



**KIRCHE IN NOT**  
WELTWEITES HILFSWERK PÄPSTLICHEN RECHTS

*...damit der Glaube lebt!*

gegründet 1947 von Pater Werenfried van Straaten als Ostpriesterhilfe



## **KIRCHE IN NOT Deutschland**

**Geschäftsführerin: Karin M. Fenbert**

Anschrift Lorenzonstraße 62, 81545 München  
Telefon 0 89 – 64 24 888 – 0  
Telefax 0 89 – 64 24 888 – 50  
E-Mail [niggewoehner@kirche-in-not.de](mailto:niggewoehner@kirche-in-not.de)  
Website [www.kirche-in-not.de](http://www.kirche-in-not.de)  
Facebook: <https://www.facebook.com/KircheInNot.de>

### **„Steht auf, habt keine Angst!“**

**Gegen die zunehmende Lebensangst brauchen wir eine friedliche christliche Kulturrevolution**

**Von Christa Meves**

*Wir dokumentieren im folgenden, leicht gekürzt, das Eröffnungsreferat vom 2. Internationalen Kongress Treffpunkt Weltkirche“ 2006 in Augsburg, veranstaltet vom katholischen Hilfswerk KIRCHE IN NOT.*

„Habt keine Angst!“ (Jos 10,25). Was hat die Psychotherapeutin dieser großen Wahrheit noch hinzuzufügen? Als ich mir Gedanken dazu machte, fiel mir unversehens das Interview eines heiligmäßigen Missionars in die Hände, der jahrelang in gefährlicher aber in heiligmäßiger Mission gearbeitet hatte. Ihn fragte der Moderator – irritiert durch dessen Bekenntnis zur Unerschütterlichkeit seines Glaubens -: „Sie haben also auch keine Angst bei ihrem gefährlichen Tun, nicht wahr? Sie haben doch Hunderttausende Bibeln nach Russland und China geschmuggelt!“ – „Oh, doch!“, antwortete der Missionar, „ich gehe nie ohne Angst. Ich gehe trotz meiner Angst.“ Man geht doch um Gottes willen, erfüllt von seinem Auftrag. Dieser ungeschönte Realismus enthält genau die Wahrheit, die Christus apodiktisch mit der Feststellung umschreibt: „In der Welt habt ihr Angst“ (Joh 16,33: rev. Lutherbibel).

In der Tat, wir kennen es alle: dieses bedrängende und manchmal schleichende, oft uns auch geradezu mit Macht anfallende, in die Bewegung jagende Gefühl. Es gehört zu uns Menschen von der Wiege bis zur Bahre. Und alle höheren Tierarten kennen es offenbar in gleichsinniger Weise. Ja, das Gefühl von Angst ist in unserer Zeit heute in einer nackten Realität allgegenwärtig. Wie sollen wir – auch wenn wir informiert sind – keine Angst haben, dass allein schon durch die vorhandene Anzahl der Atombomben der schöne blaue Planet mit uns Lebewesen darauf tausendfach vernichtet und vergiftet werden könnte? Ja, wie sollen wir keine Angst haben, wenn Moslems ihre Leute zum Heiligen Krieg gegen den „gottlosen Westen“, wie sie

sagen, aufrufen? Wie sollen wir keine Angst haben, dass weltweit neu tödliche Seuchen auftreten, für die, so rasch, wie sie fortschreiten, kein Heilmittel aus dem Boden gestampft werden kann? Wie sollen wir gelassen bleiben angesichts der Tatsache, dass die Industrienationen seit vierzig Jahren dabei sind, sich selbst auszulöschen, indem sie dafür sorgen, kaum noch Kinder zu bekommen und die, die im Begriff sind, geboren zu werden, weltweit millionenfach im Mutterleib zu töten. Allein in Deutschland sind es seit 1976 acht Millionen. Wie sollen wir nicht erschauern, wenn wir uns ausrechnen, dass die Wirtschaftskraft dadurch unweigerlich absinken wird und dass daraus dann schließlich Hungersnot zu werden droht und Armut und auf jeden Fall Arbeitslosigkeit?!

