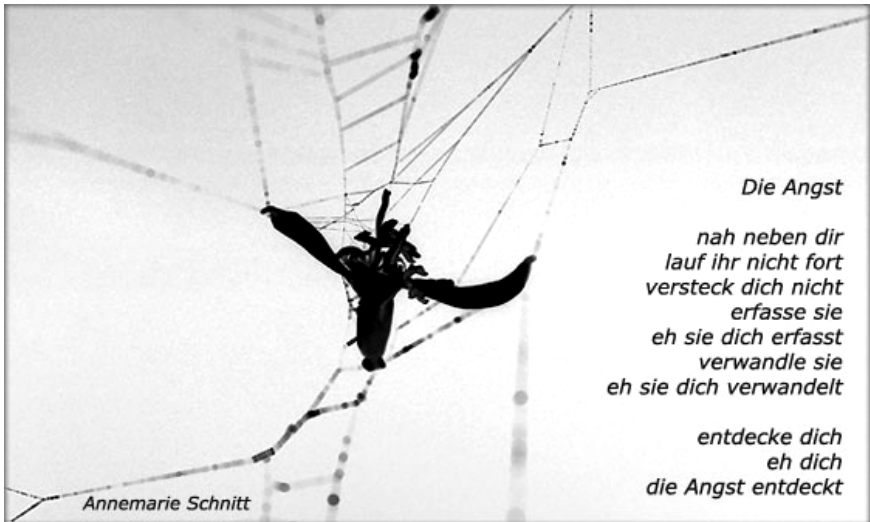


Angst und Vertrauen



Annemarie Schnitt

Die Angst

*nah neben dir
lauf ihr nicht fort
versteck dich nicht
erfasse sie
eh sie dich erfasst
verwandle sie
eh sie dich verwandelt*

*entdecke dich
eh dich
die Angst entdeckt*

Heft 11: Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Herkunft und Begriffsfelder zweier starker Worte	2
Angst und Vertrauen als körperliche und psychologische Phänomene	4
Angst und Vertrauen und die Religion	8
Zwei Biblische Denkanstöße	9
Der gute Hirt: Psalm 23	10
Der Sturm auf dem See: Mt 8,23-27	12
Zum Schluss	15

Impressum

Angst und Vertrauen, Themenheft Nr. 11, Januar 2007

Autor: Alexander Schroeter-Reinhard, Murten

alexander.schroeter@phbern.ch

Quelle Titelbild: <http://www.bepepa.de/berni/Gedanken/angst.jpg>

“Lauf ihr nicht fort“ – Einleitung

Am Anfang dieses Themenheftes stand eine Weiterbildung zum Thema Angst und Vertrauen. – Ein starkes Begriffspaar! Und zwar einerseits, weil Angst und Vertrauen zwei starke Emotionen sind. Beide gehören zu den Urregungen der Menschen, sind also bei den meisten immer schon da. Auch Kinder kennen beide Regungen, wissen, wie sich Angst anfühlt und wie gross die Sehnsucht nach Vertrauen ist.

Andererseits führen sie an die Wurzel der Religion und des Menschen als religiöses Wesen. – Alles Gründe, die vermuten lassen, dass es sich lohnt, die beiden Begriffe mal genauer anzusehen.

Die erwähnte Weiterbildung konnte nicht wie geplant durchgeführt werden – so erscheint nun ein Teil des Ertrags der Vorbereitungsarbeit in diesem Heft. Es fällt sicher gleich auf, dass im Unterschied zu zahlreichen bisherigen Themenheften in dieser Nummer der Akzent auf Hintergrundinformationen zu den beiden Begriffen liegt. Verarbeitungsmöglichkeiten fehlen fast ganz. Als Trost kann ich aber die folgenden zwei Punkte anführen: Weiter unten werde ich auf eine Neuerscheinung zum anstehenden Thema von Christine Hubka hinweisen. Und: Themenheft Nummer 12 wird die hier ausgelassenen Verarbeitungsmöglichkeiten nachliefern.

Was also vorliegt ist im weitesten Sinn eine fachdidaktische Analyse, die es, so hoffe ich, erleichtert, die beiden Themen für eine Unterrichtseinheit aufzuarbeiten. – Denn, mag die Angst auch ein unangenehmes Gefühl sein, so ist wohl Annemarie Schnitt beizupflichten: Wir können vor der Angst nicht fortlaufen, also tun wir besser daran, sie zu verwandeln – sprich: sie zum Beispiel im Religionsunterricht zu thematisieren. Soll ich sie aber verwandeln können, eh sie mich verwandelt, so muss ich sie kennen. Was ist aber letztlich verwandelte Angst anderes als Vertrauen?

