichtlich Gescheiterten, die von der Angst regiert werden, sondern gerade die, die sich für mutig, stark und unverwundbar halten und die Angst nie persönlich kennengelernt haben. Gerade die sind ihre Marionetten, ohne es zu wissen oder zu reflektieren. Sie sind besonders leichte Opfer, weil sie ihren eigentlichen Feind nicht kennen.

DIE DREI GROSSEN ZIELE DER ANGST

Das Hauptziel der Angst ist ein zerstörtes Vertrauensverhältnis zu Gott. Dieses Ziel steht hinter allen Aktionen der Angst, zumindest hinter denjenigen, mit denen sie ihren zugewiesenen Bereich als »Notfallprogramm« in Extremsituationen überschreitet. Und so unterschiedlich und individuell die Angst auch bei jedem Menschen vorgehen mag, die Etappenziele auf dem Weg zu einer zerstörten Beziehung zu Gott sind immer dieselben. Die Angst bemächtigt sich dabei einiger Emotionen und Funktionen, die für uns als Menschen wichtig sind, die aber auch gegen uns verwendet werden können. In meinem Leben, im Leben von Menschen, die ich begleitet habe und in allen möglichen Gemeindekontexten habe ich die Angst an drei Etappenzielen arbeiten sehen.

Das erste Ziel der Angst ist es, dass Menschen sich vor Gott schämen. Scham ist eine massive, mächtige Emotion. Sie führt dazu, dass wir uns – oder Teile von uns – verstecken und für unwürdig halten. Im menschlichen Zusammenleben hat Scham eine wichtige Funktion, Gott gegenüber ist sie aber paradox. Wer sich vor Gott schämt, versucht etwas vor jemandem zu verstecken, der alles sieht und weiß.

Das ist nicht nur unmöglich, es führt auch zu einem dauerhaften Zustand der Lähmung, weil wir glauben, dass Gott die ganze Zeit unser Versagen und unsere Schuld vor Augen hat, was unsere Scham wiederum vergrößert. Was für ein tiefes Gefühl der nicht enden wollenden Erniedrigung!

Ich kenne so viele Christen, die sich zutiefst vor Gott schämen, weil sie es nicht hinkriegen, so zu sein oder zu leben, wie sie meinen, dass es Gottes Wille sei. Oder wie es ihnen beigebracht wurde. Oder wie es augenscheinlich all die vermeintlich tollen Christen um sie herum können und tun. Leider war und ist es häufig ein Teil christlicher Erziehung, schon kleinen Kindern ein Wertekorsett einzuimpfen, das als gottgewollt und einzig richtig angesehen wird. Dazu gesellt sich die Angst, die uns sagt, dass Gott uns sicher böse ist und uns letztlich töten wird, wenn wir nicht in dieses Korsett passen. Die Angst will uns weismachen, dass Gott die ganze Zeit unsere Fehler sucht und uns dafür bloßstellt und bestraft. Wenn ich bedenke, wie viele Christen ich kenne, die unfassbar schlecht über sich selbst denken und Gott gar nicht mehr begegnen können, ohne sich unwürdig und schlecht dabei zu fühlen, scheint die Angst sehr erfolgreich beim Erreichen ihres ersten Zieles zu sein.

Die einen igeln sich wegen ihrer Scham ein und werden passiv oder gar depressiv, die anderen treibt ihre Scham in aktionistische Entschlossenheit. Das sind Christen, die glauben, ein guter Christ zeichne sich durch Mut und Zuversicht in jeder Situation aus. Christen, die darum krampfhaft versuchen, Schwäche und Angst aus ihrem Leben und aus ihren Gemeinden zu verdrängen. Sie bauen eine entsprechend glänzende Fassade auf und blicken verächtlich oder mitleidig auf alle Ängstlichen herab. Was für ein Selbstbetrug! Denn kurioserweise haben sie Angst davor, ängstlich zu sein – oder auch nur so zu wirken. Sie bauen starke Kirchen mit fitten, tatkräftigen Leuten und klaren Hierarchien. Sie werden für viele andere Christen zu großen Vorbildern im Glauben. Was sie anpacken, scheint durchgehend gesegnet zu sein. Gerne wird übersehen, dass sie

egoistische und unbarmherzige Entscheidungen treffen, die so gar nicht dem entsprechen, was Jesus vorgelebt hat. Sie halten sich für große Kämpfer für das Gute. Doch letztlich sind auch ihre Taten und Worte angstgetränkt. Die eigentliche Motivation hinter ihrem Handeln und Reden ist die Angst, die ihnen verbietet, schwach zu sein, weil sie dann die Gunst Gottes verlieren könnten.