Ja, wir haben Angst in der Welt, um diese Welt. Und wenn es den meisten von uns immerhin gelingen mag, diese riesige, dunkle Wolke allgemeine Angst auslösender Gefahren zu verdrängen - zumal es uns in unserem Land noch recht gut gegangen ist in herrlicher sechzigjähriger Friedenszeit, so kann mir das als praktisch arbeitender Psychotherapeutin kaum gelingen. Denn nun hat hierzulande darüber hinaus eine Vielzahl von Menschen ein weiteres dickes Problem: Sie sind krank vor Angst.

Sie können vor Angst nicht schlafen, nicht essen, nicht arbeiten, sich nicht konzentrieren. Sie befinden sich in einem dauernden Zustand der Erregung. Und zwar keineswegs nur Menschen im Berufsstress, sondern sogar schon jede Menge Kinder. Viele von ihnen sind so unruhig, dass sie nicht mehr stillsitzen können, sie sind gejagt von einer ihnen selbst nicht verstehbaren, ihrer Umwelt nicht erklärbaren Unruhe. Und die Ärzte haben in all ihrer Ratlosigkeit scheinbar keine andere Wahl als sie unter Medikamente zu setzen, die diesen unerträglichen Zustand wenigstens abmildern. 24 Millionen Menschen haben im Jahr 2005 in den USA solche ärztlich verordneten Tranquilizer geschluckt. Und in Deutschland sieht es gewiss nicht anders aus. Tonnenweise wird, so sagte mir ein Fachmann, zum Beispiel die Droge Ritalin für unsere Kinder an die Apotheken verteilt. Wieso diese große Angst, selbst bei den Menschen in friedlichen Industrienationen?

## **Hinter jeder Angst steckt Furcht vor dem Tod**

Letztlich steckt hinter aller Angst – bei den realen Befürchtungen ebenso wie bei den Angstkrankheiten: Klaustrophobie, Platzangst, Verfolgungs-, Vergiftungs-, Verschmutzungsangst, Prüfungsangst - panischen Ängsten, die alle Lebenskraft lähmen und dann auch noch auf Unverständnis der Umwelt stoßen, - letztlich steckt immer dahinter: reale Furcht vor dem Tod. Am eindeutigsten wird das, wenn es uns persönlich an den Kragen geht, etwa angesichts der ärztlichen Diagnose Krebs oder Schlaganfall. Dann spüren wir und träumen das dann meist auch in Angstträumen: Es ist der Tod, der an meiner Schwelle steht.

In der Tat: Wir haben in der Welt Angst, berechtigte Angst. Denn es geht uns ja über kurz oder über lang an den Kragen. Wir müssen alle sterben. Und wir haben deshalb keinerlei Chance, angesichts einer Gefahr die Angst mit Knopfdruck oder mit Trick 17 auszuschalten. Das ist nämlich ein in unser Hirn eingebauter Mechanismus, der ohne unseren Willen automatisch in Funktion gesetzt wird, wenn eine Bedrohung uns frontal entgegentritt. Dann jagt unser Blutdruck hoch, das Herz beginnt zu rasen und die Nebenniere schüttet Adrenalin aus, einen Stoff, der unsere Muskulatur aktiviert und zur Folge hat, dass wir versuchen, entweder von der Gefahrenquelle zu fliehen oder den Bedroher anzugreifen. Und wenn der

übermächtig ist, wenn es der Tod selbst ist, der uns entgegentritt, dann fallen wir womöglich in einen Schock, in einen Totstellreflex, der unseren Verstand und manchmal gnädig dann auch unser Bewusstsein außer Funktion setzt. Diese automatische Angstbereitschaft haben wir mit allen Lebewesen, die ein Lernsystem besitzen, gemeinsam. Es ist das große Warnsystem bei Lebensgefahr und hat den Sinn, im Lebenskampf zu bestehen.