Bereichernde Lektüre wünscht Euch nun
Alexander Schroeter
Im Januar 2007

Herkunft und Begriffsfelder zweier starker Worte

Wenn Mann und Maus beim Retten von Hab und Gut Kopf und Kragen riskieren, dann wird Gross und Klein wahrscheinlich eines bewusst: Wortpaare gehören zum festen, unerlässlichen und ausdrucksstarken Inventar unserer Sprache.

Das Paar *Angst und Vertrauen* figuriert zwar nicht im Verzeichnis der vorgeprägten Begriffspaare, einen engen Bezug zwischen diesen beiden gegensätzlichen Begriffen ist aber unschwer auszumachen. Versuchen wir zu definieren:

Das Wort *Angst* ist abgeleitet aus dem indogermanischen Wort für *beengend* und ist mit dem Lateinischen *angustia* (die Enge) und *angor* (das Würgen)



Bild-Quelle:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>

verwandt. *Angst* bezeichnet das Befürchten möglichen Leidens und steht also für eine Empfindungs- und Verhaltenssituation aus Ungewissheit, Anspannung und Furcht, die durch eine eingetretene oder erwartete Bedrohung hervorgerufen wird. (Siehe etwa auch: <http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>)

Genauer betrachtet kann folgende Unterscheidung vorgenommen werden: Angst als
⇒ Lebensangst (das Leben in seiner

Unbestimmtheit und Unberechenbarkeit seiner Möglichkeiten macht Angst)
⇒ Weltangst (die Wurzellosigkeit und Ungeborgenheit des Menschen in der entfremdeten Natur macht Angst) und
⇒ Binnenangst (das ungelebte und verfehlt Leben, die innere Unstimmigkeit des personalen Ganzen macht Angst)

Philosophisch betrachtet ist Angst die Bezeichnung für die Tatsache, dass der Mensch in der Natur letztlich keinen Ansatzpunkt und keinen Grund für seine Existenz hier und jetzt erkennt – oder immer noch auf der Suche danach ist. Andererseits wird die Angst aber auch begriffen als Teil des Vorgangs, in dem

der Mensch sich als Mensch erkennt, seine ihm eigene Position in der Natur und Welt begreift und erfährt.

Vertrauen ist als Wort seit dem 16. Jahrhundert bekannt. Es geht auf das gotische *trauan* (trauen) zurück und gehört zur Wortgruppe um *treu* (= stark, fest, dick).

Vertrauen bezeichnet den individuellen Glauben an die positive Entwicklung von Ereignissen, meist im zwischenmenschlich-interaktiven Bereich. Unter positiver Entwicklung ist dabei zu verstehen: Eine Entwicklung, die den eigenen Wertvorstellungen und Erfahrungen, also all dem, was einem Menschen das Gefühl von Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt, entspricht.



Bild-Quelle: <http://www.kirche-waldeck.de/images/Vertrauen.JPG>

Vertrauen ist im weiteren Sinne ein „Mechanismus zur Reduktion sozialer Komplexität“ (Niklas Luhmann). Dort wo die rationale Abwägung von Informationen (aufgrund Unüberschaubarkeit, wegen Zeitmangels zur Auswertung oder des gänzlichen Fehlens von Informationen) nicht möglich ist, befähigt Vertrauen dennoch zu einer auf Intuition gestützten Entscheidung.

Wenn wir hier Angst und Vertrauen zusammen thematisieren, so ist aus dem bisher Gesagten vielleicht schon klar geworden, dass die beiden streng genommen nicht – oder nur unter bestimmten Aspekten – ein Gegensatzpaar bilden. Das Gegenteil eines ängstlichen Menschen ist ja primär ein zuversichtlicher, fröhlicher Mensch. Hat ein Mensch aber kein Vertrauen, so ist er nicht primär ängstlich, sondern misstrauisch. – Gleichwohl: Unter theologischem Aspekt können diese Begriffe mit Recht als Gegensatzpaar behandelt werden, doch dazu später.

Angst und Vertrauen als körperliche und psychologische Phänomene

In der Einleitung wurde erwähnt, dass Angst und Vertrauen urmenschliche Reaktionen oder Emotionen sind. Diese Aussage soll hier etwas verdeutlicht und ausgeführt werden. Gerade im Hinblick auf ein Thematisieren der beiden Begriffe im Religionsunterricht kann es von Interesse sein, etwas mehr über die körperliche und psychologische Seite der beiden zu wissen. Beginnen wir bei der Angst:

Biologisch betrachtet ist die Angst ein Stresszustand von starker Intensität als Antwort auf eine wahrgenommene Bedrohung, verbunden mit einem Gefühl körperlicher Spannung sowie starken Impulsen, der Situation zu entfliehen. – Die körperlichen Symptome der Angst werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert.

Angst ist ein Gefühl, ein in die Zukunft gerichtetes Warnsignal. Sie schützt vor Gefahr, dient der Selbsterhaltung. Das bedeutet also, dass die Angst – und mag sie ein noch so unangenehmes Gefühl sein – auf ein positives Ziel ausgerichtet ist, nämlich auf die Bewahrung des Lebens. In diesem Sinn ist wohl der zweite Vers des Gedichtes von Annemarie Schnitt (siehe Titelseite) zu verstehen: „Lauf ihr nicht fort“.

