

gutes leben
bene!

Vorab: Gott ist für mich geschlechtslos. Als Anrede nutze ich als Zeichen dafür wechselnde Namen und Beschreibungen. Das spiegelt sich unter anderem auch in den Gebeten, die in diesem Buch geteilt werden. Für den Fließtext verwende ich aus Gründen der Lesbarkeit nur eine Form.

JULIAN SENGLMANN

Ankerpunkte

Was dir Halt gibt,
wenn das Leben stürmisch ist

Für Maxi & Leni



Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	7
365 gute Gründe gegen die Angst. Und einen dafür.	13
Als mein Vater seinen toten Freund traf.....	37
Liebe deinen Nächsten wie dich selbst? WTF?!.....	67
Beten – das heißt vor allem in Kontakt kommen ...	95
Wo wir Gott finden können	117
Was darf ich noch hoffen?.....	139
Neun gute Gründe, an Wunder zu glauben	177
Von TikTok-Algorithmen, Pilgerreisen und der Einsamkeit in der Community	207
Rechne mit allem! Auch mit dem Guten.....	237
 Danke.....	 251
Vita.....	253



PROLOG



»Hast du Scheiße am Schuh, hast du Scheiße am Schuh!«, sagt der unverschämt gut aussehende Sprecher der legendären Institution Das Wort zum Sonntag gerade in der ARD. »Recht hat er!«, denke ich mir, und: »Moment mal... den Mann und den Satz kenne ich doch?!« Und jetzt hat er meine volle Aufmerksamkeit, während er weiterspricht: »Wie mein alter Kumpel Julian neulich bei einem Essen zu mir sagte. Und damit viele Grüße nach Hamburg.«

Die letzten fünfeinhalb Jahre waren heftig. Von den ersten Gerüchten, es gäbe eine sich schnell ausbreitende Seuche, die eventuell von Fledermäusen stammt, die auf einem illegalen Markt in Wuhan gekauft und gegessen wurden, bis zu dem Moment, als wir alle von heute auf morgen auf einmal zu Hause bleiben sollten. Als wir uns nicht mehr die Hand geben und auch nicht mehr umarmen sollten. Als wir auf einmal nur noch eine Bezugs-

person haben durften und manche von uns als »system-relevant« bezeichnet wurden. Zunächst galten die Bestimmungen für ein paar Wochen, dann auf einmal für mehrere Monate. Am Ende dauerte es fast zwei Jahre, bis so etwas wie Normalität zurückkehrte.

Ostern wurde abgesagt, Masken, die uns vor einer Infektion schützen sollten, gab es nicht, Desinfektionsmittel, Nudeln und Klopapier waren Mangelware. Erstmals standen wir in Deutschland vor leeren Supermarktregalen. Erschöpfung und Verzweiflung trafen auf eine Kommunikation, die nicht funktionierte, und als endlich ein Impfstoff entwickelt wurde, war der Graben zwischen den Fronten aus »Schlafschafen« und »Coronaleugnern« schon so tief, dass er bis heute nicht wieder geschlossen werden konnte. Spätestens seit dieser Zeit ist der Ton schärfer geworden und die Lager sind gespalten.

Dann passierte etwas anderes: Zwischen Meldedaten für die ersten reglementierten Treffen, ritualisiertem Warten auf neue Verordnungen, Impfungen und Testcentertermine fiel Russland am 24. Februar 2022 in die Ukraine ein. Von einem Tag auf den anderen herrschte Krieg in Europa.

Wir haben das alles nicht aufgearbeitet. Wir sind von einer Katastrophe in die nächste gerutscht. Und wenn wir uns umschauen, stellen wir fest: Es ist definitiv noch nicht vorbei. Vieles ist unsicher geworden. Wir leben in

einer herausfordernden Zeit: immer neue Schreckensnachrichten über Krieg und Vertreibung, die immer deutlicher werdende Bedrohung durch eine Klimakatastrophe, eine erstarkende Rechte, die Nachwehen der Pandemie, mediales Dauerfeuer in verkürzten und sich hochschaukelnden apokalyptischen Szenarien, Iran, der Nahe Osten, Amerika ...

Kurzum: Erschreckend viel macht gerade unglaublich große Angst.

Die letzten fünfeinhalb Jahre waren für meine Familie und mich auch auf anderer Ebene eine Abfolge von Ereignissen und Katastrophen, die wir – auch aus Hilflosigkeit – gerne als »griechische Tragödie« bezeichnen. Zwei Menschen aus unserer Familie haben sich das Leben genommen, ein anderer ist – viel zu jung – an einer furchtbaren Krankheit gestorben. Ein Freund ist einfach tot zusammengebrochen. In meiner Familie gab es Schlaganfälle und Herzinfarkte und über mehrere Monate den Verdacht einer schlimmen Krankheit. Wir mussten uns um pflegebedürftige Eltern kümmern und haben bei alldem beinah den Glauben daran verloren, dass es irgendwann wieder bergauf gehen kann.

Als norddeutscher Protestant bin ich von Haus aus ein skeptischer Pessimist. Das hat es in diesen fünf Jahren

nicht einfacher gemacht. Aber irgendwann wollte ich mich selbst zu mehr Hoffnung und Zuversicht zwingen. Ich wollte lernen, wie das geht – vor allem in diesen komplizierten Zeiten. Also habe ich mich auf die Suche gemacht und mich gefragt:

Was kommt, was geht, was bleibt?

Woran können wir (uns) festhalten?

Und warum lohnt es sich, die Hoffnung nicht aufzugeben?

