

Der Nackte, das Erdloch und der Riese Heilung und Angst

Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe und alle heile, deren Herz zerbrochen ist, damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Gefesselten die Befreiung, damit ich ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.

Aus Jesaja 61

Jesus fing aber an, zu ihnen zu sagen: Heute ist diese Schrift vor euren Ohren erfüllt.

Lukas 4,21

Ich habe mich mit dem Brotmesser geschnitten. "Oh, das sieht aber tief aus", meint meine Liebste, "ob du das nicht besser nähen lässt?" "Ach was", ist meine Antwort, "das heilt schon von selbst". Von selbst sage ich – obwohl ich es eigentlich besser wissen müsste...

Nichts heilt auf dieser Welt von selbst, auch kein Schnitt am Finger. Mein Gewebe nimmt Kampf und Arbeit dafür auf sich, selbst, wenn ich davon wenig mitbekomme. Und in der Regel ist es dabei auch sehr erfolgreich. Außer einer kleinen Narbe wird man bald nichts mehr sehen – eben fast "wie von selbst".

Warum machen wir dagegen meist die Erfahrung, dass seelische Heilungsprozesse nicht so glatt und einfach verlaufen? Auch dann nicht, wenn wir Christen sind? Auch dann nicht, wenn wir darüber hinaus sind zu glauben, dass Gott mit uns nichts zu tun haben wollte? Will Gott nicht mehr heilen, nicht mehr heil-machen, so wie wir es in der Messias-Verheißung aus Jesaja 61 lesen? Aber wenn Jesus sich selbst als die Erfüllung vorstellt und wenn er als der Lebendige unser Herr und Freund ist, dann müsste dieses "**heute** ist erfüllt" schließlich auch noch **heute** gelten.

Ich glaube, dass es auch so ist. Aber ich glaube auch, dass es Hindernisse in uns und in unserer Welt gibt, die Heilungsprozesse aufhalten können und untergraben möchten. Diese Hindernisse, die uns den Weg verblocken, können vielfältig sein. Aber meistens wird am Fundament dieser Mauern, die uns einzwängen, Angst zu finden sein. Angst in irgendeiner ihrer vielen Formen und Verkleidungen. Darum soll hier von Heilung, aber auch von Angst die Rede sein. Denn selbst, wenn Angst uns dies gerne glauben machen will – sie ist nicht unüberwindbar.

Heil und Heilung

Zunächst einmal: Liest man den Jesajavers, fällt bereits auf, dass hier zwar von **Heilung** die Rede ist, aber nicht von **Krankheit**. So geht es bei Heilung auch nicht unbedingt um eigentliche Krankheiten unseres Körpers oder unserer Seele, zumindest nicht allein. Nicht einmal zu Jesu Zeiten, wo Ärzte, Psychologen und Psychiater nicht in der Weise zur Verfügung standen wie heute. "Damit ich heile alle, deren Herz zerbrochen ist". Und unmittelbar im selben Zusammenhang geht es um Gefangene, um Gebundene, um Benachteiligte, um solche, die sich nach Gerechtigkeit sehnen – oder auch gerade nicht nach Gerechtigkeit, sondern nach Erbarmen hungern. Für sie bin ich gesalbt, ihnen gilt mein Auftrag, sagt uns Jesus da zu. Heilzumachen gibt es viel in unserem Leben: Innere Verletzungen und ungute Gewohnheiten. Quälende Defizite in unserer Lebensbewältigung, Altlasten von Schuld und Versäumnissen, die wir mit uns herumschleifen. Oder falsche und lebensfeindliche Gottesbilder – ja, gerade letztere sind vielleicht der Ursprung vieler anderer heilungsbedürftiger Strukturen in unserem Leben! Oft mögen die Übergänge von Heilung und inneren Reifungsprozessen fließend sein.

Jedenfalls – ob wir homosexuell oder heterosexuell sind, bisexuell, transsexuell oder was auch immer, ob wir unsere sexuelle Identität frei und geglückt in unser Leben integriert haben

oder nicht: heilungsbedürftige Punkte werden wir alle in unserem Leben mit uns tragen, manche für alle sichtbar und manche nur uns selbst bewusst (oder nicht einmal das).

Nicht nur in der deutschen Sprache, sondern auch im biblischen Verständnis liegen Heilung und Heil nahe beieinander. Wenn wir der Bibel glauben, sind wir nicht einmal bei unserem Eintritt in die Welt frei von einem Schatten, der unweigerlich Zerbrochenheit und Brüche in unserem Leben hervorrufen wird. Weil der Mensch in seiner ewigen Dimension, der Beziehung zu Gott, **un-heil** ist, produziert er auch in seinem Leben und seinen Beziehungen **Un-heil**, meist als Täter und Opfer zugleich.

Doch für uns alle gilt diese Zusage Jesu: Ich bin gesandt, euch die frohe Botschaft der Befreiung zu bringen, der Heilung, der Gnade, die ihr alle braucht, im Leben wie im Sterben, in Zeit und Ewigkeit. Je nachdem, wo wir Menschen theologisch stehen, mögen wir dazu neigen, die himmlische oder die irdische Dimension der Heilungsbedürftigkeit in den Vordergrund zu stellen, das eine auf Kosten des anderen für wichtiger und dringlicher anzusehen. Ich persönlich glaube allerdings, dass es in Gottes Augen unnatürlich wäre, das eine vom anderen komplett abzutrennen oder gegeneinander auszuspielen. So erleben wir auch bei den meisten Heilungsgeschichten der Evangelien, dass Jesus beides im Blick hatte – nicht als Parallelwelten, die irgendwie im Gleichgewicht zu halten wären, sondern als Einheit. Heil in unserer Gottesbeziehung und Heilung unserer Lebensverhältnisse durchdringen sich.

