



Monika Büchel

Wenn die
ANGST
kommt, bist
DU DA

Von Menschen der Bibel lernen

Monika Büchel

Wenn die
ANGST
kommt, bist
DU DA

Von Menschen der Bibel lernen

SCM
R.Brockhaus



bibellesebund

Die Bibeltexte sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen: Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Weiter wurde verwendet Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

ISBN 978-3-95568-058-9 (Bibellesebund)

ISBN 978-3-41726-598-9 (SCM Brockhaus)

© 2014 by Verlag Bibellesebund Gummersbach
alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Layout: Julia Neudorf

Satz: Breklumer-Print-Service.com

Druck: Druckerei Theiss GmbH, www.theiss.at, gedruckt in Österreich

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	12
Kapitel 1: In der Enge der Angst mit Gott reden – Jona	13
Kapitel 2: Angst vor anderen zugeben – die Soldaten	21
Kapitel 3: Gott kann unsere Angst verstehen – Gideon	29
Kapitel 4: Mitten durch die Angst gehen – Nehemia	37
Kapitel 5: Sich in der Angst an Gottes Zusagen erinnern – Jakob	45
Kapitel 6: Sich nicht von der Angst bestimmen lassen – die Spione	55
Kapitel 7: Trotz Angst ruhig schlafen können – David	65
Kapitel 8: Gott, nicht Menschen fürchten – die Hebammen	73
Kapitel 9: Zwischen Glaube und Angst hin- und hergerissen sein – Petrus	83
Kapitel 10: Mit der Angst nicht allein bleiben – Jesus	91
Kapitel 11: Sich in der Angst bei Gott bergen – David	99
Kapitel 12: Die Angst vor dem Tod überwinden – die Frauen am Grab	107
Hinweise & Impulse für Gruppenstunden	115
Quellenhinweise	121

Vorwort

In zwölf Kapiteln schildert die Autorin einfühlsam die unterschiedlichsten Ängste von Menschen in der Bibel sowie von Betroffenen heute und zeigt, wie sie damit umgehen. Der Prophet Jona, der Heerführer Gideon, König David, jüdische Hebammen, der Apostel Petrus und Jesus Christus selbst werden jeweils mit ihren Ängsten und Unsicherheiten charakterisiert. Die Bibel weiß um die Angst des Menschen in der Welt, und der lebendige Gott nimmt sich ihrer an.

Angst – die Grundbefindlichkeit des Menschen. Keiner ist völlig ohne Angst. Die Angst gibt es nicht, sondern nur viele Erscheinungsformen und Umschreibungen wie Zweifel, Sorgen, Befürchtungen, Misstrauen, Unsicherheit, Kopfllosigkeit, Schrecken. Ängste können lähmen, beunruhigen, Menschen aus der Bahn werfen, krank und lebensuntüchtig machen. Auch Angst um andere Menschen kann stressen.

Die farbigen Bilder verschiedener Künstlerinnen unterstreichen jeweils die Realität von Angstsituationen.

Das Buch enthält viele Anregungen, nicht vor der Angst zu fliehen, sich nicht von der Angst überwältigen zu lassen, sondern ihr mit Gottes Hilfe und Beistand zu begegnen. Auch vertraute Menschen können helfen, die Angst zu verringern. Wir alle brauchen Zuhörer für unsere Ängste, Menschen, die mitfühlen, mitgehen und mitbeten. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ oder geteilte Angst ist halbe Angst.

Jesus machte eindeutig darauf aufmerksam, dass unser Leben und unsere Existenz mit Angst verknüpft sind. Er sagte: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33; nach Luther). Er sagte nicht: „Ich nehme euch die Angst weg!“ Aber in IHM werden wir auch mit der Angst fertig.

Gottesfurcht oder Ehrfurcht vor Gott ist eine gesunde Furcht, um die ungesunde Angst zu überwinden. Gott ist größer als unsere Zweifel, als unsere Feinde, als unser Kleinglaube, als Lebensangst und Todesangst.