In diesem Buch geht es um diese großen Fragen, die uns seit Jahrtausenden umtreiben und die wir manchmal viel zu schnell abtun. Um Hoffnungsperspektiven, gute Gewissheiten, besondere Orte und schöne Momente. Um konkrete und – hoffentlich – hilfreiche Rituale, die teilweise seit Jahrhunderten von Menschen praktiziert werden, um in Krisenzeiten Halt zu finden. Und um die Erkenntnis, dass wir zwar wunderbar, individuell und digital vernetzt sind, uns aber trotzdem häufig furchtbar einsam fühlen. Es geht um den Schatz von Tradition und die Weisheit mancher biblischer Geschichten. Respektvoll betrachtet im Licht aktueller Entwicklung – aber auch durchaus an mancher Stelle kritisch beleuchtet. Es geht um neue Perspektiven auf alte Traumata und darum, dass wir Angst nicht abtun, sondern ernst nehmen, damit wir wieder besser miteinander und mit uns selbst ins Gespräch kommen.

Es geht um Wundervolles und Wunder, um eine tragfähige Gemeinschaft, die wir – auch – in den christlichen Kirchen finden können. Um Gemeinschaft im Zeichen der Liebe, der Hoffnung und des Glaubens. Und es geht um Geschichten, die berühren und anregen. Denn die Erkenntnis, dass wir mit unserer Angst gar nicht allein sind, ist vielleicht der erste Schritt, Halt zu finden.

Lassen Sie uns nach Ankerpunkten suchen, an denen wir festmachen können. Denn die Zeiten sind stürmisch, aber nicht hoffnungslos.



KAPITEL 1



365 gute Gründe gegen die Angst. Und einen dafür.

»Die Apokalypse ist nah! Wendet euch Jesus zu!«, schreit der Katastrophenprediger in der Fußgängerzone der Hamburger Innenstadt. Er skandiert das seit Jahren. Ich habe seinen Auftritt immer ein wenig belächelt, aber heute fühle ich zum ersten Mal, dass die Apokalypse vielleicht tatsächlich schon vor der Tür stehen könnte. Meine Gedanken schlagen in Rekordtempo Kapriolen auf einer Abwärtsspirale. Dabei wird von unsichtbarer Hand unaufhaltsam, wie mit diesem besonderen Fingernagel-an-Tafel-Geräusch, »Die Apokalypse ist nah!« in mein Hirn gekratzt. Halleluja.

Wenn es Ihnen geht wie mir und vielen Menschen, mit denen ich spreche, dann kennen Sie dieses mulmige Gefühl, das sich seit einiger Zeit in Ihren Eingeweiden breitmacht. »Etwas ist faul im Staate Dänemark«, wie Shakespeare sagen würde. Aber was eigentlich? Immer, wenn ich in Gesprächen versuche, nachzufragen, was genau dieses Gefühl des Unwohlseins eigentlich auslöst,

können die Menschen es nicht benennen. Es ist etwas Unbestimmtes, meist Unlogisches. Etwas, das Angst macht. Wenn Hoffnung ein Differenzkriterium zu Angst und Apokalypse sein soll, lohnt es sich vermutlich mal, auf die unbestimmten Aggregatzustände der Angst zu schauen und zu gucken, ob das Leben nicht vielleicht ein bisschen schöner wird, wenn wir weniger davon unser Handeln und Fühlen diktieren lassen. Lassen Sie uns ganz vorne anfangen, das hilft bekanntlich.

Apokalypse: now?

Es ist nicht zu leugnen, dass wir massiven Herausforderungen und Gefahren gegenüberstehen. Die Bedrohung ist real. Und mit Sicherheit hat sie ein Ausmaß, das in so geballter Form vorher noch nicht auf die Erde und alle darauf lebenden Spezies eingepresselt ist.

Verständlich, dass wir auf eine solche Bedrohung mit Angst reagieren.

In der Geschichte gab es immer wieder Zeiten, in denen die Menschen dachten, es wäre jetzt vermutlich die Endzeit. Immer schon gab es ein komisches und gleichzeitig irgendwie doch überzeugendes Gefühl, dass die Apokalypse jetzt tatsächlich vor der Tür stünde. Dazu

finden sich in der Kunst und in der Literatur zahllose Belege. Menschen schreiben seit jeher darüber Gedichte, Lieder und Romane, Abhandlungen, Prophezeiungen und Erfahrungsberichte und schon in frühen Malereien finden sich Motive, die ein nahendes Weltende ankündigen. Die Apokalypse steht – *gefühlte Wahrheit* – immer schon vor der Tür.

Wenn Sie mir nicht glauben, können wir das mal durchspielen. Versuchen Sie sich mal zurückzuerinnern, wie häufig es in Ihrem bisherigen Leben solche Momente gab, in denen Sie persönlich und die Mehrheit der Menschen um Sie herum dachten, jetzt wäre es mit der bekannten Weltordnung vermutlich vorbei. Erinnern Sie sich auch an die Angst, die Sie damals hatten. Ich könnte aus dem Stegreif mindestens vier solcher Ereignisse benennen.

Ich erinnere mich, wie meine Eltern und all ihre Freunde und Freundinnen lange Zeit darum besorgt waren, dass ein Dritter Weltkrieg ausbrechen könnte. Wie sie sich immer wieder bei uns zu Hause trafen und sehr ernsthaft darüber diskutierten. Dazu wurden ritualisiert Pfälzer Landwein und Flensburger Pilsener aus unserem alten Kühlschrank mit dem DDR-Aufkleber gereicht. Die Bedrohung war real und ich hatte unendliche Angst. Das ging über Wochen so. Auch damals schien die Apokalypse unausweichlich.

Wie viele andere weiß ich auch noch, wo ich gerade war, als ich hörte, dass Flugzeuge in die Twin Towers in New York geflogen seien. Kurz danach überschlugen sich weitere Schreckensmeldungen. Die Ereignisse führten zum Golfkrieg. Auch damals schien die Apokalypse nicht mehr zu verhindern.

Dieses unbestimmte Gefühl, diese abstrakte Angst, die wir heute fühlen und die wir als besonders oder eben auch besonders bedrohlich empfinden, gab es jedenfalls schon immer.

Wenn Sie sich an solche Momente Ihres Lebens erinnern, in denen Sie dachten, die Apokalypse wäre da – was hat Ihnen da Angst gemacht? Und was hat sich dann tatsächlich für Sie persönlich verändert?

