



JOCHEN ROTH
Pastor
Stabsstelle Diakonische Theologie
Diakonie in Niedersachsen

Sorgt Euch nicht um Euer Leben. (Mt 6,25)

MUT TROTZ(T) ANGST

Räume sind unglaublich vielfältig. Sie sind für das Zusammenleben wichtig und können von uns gestaltet werden. Angst hingegen macht Räume eng. Sie nimmt die Luft zum Atmen. Ein unangenehmes Gefühl. Und doch gehört es zum Menschsein. Der Mensch erkennt Gefahren, versucht, ihnen vorzubeugen, macht sich Sorgen, bekommt Angst. Neben dieser gesunden Angst aber gibt es eine Angst, die maßlos ist. Was könnte nicht alles passieren? Habe ich genug vorgesorgt?

Mit dieser Angst kommt eine Enge ins Leben, die aus einem Zuviel der Sorge geboren wird. Überall kriecht sie aus den Ritzen, zerfrisst das Vertrauen, macht das Leben eng, die Atmung flach und das Denken auch.

Der dänische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard erzählt anhand der Geschichte einer wilden Waldtaube, die in den Tiefen des Waldes zu Hause ist, wie aus etwas so Alltäglichem wie „sich sorgen“ eine alles verschlingende Angst wird. Die Waldtaube kommt gut durchs Leben und lässt jeden Tag seine eigenen Sorgen haben. Das geht lange gut. Bis sie eines schönen Nachmittags auf eine zahme Haustaube trifft. Die lebt auf dem Hof eines reichen Bauern.

Die beiden unterhalten sich, und die Haustaube erzählt der Waldtaube, wie der Bauer einen Wagen nach dem anderen mit nahrhaftem Getreide in seine Scheune fährt. Der Vorrat reiche locker für einen Winter und mehr, schwärmt die zahme Haustaube. Um genügend Futter oder gar die Futtersuche müssten sie sich als Tauben auf dem Hof des Bauern keine Sorgen machen.

Das leuchtet der Waldtaube ein. Und schon verstärkt sich das Gefühl einer unterschwellig immer schon vorhandenen Sorge: „Es wäre beruhigend, wenn ich genug Vorräte für den Winter hätte, das würde mir Sicherheit geben“, durchfährt es sie. „Dieses unsichere Leben von einem Tag auf den anderen ist doch mit großen Risiken verbunden.“

Von diesem Moment an ist die Waldtaube nicht mehr dieselbe. Am nächsten Tag steht sie früher auf als sonst und fängt an, Futter zu sammeln. Sie sammelt und sammelt, ihre Vorräte werden gestohlen, sie sammelt noch mehr, wird noch einmal beraubt. Die Waldtaube ist mit den Nerven am Ende. Der Winter naht. Es bleibt nicht mehr viel Zeit, um Vorräte anzulegen. Jetzt steht sie noch früher auf, macht noch mehr Überstunden und kann nachts

vor lauter Sorgen nicht schlafen. Ihr Gefieder wird immer farbloser, sie wird immer unruhiger, die Nächte werden immer kürzer.

Atemlos schaut sie neidisch auf die zahmen Tauben, die auf dem Hof des Bauern genug zu fressen haben. Von Sorge und Angst getrieben, beschließt sie, sich unbemerkt auf den Hof zu begeben. Sie hofft, dort genügend Vorräte zu finden und endlich Ruhe zu haben.

Auf dem Dach des Bauernhauses entdeckt sie eine Öffnung, die zum Taubenschlag führt, und fliegt hindurch. Doch es nimmt ein schlimmes Ende mit ihr. Der Bauer entdeckt sie und bereitet sie sich als Abendessen. Wirklich kein schönes Ende, eher ziemlich erschreckend. Aber Kierkegaard wollte deutlich machen, wo das mit dem Sorgen machen enden kann.

Dass Menschen von ihren Sorgen aufgefressen werden, versuchen wir durch unsere diakonische Arbeit zu verhindern. Wir zeigen Chancen auf und ermächtigen Menschen, ihr Leben selbstständig zu leben. Als Kirche und Diakonie stehen wir dabei in einer Glaubenstradition, die von dem großen „Sorgt-euch-nicht“ geprägt ist, von dem Jesus in seinen Predigten spricht.



Ich lese das mal:

*Sorgt euch nicht um euer
Leben, was ihr essen und
trinken werdet;
auch nicht um euren Leib,
was ihr anziehen werdet.
Ist nicht das Leben mehr als
die Nahrung und der Leib
mehr als die Kleidung?
Seht die Vögel unter dem
Himmel an: Sie säen nicht,
sie ernten nicht, sie sammeln
nicht in die Scheunen;
und euer himmlischer Vater
ernährt sie doch.
Seid ihr denn nicht viel
kostbarer als sie?*

(Mt 6,25.26)

Sorget euch nicht! Ein Ruf gegen ein Zuviel der Angst. Für weiten Raum. Aber reicht das gegen echte Zukunftsängste? – Es gibt echte Sorgen und begründete Angst. Sie wollen wahrgenommen werden, und es braucht etwas, was hilft, sie auszuhalten. Wir leben in einer Welt, in der sich vieles beängstigend rasch verändert und immer weniger verlässlich ist. Eine Welt, in der die Waldflächen immer kleiner und dafür die Städte immer größer werden. Wir sehen die katastrophalen Veränderungen, die der Klimawandel mit sich bringt. Wir sehen, wie um Land Krieg geführt wird und Menschen gezwungen werden, aus ihrer Heimat zu fliehen. Wir sehen die größer werdende Schere zwischen Arm und Reich. Die Inflation schreit voran, die Preise für Energie und Lebensmittel steigen weiter an. Wir machen uns Sorgen.