Ängste können also – mal abgesehen von körperlichen und/oder seelischen Erkrankungen – ausgelöst werden durch bedrohliche, beängstigende Situationen oder Erwartungen, durch Personen, Aussagen, Orte oder Erinnerungen (z. B. Medienmeldungen über Lebensmittelskandale oder Katastrophen).

Die körperlichen Angst-Symptome stellen eine durchaus (bio-)logisch sinnvolle Reaktion auf die Bedrohung dar: Alle einsetzbaren Fähigkeiten des Menschen stehen auf Flucht, Verteidigung – auf Rettung des Lebens. So lassen sich etwa folgende Veränderungen feststellen:

- Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Flachere und schnellere Atmung

- Energiebereitstellung in Muskeln
(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>)

Diese Reaktionen klingen nach Ende der bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab.

Verschiedene der hier erwähnten Punkte treffen auch auf die Gefühle *Furcht* und *Schrecken* zu. Hier kann zwar nicht genauer auf die Unterschiede eingegangen werden. Aber im Gegensatz zum eher diffusen Gefühl der Angst sind Furcht und Schrecken auf etwas Bestimmtes gerichtet und rational begründbar. – Aus Angst davor, hier zu lange zu werden, möchte ich mich – in vergleichbarer Knappheit und das heisst auch: Unvollständigkeit – dem Vertrauen zuwenden.

Auch das Vertrauen hat seine körperlich-biochemische Ursache. Offenbar ist das Hormon Oxytocin für die Vertrauensbildung verantwortlich. Das Vertrauen ist ein Gefühl, dass sich in unsicheren Situationen regt: wer sich einer Sache sicher sein kann, muss nicht vertrauen. (Von der ‚Bio-Logik‘ her betrachtet haben somit das Angstgefühl und das Vertrauens-Gefühl eine vergleichbare Dynamik.)

Vertrauen ist in einem gewissen Sinn stärker geerdet als Glaube oder Hoffnung. Vertrauen benötigt immer eine Grundlage, eine Vertrauensgrundlage. Dies können gemachte Erfahrungen sein, aber auch das Vertrauen einer Person, der man selbst vertraut (Vertrauen ist also teilweise übertragbar).



Bild-Quelle:
www.spirituellemedien.ch/images/vertrauen.jpg

Jemandem sein ganzes Vertrauen zu schenken, kann sehr aufregend sein. Als Beispiel: Das Vertrauen, das ein Kind dem Vater schenkt, wenn es von oben herab in die ausgebreiteten Arme springt – sowohl für den Vater als auch für das Kind.

Vertrauen baut gemäss Peter R. Scholtes (1998) auf der persönlichen Bewertung zweier Faktoren auf: auf dem Wohlwollen und der Tauglichkeit (siehe dazu die folgende Tabelle). Das springende Kind schätzt das Wohlwollen des Vaters als sehr hoch ein (er will nur mein bestes), es schätzt aber auch die Tauglichkeit des Vaters als hoch ein (er kann mich halten) – deshalb vertraut es, deshalb springt es. Entwicklungspsychologisch ist hier der Begriff *Urvertrauen* ins Spiel zu bringen!

		Tauglichkeit:	
		niedrig	hoch
Wohlwollen: Das Mass, inwieweit ich glaube, dass Du mich magst und mich in Zukunft unterstützt.	hoch	<i>(Zuneigung)</i>	<i>Vertrauen</i>
	niedrig	<i>Misstrauen</i>	<i>(Respekt)</i>

Schon erwähnt wurde, dass Vertrauen sich im Normalfall im Bereich der persönlichen Interaktion ergibt. Dabei beruht es meistens auf Gegenseitigkeit und basiert in der Regel auf gemeinsam gemachten Erfahrungen.

Fragen des Vertrauens beruhen oft auch auf gegenseitigem Verstehen und auf früheren Handlungen. Vertrauen bietet oft Vorteile, denn über längere Sicht betrachtet gewinnen Strategien, die auf Vertrauen basieren und zu Kooperation führen, mehr, als Strategien, die auf Misstrauen beruhen.

Vertrauen ist dabei eine dynamische Grösse. Man kann es vergrössern, indem man Informationen gibt oder gewinnt – man spricht dann von vertrauensbildenden Massnahmen. Oft können Verhandlungen zwischen Gegnern erfolgreicher geführt werden, wenn sie von einer Person des Vertrauens moderiert werden (Mediation).