Das Angstzentrum befindet sich im ältesten Teil unseres Gehirns, im Stammhirn. Die Angst starb im stammesgeschichtlichen Entwicklungsprozess der Menschheit keineswegs aus, weil die Menschen, die mit Angst reagieren, eben schneller wegrennen oder schneller angreifen. Sie überleben eher als die Menschen ohne Angst. Und da die Angst den Menschen in Bewegung setzt kann ein mittlerer Angstpegel sogar, selbst für den modernen Menschen, als ein positiver Anreiz wirksam werden. Ein wenig Angst vor einer Klassenarbeit kann bewirken, dass man rechtzeitig zu lernen beginnt. Ein wenig Angst beim Autofahren im Straßenverkehr kann wachsamer und beweglicher machen. Ein wenig Angst beim Schwimmen in einem unbekanntem Gewässer nötigt zu Achtsamkeit und Vorsicht.

Nun hat dieser Mechanismus freilich eine Teufelsklaue. Er kann ohne unser Zutun übersteigert werden. Übersteuerte Angstmechanismen sind gefährlich unpraktisch, weil sie gewissermaßen kopflös machen können, so dass sich Fluchttendenzen ohne Mitbeteiligung der Vernunft rigoros durchsetzen können. Das Phänomen der Panik beim Auftreten einer akuten Gefahr, die eine Ansammlung von Menschen trifft, das Totgetreten-Werden von panisch fliehenden Menschen, wie es zum Beispiel in der letzten Zeit einige Male nach großen Spielen im Fußballstadion geschah, ist ein immer wieder einmal in Erscheinung tretendes Phänomen.

### **Angst schon im Mutterleib**

Selten machen wir uns klar, dass jedes Herz, jedes Menschenherz schon die Angst kennt von dem Augenblick an, von dem es zu schlagen begonnen hat wenige Wochen nach der Zeugung. Die pränatale Medizin hat bewiesen: Bereits das ungeborene Kind beantwortet Lebensbedrohung mit Unruhe, zum Beispiel wenn es im Mutterleib getötet wird. Auch Angst der Mutter wird vom ungeborenen Kind als eigene Lebensbedrohung erlebt und mit Angstreaktion beantwortet. Erst recht löst die Geburt Angst aus. Lange, schwere, mit Sauerstoffmangel für das Kind verbundene Geburten sicher mehr als unkomplizierte.

Das Ungünstige für den Menschen ist, dass schwere, lebensbedrohliche Angst, sich nicht selbstverständlich einfach wieder löscht, sondern stattdessen fatalerweise reaktivierbar ist. Sie kann unvermutet losgehen. Manchmal auch ohne dass ein neuer bedrohlicher Anlass gegeben ist. An Ratten ist jetzt erwiesen worden, dass auf diese Weise schwer gestresste neugeborene Rattenkinder bis ins Erwachsenenalter hinein nicht wieder von ihrem erhöhten Stresspegel erlöst werden, wie es bei gesunden Tieren der Fall ist. Sie behalten einen erhöhten Cortisol-Spiegel und bleiben lebenslanglich ängstliche, unruhige Tiere. Das lässt erschütternde Rückschlüsse auf Menschen zu, die in diesem frühen Alter ein Übermaß an Stress auszuhalten hatten, ohne sich dessen auch nur andeutungsweise zu erinnern. Wir haben alle eine frühkindliche Amnesie. Diese neuen Erkenntnisse lehren uns, dass die Gesellschaften mit einer hochentwickelten Zivilisation durch unbedachte Umgangsweisen mit den Kindern in den vergangenen Jahrzehnten Angstkrankheiten geradezu gezüchtet haben. Und immer noch haben sie das nicht

im Bewusstsein.

Eine Welt, die meinte, nicht mehr zu Gott hinauffragen zu müssen, wo ihre Grenzen seien, ließ ein Übermaß an Künstlichkeiten zu und handelte leichtfertig drauf los. Auf diese Weise geriet sie in vielen Bereichen an einen Abgrund, besonders aber bei der unzureichenden Beachtung der natürlichen Entfaltungsbedingungen der Spezies Mensch im Kindesalter.

### **Kinder brauchen keine Fremdbetreuung**

Babys und Säuglinge erwarten Geborgenheit, Wärme, Sättigung. Sie kennen ihre Mütter schon, sie können sie schon unterscheiden von allen anderen Personen. Sie wissen, dass sie die richtige ist, die Mutter. Sie erwarten die hellhörige Liebe derer, die für sie verantwortlich sind. Sie brauchen Natürlichkeit deswegen. Und wer hat denn jetzt die Nahrung für das Neugeborene? Sie brauchen Natürlichkeit ganz nah, sie brauchen ihre Mütter. Sie brauchen keine Fremdbetreuung, bei der es um den Geldbeutel der Eltern, um die Übergriffe des Staates, bei der es um ideologische Konzepte geht, die sich längst als unbrauchbar erwiesen haben wie die Kollektivierung von Babys in Krippen.