Natürlich gibt es Menschen, die ohne eine Gottesbeziehung dennoch ein recht geglücktes, vielleicht sogar vorbildhaftes Leben führen. Wiederum mag es für uns Zeiten geben, in denen unsere ungebrochene Gottesbeziehung das einzige ist, was uns hält und was zählt inmitten einer Irrfahrt oder eines Schiffbruchs, den unser irdisches Leben durchmacht. Aber langfristig gesehen, wird Heil auch Heilungsprozesse im Irdischen nach sich ziehen und wäre ohne diese auch nicht zur Vollendung gekommen. Heil in unserer Gottesbeziehung und Heilung unserer Lebensverhältnisse durchdringen sich.

Es mag wohl sein, dass Gott vom Heilwerden in unseren Lebensverhältnissen ganz andere Vorstellungen hat als wir. Es mag wohl sein, dass Gott dabei einen ganz anderen Zeitplan verfolgt als wir. Aber eins gilt dennoch: Gott **will** heilen. Durch das Alte wie das Neue Testament zieht sich in immer neuen Wiederholungen die Selbstbeschreibung als Heiland, als Heilender, als der, der zurechtbringt und wohl tut. Gott will heilen, dessen können wir sicher sein.

Wir glauben an einen "Gott, der Wunder tut" (Ps 77,15) – und seelische Heilung ist immer auch ein Wunder. Nur - warum passiert seelisches Heilwerden in der Regel nicht so "über Nacht" wie bei den körperlichen Heilungswundern, von denen wir in den Evangelien lesen? Weil es dabei immer auch um innere Reifung geht – und die braucht Zeit. Unsere Seele käme gar nicht mit, wenn inneres Heilsein uns übergestülpt würde. Wir würden darüber nicht reifer – und darum geht es Gott.

Es gibt einen gravierenden Unterschied zwischen körperlicher und seelischer Verletzung. Eine körperliche Schnitt-, Stich-, oder Bisswunde wird in der Regel heilen. Aber dies geht **immer** mit einem gewissen Funktionsverlust einher. Narbengewebe ist nie so leistungsfähig wie das ursprüngliche Gewebe. Im seelischen Bereich kann es ähnlich sein: seelische Verletzungen hinterlassen Narben, die immer eine Art von Behinderung darstellen. Es gehört jedoch zu den Geheimnissen unseres Seelenlebens, das dies auch genau anders ausgehen kann. Etwas in uns wird durch Verwundungen stärker, tiefer, reicher als zuvor. Unsere Seele hat das stille Potential, aus Verletzungen nicht Narben, sondern Frucht entstehen zu lassen.

Diese Frucht ist es, die Gott sucht. Diese Frucht stellt sich aber nicht im Handumdrehen und nicht im Vorübergehen ein. Es mag sein, dass wir dabei in unserem Wahrnehmungsvermögen glauben, uns nur im Kreis zu bewegen – erst über die Zeit erkennen wir, dass wir in Wirklichkeit eine Wendeltreppe hinaufgegangen sind: Obwohl sie kreisförmig aufgebaut ist, bleibt ihre Grundausrichtung die Aufwärtsbewegung. Aber durch die Wendelung wird die Steigung so gedehnt, dass sie auch zu bewältigen ist. Vielleicht würden wir den elektrischen

Fahrstuhl bevorzugen, aber so, wie Fahrstuhlbenutzer körperlich untrainiert bleiben, bliebe unsere Seele unreif, wenn ein Heilungs-Schuss uns einfach nur ein paar Stockwerke höher kaputtieren würde.

Zeit ist also ein wichtiger Faktor für echtes Heilwerden. Aber entgegen einem bekannten Spruch ist sie kein eigentlicher Wundheiler. Meist braucht es konkrete innere Schritte und oft auch Hilfe von außen – menschliche und göttliche. Bereits körperliche Heilungsprozesse "passieren", wie gesagt, nicht von selbst. Aber sie folgen einprogrammierten Reparaturmechanismen, die eigentlich nur dann fehlgehen, wenn massive Störfaktoren ins Spiel kommen.

Obwohl seelisches Heilwerden das Potential der Fruchtbarkeit besitzt, verläuft es andererseits viel komplizierter und störanfälliger als körperliche Reparaturmechanismen und manövriert sich sehr viel leichter in Sackgassen und Scheinlösungen. Vielleicht liegt das daran, dass der Zustand, den wir als heil und intakt ansehen, bei genauerer und schonungsloser Betrachtung eigentlich bereits ein Gebilde mit so vielen Kompromissen, Hilfskonstrukten, Illusionen und Ängsten darstellt.

Adamsfluch und Adamsfurcht

In seinem Buch "Haus des Lebens" entfaltet der Autor Henri Nouwen eindrücklich, wie sehr gerade die Angst als alles-bestimmender Faktor unser Leben durchzieht und eins der größten Hindernisse für wirkliches Glück darstellt. Angst als Ursache oder Symptom von Krankheiten taucht fast in jeder psychologischen Abhandlung auf. Auch die Bibel trägt der beherrschenden Rolle der Angst Rechnung. Der häufigste Imperativ der Bibel, der häufigste "Befehl", ist nicht etwa ein moralisches Gebot oder Verbot – sondern die Ermutigung "Fürchte dich nicht!"

Dass Angst krank machen kann, ist nichts Neues. Sie kann darüber hinaus aber auch Heilung sehr wirkungsvoll verhindern, und darum soll es hier gehen.

Ein Leben völlig ohne Ängste – das würde uns dagegen wahrhaft paradiesisch anmuten. So stellte sich die erste biblisch dokumentierte Angst bezeichnenderweise in dem Moment ein, als das Paradies verloren ging, als sich der Mensch eigenmächtig von Gott losgemacht und die ungebrochene Beziehung zu Gott verwirkt hatte. "Ich fürchtete mich", sagte Adam, als Gott ihn rief, und er versteckte sich vor ihm (Gen 3,10).

