

# Angst



Angst kommt häufig zusammen mit Verzweiflung oder Trauer

Quelle: Envato Elements / wirestock

In einer Miniserie geht es um verschiedene allzu menschliche Gefühle. Gottes Wort gibt ihnen Raum. Das ist nicht nur wohltuend, sondern ermutigt uns auch dazu, dass wir ihnen ebenfalls Raum geben. Zum Beginn der Serie geht es um die Angst.

Angst wird an vielen Orten der Bibel thematisiert, insbesondere in den Psalmen. «Sei mir gnädig, Herr, denn ich bin verzweifelt! Mein Blick ist getrübt vor Tränen. Mein Leib ist kraftlos, meine Seele ist leer. Ich sterbe vor Kummer, und Sorge verkürzt mein Leben. Das Elend raubt mir die Kraft und meine Glieder sind wie leblos. Meine Feinde verspotten mich, und meine Nachbarn lachen mich aus – selbst meine Freunde meiden mich. Wenn sie mich auf der Strasse sehen, gehen sie mir aus dem Weg. Vergessen hat man mich, als ob ich bereits tot wäre. Ich komme mir vor wie ein zerbrochenes Gefäß.» (Psalm 31, Verse 10-13)

Ich mag an dem Bibelwort diese absolute Ehrlichkeit. Der Psalmbeter zeigt im Gebet auch die tiefsten Tiefen seines Herzens, seinen Schmerz, seine Verzweiflung und seine Ängste.

## **Angst kommt selten allein**

In diesem Psalm sind wir mit verschiedenen Gefühlen konfrontiert: Verzweiflung, Traurigkeit und Angst. Oft kommen verschiedene Gefühle gemeinsam daher oder lösen sich gegenseitig aus. Der Beter spricht von Tränen der Verzweiflung. Dabei ist Verzweiflung die stärkste Form der Traurigkeit: eine Traurigkeit, die keine Handlungsoptionen sieht; eine Traurigkeit ohne Hoffnung. In diesem Fall geht die Traurigkeit mit Angst einher. Sie entsteht durch eine sehr schwierige Situation – er ist Spott und Verachtung anderer Menschen, ja sogar seiner engsten Freunde ausgeliefert.

Das tut weh. Wir alle haben das Bedürfnis nach Verbundenheit und Annahme, nach Schutz, Freiheit und Sicherheit. Teil der Gemeinschaft zu sein, war für die Menschen damals überlebenswichtig. Aber auch für uns heute ist das elementar und rührt unsere Emotionen zutiefst an. Kein Wunder, dass man sich in solch einer Situation einsam, schutzlos und verzweifelt fühlt.

Spannend ist, wie der Psalmist seine Gefühle an dieser Stelle beschreibt. Er spricht von den Tränen in seinen Augen und der Kraftlosigkeit in seinem Körper. Körperlich und psychisch ist er aus der Balance gefallen. Heute weiss man, dass Gefühle sich immer im Körper zeigen und auswirken.

## **Mit der Angst zu Gott**

Dabei gibt es verschiedene Arten von Angst. Es gibt die eher panische Angst, die Energie freisetzt und unseren Körper bereit zu Flucht oder Kampf macht. Und es gibt die lähmende Angst, die auslaugt. Diese Art von Angst sucht einen Ausweg, findet aber keinen: wie ein verletztes Reh, das sich nicht in der Lage fühlt zu fliehen und sich stattdessen totstellt, in der Hoffnung, so vom Angreifer verschont zu werden. Auch wenn man es von aussen nicht sieht, wirkt sich hier die stärkste Form der Angst aus. Sie führt zu absoluter Verzweiflung. Dies ist die Angst des Psalmisten.

Und er nimmt diese Körperwahrnehmungen in sein Gebet auf. Er hält sich Gott ganz hin – mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen und dem, was in seinem Körper passiert.

## «Ich sehe deine Angst»

Auch uns ist es möglich, unsere Körperempfindungen mit ins Gebet einzubringen. Wenn wir das tun, schätzen wir wert, dass Gott uns mitsamt all unserer Gefühle geschaffen hat. Probieren wir es doch einmal aus, vor, während und nach dem Gebet in unseren Körper hineinzuspüren und Gott mitzuteilen, was wir wahrnehmen. Das bedeutet auch: Ich muss mich nicht zu Freude und Dankbarkeit zwingen, sondern darf mit meiner Angst und Verzweiflung zu Gott kommen. Das so oft zitierte «Fürchte dich nicht» bedeutet: «Ich sehe deine Angst». Von Gott sind wir mit unserer Angst angenommen und dürfen sein. Darin finden wir Schutz und Trost. Und dann können Seele und Körper aufatmen und sich entspannen.

*Ähnliche Impulse gibt es im Magazin Faszination Bibel. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Leben in Sicherheit: Wie man mit Angst und Unsicherheit umgehen kann](#)

[Trotz schlechter Startbedingungen: «Gott hat mich von meiner Angst befreit»](#)

Datum: 09.03.2025

Autor: Claudia Schubert

Quelle: Magazin Faszination Bibel 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)