Diese Angst ist in ihrem Leben von außen sichtbarer, als sie es sich jemals eingestehen würden. Wenn Menschen solche Christen und solche Kirchen kennenlernen, können sie sich oft nicht mit dieser Truppe von scheinbar mutigen Glaubenshelden identifizieren. Viele lassen sich blenden und versuchen mitzuhalten, doch die meisten Leute durchschauen irgendwann diese Fassade und stellen fest, dass Christen eben nur so tun als ob. Und das macht die gesamte christliche Botschaft unglaubwürdig.

Diese Botschaft, das Evangelium, wurde von Beginn an von Menschen weitergetragen, die mit ihrer Schwachheit und Angst konfrontiert wurden und die sich beidem gestellt hatten. Das Evangelium wird heute aber leider sehr häufig mit den Mitteln der Stärke und Perfektion von Strahlmännern und -frauen vermittelt, die ihre Schwächen nach außen nicht zu zeigen imstande sind und den Eindruck erwecken, sie selbst brauchten Gottes Gnade gar nicht.

Das ist ein großer Erfolg der Angst, ihr zweites großes Ziel, bei dem sie Schützenhilfe oft ausgerechnet von den besonders überzeugten Christen bekommt: *Menschen sollen der guten Botschaft von Gottes Gnade nicht glauben.*

Leider gibt es dann noch die Christen, die das Potenzial der Angst für sich entdecken, um damit andere Leute auf Linie zu halten und zu kontrollieren. Solche Christen fangen an, selbst

Angst zu predigen und ihr eine Bühne zu geben. Die Angst wird zu ihrem Berater, ihrem Freund und ihrem Götzen. Auch sie meinen, sie täten damit letztlich etwas Gutes, aber in Wahrheit führen sie damit oft Hunderte und Tausende Menschen auf Irrwege. Denn wer aus Angst glaubt, glaubt nie an Gott, sondern immer nur an irgendwelche menschengemachten Gottesbilder. Nichts anderes sind Götzen: falsche Bilder von Göttern, die von Menschen erdacht und angefertigt wurden. Betrügerische Figuren, die nichts mit Gott zu tun haben, die wir aber neben ihn auf seinen Thron stellen. Götzen bringen uns dazu, uns aus der alleinigen Abhängigkeit von Gott zu entfernen und uns stattdessen von Menschen, Kirchen und Dogmen abhängig zu machen. Von Werten, Traditionen, Ritualen, Ansichten, Gruppendynamiken und Gesetzen.

Und das ist das dritte große Ziel der Angst, mit dem sie ihr eigentliches Premiumziel erreicht: *Menschen sollen andere Götter neben Gott haben.*

In der Coronakrise wurden diese Früchte der Angst besonders deutlich. Aus purer Panik vor einer Infektion igelten sich sehr viele Christen ein und isolierten sich komplett von jeder geistlichen Gemeinschaft. Der Unterschied zwischen angstgesteuertem und vernünftig-vorsichtigem Verhalten wird in so etwas wie einer Pandemie im Unterschied zum Gemeindealltag deutlich sichtbar. Auch hier: Natürlich betreibt die Angst Infektionsschutz. Und wir können denken, dass sie Recht behält, wenn wir gesund geblieben sind. Dabei übersehen wir aber die Nebenwirkungen der Angst und wie sie uns unfrei macht und kontrolliert.

Andere Christen verfielen in eine Art Corona-Aktionismus und versuchten händeringend, irgendein Programm auf die Beine zu stellen und Mut und Gelassenheit zu versprühen.

Dahinter stand oft aber nicht der Antrieb, anderen beizustehen und zu helfen, sondern die Angst davor, irrelevant und nutzlos zu sein. Für uns Pastorinnen und Pastoren ist diese Angst eine treue Begleiterin unseres Dienstalltags und so musste ich mir auch immer wieder die Frage stellen, aus welchem Antrieb heraus wir Livestreams, Videoandachten und Online-Hauskreise auf den Weg brachten.