Das Buch vermittelt Trost, Ermutigung und Gottvertrauen in allen Krisenzeiten des Lebens. Die Autorin beschreibt einen bunten Strauß unterschiedlicher Ängste, mit denen Menschen der Bibel und Menschen von heute konfrontiert werden. Sie alle erfahren und erleben: „Wenn die Angst kommt, bist DU da!“

Reinhold Ruthe

Einführung

In diesem Buch begegnen Sie Männern und Frauen der Bibel, die nur zu gut wissen, was Angst bedeutet. Sie erfahren, wie sie mit ihren Ängsten umgegangen sind, um nicht unterzugehen. Neben den biblischen Berichten finden Sie Geschichten aus dem Leben, denen wahre Begebenheiten zugrunde liegen. Zum Schutz der betreffenden Personen habe ich die Namen, Orte und auch äußeren Umstände verändert.

Durch Gemälde bekommen Sie einen visuellen Zugang. Abgerundet wird das Ganze durch Fragen, Anregungen, Zitate, Texte zum Nachdenken. Bei allem ist mir der biblische und seelsorgerliche Aspekt wichtig. Die Lektüre ersetzt allerdings bei schwerwiegenden Ängsten nicht den Besuch eines Therapeuten, um mögliche Traumata aufzudecken, die noch einmal schmerzlich durchlebt und verarbeitet werden müssen.

Noch ein Wort zur Klärung: Ich verwende in dem Buch die Begriffe Angst und Furcht gleichbedeutend, weil man sie nicht sauber trennen kann, auch wenn Angst ein allgemeiner, unkonkreter Zustand ist, die Furcht dagegen speziell, konkret. Außerdem trennt man im heutigen Sprachgebrauch die beiden Begriffe immer weniger voneinander.

Ich wünsche Ihnen viel Segen und persönlichen Gewinn beim Lesen dieses Buches.

Monika Büchel

Im Monat Nisan, im 20. Jahr der Regierung von König Artahsasta, feierte der König ein Fest und ich servierte ihm den Wein. Bis dahin hatte ich in seiner Gegenwart noch nie Trauer gezeigt.

Da sprach der König zu mir: „Warum siehst du so traurig aus? Du bist doch nicht krank? Dann kann dies nur bedeuten, dass du Kummer in deinem Herzen hast!“

Ich erschrak zutiefst und erwiderte dem König: „Lang lebe der König! Aber warum sollte ich nicht traurig sein? Die Stadt, in der meine Vorfahren begraben sind, liegt in Trümmern und ihre Tore wurden verbrannt.“

Da fragte mich der König: „Was erbittest du von mir?“

Ich flehte zu dem Gott des Himmels und antwortete: „Wenn es Ihrer Majestät gefällt und wenn Sie an mir, Ihrem Diener, Gefallen gefunden haben, dann bitte ich Sie, mich nach Juda zu schicken, um die Stadt, in der meine Vorfahren begraben liegen, wieder aufzubauen.“

Nehemia 2,1-5

445 vor Christus. Wie jeden Tag kostet Nehemia die Getränke, bevor sie dem König serviert werden. Ein Jude, in der Diaspora geboren, in den Privatgemächern des Perserkönigs Artahsasta. Ein jüdischer Patriot in einem hohen, verantwortungsvollen Amt am persischen Hof, um eine mögliche Vergiftung des orientalischen Herrschers auszuschließen.

Aber dieser Tag in der Winterresidenz, dem Schloss Susa, ist anders. Gefährlich anders. Heute will Nehemia dem König von der schrecklichen Situation in der Heimat seiner Vorfahren berichten. Ein prekäres Thema. Es geht um Jerusalem, die Stadt, die Nehemia noch nie gesehen hat. Und doch: Die Sorge um das Zentrum allen jüdischen Denkens, des jüdischen Glaubens, ja der jüdischen Identität spornt ihn dazu an, es zur Sprache zu bringen.