Der Vollständigkeit halber sei hier erwähnt, dass *Vertrauen* nicht nur im zwischenmenschlichen Bereich ein Thema ist. Auch verschiedene Wissenschaftsgebiete und andere Lebensbereiche befassen sich mit dem Begriff *Vertrauen* – so etwa die Wirtschaftswissenschaft, die Soziologie, die Politik und andere. Im (öffentlichen und privaten) Recht wird *Vertrauen* als schützenswertes Rechtsgut behandelt (für weitere Hinweise: <http://de.wikipedia.org/wiki/Vertrauen>).

Als Zwischenbilanz können wir also hier schon mal festhalten:

Die Angst ist zwar grundsätzlich ein unangenehmes Gefühl. Und am liebsten unternehmen wir alles, um nicht in eine beängstigende Situation zu gelangen. Das Gefühl der Angst hat aber auch positive Seiten:

⇒ Zwar etwas abstrakt mag es klingen, wenn die Philosophie uns lehrt, dass die Angst einen Beitrag leisten kann zur Selbsterkenntnis des Menschen. Angst thematisieren und ihre Ursachen ergründen – etwa in einem philosophischen Gespräch mit Kindern und Jugendlichen – kann aber sehr wohl auf direktem Weg zu Grundsatzfragen unserer Existenz aber auch unseres Verhaltens und Auftrags als Menschen führen. („... entdecke dich, eh dich die Angst entdeckt.“)
⇒ Aufzuzeigen, dass Angst den Menschen nicht betrüben und zerstören will, sondern dass sie eine Äusserung des menschlichen Überlebenswillens ist, kann ein zweiter positiver Ertrag aus dem bisher Gesagten sein.

Bezüglich des Vertrauens kann die Zwischenbilanz unter anderem folgendes abwerfen: Vertrauen haben ist eine schöne, gute, wohltuende Sache. Aber letztlich ist Vertrauen immer auf einem sehr delikaten Fundament gebaut. Die Vertrauensbasis ist es denn auch, die Pflege, gegebenenfalls auch Prüfung braucht.

Was auch schon festgehalten werden soll: Angst und Vertrauen haben unter anderem auch folgendes gemeinsam: Beide sind eher ‚Tätigkeitswörter‘ als Substantive. Beide beschreiben zwar einen Zustand oder ein Gefühl, beide

zielen aber darauf ab, dass wir aktiv werden: Dem Leben zu liebe die Angst überwinden oder aus Vertrauen den Sprung in die Arme wagen.

Angst und Vertrauen und die Religion

Wenden wir uns nach diesen grundsätzlichen Hinweisen der hier zentralen Frage nach dem Verhältnis der beiden Begriffe zum Phänomen der Religion zu. In verschiedener Hinsicht sind sowohl die Angst als auch das Vertrauen Gefühle oder Haltungen, die von Anfang an eng mit dem religiösen Empfinden des Menschen, ja mit der ‚Erfindung‘ der Religion überhaupt zusammenhängen.

So kann zum Beispiel Religion als Instrument zur Entmachtung der Angst – ein Urbedürfnis des Menschen – bezeichnet werden. Und zwar auch dort, wo die Götter selbst als furchteinflössend erscheinen. Durch Rituale und Opfer versuchte der Mensch von Urzeit an, ihm unheimliche Mächte zu beeinflussen und gnädig zu stimmen. Zur Bewältigung der weiter oben erwähnten Welt- und Lebensangst wurden je nach Kultur und Epoche Fruchtbarkeits- oder Opfer-rituale ins Leben gerufen. In Mythen wurde von der Bändigung des Chaos und anderer Urgewalten durch Göttinnen und Götter oder Heldenwesen berichtet. Diese Mythen wurden je nachdem zyklisch oder aus aktuellen Anlässen inszeniert. Und immer wieder wurde der Sieg des Lebens über die beängstigenden Gewalten gefeiert.

Allerdings gab und gibt es eine Vielzahl von verschiedenen religiösen Formen, durch die Angst bewältigt und Vertrauen geweckt werden soll. Dazu einige ausgewählte religionsgeschichtliche Beispiele:

⇒ Im antiken Griechenland strebten die Epikureer einen angstfreien Zustand an, indem sie zu zeigen versuchten, dass der Tod im Grunde den Menschen nichts angehe, weil er kein Ereignis des Lebens sei.

⇒ Im Buddhismus besteht die „Erleuchtung“ darin, das Ich und sein vielfältiges Begehren als unheilvolle und leidverursachende Illusion aufzudecken. Der Erleuchtete müsse nicht mehr aus der Angst um sich selbst leben, weil er erkannt habe, dass sein individuelles Selbst nur eine Täuschung sei: Er sei vom Ich befreit.

⇒ Der christliche Glaube versteht sich ursprünglich als liebende Gemeinschaft

mit einem allmächtigen Gott, der in Jesus von Nazaret Bruder und Freund der Menschen geworden ist. Wer Anteil habe am bedingungslosen Gottesverhältnis Jesu, kann sich nach Aussage der neutestamentlichen Briefe angstfrei fühlen: er stehe nicht mehr unter der Macht der Angst vor wankelmütigen Göttern oder um sich selbst, sondern werde durch den Glauben befreit („erlöst“).