Bedrohung ist real, Angst ist eine Reaktion. Und sie ist trügerisch im Kontext ihrer Zeit. Denn auch heute haben wir öfters das Gefühl, dass früher alles besser war, mindestens aber anständiger. Dass die Jugend in früheren Zeiten wohlerzogen war und Respekt vor den Älteren hatte. Aber fragen Sie mal Ihre Eltern ... Wenn Sie in meinem Alter sind, erinnern Sie sich vielleicht, wie Ihre Eltern geguckt haben, als Sie in Ihrer Pubertät plötzlich anfangen, Rap zu hören und Ihre Hosen in den Kniekehlen zu tragen. Da dachten manche Erwachsene auch: Das Ende ist da!

Es gibt seit jeher Abgrenzungsphänomene zwischen den Generationen. Das muss vermutlich auch so sein. Und so sehr ich es liebe, mich in meine eigene verklarte Erinnerung an eine unbeschwerte Jugendzeit zu flüchten, so sehr weiß ich natürlich, dass früher nicht alles besser war. Früher war vielleicht mehr Lametta, wie Lorient sagen würde, aber eben auch mehr FCKW, Aids, Rassismus, nukleares Wettrüsten, Kalter Krieg und weniger Bewusstsein dafür, dass das verfluchte Lametta irgendwann als Mikroplastik in unseren Fischen und dann auch in unserem Körper landen würde.

Verklärung ist eine Facette von Angst, die geradezu danach schreit, dass Ewiggestrige, Faschisten und Reaktionen sie ausnutzen für ihren menschenverachtenden Quatsch. Früher war nicht alles besser und der verklarte melancholische Blick auf eine Vergangenheit, nach der wir uns zurücksehnen, die es so aber vermutlich nie gab, ist menschlich, aber eben nicht hilfreich, wenn wir weniger Angst haben wollen. Denn: *Wir sehen die Welt nicht, wie sie wirklich ist, sondern wie wir wirklich sind.*

Das heißt auch zu verstehen, dass es immer schon – oder zumindest immer wieder – ein Gefühl von Endzeitstimmung gab. Der Glauben an eine Form von Apokalypse steckt vielleicht in der westlichen Zivilisations-DNA. Genauso wie das prophetische Beschwören des nahenden Endes, das wir alle gerne gemeinschaftlich

und medial miteinander zelebrieren. Wir leben in einer gefühlten Endzeit – so wie alle vor uns auch und vermutlich nach uns ebenso. Das zu verstehen ist wichtig, weil es zwar die Herausforderungen und Bedrohungen nicht weniger akut macht, aber die Haltung, die wir dazu haben, vielleicht ein bisschen verändern kann. Natürlich nützt das den Menschen in der Ukraine genauso wenig wie denen, die in den verheerenden Feuern von Los Angeles alles verloren haben, dass wir das gelassen sehen. Auch den Menschen, die wegen des Klimawandels, der ihre Lebensgrundlage zerstört, auf der Flucht sind, bringt die Erkenntnis, dass wir seit jeher Angst vor dem vermeintlich unausweichlichen Nichts haben, nichts, weil sie tatsächlich vor dem Nichts stehen.

Aber dennoch lohnt sich das Gedankenexperiment, dass wir die Krisen, die Hoffnungslosigkeit, die Unbestimmtheit der eigenen apokalyptischen Fantasien zum einen nicht als Erste erleben – und zum anderen, dass wir die reale Bedrohung nicht lösen können, indem wir uns Sorgen machen, dass die Welt jetzt untergeht. Auch, wenn das verlockend und vor allem verständlich ist.

Übrigens heißt »Apokalypse« gar nicht »Weltuntergang«, sondern »Enthüllung«. Es ist das erste Wort der »Offenbarung des Johannes«, eines Buches in der Schriftensammlung, die wir das »Neue Testament« nennen. Und so brutal die Sprache und plastisch die Bilder darin

zwar sind, hilft es zu wissen, dass besagter Johannes diese Geschichte als Hoffnungstext geschrieben hat. Denn die Christinnen und Christen zu seiner Zeit waren unterdrückt. Die Apokalypse macht deutlich, dass sich die Zeiten – nach einem realen Umsturz – fundamental ändern werden und es gerechter und freundlicher zugehen wird. Die bekannte Welt-Ordnung wird sich wandeln, damit es besser wird. Die Hoffnung liegt darin, dass alle korrupten und unterdrückenden Systeme fallen werden. Denn die Apokalypse gibt die Hoffnung nicht auf.

Das Glück im Einmachglas

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Apokalypse jetzt aber wirklich vor der Tür steht, nehmen Sie sich ein Einmachglas, eine Tupperbox, eine schöne Kiste – was auch immer Sie als »Gefäß« zur Hand haben. Es darf nur nicht zu klein sein. Und dann nehmen Sie sich bitte regelmäßig jeden Sonntag fünf Minuten Zeit – die haben Sie auf jeden Fall – und schreiben auf einen kleinen Zettel etwas Gutes, das Ihnen in der zurückliegenden Woche widerfahren ist. Schreiben Sie etwas Schönes auf, das Sie erlebt haben. Das muss nichts Großes sein. Falten Sie den Zettel zusammen und legen Sie ihn in das Einmachglas. Sie werden sich wundern, wenn Sie zu Silvester alle Zettel in die Hand nehmen und lesen, was für ein bemerkenswertes Jahr Sie hatten.

Angst! Wer, wie, was, warum?

Angst ist etwas Merkwürdiges. Genauer: Angst ist etwas Bemerkenswertes. Sie ist überall um uns und in uns spürbar, dabei häufig nicht greifbar. Sie ist indifferent und konkret, rational und absurd. Sie stört uns, ist gesamtgesellschaftlich merkwürdig verpönt und mit Schwäche konnotiert, und trotzdem wären wir als Menschheit vermutlich längst ausgestorben, wenn Angst nicht zum Kanon unserer Grundgefühle gehörte. Höchste Zeit, sie einmal näher zu betrachten, um vielleicht am Ende weniger davon zu haben oder – noch besser – sie anders benennen zu können.