So möchte ich Adams "Furcht" als erstes Beispiel heranziehen für die Rolle, die Angst in unserem Leben spielt. Adams Angst gründet sich auf sein zurückliegendes Versagen. Er hat sich dazu verführen lassen, nach der "Frucht der Erkenntnis des Guten und Bösen" zu greifen. Mit anderen Worten, der Mensch wollte selbst über sich bestimmen, selbst die Entscheidungsgewalt über das Urteil zwischen **richtig** und **falsch** besitzen, selbst sein eigener Herr sein: "Ihr werdet sein wie Gott" (Gen 3,5). Gott ging es gewisslich nicht darum, den Menschen dumm und unmündig zu halten. Ich persönlich glaube übrigens, dass Gott, hätte sich der Mensch im Vertrauen auf ihn bewährt, ihm selbst das Recht verleihen wollte, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Im Vertrauen und in Dankbarkeit und im richtigen Maß genossen - sozusagen an Gottes Hand - hätte die Frucht den Menschen in Stand gesetzt, seinen Auftrag, Herrscher über die Schöpfung zu werden, in Weisheit, Demut, Hingabe und Liebe zu erfüllen.

So aber hatte er sich eigenmächtig eine Rolle angemaßt, die bis dahin nur Gott zukam. Durch Jahrtausende der Geschichte hat der Mensch leider immer wieder bewiesen, dass er dieser Rolle aber gar nicht gewachsen ist. Bei allem Guten und Großen, was der Mensch ersann und hervorbrachte, pervertiert sich seine "Herrschaft" über Gut und Böse und über die Schöpfung doch immer wieder in Willkür, Rücksichtslosigkeit, Ausbeutung und Vernichtung.

Wir alle tragen diesen Aspekt des Adamsfluchs im Kleinen mit uns: unser Leben stellt uns in eine Aufgabe, die wir eigentlich nur vollkommen bewältigen würden, könnten wir tatsächlich "sein wie Gott", wie es die Schlange fälschlich versprach. Sind wir als Menschen auf uns selbst gestellt, bleibt selbst bei größtem Bemühen und höchsten moralischen Ansprüchen bestenfalls vieles "Stückwerk", wie Paulus schmerzhaft erkennt (1. Kor 13,9f.). Und oft genug

folgen Versagen und Schuldigwerden unserem Tun (oder auch Nicht-Tun) auf Schritt und Tritt.

Adams Angst gründet sich auf sein zurückliegendes Versagen. Und auch diese Adamsfurcht tragen wir mit uns. Interessanterweise formuliert es Adam allerdings nicht so: "Ich fürchtete mich, weil ich an dir, Gott, schuldig geworden bin". Leider. Denn dieses Eingeständnis hätte ihn sicherlich weiter gebracht als all seine Entschuldigungsmechanismen, mit denen er die Verantwortung abzuschieben versuchte!

Adam sagt: "Ich fürchtete mich, weil ich nackt bin". Wie viel zu kurz greift die Erklärung, die hier eine verkorkste Sexualmoral hineinliert. Nacktheit – das kennzeichnet die Hilflosigkeit und Verletzlichkeit, in die sich der Mensch manövriert hat, als er sich eine Rolle anmaßte, die für ihn viele Nummern zu groß war. "Ich fürchtete mich, weil ich nackt bin": Die Furcht vor Verwundbarkeit und Ohnmacht. Die Furcht, durchschaut zu werden. Die Scham, zu versagen und für jeden in seinem Versagen erkennbar zu sein.

Zunächst spielt er Versteck. Und wir wissen auch bereits, welche Strategien der Mensch noch entwickeln wird, um seine Nacktheit zu kompensieren. In seiner Furcht vor dem Nacktsein wird er sich nicht mit einer Kleidung begnügen, die ihm angemessen Schutz und Wärme bietet. Er wird sich bekleiden mit Panzern, um sich zu schützen vor der Gewalt, die er selbst in die Welt gebracht hat. Er wird sich bekleiden mit prunkvollen Gewändern, um von seiner inneren Leere abzulenken. Er wird Abzeichen und Medaillen entwerfen, um sich über andere erheben zu können. Oder er wird seine Nacktheit zum Kult stilisieren. Er wird alles mögliche tun, um nicht sagen zu müssen: "Ich bin nackt. Ich habe das Ziel verfehlt, das du, Gott, mit mir hattest. Hilf mir, wieder zurecht zu kommen! Gib mir die richtige Kleidung!".

"Ich fürchtete mich, weil ich nackt bin". Die Angst vor der eigenen Hilflosigkeit und Verletzlichkeit ist, moderner ausgedrückt, die Angst um die innere Integrität. Vordergründig mögen wir zwar mit vielen Sorgen um äußere Dinge beschäftigt sein, meist sind sie aber nur die Projektionsfläche innerer Bedürfnisse. Das lateinische Wort *integer* meint übrigens genau das, worum es bei unserem Thema geht: *heil, unversehrt, ganz*. Innere Integrität – das bedeutet, Selbstachtung haben zu können, mit sich im Reinen zu sein; der Ausgesetztheit unseres Daseins ein Stück Stärke entgegenzuhalten und ihr einen Sieg und einen Sinn abgerungen zu haben; das Gefühl, in irgendeiner Weise Bewältiger seines Lebens zu sein - sozusagen unsere Nacktheit angemessen zu bekleiden.