Religion also als Angebot und Hilfe für den Menschen, die Angst zu überwinden. – Ein Blick in die Geschichte zeigt aber noch eine andere – diesmal leidvolle Verknüpfung von Religion und Angst: In verschiedenen Epochen wurde, was das Christentum betrifft, aus der Frohbotschaft eine Drohbotschaft gemacht. Statt den Gläubigen zu helfen, Angst zu überwinden, wurde im Namen der Religion Angst geschürt und als Erziehungs- und Steuerungsmittel eingesetzt.

Vor der Reformation herrschte beispielsweise eine allgemeine Jenseitsangst unter den Menschen, die Erwartung einer neuen Sintflut war weitverbreitet. Dank der in Predigten und Unterweisungen gesäten Angst vor der Hölle florierte der Ablasshandel. Insofern war die Frage Martin Luthers nach dem „gnädigen Gott“ in seiner Zeit eine existentielle. Und noch bis ins 20. Jahrhundert hinein sahen KatechetInnen beider Konfessionen die Drohung mit der Hölle als adäquates erzieherisches Mittel an.



Bild-Quelle: <http://www.kunstkopie.de>

Es bleibt zu hoffen, dass wir mit unserem katechetischen Wirken dazu beitragen, dass solche Formen religiöser Erziehung endgültig der Vergangenheit angehören.

Zwei Biblische Denkanstöße

Biblische Texte erzählen in den meisten Fällen von urmenschlichen Erfahrungen und Gegebenheiten. Dass daher auch Angst und Vertrauen in zahlreichen biblischen Erzählungen auftreten, dürfte kaum verwundern. Zwei Texte – ein

alttestamentlicher und ein neutestamentlicher – sollen im Folgenden unter dem Aspekt genauer betrachtet werden. Wie wird darin die Angst umschrieben, wie wird sie gebannt? Worauf wird vertraut und wie äussert sich das Vertrauen?

Der gute Hirt: Psalm 23

1 Der gute Hirt – Ein Psalm Davids.

Der Herr ist mein Hirte, /
nichts wird mir fehlen.

2 Er lässt mich lagern auf grünen
Auen /
und führt mich zum Ruheplatz am
Wasser.

3 Er stillt mein Verlangen; /
er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.

4 Muss ich auch wandern in finsterner
Schlucht, /
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, /
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.

5 Du deckst mir den Tisch /
vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, /
du füllst mir reichlich den Becher.

6 Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.



Bild-Quelle: <http://www.tu-berlin.de/fb1/AGiW/Auditorium/Bibel/ASO/Hirte.GIF>

Etwas Neues über einen Text zu sagen, der wohl mit zu den am meisten zitierten Passagen aus der Bibel gehört, ist sicher kaum möglich. Deswegen sehe ich von einer ausführlichen Exegese dieses Psalms ab und weise nur auf einige ausgewählte Aspekte hin.

Psalm 23 lebt von zwei Bildern und zwei Emotionen oder Gefühlen, die in beiden Bildern vorkommen und die Dynamik und emotionale Intensität des kurzen Vertrauenspsalmes ausmachen.

Bild eins: das Hirtenbild (Verse 1 bis 4). Es gehört zu den traditionell geprägten Bildern der damaligen Welt, steht aber sonst für die Beziehung zwischen Gott und dem *Volk* (und nicht wie im vorliegenden Text für die Beziehung zwischen Gott und einem einzelnen Menschen). – Zudem war im alten Orient *König = Hirte des Volkes* eine stehende Metapher und umschrieb – vielleicht oft die Realität, häufiger aber den Wunsch –, wie ein Herrscher zu sein hatte, nämlich machtvoll und gütig.

Aus der Welt der Hirten und Herden stammen somit die Bilder, die Vertrauen und Verlässlichkeit umschreiben – die drei ersten Verse sind voll davon: Dank dem Hirten ist für Futter und Wasser gesorgt (Vers 2), Bedürfnisse werden gestillt, und um den rechten Weg muss ich mich auch nicht sorgen (Vers 3). Und all das nicht nur heute, sondern auch in Zukunft („nichts wird mir fehlen.“ Vers 1). Erst in Vers 4 wird ausdrücklich gesagt, wovor man sich in dieser Welt der Hirten und Herden am meisten fürchtet: vor dem Weg durch eine finstere Schlucht, in der man sich verirren kann und in der Gefahr drohen kann. Doch gegen beides stehen Hilfsmittel bereit: ein Stock zur Verteidigung und ein Stab fürs Führen. Vers 4 darf wohl als die Schlüsselstelle dieses kleinen Gebetes betrachtet werden. Hier wird Jahwe direkt angesprochen. Persönlich erfahrenes Vertrauen lässt sich nicht mehr nur sachlich distanziert in der 3. Person Einzahl beschreiben. Der, der das Vertrauen verdient, wird direkt angesprochen.