Neulich war ich in einer Gemeinde im Hamburger Speckgürtel, um dort einen besonderen Gottesdienst im Freien zu feiern. Es ging um genau unsere Frage: Was ist das eigentlich mit dieser Angst und wie kann ich manches davon abschütteln? Passenderweise war mottogebender Titelsong der Veranstaltung »Shake It Off« von Taylor Swift.

Wir saßen gemeinsam am Feuer und waren miteinander im Austausch. Dann fragte ich die Runde nach Dingen, die Angst machen, und bat die Feiernden, immer, wenn eines meiner Beispiele auf sie persönlich zuträfe, aufzustehen.

»Wer hat Angst vor Skorpionen?« Blitzschnell standen fast alle auf. »Wer von euch hat denn schon mal einen Skorpion gesehen oder wurde von einem angegriffen?« Eine Person blieb stehen, alle anderen mussten lachen, weil sie verstanden, wie absurd das eigentlich war.

Ich vermute, Sie kennen das: Häufig fürchten wir uns vor Dingen, die wir weder erfahren haben noch direkt in unserem Umfeld erleben werden. Das ist spannend, denn dieses mulmige Gefühl ist ja trotzdem da.

Zunächst könnte hilfreich sein, zu wissen, dass es zwei unterschiedliche Phänomene gibt: Angst und Furcht. Die sind zwar eng miteinander verwandt, doch nicht dasselbe. Sie sind zweieiige Zwillinge. Sie ähneln sich in ihrem Gefühl und ihrer Wirkung, lassen sich aber voneinander unterscheiden. Das griechische Wort für »Angst«, *thlipsis*, bezieht sich auf das Gefühl der Bedrängnis oder Enge – das Gefühl, keinen Raum zu haben, um sich zu bewegen, zu atmen, zu leben oder sich frei zu entfalten. Dieses Gefühl erzeugt Angst.

»Furcht« beschreibt das erschreckende Gefühl, das entsteht, wenn etwas Unerwartetes plötzlich in unser Leben tritt und wir uns davon bedroht fühlen. Beide Begriffe beziehen sich auf etwas Bedrohliches, das mit der Zukunft zusammenhängt, sei es durch das Gefühl der Enge oder durch eine akute Bedrohung. Charakteristisch für die Angst ist, dass sie sich auf eine *unbestimmte*

Situation bezieht. Sie ist ein *ungerichteter Gefühlszustand*, der eine psychosomatische Reaktion mit sich bringt.

Angst geht immer auch mit körperlichen Symptomen einher. Demgegenüber steht die Furcht, die sich auf konkrete Situationen bezieht. Angst vor Skorpionen muss daher richtigerweise als Furcht vor Skorpionen bezeichnet werden. In der Umgangssprache werden »Angst« und »Furcht« oft synonym verwendet, sind sie aber nicht.

Erkenntnis Nummer 1: Angst und Furcht sind nicht identisch. Das zu wissen und zu benennen, kann der Angst schon ein bisschen von ihrer lähmenden Macht nehmen. Denn: *Es ist wichtig, dem Kind einen Namen zu geben.*

Dass wir unsere Emotionen in negativ und positiv einteilen, macht unser Leben nicht besser.

Vielleicht kennen Sie den Pixar-Film *Alles steht Kopf*, in dem die menschlichen Basisemotionen – *Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Überraschung, Ekel und Verachtung* – durch das Nervensystem der Protagonistin wuseln. Darin wird es deutlich:

Freude klassifizieren wir als positives Gefühl. Alle anderen wollen wir spontan nicht haben. So wachsen die

meisten von uns auf. Das bekommen wir von früh auf eingetrichtert und – Überraschung – das macht viel mit unserer psychischen und emotionalen Gesundheit. »Nun reg dich nicht so auf!« »Das ist total eklig!« »Fass das nicht an!« Es gibt viele solcher Sätze, die unser Leben prägen und unsere Gefühle klassifizieren. Wenn wir an uns selbst etwas anstößig finden, schämen wir uns. Scham ist eine der produktivsten und dabei giftigsten Triebfedern unserer Welt. »Du Angsthase!« ist so ein beschämender Marker für ein Defizit.

Die Konsequenz aus dieser Klassifizierung ist, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, sich mit ihren vermeintlich negativen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu benennen.

Aber wie soll man dem Kind einen Namen geben, wenn man es noch nie angeguckt hat? Häufig sind Menschen der Meinung, dass es nicht hilfreich sei, Emotionen wie »Ich bin wütend, traurig oder ängstlich« auszusprechen. Sie befürchten, das würde die jeweilige Situation verschlimmern und unangenehmer machen. Tatsächlich ist es so, dass das Ignorieren oder Unterdrücken unangenehmer Gefühle dazu führt, dass sie viel intensiver werden. Das ist ein bisschen wie mit dem »Hast du Scheiße am Schuh, hast du Scheiße am Schuh« – wenn man die nicht wegmacht, läuft die sich nur über sehr,

sehr viele Kilometer ab und stinkt dabei. So ist das mit unterdrückten Gefühlen auch, denn Emotionen haben eine wichtige Funktion, indem sie uns auf Bedürfnisse hinweisen oder – und das ist wichtig – uns schützen. Wir brauchen sie alle: Freude wie Traurigkeit, Überraschung wie Wut. Wenn wir diese Gefühle nicht wahrnehmen, werden sie oft lauter und können körperliche Symptome hervorrufen. Es ist daher wichtig, Gefühle zu benennen, zu akzeptieren und ihre Botschaften zu verstehen. Auch die Angst. Denn die vermeintlich unangenehmen Emotionen zeigen uns, dass bestimmte Bedürfnisse unerfüllt sind. Wenn wir lernen, diese zu erkennen und zu erfüllen, verbessert sich unser Leben.