Eine Langzeitstudie in den USA kam zu dem Ergebnis: Krippen schaden Säuglingen umso mehr, je früher, je länger und konstanter sie dort untergebracht werden. Und Deutschland ist dabei, in allen deutschen Ländern Krippen flächendeckend für unendlich viel Geld, das es gar nicht mehr hat, einzurichten! Aber Mutterliebe ist – und das ist Wissenschaft: die Hirnforschung unterstützt uns ja so sehr in unserer Erfahrung – Mutterliebe ist nicht einfach austauschbar, jederzeit delegierbar. Ja, später, wenn sie schön groß sind, dann kann man sagen: Tschüß, Mama! Aber doch nicht, wenn sie geboren sind, wenn sie hilflos sind. Mutterschaft ist eine Vorgabe Gottes. Kranke Angst ist das Resultat veruntreuter Kinder in unserer gottlosen Gesellschaft.

### **Krankhafte Angstbereitschaft**

Menschen mit krankhafter Angstbereitschaft gibt es deshalb in unserer Gesellschaft in riesig großer Zahl. Auf den Hauptnenner gebracht, liegt es an der fatalen, leichtfertigen Gottlosigkeit unserer Zeit, die sich zum Beispiel anmaßt, Kindern ihr natürliches Lebensrecht vorzuenthalten und sie stattdessen zweckgerichtet, nach den Wünschen der Erwachsenen zu verwenden oder nach politischen Interessen zu manipulieren.

Aber über diese Ängste hinaus, die eben Angstkrankheiten hervorrufen, gibt es natürlich, wie bereits ausgeführt, auch reale Angst. Die Fachleute sprechen dann im Gegensatz zu Angst von Furcht. Es hat ja nichts mit seelischer Krankheit zu tun, wenn wir uns heute fürchten, nachts in der U-Bahn zu fahren, allein im Wald spazieren zu gehen oder nachts durch einsame Straßen. Wir fürchten uns dann berechtigterweise vor Überfällen. Aber so oder so: Angst ist im Grunde genommen nur allzu berechtigte Furcht vor dem Tod, vor einem Tod, dem wir minütlich entgegengehen, der für uns unter Umständen sogar qualvolles Sterben bedeuten kann.

Die Angst sitzt uns also allen im Nacken. Schon ganz und gar, wenn uns schwere Schicksalsschläge treffen, die unsere Lage ausweglos erscheinen lassen. Das kann den Lebensmut nehmen, bis hin zum auftauchenden Wunsch nach Selbsttötung. Für den Menschen ohne Gott wird das Leben deshalb dann bald hoffnungslos. Für den Menschen ohne Gott endet das Leben ja doch mit absoluter Gewissheit in einer fürchterlichen Niederlage. Wozu dann noch kämpfen? Gegen den Tod ist ohnehin kein Kraut gewachsen. All die tüchtige Medizin mit ihren Herz- und Nierentransplantationen und sonstigen Lebensverlängerungs-Elixieren kann uns nicht darüber hinwegtäuschen: Vor der absoluten Herrschaft des Todes sind wir als Geschöpfe, als Kreaturen ohne jede Chance.

Es ist deshalb durchaus auch nur konsequent, dass sich so mancher Atheist entschließt, dieses von ihm doch auch nicht einmal freiwillig begonnene Unternehmen Leben durch Selbsttötung zu beenden, wie etwa Ernest Hemingway, Klaus Mann oder Ernst Bornemann. Jeder Mensch ohne Gott, der zu Ende denkt, steht irgendwann unweigerlich vor dieser Ausweglosigkeit.