Der Wunsch nach innerer Integrität ist an sich ein berechtigter und ein notwendiger für unser Leben. Aber die "Furcht, weil wir nackt sind", treibt uns oft in falsche Strategien. Jeder Mensch hat im Laufe seiner Entwicklung Bewährungsproben zu bestehen, angefangen vom Laufenlernen des Kleinkindes über die bestandene Prüfung im Berufsleben oder das Gelingen einer Partnerschaft als Erwachsener bis zum Umgang mit Hinfälligkeit und Tod im Alter. Bewältigen wir eine Aufgabe, gehen wir gestärkt daraus hervor. Aber auch, wenn wir Enttäuschung über uns und unser Versagen erleben, kann dies zu einer gesunden Korrektur unseres Selbstbildes an der Wirklichkeit führen und Lernprozesse in Gang setzen, die zu einer neuen, gelungeneren Lösung führen. Oder einfach zu größerer Demut vor dem Leben, vor Gott.

Bestimmt jedoch die Furcht unser Handeln, erfolgt eine Art Rückzug. Das Bedürfnis nach innerer Integrität, nämlich "Bewältiger" seines Lebens zu sein, bleibt allerdings existenziell bestehen. Um das Bild, besser gesagt, den Schein davon vor sich selbst zu bewahren, wird man dann die Schuld bei anderen oder in den Umständen suchen. Je öfter man versagt, desto größer wird die Angst, sich noch einmal Anforderungen auszusetzen, desto größer freilich auch der innere Aufwand, sein intaktes Selbstbild aufrechtzuerhalten.

Im Extremfall richtet man sich sogar im Dauerversagen ein. Paradoxerweise kann nämlich auch dies das ersehnte Gefühl des Siegers vermitteln, es steckt darin nicht nur *Überlebens-*, sondern *Überlegenheits-*Strategie: "Niemand kann mir helfen. Ich bin schlimmer als alle anderen. Ich bin der Fall, an dem alle Versuche scheitern". Zerrinnt einem auch sonst im

Leben alles wie Sand - zumindest, was die Möglichkeit einer Veränderung betrifft, bleibt man der Fels in der Brandung, an dem sich alle Wogen der Hilfe brechen müssen.

Sich die eigene Größe aus dieser Art von Superlativ, quasi aus der Maximalität seiner Minimalität, zu beweisen, scheint zwar absurd, ist aber eine verborgene (und natürlich meist auch unbewusste Strategie) vieler Menschen, die daran gescheitert sind, eine angemessene Kleidung anzulegen und nun keine neuen Kleidungsstücke mehr anzuprobieren wagen. Um den Blick in den Spiegel überhaupt zu ertragen, ziehen sie sich darauf zurück, dass ihre Proportionen sämtliche Künste der Schneiderzunft zum Scheitern bringen müssen. Ein Ausweg bleibt dann tatsächlich solange unmöglich, wie dieser letztlich angstbeherrschte Mechanismus nicht erkannt und durchbrochen wird.

Ja, was wäre wohl passiert, wenn Adam in seiner "Furcht, weil er nackt war", sich nicht versteckt, nicht die Schuld auf Eva geschoben hätte, sondern vor Gott getreten wäre mit den Worten: "Vergib mir! Meine Nacktheit macht mir klar, dass ich einen falschen Weg eingeschlagen habe, dass ich nun deine Hilfe brauche - und damit ich mir nicht lauter falsche Strategien ausdenke, zeig mir doch bitte die Schritte, die ich nun tun kann, dann will ich versuchen, sie wieder im Vertrauen zu gehen!"

Sklavenflucht und Sklavenfurcht

Neue Schritte gehen. Das führt uns zu einem zweiten Mann in der Bibel, der "Ich fürchtete mich" sagte. Es ist der "böse Knecht" (wörtlich *Sklave*) aus Jesu Gleichnis von den anvertrauten Talenten in Mt 25, 14ff. (*Talent* meint hier nicht Begabung, auch wenn das im Deutschen zufällig gut passt, sondern ist eine antike Währungseinheit).

"Und ich fürchtete mich und ging hin und vergrub dein Talent in der Erde". Ein Herr hat seinen Knechten jeweils eine bestimmte Geldsumme anvertraut und ihnen die Aufgabe erteilt, damit zu handeln – nicht willkürlich oder alle über einen Kamm geschoren, sondern maßgeschneidert: "jedem nach seinen Fähigkeiten". Zwei Knechte erweisen sich des Vertrauens für würdig und erhalten ihre Belohnung. Diese fällt interessanterweise nicht "nach Leistung" aus, sondern, ob fünf oder zwei erwirtschaftete Talente, beide erhalten das gleiche Lob und den Zuspruch, die Freude und Gemeinschaft mit ihrem Herrn teilen zu sollen. Nur der dritte wagt nicht, etwas mit seinem Geld anzufangen, ob aus reiner Faulheit oder aus Angst, einen Fehler zu machen (oder aus beiden Gründen zusammen), bleibt letztlich offen.

Die Angst des bösen Knechts gründet sich nicht auf zurückliegendes Versagen, sondern schreckt vor zukünftiger Verantwortung zurück (damit natürlich auch vor einem **möglichen** Versagen). Adam hatte in seiner Argumentation die Schuld auf Eva – und letztlich auf Gott ("die Frau, die **du** mir gegeben hast..") abgewälzt. Genauso versucht auch der böse Knecht, den Ball an seinen Herrn zurückzuspielen: "Herr, ich kannte dich, dass du ein harter Mann bist... und ich fürchtete mich". Eine Beschreibung seines Herrn, die nach dem, was der Kontext des Gleichnisses über diesen erzählt, zumindest einer sehr subjektiven Fehleinschätzung, im Grunde aber einer Verleumdung entspricht.