Es gibt das schöne Bild davon, dass das menschliche Leben wie ein Gasthaus ist, in dem wir alle Emotionen, auch die unangenehmen, willkommen heißen sollten.

Gefühle zu benennen kann uns helfen, mit emotionalen Herausforderungen besser umzugehen, da es den Druck verringert. Neurowissenschaftler*innen haben herausgefunden, dass Gefühle zu benennen die Aktivität der Amygdala, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist, reduziert. Und mehrere Studien zeigen, dass Schüler*innen, die über ihre Ängste geschrieben haben, bessere Leistungen abrufen konnten. Wir können unsere emotionale Reaktivität verringern, wenn wir aussprechen, wie es uns geht und was wir fühlen.

Mein wunderbarer Schwiegervater hat mit dem Grundsatz »Dem Kind einen Namen geben« Ernst gemacht. Er musste im Laufe seines Lebens viele Male am Herzen operiert werden und hatte natürlich jedes Mal große Angst davor. Aber irgendwann erkannte er, dass die Angst die Tatsache, dass er operiert werden würde, nicht verändert hat. Letzteres musste so oder so passieren – völlig unabhängig davon, wie er sich damit fühlte. Durch einen Freund begann er mit Meditation und lernte, wie er mit seinen Emotionen umgehen konnte. Wenn wieder eine Operation anstand, verweilte er lange im Gespräch mit seiner eigenen Angst. Seine Angst bekam einen Namen. Er konnte sie dadurch anders wahrnehmen und ganz neu in seinem Leben verorten.

Solange wir nicht lernen, genau zu identifizieren, was Gefühl und was Gedanke ist, werden wir gefangen sein in der Spirale von Wut und Angst. Neuronal sagt uns Angst, dass da etwas los ist, das unsere Aufmerksamkeit verdient. Nicht mehr und nicht weniger.

Erkenntnis Nummer 2: Selbst wenn wir die Welt in Gänze nicht ändern werden, können wir doch unsere Antwort an und auf sie ändern. Das verändert unser Leben. Und vermutlich auch die Leben anderer.

Bibelblick: Fürchte dich nicht

Die Bibel erzählt im Alten oder Ersten Testament die Geschichte Gottes mit dem auserwählten Volk, Israel. Und im Neuen Testament wird diese Geschichte weiter-erzählt, von Gott, der in Jesus Mensch wird und mit seinen Jüngerinnen und Jüngern durch das ganze Land zieht, bis er in Jerusalem gekreuzigt wird, stirbt und aufersteht. Wie es danach weitergeht, wie sich die Christinnen und Christen im Mittelmeerraum ausbreiten, sich immer mehr Menschen anschließen und vieles mehr.

Die Heilige Schrift ist nicht vom Himmel gefallen. Die einzelnen Bücher, die wir jetzt lesen, wenn wir eine Bibel aufschlagen, sind im Laufe der Zeit zusammengestellt worden. Von der frühen Abraham-Erzählung (1. Mose 15,1) an taucht ein Satz immer wieder auf und begleitet auch die Evangelien von der Ankündigung der Geburt des Täuflers (Lukas 1,13) bis zu den Frauen, die am Ostermorgen das leere Grab vorfinden (Matthäus 28,5). Dieser Satz findet sich auch in der Weihnachtsgeschichte (Lukas 2,10): Dort sagt der Engel zu den Hirten, die wegen der Ereignisse erschrocken sind: »Fürchtet euch nicht.«

Immer wieder ist dieser Satz in all die wundersamen und wunderbaren Erzählungen und Gattungen der Bibel eingewoben. Je nach Übersetzung des Urtextes

kommt man inklusive sinngemäßer Formulierungen sogar auf 366 Nennungen der ermutigenden Aufforderung Gottes. Das heißt: eine für jeden Tag des Jahres – und das sogar inklusive Schaltjahr. Das ist doch eine wunderbare Vorstellung! »Fürchte dich nicht« und »Fürchtet euch nicht« als Brille zu begreifen, mit der wir jeden Tag neu auf diese Welt schauen.

Beim genaueren Blick auf diese unterschiedlichen Texte ergibt sich ein kurioser und auch verwirrender Befund: Die Aufforderung »Fürchte dich nicht« wird in der Regel von Gott oder seinem – irdischen oder himmlischen – Personal ausgesprochen. Das ist an sich noch nicht das Merkwürdige, sondern vielmehr die Tatsache, dass die meisten Menschen in diesen Geschichten Angst vor Gott haben. Das ist vollkommen verständlich, denn dessen Erscheinungen und die Begegnungen mit ihm passieren in der Regel im wahrsten Wortsinn mit Pauken und Trompeten, Schall und Rauch. So zum Beispiel in dichter Folge ausgerechnet in der Weihnachtsgeschichte (Lukas 1,12 f.; 1,29 f.; 2,9 f.). Deshalb braucht es die beschwichtigende und mutmachende Aufforderung »Fürchtet euch nicht!«.

Die Geschichte mit der Furcht in der Bibel ist sogar noch komplexer. Denn es gibt auch Passagen, in denen Menschen zur Ehrfurcht oder zur Gottesfurcht aufgerufen werden (bspw. in 3. Mose 26,2 und 1. Petrus 2,17).

Und die Menschen, die dem nachkommen, werden in einem positiven Sinn als *gottesfürchtig* bezeichnet.

Zu guter Letzt findet man auch noch Aussagen über die Unvereinbarkeit von Liebe und Angst: »Furcht ist nicht in der Liebe« (1. Johannes 4,18). Und man fragt sich: Was denn nun? Besiegt der Glaube an Gott Angst und Furcht? Auch die Furcht vor Gott? Oder soll genau diese Furcht gerade geweckt und erhalten werden?