Und dann waren da noch die Christen, denen Corona in die Karten spielte. Christen, die Droh- und Gerichtsbotschaften brauchen, um eine Angstkulisse und damit den ungesunden Zusammenhalt ihrer Gemeinden aufrechtzuerhalten. Da passte eine weltweite Pandemie natürlich gut ins Konzept: »Seht ihr, haben wir doch immer gesagt!« Überzeugte Christen, die angeblich Jesus im Herzen tragen und Gott sehr lieben, sagten oder deuteten an, die Pandemie sei eine Strafe Gottes.

Wer so etwas behauptet und sich dafür Bibelstellen zur Rechtfertigung und Verbiegung, muss eine furchtbar große Angst vor Gott haben – oder eben Gott gar nicht kennen, sondern nur verquere Götzen. Oder er macht das bewusst, um Menschen einzunorden. Keine dieser Alternativen kann aus Gottes Geist der Freiheit kommen. Die Coronapandemie erzeugte all diese Probleme nicht, sie machte sie nur sichtbar: Große Teile der christlichen Landschaft sind geprägt von Angst. Angst, die uns in Isolation zwingt oder in blinden Aktionismus. Angst, wegen der wir uns nicht mehr nach Gottes Liebe ausrichten, sondern nach Anerkennung und Relevanz. Angst, die manche von uns sogar dazu bringt, sich mit einer tödlichen Infektionskrankheit zu verbünden. Dank Corona hatte der Chefdämon Angst gute Gründe, die Korke knallen zu lassen.

Es geht aber auch anders: Ich habe Christen kennengelernt, an denen sich die Angst die Zähne ausbeißt. Und zwar nicht,

weil sie ein Gottesvertrauen aus Granit hätten und mit einem unerschütterlichen Glauben quasi zur Welt gekommen wären, sondern weil sie sich in ihrem Leben ihren Ängsten und Schwächen gestellt haben oder stellen mussten. Das sind Menschen, die durch tiefe Täler gegangen sind, in denen sie gelernt haben, sich vor Gott nicht mehr zu schämen und stattdessen seine Gnade wirklich an sich heranzulassen. Menschen, die Prozesse durchlebt haben, die sie an ihre Grenzen und darüber hinausgeführt haben. Ich habe den Eindruck, dass solche Konfrontationsprozesse sehr hilfreich sind, um auf erneute Krisen mit mehr Gelassenheit und Gottvertrauen zu reagieren als zuvor. Und oft führen diese Erfahrungen dazu, dass Menschen Gottes Gnade besser verstehen und sie viel stärker annehmen können. Und das führt wiederum dazu, dass sie selbst mehr und mehr Gnade und Annahme leben.

Der erste Schritt auf diesem Weg ist, dass wir verstehen: Die Angst ist unser Feind. Das klingt rigoros und vielleicht auch etwas pathetisch. Ich weiß, dass viele Psychotherapeutinnen versuchen, ihren Patienten einen gesunden Umgang mit der Angst beizubringen. Sie sagen ihnen, die Angst sei eigentlich ihr Freund und dass sie mit ihr leben können. Das ist der Versuch, die Angst wieder zum Diener zu degradieren. Das kann besonders in akuten Angstzuständen sicherlich eine sehr wertvolle Perspektive sein. Wenn die Angst in ihre eigentliche Rolle zurückkehrt, kann sie wieder hilfreich sein und dann sogar auf Probleme hinweisen, um die man sich kümmern sollte. Die Patientinnen können so wieder ein Stück Kontrolle zurückgewinnen, was natürlich ein wichtiges Therapieziel ist.

Es ist nichts Schlechtes daran und hat sicher vielen Menschen geholfen, diesen Versuch zu unternehmen. Natürlich ist eine degradierte Angst besser als eine außer Kontrolle geratene Angst. Aus meiner Sicht funktioniert das trotzdem aber

nur vorübergehend. Meine Erfahrung ist: Wenn der Diener einmal Blut geleckert hat und weiß, dass er eine reelle Chance hat, die Macht zu ergreifen, wird er genau das immer wieder versuchen. Ich kann ihn degradieren und ihn gut im Auge behalten, aber vertrauen kann ich ihm nicht mehr. Und das sollte ich auch nicht.