Ab Vers 5 wird ein neues Bild gezeichnet und wir tauchen in eine andere Welt ein: Jahwe ist jetzt Gastgeber und demonstriert in der Mahlgemeinschaft seine Schutzmacht. Dies hat unter anderem zur Folge, dass die Verfolgung durch die Feinde ins Positive gewendet wird und zu einer Verfolgung durch Gottes Güte und Huld wird (Vers 6).

Schauen wir uns den ganzen Psalm 23 an, so stellen wir fest, dass das, was Angst auslöst, viel spärlicher umschrieben oder ausdrücklich erwähnt wird als all das, was Vertrauen schafft. Den beiden beängstigenden Halbversen (d. h. der finsternen Schlucht und den Augen der Feinde), stehen mehr als zehn Sprachbilder mit Vertrauenselementen gegenüber. Bedeutet das, dass hier ängstlich heraufbeschworen werden soll, was (noch) nicht da ist – als wollte der Beter sagen: Es ist doch so, Jahwe, ich kann mich doch darauf verlassen, oder? – Ich glaube nicht! Denn in Psalm 23 wird nicht ängstlich um den Beistand Gottes gefleht, sondern es wird mit Überzeugung vorgetragen, was die betende Person

schon erfahren hat: Gott ist der (königliche) Hirte und er gewährt nachhaltige Schutzmacht als Gastgeber! Das, was beängstigt, ist um ein Mehrfaches gebändigt. Dieser Gott hilft dem Menschen das zu überwinden, was Angst macht.

Eine Randbemerkung sei mir noch erlaubt: Es ist heute nicht üblich, sich so ausführlich über Vertrauenserverweckendes zu äussern und so kurz über das, was Furcht und Schrecken auslöst, hinwegzugehen, wie dies in Psalm 23 der Fall ist. Wie sähe dieser Psalm wohl aus, von der 20-Minuten-Redaktion als Kurzmeldung umgeschrieben? Vielleicht etwa so:

Jerusalem – David K. (23) hat sich letzten Freitag in eine Schlucht begeben. Gemäss eigenen Angaben war er auf der Suche nach Nahrung, Wasser und einem Obdach. Fachleute vermuten, dass der Betroffene unter Halluzinationen leidet, gilt der Weg durch die Schlucht doch bekanntlich als sehr gefährlich. Sie liegt zudem in feindlichem Gebiet. Dass David K. nichts Schlimmeres zusties, grenzt an ein Wunder.

Für Verarbeitungsanregungen zu Psalm 23 darf ich die Publikation von auf Christine Hubka hinweisen (Gott ist mein Hirte! – Angst und Geborgenheit, Religionsunterricht Primar, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2006). An dieser Stelle auch erwähnt sei die kurze religionsdidaktische Reflexion der vorliegenden Thematik (mit Hinweisen auf weitere Bibelstellen) in: Georg Hilger u. a., Religionsdidaktik. Ein Leitfaden für Studium, Ausbildung und Beruf, München: Kösel 2001, S. 326f).

Doch nun zu einem zweiten biblischen Text – nicht minder bekannt als der erste: Die so genannte Sturmstillung durch Jesus.

Der Sturm auf dem See: Mt 8,23-27

23 Er stieg in das Boot, und seine Jünger folgten ihm.

24 Plötzlich brach auf dem See ein gewaltiger Sturm los, sodass das Boot von den Wellen überflutet wurde. Jesus aber schlief.



Bild-Quelle:
<http://gentle.gym.wenzgasse.at/3d/Seesturm.jpg>

25 Da traten die Jünger zu ihm und weckten ihn; sie riefen: Herr, rette uns, wir gehen zugrunde!
 26 Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen? Dann stand er auf, drohte den Winden und dem See und es trat völlige Stille ein.
 27 Die Leute aber staunten und sagten: Was ist das für ein Mensch, dass ihm sogar die Winde und der See gehorchen?

Beginnen wir, wo wir eben aufgehört haben: Ich glaub nicht, dass die 20-Minuten-Redaktion an dieser Meldung ihres Nahostkorrespondenten Matthäus noch viel verändern müsste. Was in Vers 24 beginnt ist zwei Verse weiter schon überstanden und nochmals einen Vers weiter auch schon kommentiert. Viel prägnanter ist eine Unglücksmeldung mit Happyend wohl kaum hinzukriegen. In das äussere Geschehen (also: die Bootsfahrt, der Sturm und die Ruhe nach dem Sturm) eingebunden und noch knapper geschildert ist das innere Geschehen oder emotionale Erleben der Beteiligten: Die Angst der Jünger und der implizite Hinweis Jesu auf das einzige Mittel gegen die Angst, nämlich den Glauben oder das Vertrauen („Warum habt ihr solche *Angst*, ihr *Kleingläubigen?*“; Vers 26). Die folgenden Bemerkungen mögen verdeutlichen, warum die Angst der Jünger vielleicht mehr als berechtigt war und das von Jesus geforderte Vertrauen gerade in dieser Situation an eine Zumutung grenzte.