So verwirrend das auf den ersten Blick sein mag, so klug ist die Komplexität der unterschiedlichen Verwendung des Begriffes »Furcht«. *Ehrfurcht* hat beispielsweise mit Respekt und Sorge zu tun. Sie nimmt wahr, dass etwas wertvoll und schützens- oder – noch besser – liebenswert ist. Dass es heilig ist.

Martin Luther, einer der großen Reformatoren, unterscheidet zwei Arten der Furcht. Die eine nennt er die »knechtische Furcht« (*timor servilis*). Und die andere bezeichnet er als »kindliche Furcht« (*timor puerilis*). Das eine ist die Furcht vor Strafe und vor allem, was wirklich Angst macht und wovor man fliehen will. Die andere ist Ehrfurcht – die man liebevoll empfindet, wenn man anderen Menschen nicht wehtun oder sie nicht enttäuschen möchte. Wenn Beziehungen heilig sind. Die kindliche Furcht ist ein kostbarer und fundamentaler Bestandteil der Achtsamkeit und Behutsamkeit im Verhältnis zu Gott, den Menschen und der Schöpfung.

»Fürchte dich nicht« versus »Alles wird gut«

Vermutlich kennen Sie alle den Satz »Ende gut, alles gut« und die oft angeschlossene Behauptung, dass es, wenn es eben nicht gut ist, auch noch nicht das Ende sein kann. Aber: Stimmt das wirklich?

Sicher bin ich mir, dass stimmt: »Fürchtet euch nicht!« Das müsste man sich aufs Herz tätowieren lassen. »Fürchtet Euch nicht!« ist viel besser als »Alles wird gut« oder »Habt Mut«. Denn in dieser Zusage wird deutlich, dass Gott die reale Angst, die Furcht der Menschen sieht. In der Weihnachtsgeschichte – und auch heute. Und er sagt uns zu, dass unsere Furcht unbegründet ist. Für die Hirten ebenso wie für uns.

Und um uns diese lähmende, furchtbare Furcht zu nehmen, ist Gott selbst Mensch geworden. Genau deswegen feiern wir Weihnachten. Und die Bibel weiß: *Angst verhindert nicht den Tod, sie verhindert das Leben.*

Mach jeden Tag etwas, das dir Angst macht: Singe!

Als Jugendlicher bin ich ein paar Monate lang in Oxford zur Schule gegangen. Damals lief jeden Morgen auf dem langen Schulweg ein Lied in den Radio-Charts: »Everybody's Free«. Der Text des Liedes berührte mich sehr. Erst viele Jahre später erfuhr ich, dass es die Vertonung eines berühmten Textes der Pulitzerpreisträgerin Mary Schmich war. Ein Text, den sie einmal für eine *Graduation*, also eine Schulabschlussfeier, geschrieben hatte. Bis heute kann ich den Text auswendig. An einer Stelle heißt es, man solle jeden Tag etwas tun, das einem Angst macht. Zum Beispiel singen.

Singen ist nichts, was mir Angst macht – ich bin Sänger geworden. Aber ja: Angst wird größer und dringlicher, wenn wir sie nicht anschauen und mit ihr ins Gespräch kommen. Deshalb versuche ich all das, was mir zusetzt und mich stresst, so schnell zu erledigen, wie es geht. Anrufe, die mir Unbehagen bereiten, Mails, auf die ich keine Lust habe, die Steuererklärung und so viel mehr. Das alles türmt sich jedes Mal wie ein riesiger Berg vor mir auf und ist, wenn man es angeht, meist überraschend gut zu schaffen. Kennen Sie vermutlich.

In meiner Jugend war ich Leistungsschwimmer. Einer unserer Trainer hatte einen großen, schweren Schlüssel-

bund. Und mit dem warf er nach uns, wenn wir nicht schnell genug, aufmerksam genug oder einfach ganz generell nicht gut genug waren. Das hinterließ in mehrerlei Hinsicht Narben. Nachdem ich mit dem Leistungssport aufgehört hatte, konnte ich jahrelang nicht mehr in Schwimmbäder gehen. Zu stark war die Erinnerung an den Drill, die Beschämung. An meinem vierzigsten Geburtstag hatte ich die Schnauze voll davon und ging mit meiner Frau und unserer Tochter in ein Hamburger Freibad. Ich wollte mir das zurückholen, was mir genommen wurde. An diesem Tag war es eigentlich viel zu kalt und der Weg kam mir unendlich lang vor. Ich hatte einfach große Angst davor. Zu präsent waren die Erinnerungen an prüfende Blicke zum Körperfettanteil und unzählige Strafbahnen. Immer wieder hatte ich in den Monaten davor Ausreden gesucht, wenn meine Tochter mit mir ins Schwimmbad wollte.

Es wurde ein wunderbarer Vormittag. Natürlich gab es Momente, in denen ich tief durchatmen musste, um den verletzten Jugendlichen in mir heilen zu lassen, aber ich konnte mir etwas zurückholen, das mir 25 Jahre genommen war: die Freude zu schwimmen.

Vieles, das mir heute noch Angst macht, hat mit schweren Erfahrungen in meiner Jugend zu tun. Damals galten Depressionen und psychische Erkrankungen aller Art übrigens als Zeichen von Schwäche. Das

hat sich mir eingeprägt. Dass diese Haltung stigmatisiert, krank macht und vor allem ausgemachter Unsinn ist, müsste heute klar sein. Ist es leider nicht. Zumindest nicht immer und überall.

Scham verhindert, dass wir draufgucken. Und unsere Reaktion ist dann wunderbar kindlich und kindisch. Nach dem Motto: Wenn wir nicht hingucken, ist da auch nichts.

Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen Männerbildern oder Dämonen Ihrer Großeltern, die dann Ihre Eltern geerbt und an Sie weitergegeben haben, beschämen.