Seit er vor Monaten von den schlimmen Zuständen dort erfahren hat, beschäftigt es ihn, treibt ihn ins Gebet und zum Fasten, denn nach der Zerstörung der Stadt vor etwa 140 Jahren liegt die Mauer teilweise noch immer in Trümmern und die Feinde können ungehindert ein- und ausgehen. Die Menschen leiden unter den ständigen Übergriffen, Plünderungen und Morden.

Heute fällt dem König Nehemias Zustand auf: die dunklen Ringe unter den Augen, der abgemagerte Körper, das mühsam aufgesetzte Lächeln. Nehemia weiß, wie leicht man entlassen werden, ja gar sein Leben verlieren kann nur durch einen traurigen Blick. Denn dahinter könnte sich der Frust eines Verschwörers verstecken oder Unzufriedenheit mit dem Herrscher ...

Jetzt also ist der gefürchtete Augenblick da. Jetzt muss er reden – trotz seiner großen Angst. Jetzt muss er die ungewöhnliche, verwegene Bitte um Beurlaubung aussprechen – trotz weicher Knie. Jetzt darf er keinen Rückzieher machen, will er seinem Volk helfen – trotz seiner staubtrockenen Kehle. Wie wird der unberechenbare Herrscher reagieren? Erst vor einigen Jahren hat er den Wiederaufbau der Stadtmauern Jerusalems unterbunden. Was, wenn er denkt, Nehemia würde ein Komplott gegen ihn schmieden? Dann wäre sein Tod besiegelt.

Doch nichts von dem, was Schlimmes hätte passieren können, geschieht. Im Gegenteil: Nehemia darf nach Juda reisen, um den Aufbau der Stadtmauer Jerusalems zu Ende zu bringen. Er weiß, wem er das letztendlich zu verdanken hat: „Die gütige Hand meines Gottes stand mir bei“ (Nehemia 2,8).

Gedanken zum Bild

Bedrohlich, wie die violetten Angstspitzen den Lebensweg des Menschen rechts und links säumen und sich mal mehr, mal weniger tief darin eingraben. Sie hemmen den Lebensweg, unterhöhlen die Lebenskraft, beschneiden die Lebensfreude. Die Angst, die so viele Gesichter hat: Angst vor einer unsicheren Zukunft, vor beunruhigenden Nachrichten, vor finanzieller Not, vor dem Scheitern der Ehe, vor Kontrollverlust. Angst, Angst, Angst.

Sie verdunkelt den Lebensweg, dargestellt durch die grauen Dreiecke rechts und links des Weges. Doch mitten hindurch ist zart angedeutet ein Kreuz zu erkennen. Von innen heraus breitet es sich aus, weist die Angst in ihre Schranken: Bis hierher und nicht weiter!

Nicht das Düstere, Schwere, Traurige soll die Oberhand behalten, symbolisiert durch die grauen Flächen. Hell soll es werden durch das Licht – die gelbe Farbe –, das vom Kreuz ausgeht. Licht vom Licht. Hoffnungsvoll soll es werden durch das Leben – die grüne Farbe am Rand –, das das Kreuz schenkt. Leben vom Leben. Deshalb können wir getrost mit dem gekreuzigten Jesus auf sicherem Boden weitergehen, dem Ziel des Lebenswegs entgegen.

Gemälde „Die Angst hat nicht den Sieg“ von Christine Hartmann



Die Fahrt ins Krankenhaus

Martina saß noch eine Weile im Auto und schickte ein Dankgebet zum Himmel. Sie war erschöpft, nass geschwitzt – und erleichtert. Dann stieg sie aus, ging vom Parkplatz zum Eingang des Krankenhauses, fuhr in den dritten Stock und betrat die Station, auf der ihr Mann seit zwei Wochen lag.