### **Gottlosigkeit bewirkt Mutlosigkeit**

Jeder Psychotherapeut hat sich den kritischen Fragen seiner Patienten zu stellen, ob das ganze Leben nicht sinnlos sei und der rechtzeitig selbst gewählte Tod nicht die beste Antwort darauf wäre. Denn den Sinn des Lebens aus der Sorge für die Nachkommen zu ziehen und sich dadurch zum Durchstehen von Krisen und Unglück zu ermutigen, selbst dieser ein wenig tröstliche Gedanke rückt für viele Menschen in unserer Single-Gesellschaft in immer größere Ferne. Gottlosigkeit bewirkt Mutlosigkeit und Mutlosigkeit bewirkt Kinderlosigkeit und Schlimmeres.

Hier liegt deshalb letztlich auch die Antwort auf die Frage, warum es in unserer zivilisierten Welt einen so hohen Angstpegel gibt. Ohne Glauben ist der immer bewusster lebende Mensch angesichts des Wissens um seine Vernichtung durch den Tod ein schlotternder Wicht. Sein Nachdenken kann nur eine Konsequenz haben: Die Sache mit dem Leben wird und kann für ihn persönlich allemal nur übel enden. Was für eine absolut unausweichliche Wahrheit enthalten also die sechs Worte, die uns Jesus Christus bei Johannes 16,33 zuruft: „In der Welt habt ihr Angst!“ Diese apodiktische Bestandsaufnahme durch Jesus Christus enthält aber auch eine neue Hoffnung. Die Angst, zu der wir angesichts von Terroranschlägen aufwachen, kann uns unsere Situation - berechtigterweise zähneklappernd - bewusst machen. Enthält denn der Kampfschrei der Moslems gegen den „gottlosen Westen“ nicht eine entscheidende Wahrheit? Ist unsere Gesellschaft nicht wirklich dekadent? Wird im christlichen Abendland christlicher Glaube im Alltag denn noch vorrangig gelebt? Umfragen sagen: Nein. Sind die Bastionen des Christentums nicht geradezu in entsetzlicher Weise seit etwa dreißig Jahren zugunsten einer hochmütigen Liberalität, besonders in Bezug auf die Sexualität und die Abtreibung, zugunsten eines verdummten materialistischen Egoismus, zugunsten einer ansprüchlerischen Fettlebe, zugunsten einer anmaßenden, neomarxistischen Liberalisierung und eines besitzwütigen Kapitalismus' geschleift worden?

### **Heidnischer Unsinn in heiligen Stätten**

Fünfmal täglich neigen sich die Moslems vor ihrem Allah und ihrem Mohammed.

Wie viel Zeit schenken wir hier im Westen täglich unserem Gott? Dem gewaltlosen Gott der Liebe, der unser Vater sein will, der jedem Einzelnen von uns das Angebot seiner persönlichen Liebe zum Geschenk macht? Der darauf wartet, dass wir dieses atemberaubende Geschenk in Anspruch nehmen? Und fragen wir wirklich bei unseren wichtigen Entscheidungen hinauf, ob die oder jene Entscheidung mit Gottes Willen vereinbar ist? Ja, einige großartige Inseln der Glaubensverwirklichung gibt es gewiss in unserem Land – eine herrliche Hoffnung. Aber nur kleine Prozentsätze sind es sogar in den katholischen Ländern Europas, die das wunderbare Angebot von Jesus Christus, uns mit seiner Kraft durch bevollmächtigte Priester zu beschenken, regelmäßig in Anspruch nehmen. Und wie sieht es erst in den evangelischen Regionen des Nordens aus? In meiner gottlosen Heimat Schleswig-Holstein werden die Dorfkirchen zurzeit eingestampft, die Gemeinden aufgelöst, sie haben mehr als die Hälfte ihrer Kirchenmitglieder verloren, nachdem man jahrelang in ihnen esoterisches Tschingdarassabumm und heidnischen Unsinn in den heiligen Stätten getrieben hat statt Anbetung unseres Herrn.

Meinen Sie, die dänische Karikatur ist Zufall? Hat nicht eine gottlose Journaille jahrzehntelang keinen Halt davor gemacht, das, was uns Christen heilig ist, ohne öffentliche Gegenwehr zu verunglimpfen? Und wie sollen diese Leute dann Respekt haben vor dem, was anderen Religionen anbetungswürdig erscheint?