Das Gleichnis von den anvertrauten Talenten lässt sich in vielerlei Hinsicht auslegen, passt aber auch wunderbar zum Thema geglücktes Leben, innere Integrität, Heilung. Obwohl der Mensch einerseits nackt - "elend und erbärmlich..., arm, blind und bloß" (Offb 3,17) – ist, traut Gott ihm doch Verantwortung und Aufgaben zu und rüstet ihn selbst mit "Talenten", mit dem nötigen Vermögen aus. Gott **möchte** unsere heilvolle Lebensbewältigung. Er möchte unsere innere Integrität. Echte Integrität, nicht eine selbst vorgetäuschte. **Wir** sind es oft, die wir es nicht wagen, neue Schritte zu tun, die uns aus unheilvollen Strategien herausführen könnten. Jeder Ausweg aus einer reduzierten Lebensbewältigung beinhaltet ein inneres Risiko. Der böse Knecht scheut Risiko. Er vergräbt in der Erde, was ihm gegeben ist. Und so bleibt sein Leben verfehlt.

Das Gleichnis lässt beide Auslegungsmöglichkeiten zu, ob die Äußerung "ich wusste, dass du ein harter Mann bist", nun einfach eine Schutzbehauptung darstellt oder ob der Knecht tatsächlich ein falsches Bild von seinem Herrn hat. Auf jeden Fall ist es Furcht, die sein Leben bestimmt. Furcht, die ihn eine Flucht in die Erstarrung, ins Nichtstun antreten lässt, wie ein Käfer, der sich tot stellt. Furcht davor, etwas Neues zu wagen. Furcht davor, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, eine Aufgabe anzupacken, ein Risiko einzugehen. Oder auch Furcht, die einem falschen Gottesbild entspringt: Furcht vor einem Gott, der ihm eigentlich nur "eins reinwürgen" will, der ihn auf einen Fehler hin belauert, dem er es ohnehin nicht recht machen kann. Wer so von Gott als "hartem Mann" denkt, findet keinen Mut, heilsame Schritte in seinem Leben zu gehen.

Das Leben der beiden ersten Knechte mündet in die "Freude ihres Herrn", in die enge Gemeinschaft mit ihm. Der böse Knecht verharrt in einer Sklavenverfassung. Paulus betont: "Ihr habt **nicht** einen Geist empfangen, der euch zu Sklaven macht, so dass ihr euch immer noch fürchten müsst!". Wir sind nicht die Sklaven eines harten Mannes, sondern Kinder eines liebenden Gottes, den wir mit "Abba, lieber Vater" ansprechen dürfen (Röm 8,15).

Nicht wenige Menschen verbringen unter dem Regime der Furcht ihr Leben wie das vergrabene Talent, nämlich in einer Art Erdloch. Sie sind darin alles andere als glücklich. Aber irgendwie haben sie es sich darin eingerichtet. Es ist beengend und finster, aber wenigstens vertraut. Ans Licht zu kommen, aufzubrechen, eine neue Wohnstatt zu suchen, flößt ihnen Angst ein. Man gewinnt so nichts, aber man verliert zumindest auch nichts. Heilung zu suchen, erfordert auch Mut.

Verletzung, Benachteiligung, Entwürdigung zu erleben, Opfer von physischer oder psychischer Gewalt zu werden, kann einen tatsächlich dazu zwingen, sich in einem Erdloch zu verkriechen. Es gibt viele solcher inneren Erdlöcher im Leben des Menschen. Aber irgendwann kommt die Stunde, da sich Auswege anbieten – und dann stellt sich die Furcht in den Weg und sagt: "Bleib! Es hat keinen Sinn, ein Risiko einzugehen, du erlebst nur neue Niederlagen. Hier kennst du dich wenigstens aus. Bleib hier! Gott hilft dir nicht, er ist ein harter Mann. Bleib hier!"

Ich habe mich oft gefragt, wie die Heilungsgeschichten in den Evangelien eigentlich weitergegangen sein mögen. All die blinden, verkrüppelten, taubstummen Bettler, die Jesus heilte, mussten auch neue Schritte gehen. Sie waren gewohnt, dass sich andere – wenn auch mehr schlecht als recht – um sie kümmerten und für sie sorgten. Nun mussten sie selbständig werden, mussten den Weg vom Almosenempfänger zur Eigenverantwortung beschreiten. Ein steiler Weg, der ihnen sicher nicht genau so in den Schoß fiel, wie die plötzliche Heilung von ihrer Krankheit. Dennoch, wer von ihnen diese Treppe erklimmen hatte, wusste, dass er oben viel reicher wurde, als er sich dies unten je träumen ließ. Auch wenn dies beim Ersteigen steiler Stufen nicht immer ersichtlich war, sondern es viel einfacher (und manchmal auch bequemer) erschien, am Fuß der Treppe als Bettler hocken zu bleiben.

Fast meint man in der dreisten Antwort des bösen Knechts einen Unterton zu hören, mit dem er versucht, seinem Herrn eins auszuwischen. Seltsamerweise ist das so. Sich in einem Erdloch zu verkriechen, ist nicht immer nur Ausdruck eines Rückzugs, bei dem man nichts verliert, aber auch nichts gewinnt. Es **kann** auch eine Art von Gewinn beinhalten, den man in Medizin und Psychologie als den "sekundären Krankheitsgewinn" bezeichnet. Es ist ein Pseudo-Gewinn, der den echten Gewinn eines heilen Lebens ersetzt. Als armes Wesen in einem Erdloch verdient man sich Mitgefühl und Zuwendung oder hegt zumindest die verzweifelte Hoffnung, sie dadurch zu erhaschen. Das Almosen der erhofften Zuwendung als Surrogat für ein eigenes geglücktes Leben. (Übrigens meist ein vergeblicher Versuch, der sogar das Gegenteil hervorruft, denn demonstratives Betteln erzeugt auch im Beziehungsbereich ein Widerstreben derer, die sich dadurch zur Zuwendung gedrängt fühlen).