In meinem Leben hat es nicht funktioniert, die Angst zu degradieren, sie wieder zu integrieren und ihr damit weiterhin eine Rolle im Leben zuzugestehen. Ihren Machtanspruch auf mein Leben hat sie nie aufgegeben und wird es nicht tun. Darum bin ich dankbar, dass Gott mit mir den zweiten Schritt gegangen ist und wir sie aus dem Haus geworfen haben.

Gott bietet uns Menschen immer wieder Vergebung und Neuanfänge an. Aber nicht der Angst. Sie hat ihr Recht auf einen Platz in unserem Leben in dem Moment verloren, als sie nach der Macht griff und Gott seinen Platz streitig machte.

Ich bleibe dabei: Die Angst ist unser Feind. Sie ist ein riesiges Problem, dem wir uns stellen müssen. Denn sonst wird sie weiterhin die Macht haben, uns von dem erfüllenden und lebenswerten Leben wegzutreiben, das Gott uns schenkt. Dann wird die Gnade Gottes womöglich für immer ein leerer theologischer Begriff für uns sein, der keine Auswirkung auf uns und unsere Umgebung hat.

Ich habe meiner Angst in die Augen geschaut. Ich habe sie als meinen Todfeind kennengelernt, und zwar leider besser, als ich es für nötig gehalten hätte. Und ich habe angefangen, mich ihr zu stellen, was sich leicht sagt, aber sehr schwierig ist. Ich kenne den Schmerz, der Angst ausgeliefert zu sein. Und ich kenne den Schmerz, ihr ins Gesicht zu sehen und die Entscheidung zu treffen, sich von ihr ab sofort nichts mehr sagen

zu lassen. Und ich weiß, was dann passiert. Darum schreibe ich dieses Buch.

Ich werde dir später noch ausführlich von meiner Angst erzählen. Und davon, wie Gott mir liebevoll und geduldig beibrachte, ihr das Wasser abzugraben. Meine Geschichte kann aber nur ein kleines Beispiel sein, denn die Angst macht sich leider die Mühe, in deinem Leben ganz anders nach der Macht zu greifen als in meinem. Und es gibt keine goldenen Rezepte, wie man sie loswird. Meine Geschichte mit der Angst soll deshalb nicht die Grundlage für dieses Buch sein. Im Vergleich mit dem Kampf, den Gott kämpft, um dich von deiner Angst zu befreien, ist meine Geschichte sowieso eher unbedeutend. Von diesem Kampf Gottes gegen die Angst im Leben seiner Kinder berichtet uns die Bibel. Und das schauen wir uns gemeinsam an. Wir werden feststellen, dass dieser Kampf Gottes in der Bibel einen ziemlich großen Stellenwert hat. Immer, wenn's ans Eingemachte geht, geht es auch um diesen Kampf. Ich sag' ja: Wir alle haben ein Problem mit der Angst. Aber Gott löst dieses Problem. Lass mich dir erzählen, wie er das tut.

2

**WIE DIE ANGST
MEIN LEBEN REGIERTE**

DIE GEBURT DER ANGST

S olange ich denken kann, war ich ein eher ängstlicher Mensch, besonders als Kind. Ich habe mich vieles einfach nicht getraut, von banalen Dingen wie auf Bäume zu klettern bis hin zu allen Situationen, in denen ich in irgendeiner Form im Rampenlicht stand. Ich war leicht zu verunsichern und fing in herausfordernden Situationen an zu stottern. Bei Konfrontationen mit anderen Menschen war ich nicht einmal defensiv, sondern schlicht passiv. Ich ließ alles mit mir machen und leistete nur sehr selten Gegenwehr. Das führte auch dazu, dass ich in der Schule jahrelang gemobbt wurde. Ich war ein leichtes Opfer.

Ich dachte immer, dass diese dauernde Ängstlichkeit zu meinem Persönlichkeitsprofil gehört. Dass sie einfach Teil von mir ist und ich damit leben muss. Wenn die Angst einmal in unserem Leben den Dirigentenposten besetzt hat, redet sie uns ein, dass sie einfach unausweichlich ist. Normalität eben.