### **Heilsame Furcht bei Christen?**

Haben wir als Gesellschaft also nicht Recht, uns zu fürchten? Nicht etwa nur vor den Moslems, sondern vor allem vor einer Strafe Gottes? Hat unser Gott in seiner Geschichte je seiner endlos spotten lassen? Hat er nicht den Heiden Nebukadnezar angestellt, seinem gottlosen, auserwählten Volk die Freiheit zu nehmen? Und hat sich das nicht in endlosen Wiederholungen in der Geschichte gezeigt? Haben wir das drauf, dass unser gerechter Gott Gottesfurcht verdient? Ist dein Arm vielleicht wirklich schon erhoben? Flehen wir angesichts dieser Situation um Gnade? Flehen wir um Gnade täglich, stündlich, lange genug, unserer Situation bewusst genug? Oder ist alles rasch verraucht nach erhebenden Gottesdiensten? Bedürfen wir angesichts der Schwärze unserer Situation nicht des Bittgebets von Milliarden Menschen, um auf Gnade und Erbarmen unseres Gottes hoffen zu dürfen?

Diese Furcht, die neuerdings die Menschen in Europa doch ein ganzes Stück ergriffen hat, wie nötig ist sie, wie berechtigt und in später Stunde doch vielleicht heilsam? Wie dringlich ist es, dieses den Menschen bewusst zu machen. Mit dem Schlafen muss es vorbei sein. Die Christen haben doch etwas zu verteidigen. Ist in später Stunde nicht eins am wichtigsten, dass wir uns, angeschoben von unserer Angst, aufmachen zur Verteidigung unseres Glaubens, der die Wahrheit ist, weil es mit ihm möglich ist, eine menschliche Gesellschaft, mit einer Vielzahl von Christen aufzubauen, die bereit sind, von sich aus bereit sind, selbstlos persönliche Verantwortung zu übernehmen? Das ist möglich, nicht das sozialistische, atheistische Paradies der Arbeiter – dies ist eine Ideologie!

### **Es geht nicht ohne Gott**

Es geht nicht ohne Gott, das ist längst erwiesen. Die Sowjetunion hat es uns

deutlich gezeigt mit vierzig Millionen Alkoholikern. Es gibt für unsere Gesellschaft keine Möglichkeit der Rettung als durch eine christliche, friedliche Kulturrevolution. Das sagen uns sogar Philosophen und Naturwissenschaftler, die sich nicht um ihres Ansehens und ihrer Karriere willen vor dem gottlosen Zeitgeist geduckt haben. Denn wer Karriere machen wollte, musste sich ducken, sonst war er nicht politisch korrekt. Aber dazu ist erst einmal der Einsatz der Christen nötig, wie uns die Weltjugendtage bereits doch hoffen lassen. Vor allem müssen wir bei uns selbst, bei uns persönlich und im eigenen Land beginnen. Wir müssen unser Christentum verteidigen im Umgang mit den Medien, in den Schulen, wenn unsere Kinder dort, womöglich mit Hilfe des Religionsunterrichts, zur Glaubenslosigkeit verführt werden.

Bei unseren Kinder müssen wir als Eltern, ja, auch als Großeltern, anfangen, durch vorbildliches Vorleben, statt durch Scheidung. Durch Belehrung und Hauskirche müssen wir beginnen. Auch im Klan, zum Beispiel durch Gespräche bei den Familienfesten. Die Angst im Nacken könnte uns helfen, tapferer zu werden, viel tapferer, denn wir haben gegen die Lehre des Materialismus ja etwa zu bieten, nämlich nichts weniger als die Einladung unseres Gottes zum Heil für jeden Einzelnen und für alle Menschen dieser Welt und damit auch nichts weniger als die Hoffnung, hier in Europa als christliches Abendland zu überleben.