Mehr noch – in einem Erdloch zu verharren, kann nicht nur ein Betteln um Almosen sein, sondern zu einer ohnmächtigen Form der Rache werden, die man an einer Welt nimmt, von

der man sich benachteiligt fühlt. Seine Umwelt durch Verweigerung zu strafen, ist eigentlich ein hilfloser Rückgriff auf kindliche Bewältigungsmuster ("Wenn ich das nicht bekomme, esse ich eben gar nichts mehr", "Dann rede ich eben nie wieder ein Wort mit dir"). Niemand gibt dies als Erwachsener gerne zu; aber wer ehrlich zu sich selbst ist, hat zumindest Ansätze solcher Mechanismen sicher schon in seinem Verhalten entdeckt. Werden sie dagegen zur tragenden Lebensstrategie, ist das fatal.

Um so mehr wird es Zeit, solche Krücken von sich zu werfen, aufzustehen und selbständig zu gehen. Wir sind nicht zum Bettlersein und nicht zum Sklavenmut berufen und unser Gott will, dass wir in die Freude unseres Herrn eingehen. Er ist ein Gott, der uns auch ausstattet mit den "Talenten", die wir brauchen, um neue Schritte anzugehen. Bei dem wir auch keine Angst zu haben brauchen, wenn wir aus dem Versagen kommen und neue Schritte mit Versagen beginnen.

"Wenn aber jemand von euch Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der allen willig gibt und keine Vorwürfe macht, und sie wird ihm gegeben werden", sagt Jakobus (Jak 1,5). "Keine Vorwürfe macht" oder in anderer Übersetzung "nicht schilt" – sicher nicht umsonst weckt Jakobus in diesem Zusammenhang die Assoziation eines Kindes, das voll Angst zum Vater kommt, weil etwas daneben gegangen ist: "Wird er mich jetzt ausschimpfen?" – "Nein, wird er nicht!" sagt Jakobus, "Gott ist kein Gott des Schimpfens und der Vorwürfe, sondern ein Gott der Großzügigkeit".

Die richtige Reaktion auf Versagen ist nicht Angst, sondern vertrauensvolle Hinwendung zu dem, der helfen und heilen kann. Und der helfen und heilen **will**.

Natürliche und unnatürliche Angst

Ist Angst denn nun immer nur schlecht? Ist sie nicht eigentlich ein sinnvoller Wahrnehmungsmechanismus, der uns vor Schaden bewahren soll?

Tatsächlich ist in unserer Welt voller furcherregender Dinge Angst auch etwas Natürliches. Würden wir beim Schwimmen im Meer von einem großen Hai umkreist, hätten wir allen Grund zur Angst. Sähen wir uns in einer Straßenbahn mit einer Gruppe pöbelnder Skinheads konfrontiert, wäre Angst wohl auch eine natürliche Reaktion. Dennoch zeigen bereits diese Beispiele, wie relativ Angst ist. Ein Kind, das sich vor Haifisch-Monstern unter dem Bett fürchtet, belächeln wir vielleicht – weil wir wissen, dass seine Angst zwar groß, aber unbegründet ist: Es gibt diese Ungeheuer nicht. Wiederum wird in der Straßenbahn ein Mensch, der sich bestimmten Werten verpflichtet fühlt und einen anderen von Skinheads belästigt sieht, vielleicht einschreiten. Und damit andere Menschen mit sich ziehen, die eigentlich in Überzahl vor Ort sind, ihre Übermacht aber erst dann und dadurch nutzen, so dass die Skinheads schließlich von ihrem Opfer ablassen.

Dies leitet uns zu dem Phänomen, dass Angst das Ausmaß des Furchterregenden selbst erschaffen kann. Das mag im Extremfall so grotesk sein, dass der Auslöser einer Angst eigentlich gar keinen wirklichen Grund zur Angst bietet: bei den Phobien, z.B. der Angst vor Menschenansammlungen oder Fahrstühlen, geht es eigentlich um "Monster unter dem Bett". Freilich kann hierbei selbst der Erwachsene gegen seine Angst zunächst nichts tun, obwohl er um ihre Unsinnigkeit weiß. Möglicherweise finden darin viel tiefer sitzende Ängste ihre Ausdrucksform oder diese Angstausröser haben sich im Bewusstsein an tatsächlich beängstigende Situationen angekoppelt. Entscheidend ist für unsern Zusammenhang der Aspekt der Unverhältnismäßigkeit einer Angst zum angstausrösenden Objekt, den jeder auch aus seinem Alltag kennen dürfte.

Wie ist es mit dem Beispiel aus der Straßenbahn? Hier findet das Gegenteil statt: zunächst wird die Angst bei einem Menschen durch etwas Stärkeres überwunden. Er zieht dadurch andere mit sich, so dass im Weiteren der Angstausröser für alle auf seine Verhältnismäßigkeit

reduziert wird: die "furchterregenden" Skinheads stehen eigentlich nur als eine kleine Gruppe von Störenfriedern gegen eine Überzahl von Menschen, die ihr Verhalten nicht billigt.

So wie es natürliche Angst gibt, gibt es unnatürliche, quasi verselbständigte Angst, die unverhältnismäßig größer ist, als es dem Angstauslöser zustünde, und die sich selbst unterhält. Paradoxerweise lässt sie sich oft eher schwerer überwinden als natürliche Angst, deren Auslöser tatsächlich furchterregend ist. Angst ist wie eine personifizierte Macht, die auf Selbsterhaltung, ja auf Wachstum, angelegt ist, die sich selbst ernährt, bis sie ihren Träger ausfüllt und beherrscht. Aber wo sie herrscht, engt sie das Leben ein und verhindert seine Entfaltung. Sie treibt Menschen in Verstecke im Paradies, und lässt das Leben in Erdlöcher vermodern – und wo sich Auswege bieten, ruft sie: "Bleib!"