Der idyllische Beginn der Episode in Vers 23 mag einen vergessen lassen, dass in Palästina vor 2000 Jahren harte Zeiten herrschten. Es wäre wohl kaum einer Gruppe von Fischern – und das waren ja doch einige der Apostel – in den Sinn gekommen, einfach so zum Plausch eine Rundfahrt auf dem See Genezareth zu unternehmen. Abgesehen davon, dass die Fischerei ein hartes Business war, in dem man die Netze – und in der Folge auch den Bauch – nur unregelmäßig füllen konnte, war es offenbar so, dass die meisten Fischer keine eigenen Schiffe besaßen. Da das Material für den Schiffsbau zum Teil von sehr weit her

importiert werden musste, waren Schiffe sehr teuer und wurden oft nur gemietet. Bedenkt man weiter, dass die Fische im See per Gesetz dem Kaiser von Rom gehörten und ihm somit von jedem Fang ein Zehntel als Steuern abgegeben werden musste, so kann man sich vorstellen, dass niemand zur Zeit Jesu aus purem Vergnügen und vielleicht noch bei kritischer Wetterlage (seit Alters her war der See Genezareth für seine plötzlich hereinbrechenden Stürme bekannt) eine Seerundfahrt unternahm. Die Angst der Jünger ist also mehrfach berechtigt: Sie riskieren Leib und Leben, oder aber – wenn sie ‚besten‘ Falls nur das Schiff verlieren würden – einen wichtigen Teil der Existenzgrundlage für sich und ihre Familien.

Diese Fakten waren Matthäus, der sein Evangelium etwa sechzig Jahre nach den geschilderten Ereignissen verfasst haben dürfte, und seinen Leserinnen und Lesern mit Sicherheit im Bewusstsein. – Einen spannungsreicheren Gegenpol zu dieser Panik in einer Situation, in der wohl jede Sekunde zählt und jede Hand mit anpacken muss, kann man sich gar nicht vorstellen: eine Person schläft. Und als sei das nicht genug: diese Person erlaubt sich auch noch jene zurechtzuweisen, die – auch wenn das bei Matthäus nicht ausdrücklich steht – angestachelt durch die pure Überlebensangst wohl das einzige Vernünftige unternahmen und alle Rettungsmassnahmen vom Wasserschöpfen bis zum Versuch, das Boot in eine einigermaßen sichere Position zu steuern, ergriffen. Ja, es ist anzunehmen, dass die Angst die Jünger beflügelte. – Aber offenbar reichte das in dieser Situation nicht aus.

Vielleicht ist die Reaktion Jesu so zu verstehen, dass er erkannte, dass hier Angst ein schlechter Berater war und dass es eine andere Überlebensstrategie brauchte, nämlich die innere Ruhe und Gelassenheit, die sich nur dann einstellen, wenn der Glaube an den Sieg des Lebens, das Vertrauen daran, dass es weitergeht, da sind. So gelesen sagt Jesus in Vers 26 (Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen?): Panikreaktionen reichen in dieser Situation nicht mehr aus, jetzt hilft nur noch das Vertrauen in die gute Macht.

Mit diesen Bemerkungen will ich diesem Wunderbericht nicht seine Ausdruckskraft nehmen. Ich versuche lediglich zu entschlüsseln, was wohl Matthäus' Kernaussage war. Und die könnte ja so lauten: In einer Situation, die schier alle Kräfte der Beteiligten überstieg, gelang es Jesus als mentaler Trainer (wie das

heute vielleicht genannt würde) seine Jünger zu beruhigen und bei ihnen dadurch die notwendigen letzten Kräfte zu mobilisieren. Dem Prinzip Angst stellte er das Prinzip Vertrauen gegenüber. Der Sturm, den Jesus dadurch stillen konnte, war vor allem der innere Angst- und Paniksturm der Jünger.

Schliessen möchte ich mit zwei Hinweisen. Erstens: Worauf sollten die Jünger eigentlich vertrauen, woran sollten sie glauben? An Jesu Allmacht? Daran, dass ihnen als Weggefährten Jesu nie etwas zustossen könne? Von all dem steht nichts bei Matthäus! Wenn aber Jesus von seinen Schicksalsgenossen einen Glauben einfordert, der ihnen anscheinend bekannt sein sollte, so führt uns dies irgendwie wieder zu Psalm 23 zurück: Die Jünger sollen Vertrauen haben, dass über ihnen eine Macht waltet, die das Leben will. Offenbar verleiht die daraus gewonnene Ruhe und Zuversicht die nötige Kraft das zu meistern, was einem zu übersteigen droht. Und, wie die Jünger aus Psalm 23 wissen sollten: Die Überlebensstrategie Vertrauen ist nachhaltiger als die Strategie Angst.