„In der Welt habt ihr Angst!“ Man muss diese Wahrheit ganz begriffen haben, man muss die absolute Finsternis dieser Aussage von Jesus Christus für unsere Situation tief ins Bewusstsein genommen haben, um die geradezu berauschende Erleichterung der folgenden Verheißung durch Christus zu erfahren, um sich jubelnd von ihr beflügeln zu lassen. „Aber ich, Christus, habe die Welt überwunden.“ Denn das heißt ja schließlich: Christus hat uns aus unserer bereits hoffnungslosen Lage damals wie heute die Möglichkeit aller Möglichkeiten eröffnet, Versöhnung wurde es genannt, und damit unseren persönlichen Schutz durch die Möglichkeit einer Einung mit dem Vater. Diese ist allerdings logischerweise an eine leicht einzuhaltende Bedingung geknüpft, an die, an den Schöpfer aller Dinge und seine Inkorporation durch Jesus Christus zu glauben, denn erst durch die geglaubte Wahrheit seiner Auferstehung bleibt diese Hoffnung nicht allein auf unser Leben hier beschränkt.

### **Christus reicht uns die Hand**

Erst in der Verheißung auf ein Leben nach dem Tod kann sich die ganze umfänglich erlösende Wirkung gegen die Angst vor unserm kreatürlichen Ende, dem Ende unseres Leibes hier entfalten. Deshalb jedenfalls sagt Jesus Christus zu den Jüngern unmittelbar vor der Kreuzigung: „In der Welt habt ihr Angst. Aber habt Mut, ich habe die Welt überwunden, damit ihr in mir Frieden habt.“ Und das heißt doch: Seelenfrieden vor dem Grauen, dem Schrecken der Todesangst. Und dieser Friede ist ja gewiss nur für jene Schafe zu haben, die ihren Türhüter kennen, eben diejenigen, die an Christus glauben, wie er bereits vorher nach Johannes 10,25 ausgeführt hat.

Dieser Satz unseres Herrn: „Habt keine Angst! Ich habe – ,für euch‘, möchte ich hinzufügen – die Welt überwunden“, löscht auch das Verrücktwerden vor Angst in unserer jetzigen Situation. Denn er aktiviert nun keine panischen Fluchtendenzen mehr. Nicht mehr verkrampte Überlebenshast: man kann nur noch ins Ausland gehen. Nach dem Motto: „Rette sich, wer kann“ - weg von den Gefahrenquellen.

Dieser Satz von Christus beschenkt uns stattdessen mit tapferer, gelassener Aktionsfreudigkeit, angesichts der Bedrohung von außen und Bedrohungen im persönlichen Leben. Gewiss, wir können nicht verhindern, dass in direkten Konfrontationen mit Gefährlichem, der Angstmechanismus wie eine Stichflamme in uns hochjagt, aber wir sind ihm nicht mehr wehrlos ausgeliefert, so dass wir in die Gefahr geraten, hinweggeschwemmt und von der Angst fortgesetzt ohne die Möglichkeit zur Erholung überflutet werden. Ja, wir werden nun durch unseren Glauben in einer echt lohnenden Weise aktiviert. Denn wir bleiben nun nicht mehr gefangen in Überlebensstrategien aus Angst, sondern können mutiger und in befreiter Freude teilhaben an Gottes großem Ziel, uns einzuspannen in den wunderbaren Sinn eines jeden Menschenlebens. Nicht etwa nur am Fortgang der Menschheit mitzuwirken - das ist schon viel -, aber darüber hinaus an der Verwirklichung von Gottes Wesen hier auf der Erde mit beizutragen, sich für das Leben einzusetzen, ein Leben, das sich an der großen Liebe unseres menschengewordenen Gottes orientiert und deshalb auch das Opfer, die Überwindung von Egoismus und Bequemlichkeit und vielleicht auch sogar den Einsatz des eigenen Lebens nicht scheut.

### **Liebe besiegt die Angst**

Wir können das heute sogar mit Hilfe der Hirnforschung beweisen. Die in natürlicher Liebe in der ersten Lebenszeit gehaltenen Kinder bleiben wesentlich weniger stressanfällig und das heißt weniger für Angst anfällig und damit auch wesentlich leistungsfähiger als die vernachlässigten und die abgeschobenen Kinder. Liebe, Gottes Liebe und damit dann Liebe zum eigenen Kind ist das Gegenmittel gegen deren Angstkrankheiten im Erwachsenenalter. Auf die Liebe, auf Gott müssen wir setzen, um den Angstkrankheiten zu begegnen. Das habe ich erfahren.