Vielleicht kennt jemand die Märchengestalt vom Scheinriesen: aus der Distanz sieht er aus wie ein Riese. Je näher man ihm kommt, desto mehr schrumpft er, bis Auge in Auge ein Zwerg übrigbleibt. So verhält es sich oft mit der Angst. Angst hat ein Selbstinteresse daran, in unserem Leben erhalten zu bleiben und immer größer zu werden. Doch sie selber ist eigentlich ein Feigling. Packen wir sie an und treten wir ihr gegenüber, betrachten wir allein genauer, ob überhaupt verhältnismäßig ist, was uns Angst macht, so schrumpft sie oft und verliert ihren Einfluss. Nur wenn wir in der Ferne bleiben, kann sie uns weiterhin einen schrecklichen Riesen vor Augen malen.

Ein gutes Beispiel im Leben eines Homosexuellen ist die Angst vor dem Coming out. Diese Situation beinhaltet in der Regel sowohl natürliche als auch verselbständigte Ängste. Wer als Mitarbeiter in einer strenggeführten katholischen oder evangelikalischen Einrichtung seine Entlassung fürchten muss, hat durchaus berechnete, natürliche Ängste. Zweifellos kann auch fast jeder von uns auf sehr unerfreuliche Erlebnisse im Zusammenhang mit seinem Outing zurückblicken. Aber häufig sind die Ängste gegenüber dem Kollegen- und Freundeskreis oder gar dem Elternhaus zu einem Gutteil verselbständigte Ängste, die grundsätzlich den *worst case* an die Wand malen.

Ungeoutetes Leben bedeutet jedoch immer Leben im Rückzug. Ein Leben, in dem viele gar nicht mehr wahrnehmen, wie sehr Angst ihr Denken und Handeln diktiert. Es stellt im Grunde auch so eine Art Erdloch dar. Ein Erdloch kann für eine gewisse Zeit ein durchaus nötiger Schutzraum sein, solange man mit sich selbst noch nicht im Reinen ist. Und es gibt natürlich, wie gesagt, äußere Zwänge, die einem keine Wahl lassen.

Aber auf Dauer einen existenziellen Bestandteil seines Lebens geheim zu behalten, wird immer Auswirkungen haben. Man kann dieser Angst einen anderen Namen geben und sein Homosexuellsein zur Privatsache erklären – aber man bleibt dann auch "privat" (*privatim*, lat.: abgesondert). Beziehungen bewegen sich auf Distanz, Intimität und Vertrautheit werden verhindert, es bleibt ein Unbehagen, das sich in alle anderen Lebensbereiche auswirkt und die eigene Entfaltung behindert. Innere Integrität, "Ganz-Sein", wird missverstanden, wenn sie sich *nur* auf das Innere zurückzieht, sie gelingt erst völlig, wenn sie auch nach außen vordringen darf.

Oft merken wir erst nach einem Outing, wie sehr Angst unser Leben zuvor mit Beschlag belegt und sich auf so viele andere Bereiche ausgewirkt hat. Selbst bei negativen Reaktionen wird der Schritt dann als Befreiungsschlag empfunden. Viel häufiger als erwartet freilich stellen sich im Nachhinein die scheinbar natürlichen als verselbständigte Ängste heraus. Wir haben Riesen gefürchtet, wo in Wirklichkeit keine waren. Groß war nur der Schatten, den sie über unser Leben warfen.

Ich habe gar nicht selten miterlebt, dass Menschen auf ihr angstvolles Outing eben nicht nur als erste Reaktion Akzeptanz erlebten, sondern dass darauf ihr ganzes Leben eine andere Qualität gewann: der Umgang mit Kollegen wurde freier, Freundschaften vertrauter und intensiver als je zuvor, in die Beziehung zu den Eltern kehrte eine Herzlichkeit und Wärme ein, die zuvor nicht möglich war.

Angst ist es, die uns mit einem schrecklichen Riesen Angst einjagt, die sie selbst erzeugt. Wir bleiben auf Distanz und akzeptieren, dass da ein Riese hausen muss, und lassen uns in ein Leben der Absonderung zwingen. Erst im Darauf-zu-gehen würde aus dem Riesen ein Zwerg werden.

Von Riesen und dem ersten Fuß

Wie nun macht man aus dem Riesen einen Zwerg? Auch die Bibel berichtet von so einer "Riesen-Angst", die gleichzeitig auch eine Riesenangst war und unüberwindlich schien.

Sie begegnet uns im Zusammenhang mit dem Zug der Israeliten durch die Wüste zum verheißenen Land Kanaan. Lassen wir einmal die uns fremdartigen militärischen Aspekte dieser Geschichte beiseite. Die christliche "allegorische" Bibelauslegung hat den Geschehnissen längst eine andere Bedeutung gegeben und sieht im Exodus die Bekehrung, in der Wüstenwanderung den Versuch, aus eigener Kraft (und nach eigenem Gutdünken) Gott zu folgen, und im Einzug nach Kanaan schließlich das Leben unter Gottes Führung und aus Gottes Kraft.

Ganz so erlösungsspezifisch möchte ich es hier gar nicht betrachten. Auf jeden Fall aber steht das Land Kanaan für das, was Israels Bestimmung war, das Land, wo sie wirklich **leben** sollten. Die Wüste hingegen bedeutete etwas Vorläufiges, das durch Halbherzigkeit und Ungehorsam ins Leere führte und zu einem Umherirren über vierzig Jahre. Wie es einer einzelnen Person ergehen kann, so hatte Israel sozusagen als Volk seine "innere Integrität" in seinem Weg mit Gott verfehlt.

Was war passiert?