Aber das ist eine Lüge. Heute weiß ich, was ich damals nicht wusste: Die Angst ist nicht Teil meiner Persönlichkeit, sondern ihr Besitzer.

Es ist kein Wunder, dass ich diesem Irrtum aufsaß, kam doch die Angst sehr früh in mein Leben. Um davon zu erzäh-

len, muss ich bei meinen frühesten Erinnerungen ansetzen. Schon als Kind wurde die Angst zu einem handfesten Problem in meinem Leben. Es war nicht die für kleine Kinder typische Angst vor dem Monster im Schrank oder vor Wölfen, die an der Fensterscheibe kratzen. Es war keine Angst, die in irgendwelchen Gruselgeschichten erzeugt wird.

Ich war vielleicht fünf oder sechs Jahre alt, da lag ich nachts im Bett und stellte mir vor, ich wäre nie geboren. Ich würde gar nicht existieren. Erst war das einfach nur ein interessanter Gedanke, aber dann steigerte ich mich maßlos in diese Vorstellung hinein und konnte mich nicht mehr von ihr lösen. Plötzlich stieg eine tiefe Schwärze in mir auf und ich bekam das Gefühl, schwerelos im endlosen Nichts zu schweben.

Eigentlich ist Gefühl das falsche Wort. Es war mehr als ein Gefühl. In diesen Momenten war dieses tiefschwarze Nichts Realität. Es war, als sei nicht dieses Nichts eine Illusion, in die ich mich hineinsteigerte, sondern genau andersherum: Mein echtes Leben erschien mir wie eine weit entfernte Fantasie, in die ich mich hineinträumte. In Wahrheit schwebte ich im endlosen Nichts.

Es ist nicht etwa so, dass ich Angst hatte zu sterben. Ich hatte Angst, nie gelebt zu haben. Ich war in diesen Momenten nicht einfach tot, ich war gar nicht erst existent. Es gab keine Erinnerungen in mir, keine Erinnerungen an mich. Niemand konnte mich vermissen, weil niemand mich je kennengelernt hatte. Meine Schreie erstickten im Vakuum um mich herum. Mein Herz raste, aber es fühlte sich an, als schläge es gar nicht.

Heute weiß ich, dass diese Momente meine ersten Panikattacken waren. Damals hatte ich kein Wort dafür und erst recht kein Mittel dagegen. Ich lief dann zu meinen Eltern und weckte sie. Meine Mutter machte mir eine warme Milch,

nahm mich eine Zeitlang in den Arm und ich konnte mich allmählich wieder beruhigen. Anschließend fiel ich erschöpft in einen tiefen Schlaf. Diese Attacken liefen immer gleich ab. Und auch wenn sie nicht sehr oft vorkamen, waren sie doch jahrelang treue Begleiter meiner Kindheit.

Ich bin mir heute ziemlich sicher, dass es die Umstände meiner Geburt waren, die diese nächtlichen Überfälle meiner Angst ausgelöst haben. Meine Geburt verlief nämlich keineswegs normal. Im Bauch meiner Mutter hatte sich die Nabelschnur zwei Mal um meinen Hals gewickelt und jede einzelne Wehe schnürte diese Schlinge weiter zu. Als ich schließlich zur Welt kam, war mein ganzer Körper dunkelblau. Mein Vater sagt immer, der Farbton meiner Haut war wie der von Jeansstoff. Das Kreißsaal-Personal reagierte schnell und verabreichte mir hochkonzentrierten Sauerstoff. Man tat alles, um mir zu helfen.

Trotzdem ist es sehr unwahrscheinlich, von so einer Komplikation keine bleibenden Schäden davonzutragen. Meine Mutter ist gelernte Kinderkrankenschwester und wusste das. Sie hatte in ihrem Berufsleben oft genug mit Kindern mit Behinderungen zu tun, die auf genau solche Komplikationen zurückzuführen waren. Sie realisierte sofort, dass diese blaue Farbe etwas Schlimmes bedeutete. Und sie konnte nichts tun, nur warten und beten.