Zweitens scheinen Jesu Worte die weiter oben gemachte Aussage zu bestätigen, wonach eine der Grundfunktionen von Religion ist, die Angst zu entmachten, zu überwinden. Die Religion stellen Strategien, Wissen oder Glaubensinhalte bereit, die es erlauben, die Angst zu entmachten.

Zum Schluss

Auf den vorangehenden Seiten ging es um die beiden Begriffe Angst und Vertrauen. Wie lässt sich nun nach all dem Gesagten der fachdidaktische Ertrag zusammenfassen?

Angst und Vertrauen im Religionsunterricht zu thematisieren ist sinnvoll und angebracht. Schliesslich sind die beiden ‚Konzepte‘ sehr eng mit der Religion überhaupt und mit vielen Texten aus der Bibel und der religiösen Tradition verknüpft. Nehmen wir Angst und Vertrauen im RU auf, so können wir dadurch einen Beitrag zur Entwicklung der Selbstkompetenz der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen leisten. Wir können dazu beitragen, dass sie ihr Angst-Haben in den Griff bekommen („erfasse sie, eh sie dich erfasst“; s. Titelseite). Wir können vermitteln, inwiefern Angst zwar eine gute Seite hat – sie erlaubt dem Körper, Abwehrkräfte zu mobilisieren –, dass aber mit dem Konzept Vertrauen

eine nachhaltigere ‚Überlebensstrategie‘ zur Verfügung steht. Das Gesagte lässt sich mit zahlreichen biblischen Erzählungen ergründen und erarbeiten.

Worauf aber hier abschliessend zwingend hingewiesen werden muss: Die Religion hat schon lange nicht mehr das Monopol in Sachen Bewältigung der Angst und Vermittlung von Vertrauen. Andere gesellschaftliche Institutionen haben diese Urfunktionen der Religion übernommen. Das staatliche Gewaltmonopol, die verschiedenen Katastrophendienste und diverse Nothilfe-Institutionen erlauben uns ein weitgehend angstfreies Leben. Und sollte doch etwas geschehen, so dürfen wir darauf vertrauen, dass wir nicht alleingelassen werden.

Den Kindern und Jugendlichen näher als die eben erwähnten für diese Altersstufe noch eher abstrakten Grössen sind das Überwinden von Angst und der Aufbau von Vertrauen in den Medien: Auf über 1000 Seiten kämpft z. B. Frodo Beutlin gegen Angst und Bedrohung (Herr der Ringe) und kann das Beängstigende überwinden; jeder Krimi lebt davon, dass letztlich das, was Angst macht, überwunden wird; aber auch die Berichterstattung in der Tagesschau vermittelt indirekt folgende Aussage: ‚Schaut, was alles Schreckliches in der Welt läuft! Aber keine Angst: wir bändigen für euch diese Bedrohung, seid beruhigt! Und in zehn Minuten kommt wieder eine Unterhaltungssendung.‘ – Neue Geschichten, erzählt in Büchern oder Filmen, aber auch ritualmässige Alltagshandlungen wie das Zeitung-Lesen, Nachrichten-Hören oder Tagesschau-Sehen sind an die Stelle der religiösen Texte und Rituale getreten und haben in Bezug auf Angst und Vertrauen deren Funktion übernommen. – Dies stellt aber m. E. nicht eine Konkurrenz zur christlichen Religion dar, sondern bietet religionsdidaktisch vielfältige Anknüpfungspunkte.

Und nun, ganz am Schluss angelangt, möchte ich nochmals darauf verweisen: Auf die Frage, wie sich das Gesagte konkret im Unterricht mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen umsetzen lässt, darauf wird das Themenheft Nr. 12 mit vielen praktischen Anregungen antworten.

Adressen:

Irene Beyeler
Kirchliche Medienstelle
Frutigenstrasse 8
3600 Thun
033 222 61 26
ru-medien.thun@hispeed.ch

Madeleine Dössegger
Fachstelle für Menschen mit Behinderungen
Kirchtalstrasse 12
5703 Seon
062 775 08 06
madeleine.doessegger@ref-aargau.ch

Zita Schild
Fachstelle Religionspädagogik
Mittelstrasse 6a
3012 Bern
031 302 39 32
zita.schild@kathbern.ch

Helene Geissbühler
Bereich Katechetik, Heilpädagogische KUW
Helvetiaplatz 4
3005 Bern
031 350 85 85 oder 031 791 32 67
helene.geissbuehler@gmx.ch

Kitti Steffen
Katechese bei Menschen mit Behinderung
Hohlgasse 30
5000 Aarau
062 836 10 63
kitti.steffen@ag.kath.ch