„Du bist schon da? Hast du einen früheren Bus genommen?“, fragte ihr Mann freudig überrascht, als sie ins Zimmer trat.

„Nein, ich bin mit dem Auto gefahren.“

„Du bist selbst gefahren?“, fragte er ungläubig. „Du wolltest doch nie mehr ...“ Er ließ den Satz unbeendet.

Sie wusste auch so, was er sagen wollte: Dass sie seit einem von ihr verschuldeten Unfall vor acht Monaten nie mehr ein Auto hatte fahren wollen, obwohl die Frau, deren Wagen sie angefahren hatte, nur leicht verletzt gewesen war. Alles Zureden seinerseits und ihrer Tochter hatte sie nicht umstimmen können.

„Du hast es getan“, sagte er nur und drückte ihre Hand.

Er ahnte, welche Überwindung sie das gekostet haben musste. Sie erwähnte es jedoch mit keiner Silbe. Er brauchte jetzt alle seine Kraft, um wieder gesund zu werden. Da wollte sie ihn nicht auch noch mit ihren Ängsten belasten.

Beinah täglich war sie mit dem Bus die etwa 20 Kilometer zu ihm ins Krankenhaus gefahren. Dafür brauchte sie mit einmal Umsteigen jeweils zwei Stunden.

„Eine Menge Zeit, die du da verlierst“, hatte ihre beste Freundin gemeint, die sie kürzlich in nur 25 Minuten ins Krankenhaus gefahren hatte. „Versuch es doch noch mal mit dem Autofahren!“

Doch allein der Gedanke daran hatte Martina den Schweiß aus sämtlichen Poren getrieben. Nein, dazu würde sie sich nicht mehr überwinden können. Nie mehr.

„Ach, Mama, du *musst* wieder Auto fahren, um den Schock zu überwinden. Du hast bereits viel zu lange gewartet“, hatte ihre Tochter gemeint, als sie aus den USA angerufen hatte, um sich nach ihrem Vater zu erkundigen. „Die Angst macht dich klein!“

Der Satz war Martina nicht mehr aus dem Kopf gegangen: Die Angst macht dich klein. Ihre Tochter hatte recht. Sie hatte sie mit der Wahrheit konfrontiert. Sie, Martina, ließ sich von der Angst diktieren, was sie tun

konnte und was nicht. Sie könnte viel mehr erledigen, wäre viel beweglicher, wenn sie ...

Entschlossen griff Martina nach dem Autoschlüssel und ging zur Garage. Sie strich über die neue Motorhaube des silbergrauen Fords, schloss die Wagentür auf und setzte sich hinters Steuer. Da kamen sie wieder, die Geräusche des Unfalls, krochen wie böse Geister aus allen Ecken: die quietschenden Reifen, der dumpfe Aufprall des Zusammenstoßes, die Schreie der Frau im anderen Auto, die heulenden Sirenen des Rettungswagens und der Polizei.

Martina stürmte zurück ins Haus. „Ich schaffe das nicht!“, schrie sie aufgelöst ins Telefon.

Ihre Freundin versuchte sie zu beruhigen. „Ich habe morgen Urlaub. Was hältst du davon, wenn ich mich zu dir ins Auto setze, und du fährst einfach irgendwohin, damit du die Angst überwindest?“

Zögernd sagte Martina zu.

Die „Fahrstunde“ mit ihrer Freundin half ihr, die Ängste ein wenig abzubauen. Am nächsten Tag wollte Martina allein zu ihrem Mann ins Krankenhaus fahren, ohne die beruhigende Nähe ihrer Freundin.

Nach dem Mittagessen – sie brachte nur einige Bissen Toastbrot hinunter – setzte sie sich gespannt wie eine Feder hinters Lenkrad. Sie legte den Rückwärtsgang ein und gab vorsichtig Gas. Ihr Herz klopfte wild. Die Knöchel ihrer Hände traten weiß hervor, so fest hielt sie das Lenkrad umkrampft. Aber sie fuhr.