Geprägt von irgendwelchen Durchhalteparolen aufzuwachsen, hat nach wie vor bei vielen Menschen eingebrannt, dass es ein Zeichen von Schwäche wäre, sich Hilfe zu holen. Ist es natürlich nicht. Im Gegenteil: Sich keine Hilfe zu holen ist grundfalsch! Emotionale und psychische Hygiene ist so wichtig wie Zähneputzen! Wir müssen nicht jeder Angst allein begegnen.

Auf Du und Du mit der Angst

Beginne mit deiner Angst ein Gespräch, sage ihr, wie und wann du sie erlebst. All das, was du ihr immer schon sagen wolltest. Schreibe diese Gedanken nieder und bewahre sie für schlechte Zeiten, in denen die Angst sich wieder und wieder bei dir meldet, auf.

In Zeiten der Angst

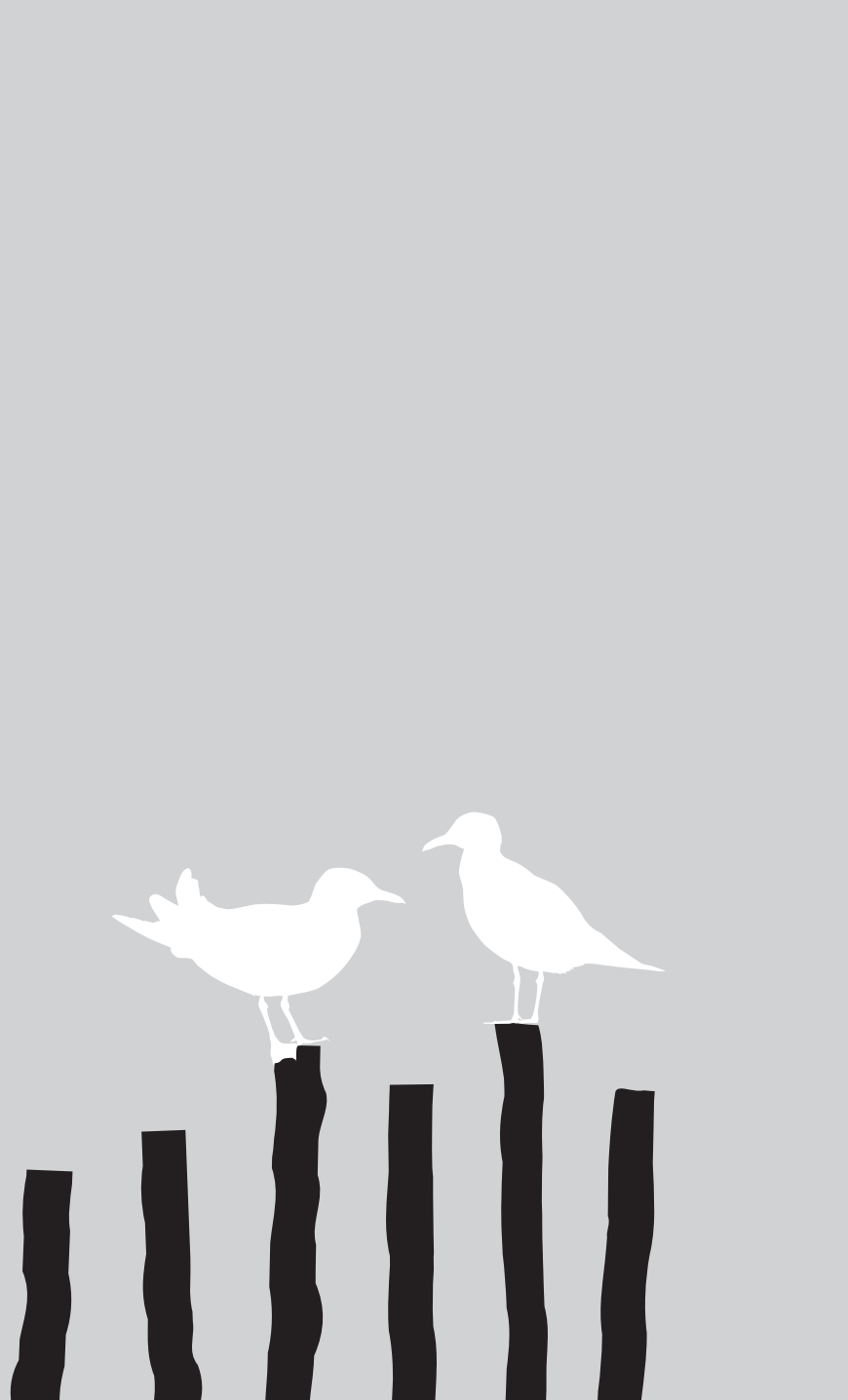
Ist Freude eine Form des Widerstands.

In Momenten der Scham

Ist Lachen eine Form von Selbstliebe.

In Zeiten der Sprachlosigkeit

Ist »Ich bin hier!« eine Form von Erlösung.



KAPITEL 2



Als mein Vater seinen toten Freund traf

Gegen Ende seines Lebens wurde mein Vater schwer krank. Seinen 85. Geburtstag hatten wir noch groß gefeiert, danach ging es mit ihm leider rapide bergab.

Das kleine Kind in mir wollte die ganze Zeit nur heulen, weil es so traurig war, den eigenen Vater leiden zu sehen und zu wissen, dass es nichts dagegen tun kann. Ich, der erwachsene Mann, der Pastor, der Menschen häufig auf den letzten Lebensmetern begleitet, wollte Dinge klären und ordnen, Frieden stiften und dabei alle immer im Blick haben. Es war eine verrückte, kräftezehrende Zeit.

In seinem letzten Jahr war mein Vater so krank, dass er immer wieder ins Krankenhaus eingewiesen werden musste. Der einst stattliche Mann schien in seinem 85. Lebensjahr von Tag zu Tag kleiner zu werden. Er schrumpfte wie im Zeitraffer.