Wir haben Angst. Zu Recht. Da hilft es nicht, fröhlich in den Wald zu ziehen und alle Alltagsorgen hinter sich zu lassen. So groß die Sehnsucht danach sein mag. Das ist nicht die Lösung. Wir erinnern uns: Die Sorge gehört zum Menschsein und die Angst dahinter auch. Und manchmal ist gerade dies das Problem: Angst ist ein so unangenehmes Gefühl, dass man versucht, ihm aus dem Weg zu gehen.

Wo Angst verdrängt wird, ist sie weniger spürbar, aber im Verborgenen übernimmt sie die Macht. Ganz heimlich macht sie die Grenzen dicht, versucht sie, das angefressene Ich zu schützen, unterscheidet zwischen „wir“ und „die“, propagiert Sicherheit durch klare Regeln. Aber das löst nicht das Problem. Angst lehnt Vielfalt ab. Angst führt zur Ghettoisierung des Denkens – und der Wohngegenden. Wo das hinführen kann, lesen wir tagtäglich in der Zeitung: 32 Prozent aller Europäerinnen und Europäer fühlen sich von den Versprechen rechter Populisten angesprochen, die den Menschen einfache Lösungen für komplexe Probleme versprechen und dabei verschiedene Gruppen gegeneinander ausspielen und Hass verbreiten. Was ist aus unserem friedlichen, zunehmend vereinten Europa geworden?

Angst kann verdrängt, rationalisiert, verschoben und damit weniger spürbar werden – aber am Ende ist sie oft maßlos. Die Angst kennt kein Genug. Wer sich von der Angst leiten lässt, um vermeintliche Sicherheit zu erlangen, befindet

sich in einem sich immer schneller drehenden Strudel. Am Ende landet die Wildtaube als Fleischbeilage in der Suppe des Bauern.

**Das können wir besser.
Aus Liebe.**

Diakonische Einrichtungen sind entstanden, weil Menschen die Sorgen und Ängste ihrer Mitmenschen gesehen haben. Dann haben sie konkret gehandelt. Es waren Menschen, die aus ihrem Glauben heraus den Mut hatten, auf andere zuzugehen, ihnen mit Respekt und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie wussten sich in ihrem Glauben getragen von der Liebe Gottes. Das reicht aus, damit der Mut ein klein wenig größer ist als die Angst. Mut aus Liebe. Aus Vertrauen. Mut schafft Luft zum Atmen. Mut holt aus der Enge heraus und geht selbstbestimmte Schritte. Mut sucht gemeinsam mit anderen auch Lösungen und trifft Entscheidungen.

Wie kann das mit dem Mut konkret aussehen? Ein Beispiel aus der diakonischen Arbeit:

Das Telefon in der Beratungsstelle klingelt. „Darf ich“, fragt die Beraterin, „die Nummer kommt mir bekannt vor“. Und schon hat sie den Telefonhörer in der Hand. Ganz Ohr: „Ach. Mmmhhh. Ich verstehe. ... Und jetzt wissen Sie nicht, wie Sie den Monat überstehen sollen. Und auch darüber hinaus. ... Ich guck gerade mal in meinen Kalender. ... Morgen hab ich eine Lücke. Passt das? ... Prima. Keine Sorge, das kriegen wir hin.“

DEM SCHUTZ RAUM GEBEN #AUSLIEBE

In den Beratungseinrichtungen der Diakonie ist das Alltag. Da wird in den Gesprächen der Bedarf bei den Klientinnen und Klienten abgefragt, es werden Ressourcen wachgerufen. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit fördert Resilienz. Menschen erleben für sich: „Ich bekommen das hin!“ Die Berater zeigen, wie die Ratsuchenden selbst handeln können und machen so Mut gegen die Angst. Jeder Mensch ist Experte des eigenen Lebens. Jesus fragt den blinden Bartimäus:

„Was willst du, was ich dir tun soll?“ (Mk 10,51)

Jesus wird nicht übergriffig und heilt ihn einfach. Er fragt: Was brauchst du? Das öffnet Raum für Freiheit und Selbstbestimmung. In diesem Raum kann ich sortieren: Was ist reale, begründete Angst, und wo schaukelt sich die Angst hoch? Was brauche ich jetzt in meiner Situation?

In einem solchen Raum wird das Reich Gottes spürbar. Hier gilt: **Es geht mehr, als Du denkst! Du bist gesegnet! Menschen erfahren so bei aller Enge den weiten Raum von Gottes Segen:**

„Du, Gott, stellst meine Füße auf weiten Raum.“

(Psalm 31,9)

Das ist Diakonie. Deshalb steht die Woche der Diakonie in diesem Jahr unter dem Motto „Raum geben“.

Wir müssen es der Waldtaube nicht gleichtun. Ein angst- und sorgenfreies Leben kann nicht das Ziel sein. Nur Mut. Sorgt euch nicht. Macht die Herzen weit.

Liebe gegen die Angst.

Amen.

Jochen Roth