Als Israel das erste Mal vor dem Einzug nach Kanaan stand, wurden zwölf Männer geschickt, die das Land auskundschaften sollten. Nur zwei von ihnen, Josua und Kaleb, besaßen echtes Vertrauen auf Gott und wollten ihm auf jeden Fall folgen – und charakteristischerweise hatten nur sie den Blick für die Schönheit und das Potential des Landes, das sich ihren Augen bot: "Das Land, das wir ... erkundet haben, dieses Land ist überaus schön... ein Land, in dem Milch und Honig fließen" (Num 14,7f.). Die restlichen zehn Kundschafter nahmen etwas völlig anderes wahr und sollten mit ihrem Bericht eine Panikreaktion unter dem Volk auslösen: "Wir können nichts ausrichten. Riesen haben wir dort gesehen, wir kamen uns klein wie Heuschrecken vor" (a. Num 13,31-33). Nun berichtet uns die Bibel tatsächlich von einzelnen Menschen von riesenhaftem Wuchs. Aber Kanaan wurde nicht von einem Geschlecht von Riesen bevölkert, allenfalls noch von hochgewachsenen Menschen. Es war die Perspektive der Angst, die aus den Bewohnern Kanaans Riesen machte.

Und obwohl sie eine reiche Ausbeute der Früchte des Landes mitgebracht haben, erzählten die zehn weiterhin: Es "ist ein Land, das seine Bewohner auffrisst" (Num 13,32). Niemand schien das Unsinnige daran aufzufallen oder dass sich ihre beiden Schilderungen eigentlich widersprachen - denn Angst misst nicht in logischen Dimensionen. Aber der Schatten der "Riesen" überragte nun das ganze Volk.

Vergeblich versuchten Josua und Kaleb, das Ruder noch einmal herumzureißen: "Habt keine Angst, denn der Herr ist mit uns!" (Num 14,9). Die Stimme der Vernunft und erst recht die des Vertrauens auf Gott ging unter. Sofort meldeten sich vielmehr die Rufe, die zum Rückzug bliesen. Lieber zurück in die Unterdrückung nach Ägypten, als den Schritt in das neue Land wagen. Das Volk nutzte nicht das Talent, das Gott ihm gegeben hatte, sondern vergrub es – und verschwand daraufhin selbst für die nächsten Jahrzehnte in einem großen, sandigen Erdloch namens Wüste.

Aber dann gibt es eine neue Chance. Inzwischen unter Josua selbst als seinem neuen Führer steht Israel ein zweites Mal vor der Grenze nach Kanaan. Und wieder meldet sich die Angst. Wie sehr Josua die Furcht befällt, wird uns diesmal nicht direkt geschildert. Wir kön-

nen es aber unschwer herauslesen aus der Vielzahl wiederholter Ermutigungen, die Gott ihm zukommen lassen muss. Allein im ersten Kapitel des Buches Josua heißt es einmal "Fürchte dich nicht!" und einmal "Hab keine Angst!" und gleich viermal: "Sei nur mutig und stark!". Und zwischen allem fällt ein kleiner Satz, mit dem Gott alte Verheißungen aufgreift und der den Schlüssel enthält: "Jeder Ort, jedes Stück Land, auf das ihr eure Fußsohle setzt, soll euch gehören" (Jos 1,3; Deut 11,24).

Die Angst spricht: "Dieses Land frisst seine Bewohner". Gott spricht: "Du musst deine Fußsohle auf dieses Land setzen, dann wird es dir gehören. Nicht aus der Ferne gewinnst du das Land, sondern indem du einen ersten Schritt tust. Aber da, wo du deine Fußsohle aufsetzt, dort erfährst du meine Kraft". Die Angst spricht: "Da sind Riesen". Aber als Josua mit seinen Kundschaftern den ersten Fuß auf das Land setzen lässt, um mit einer konkreten Stadt, Jericho, den Anfang zu machen, da ist es eine Bewohnerin Kanaans selbst, die ihnen erzählt: "Ich weiß, dass der Herr euch das Land gegeben hat. Uns zerschmolz unser Herz euretwegen" (Jos 2,9.11). Der Riese der Angst schmolz zusammen. Israel gewann das Land seiner Verheißung.

Nicht Heldenmut und Stärke müssen es sein, die Angst besiegen. Meistens sind wir keine starken Helden. Es ist Vertrauen auf Gottes Zusage, das Sich-Klammern an Gott in aller Schwäche, das einen zagenden Josua den ersten Fuß aufsetzen ließ. Aber die Fußbreite Land, die Josua betrat, gewann er. Die Kraft, die Gott ihm verlieh, war immer ein Geschenk. Aber den Fuß aufsetzen musste Josua.

Auch Heilung, Heilwerden, Ganzwerden ist ein Geschenk des Himmels für unsere Erde. Aber im Glauben den Fuß auf dieses Stück neue Erde aufsetzen, nimmt Gott uns nicht ab. Manchmal wissen wir nur zu gut, worin dieses erste "Fußaufsetzen" bestünde. Manchmal müssen uns andere darauf bringen. Aber Gott sagt uns zu: "Setze deinen Fuß auf und dieses Stück Land soll dir gehören!"

Mag sein, dass unsere Vorerfahrungen entmutigend waren. Josuas Vorerfahrung war eine einzige Demoralisierung: Israel hatte schon einmal auf der ganzen Linie versagt. Warum sollten sie es diesmal schaffen?

Aber Gottes Verheißung hatte überdauert. Und seine Verheißung ist nach wie vor die größte Rückendeckung: "Ich bin mit dir. Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht" (Jos 1,5).

Kommen wir aus dem Versteck und aus unseren Erdlöchern, wie sie auch heißen. Leben wir, was uns verheißt ist. Das Talent ist uns gegeben, setzen wir den Fuß wieder neu. Gott sagt:

"Ich mache dich heil. Fürchte dich nicht!"