Eines Tages besuchten meine Frau, unsere gerade geborene Tochter und ich ihn im Krankenhaus. Wir waren

auf dem Weg an die Nordsee und hatten am Vormittag einen Zwischenstopp eingelegt. Einige Wochen zuvor war die Wirbelsäule meines Vaters mit Knochenzement ausgekleidet worden. Als wir in sein Zimmer kamen, war er gerade in einem eigentümlichen Dämmerzustand. Er lag in seinem Krankbett und lächelte uns an.

Schon beim Reinkommen spürte ich, dass irgendetwas anders war als sonst. Wir gingen zu ihm, küssten ihn, hielten unser noch nicht mal ein Jahr altes Baby zu ihm übers Bett und er streichelte dessen Wange. Und dann sagte er zu mir: »Süßer, ich bin irgendwie irritiert.« Ich schaute ihn lange an und fragte, was ihn gerade beschäftigte.

»Weißt du«, sagte er, »es ist was Merkwürdiges passiert.«

»Was denn, Papi?«, fragte ich.

»Gerade war Klaus hier.«

Professor Dr. Klaus Müller-Neuhof war ein alter Freund meines Vaters. Ein wunderbarer, gebildeter und weltoffener Mann, der sein ganzes Leben mit meinem Vater befreundet und auch beruflich mit ihm verbandelt war. Er war Mandant in dessen Anwaltskanzlei.

Unter anderem hatten die beiden jahrelang das Ritual, sich regelmäßig zu treffen und sich gegenseitig ihre aktuellen Lieblingsgedichte vorzulesen. Sie tranken schweren Rotwein und führten hyperintellektuelle Gespräche.

Mein Vater erzählte von seinem heutigen Besuch: »Klaus stand hier neben meinem Bett und sagte in seinem wundervollen Dialekt mit gerolltem R, dass wir beide jetzt dringend losmüssten. Ich habe ihn gefragt, wohin es denn wohl gehen würde. Und er meinte, wir beide müssten jetzt unbedingt ins Gericht fahren.«

An dieser Stelle wurde ich hellhörig – klar, die beiden waren häufig gemeinsam vor Gericht gewesen. Vielleicht wollte Klaus die Erinnerung an alte Zeiten wecken.

»Und dann ...«, erzählte mein Vater, »sind wir losgegangen und mit dem 109er Richtung Rathaus zum Gericht gefahren.«

Der Bus 109 war die Linie, die bei uns zu Hause quasi vor der Tür hielt und in Hamburg Richtung Innenstadt zum Rathaus und zum Gericht fuhr.

»Ich hatte ein ungutes Gefühl – wir hatten ja gar nichts vorbereitet. Die Idee war ja spontan. Aber ich wusste auch, dass wir das schon irgendwie schaukeln würden. Es war ja nicht das erste Mal, dass wir zusammen im Gericht waren. Dort angekommen gingen wir zwei also rein und ich machte mich mental bereit, jetzt gleich als Anwalt für meinen Mandanten alles zu geben. Aber dann passierte etwas Komisches.«

Mein Vater machte eine Pause und sagte dann: »Das Gericht war komplett leer! Niemand da, außer uns.« Sein Blick verriet, dass er damit nicht gerechnet hatte.

»Ich drehte mich zu Klaus um, der mich auf eine wissende Art angrinste. So, als wäre ihm das irgendwie schon klar gewesen. Klaus und ich schauten uns einen Moment an, dann sagte er: ›Hartwig, warum siehst du mich denn so komisch an?‹«

›Na ja, Klaus, alter Freund‹, antwortete ich, ›ich bin irritiert, weil du schon seit fünf Jahren tot bist.‹

Seine Augen strahlten, als er sagte: ›Ach, Hartwig. Nur, weil ich nicht hier bin, heißt das ja nicht, dass ich nicht da wäre.‹«

Mein Vater hatte Tränen in den Augen, als er uns das erzählte.

»Und dann wart ihr auf einmal hier. Puh.«

Wir schwiegen eine Weile. Meine kluge Frau, die mit unserem Baby ein bisschen vom Bett entfernt stand, hatte längst gemerkt, dass dies gerade ein besonderer Moment war.

Ich dachte ein wenig nach, dann sagte ich: »Siehst du, Papi. So ist das vielleicht mit der Auferstehung und dem ewigen Leben.«

Jetzt muss man wissen, dass mein Vater die Sache mit der Auferstehung bislang stets für ausgemachten Quatsch hielt. Die Frage, was nach dem Tod eigentlich kommt, war ihm nicht wirklich wichtig – und wenn er für sich eine Antwort hatte, dann die, dass da nichts

mehr kommt. Er, ein Mann der Wissenschaft, des Rechts, einer, der im Zweiten Weltkrieg mit unendlich vielen Toten und unsäglichem Leid konfrontiert worden war, sprach ohnehin nicht viel über den Glauben. Erst vor einigen Jahren war er in die Kirche eingetreten und das nicht aus wirklicher Überzeugung, sondern primär, weil er mich, seinen jüngsten Sohn, der Pastor werden würde, unterstützen wollte.

Über die Frage nach der Gerechtigkeit Gottes im Zusammenhang mit dem Holocaust hatte er ausführlich nachgedacht und festgestellt, dass es keine göttliche Gerechtigkeit geben konnte. Auch deswegen war er Anwalt geworden – um für Gerechtigkeit im Hier und Jetzt zu sorgen.

Jesus betrachtete er als wichtige historische Figur, gelegentlich auch als Propheten. Und die Insignien des Christentums – Wein und Brot – waren für ihn vor allem auch Alkohol und Kohlehydrate, wie er zuweilen mit einem Augenzwinkern sagte.

Sein Leben lang hatte er sich mit Händen und Füßen, mit Ratio, Logik und Intellekt gegen die kleinste Möglichkeit des Nachdenkens über etwas gewehrt, was nach dieser irdischen Episode kommen könne – und dagegen gewettert. Seinen Sohn hatte er nach einem Kaiser benannt, der das Christentum ausrotten wollte. Er selbst war auch nie in einem Weihnachtsgottesdienst gewesen,