Und das tat sie. Sie legte in dieser angstvollen Situation mein Leben in die Hände Gottes. Sie betete: »Gott, dies ist ein Kind für dich. Ob es behindert ist oder nicht, eins steht fest: Dieses Kind gehört dir!« Meine Mutter hat mich und mein Leben wenige Minuten nach meiner Geburt an Gott abgetreten. Sie tat das in dem Glauben, aber auch in der Verzweiflung, die auch Abraham gespürt haben muss, als er seinen Sohn

Isaak auf den Opfertisch legte. Aber wie schon damals bei Abraham griff Gott auch bei mir ein und verhinderte das Opfer. Stattdessen nahm er das Opfer lebendig an.

Und so steht für mein Leben vom ersten Tag an fest: Ich gehöre Gott. Und nichts wird mich aus seiner Hand reißen! Dass mein Leben ein Geschenk an Gott ist, ist eigentlich ein Geschenk an mich. Es ist das größte Privileg meines Lebens. Denn das Kreißsaal-Gebet meiner Mutter löste eine Verkettung von Segen in meinem Leben aus, die bis heute unvorstellbar für mich ist.

Dass ich mich nach dieser Geburt zu einem körperlich völlig gesunden Kleinkind entwickelte, ist ein waschechtes Wunder. Das war wirklich knapp! Und aus irgendeinem Grund hatte ich das Glück, das viele andere Kinder leider nicht hatten: Ich durfte leben und gesund sein. Aber so schön diese Rettungsgeschichte auch klingt: Es war nicht das Wunder, das ganz am Anfang stand. Ganz am Anfang stand ein Totekampf. Um ein Haar wäre ich tatsächlich nie ins Leben gekommen, hätte gar nicht erst existiert. So, wie es die Angst mir vorschwindelte.

Das erste Erlebnis meines Lebens war ein mächtiger Würgegriff an meinem Hals, der mein Leben bedrohte. Und auch, wenn ich mich natürlich nicht aktiv an meine Geburt erinnern kann, sondern diese Geschichte nur aus den Erzählungen meiner Eltern kenne, bin ich mir sicher, dass es dieses Trauma ist, das das tiefschwarze Gefühl bei mir ausgelöst hat. Dieses Trauma war die Eintrittstür der Angst in mein Leben. Und das direkt am ersten Tag.

Es ist die Eigenart vieler Schlangen, sich um den Hals ihrer Opfer zu schlingen und sie zu erwürgen. Das ist ein Grundgefühl meines Lebens, von den ersten Sekunden an. Es war

die Nabelschnur, die sich um meinen Hals wickelte. Aber es war die Schlange Angst, die sich um meine Seele wickelte. Und auch wenn das Würgen der Nabelschnur Gott sei Dank folgenlos blieb, das Würgen der Angst blieb es nicht. Ich dachte immer, dass diese Gedanken, die mich in die tiefe Angst führten, aus mir selbst kamen. Auch wenn das für ein Vorschulkind ziemlich außergewöhnliche Gedanken sind. Heute glaube ich, dass es die Stimme der Schlange war, die mir damit einen Gedanken ins Ohr pflanzen wollte: »Was, wenn Gott es nicht gut mit dir meint? Was, wenn er dich nie haben wollte und dich deshalb direkt während deiner Geburt umbringen wollte? Was, wenn die Geschichten, die sie dir erzählen, gar nicht stimmen? Du kannst gar nicht von Gott geliebt sein, weil es dich gar nicht geben soll. Du bist nichts. Du bist mehr als nur vergessen. Du bist niemals gekannt. Und darum bist du sogar für Gott unsichtbar.« Bis heute löst der Gedanke an diese Dunkelheit Beklemmungen in mir aus. Weniger, weil ich mich in der Gefahr sehe, wieder in das Schwarze abzudriften. Eher, weil ich glaube, dass das der erste große Versuch der Angst war, mich für immer zu versklaven. Es sollte nicht der letzte sein.

Gott antwortete nach vielen Jahren sehr eindrücklich auf diese regelmäßigen nächtlichen Panikattacken. Als ich elf Jahre alt war, brachten mir meine Eltern eine Lutherbibel vom Büchertisch unserer Gemeinde mit. Ich konnte relativ wenig damit anfangen. Weder mit dem schwierigen Lutherdeutsch noch mit den Inhalten. Ich kannte sehr viele biblische Geschichten, ich war mit ihnen aufgewachsen. Aber ich kannte sie in der Version, wie sie mir im Kindergottesdienst und von meinen Eltern erzählt worden waren und wie man sie in Kinderbibeln abbildet. Ich kannte sie als bunte, fröhliche Geschichten. Wann immer ich die Bibel jetzt aufschlug, las ich

stattdessen unverständliche, seltsame Dinge. Und so lag die Bibel fast ungelesen neben meinem Bett.