Wenn man auf diese Sinnfindung setzt, und dann darüber katholisch wird - vor zwanzig Jahren wurde ich das - dann wird man mit Kraft, mit Elan, ja wirklich mit Flügeln beschenkt. Es gelingt dann viel besser, sich vom Leid des Lebens, das einem Therapeuten in der Praxis ja täglich begegnet, nicht zerdrücken zu lassen. Es ist dann viel eher möglich, verängstigte, zarte Menschen mit Lebensmut, mit Hoffnung anzustecken. Die Gewissheit, dass Christus durch sein Eingreifen der ewigen Wiederkehr des Kampfes um ihr Überleben einen Riegel vorgeschoben hat, macht das Leben hell.

Seit dieser Offenbarung durch Jesus Christus gibt es im Gegensatz zu dieser Welt, in der die Naturgesetze in eiserner Unerbittlichkeit vorherrschen, eine andere Dimension, die deren Prinzipien aufbricht. Es ist die immaterielle Welt des Geistes. Sie ist die eigentliche Heimat unserer Seele. Die Seele des Menschen, worin er sich von allen Tieren unterscheidet. Zu dieser Heimat können wir wieder Zugang finden. Wenn wir Christi Erlösungswerk als zweitausendjähriges Faktum in uns wirken lassen. Selbst die Schrecken dieses Lebens als Kreatur, selbst die Angst vor einem sich lang hindehnenden Leiden oder all das Siechtum, selbst Völkerkatastrophen und Familienunglück haben dann keine Chancen mehr, uns kopflos zu machen und in die Verzweiflung zu treiben. Denn alle irdische Not wird sinnvoll, wenn wir es nur wagen, uns mit Christus der Macht, ja der Sackgasse der Kreatürlichkeit, zu entziehen. Denn seit Emmaus ist für den Christen unser Leben in dieser Welt nicht mehr als ein Durchgang, freilich auch ein Feld der Bewährung, in dem wir reichlich Gelegenheit bekommen, im Dienst für unseren Gott und in brennender, dankbarer Liebe für sein Ostergeschenk tätig zu sein. Doppelt beflügelt durch das Resümee

des hl. Paulus, das ihm als Frucht dieser tief befriedigenden Einsicht zuteil wurde: „Tod, wo ist dein Stachel? Tod, wo ist“ - seit Christi Weltüberwindung für uns nun noch - „dein Sieg?“ (vgl. 1 Kor 15,55).

Damit können wir uns in der jetzigen Situation gewiss nicht zur Ruhe setzen. Lassen wir die Furcht vor einer bedrohlichen Zukunft also getrost hellhörig ein wenig glimmen. Diese Gottesfurcht steht uns bei diesem verwehrten Zustand unserer von Gott abgefallenen Gesellschaft wohl an. Krempeln wir also unverdrossen die Ärmel hoch: die Nächsten lieben, in die Gemeinden hineinwirken, missionieren, was das Zeug hält, um Gott gnädig zu stimmen und das Schwert ob unseren Häuptern aufzuhalten. Denn nur, weil die Leute von Ninive Buße taten, konnte Jonas in den Ruhestand gehen.

Das Heilmittel gegen das Unmaß von Angst in einer Welt ohne Gott hat unser Herr uns absolut, überzeitlich, in sehr aktueller Dringlichkeit geschenkt. Was er zum Vater des toten Mädchens vor dessen Auferweckung sagt, gilt angesichts des Todes auch für jeden von uns und es ist darüber hinaus auch das einzige Heilmittel für diese sich in Ängsten windende gottlose Welt. Christus sagte zu dem verzweifelten Mann und noch heute zu jedem von uns (vgl. Mk 5,36): „Fürchte dich nicht, glaube nur!“

**Die Autorin ist die einflussreichste katholische Psychotherapeutin der letzten Jahrzehnte. Ihre hundertzehn Bücher sind in bis zu dreizehn Sprachen übersetzt worden und haben in deutscher Sprache eine Gesamtauflage von fünf Millionen Exemplaren. Mehr dazu findet man auf [www.christa-meves.de](http://www.christa-meves.de). Nach vielen Auszeichnungen verlieh Papst Benedikt XVI. Christa Meves 2005 den Komtur mit Stern des Ordens des Heiligen Papstes Gregor des Großen.**