Eines Nachts erlitt ich erneut eine Panikattacke. Und wie aus dem Nichts war da plötzlich der Impuls, die Bibel aufzuschlagen. Ich erinnere mich, als wäre es gestern erst passiert: Ich nahm die Bibel, schlug sie in der Mitte auf und das erste, was ich las, war dieser fettgedruckte Vers:

In der Angst rief ich den HERRN an; und der HERR erhörte mich und tröstete mich. Psalm 118,5 (LUT)

Dieser Bibelvers schlug wie ein Schmiedehammer in meine Angst. Schlagartig war sie verschwunden. Sie war zuvor immer plötzlich gekommen, aber nie plötzlich von mir gewichen. Jetzt war sie weg. Und ich spürte tiefen, inneren Frieden.

Von diesem Moment an bekam die Bibel die Bedeutung, die sie noch heute für mich hat. Ich fing an, darin zu lesen. Ich las gefühlte hunderte Male Psalm 118, der bis heute mit gewaltigem Abstand mein Lieblingspsalm ist. Immer, wenn die Angst kam, griff ich zu meiner Bibel und las und las und las. Ich las nicht aus Interesse, sondern weil Gott mir gezeigt hatte, dass in seinem Wort die Rettung vor der Angst ist. Er hatte mir eindrücklich bewiesen, dass er ein Wort sagt und die Angst alle Macht verliert.

In der Zwischenzeit habe ich Theologie studiert und gelernt, die Bibel und ihre Aussagen historisch einzuordnen, sie inhaltlich und literarisch zu untersuchen und sie bis ins kleinste Detail zu erforschen. Ich erfuhr, dass Gott sein Wort auch hinterfragen lässt. Das hat meinen Horizont geweitet und meinem Glauben gutgetan. Zugleich ist mir aber jedes einzelne Mal, wenn ich dieses Buch aufschlage, bewusst, wel-

che Macht es hat. Eine Macht, die über bloße Buchstaben, Worte und Sätze weit hinausgeht. Der Exodus aus der Angst wird von der Bibel nicht einfach nur beschrieben, er wird von ihr überhaupt erst ermöglicht.

Als ich meine Mutter neulich auf die nächtliche Angst meiner Kindheit ansprach, sagte sie mir, dass das irgendwann von alleine aufgehört hat. Ich hatte ihr nie erzählt, dass die Angst nicht von alleine verschwunden war, sondern dass es Gottes mächtiges Wort war, das sie vertrieben hatte.

Tatsächlich ließ mich die Angst für einige Jahre in Ruhe. Aber sie hatte noch lange nicht aufgegeben. Sie bereitete sich nur auf den nächsten Akt vor.

ÜBER DEN AUTOR

Marcus Bastek bezeichnet sich selbst als *Wortfinder*. In seinem Beruf als Pastor einer Baptistengemeinde ist es seine tägliche Aufgabe und Berufung, die richtigen Worte für Situationen zu finden, in denen den meisten Menschen die Worte fehlen. Er sucht angemessene und aufrichtige Worte – ob im Gespräch mit Trauernden und Ratsuchenden, auf der Kanzel oder im Dialog mit Andersdenkenden. Neben seinen Predigten, Andachten, Gebeten und Impulsen schreibt er seine Worte auch in Liedtexte, Gedichte und nun eben in dieses Buch.

Seine wichtigste Berufung hat er aber erst über die Jahre kennengelernt: Menschen auf dem Weg in eine angstfreie Beziehung zu Gott zu begleiten.

Wenn er nicht gerade auf der Suche nach Worten ist, fotografiert der 40-jährige gebürtige Wuppertaler leidenschaftlich gern, musiziert mit der Gitarre, dem Bass oder dem Schlagzeug oder ist mit seinen beiden Töchtern (neun und fünf Jahre alt) und seiner Frau Nicole unterwegs, um neue Abenteuer zu entdecken.

