

NOTKER WOLF

**SCHLUSS
MIT DER
ANGST**

**WIR KÖNNEN MEHR
ALS WIR GLAUBEN!**

HERDER

so sehr von der Angst treiben lassen. Nicht von den Geistern wie Terrorismus oder Wirtschaftskrise, von Geistern wie Frauke Petry und anderen Angstmachern.

Unterscheidung braucht Zeit. Wir können nicht alles im Hauruckverfahren anpacken. Wir haben aufgrund unserer tierischen Abstammung mit der Angst ein Warnmittel zur Verfügung, das uns spontan und schnell reagieren lässt. Das ist manchmal nötig. Aber nicht immer. Und selten, wenn es um echte Veränderungen geht, um langfristige Lösungen, die nicht nur etwas mit den Grundreflexen Flucht und Angriff zu tun haben. Für Politiker wie Donald Trump gibt es nur das eine oder das andere. Wer nicht angreift, hat schon verloren, das haben sein Wahlkampf und seine Politik, egal ob im Inneren oder nach Außen, gezeigt. Dahinter steckt kein Mut, sondern Angst. Angst vor dem Scheitern oder einer Niederlage oder zumindest dem, was einer wie Trump als Niederlage ansehen würde. Die Rastlosigkeit, die Trump ausmacht, ist ein Symptom dieser Angst und das Gegenstück zur anderen Seite, der Gelähmtheit. Angst kann uns in Agonie stürzen oder in Aktionismus.

Mit beidem ist uns nicht geholfen. Gerade wenn es kompliziert wird und besonders wenn wir Angst haben, sollten wir einfach einmal etwas langsamer vorwärtsgehen. Was nicht heißt, dass wir stehenbleiben sollen, das nicht. Aber was mache ich, wenn das Licht ausgeht? Ich taste mich langsam voran. Wir sind heute von einem Wahn der Machbarkeit und einem unerbittlichen Geist der Eile befallen. Um unsere Ängste in den Griff zu bekommen, glauben wir, alles tun zu müssen, was irgendwie möglich scheint. Auf jeder Ebene. Es gibt inzwischen Versicherungen gegen alles und jeden, es gibt mittlerweile sogar Hochzeitsrücktrittskostenversicherungen. Uns fallen technisch immer ausgeklügeltere Methoden ein, um Unfälle zu umgehen oder um Kinderspielplätze abzusichern. Wir wollen gesetzlich alles regeln, was noch irgendwie zu regeln ist. Und am besten soll das alles sofort geschehen. Die ideale Lösung, bitte noch heute, wenn schon nicht gestern. Doch so geht das nicht. Probleme können erst gelöst werden, wenn sie da sind. Und wenn sie da sind, dann nicht ohne eine »Unterscheidung«.

Die Unterscheidung hilft uns, Angst und Furcht zu trennen, wie ich das oben beschrieben habe. Was ist begründet, was nicht? Was hilft, was nicht? Die bereits angesprochene Emnid-Umfrage zu Migration und Integration und die Studie von Borwin Bandelow sind wunderbare Beispiele. Bandelow hat deshalb auch recht, wenn er darauf hinweist, dass die

»Angst vor dem Fremden« etwas zutiefst Menschliches ist, aber eben auch etwas Überholtes: »Eine Phobie ist eine übertriebene, unangemessene Angst, in diesem Fall vor Fremden. Erklären lässt es sich vielleicht an der Spinnenphobie: Das ist eine Furcht, die heute in Deutschland nicht mehr nötig ist, denn es gibt hier keine Spinne mehr, die beißt, sticht oder kratzt. Früher war die Angst notwendig, weil Leute noch an Spinnenbissen starben. Wer gebissen wurde, starb und hatte keine Nachkommen. Weil solche Ängste eben auch auf dem Erbwege verbreitet werden, haben wir sie heute noch, obwohl wir sie nicht mehr brauchen. So ähnlich ist das mit der Fremdenangst auch.«

Viele Ängste sind überholt. Sie schützen uns nicht mehr, sondern sie lähmen uns oder treiben uns vor sich her. Wir können sie ablegen, wir müssen sie ablegen. Und wenn wir sie nicht gänzlich ablegen können, gerade weil sie Teil unserer Natur sind, dann müssen wir lernen, damit umzugehen. Angst entsteht oft gerade dann, wenn wir das Gefühl haben, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Wir glauben, dass wir mit den Hunderttausenden Menschen, die zu uns kommen, nicht gut zusammenleben können, weil wir zu unterschiedlich sind in Kultur, Sprache und Religion. Wir meinen, dass wir den Anforderungen der modernen Berufswelt nicht mehr gerecht werden und mit ihnen nicht mehr Schritt halten können und haben deshalb Angst vor dem Jobverlust und dem sozialen Abstieg. Diese Liste ließe sich ständig erweitern, und immer steht das Gefühl im Vordergrund, jemandem oder einer Sache nicht gewachsen zu sein. Wir stürzen in Verzweiflung, weil wir befürchten, nicht mehr all den Wünschen von Familie, Freunden und Kollegen entsprechen zu können. Doch meistens gibt es dazu gar keinen Grund. Zum Beispiel die Angst vor dem Zusammenbruch der gesellschaftlichen Ordnung in Deutschland: Ja, die letzten Monate mit den Anschlägen in Deutschland und in Nachbarländern, aber auch politischen Erdbeben wie dem Brexit oder jetzt erst der Trump-Wahl oder Katastrophen wie die Erdbeben in Italien waren zum Teil auch zum Fürchten. Aber doch nicht zum Verzweifeln. Wir müssen damit leben, dass es Menschen gibt, die uns und unser Land bedrohen. Wir müssen es ertragen, dass so schreckliche Dinge wie die Anschläge in Berlin oder München passieren. Was wir nicht ertragen müssen: das Gefühl, wir wären machtlos. Das sind wir nicht. Zumindest dann nicht, wenn wir uns gegen die Angst wehren.

Sich gegen die Angst wehren, das sagt sich so einfach. Bei manchen Ängsten ist das tatsächlich nicht so leicht. Bei den meisten aber führen oft jene Wege ans Ziel, über die ich bereits gesprochen habe. Das Gebet oder geistliche Übungen. Die Unterscheidung der Geister, egal mit welcher Methode, um zu erkennen, dass viele Ängste unbegründet und wir der Situation gewachsen sind. Eines der einfachsten Mittel verwende ich sehr häufig. Nicht in jeder Lage, das wäre nicht angemessen. Aber doch gar nicht so selten: Ich lache oder bringe andere Menschen zum Lachen. Lachen, das weiß jeder, befreit. Lachen befreit wirklich von der Angst, weil man im Lachen bereits eine Art Distanz zu sich bekommt. Wer über sich selbst lachen kann, distanziert sich auf gesunde Art und Weise ein wenig von sich selbst. Und wer über die Angst lacht, der distanziert sich auch von der Angst. Bekommt Abstand und damit die Gelegenheit nachzudenken, zu relativieren.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an einen Flug nach Rom. Neben mir saß eine Familie mit einem Kleinkind. Das Kind fing direkt nach dem Start an zu quengeln. Aus dem Quengeln wurde ein Gemeckere und irgendwann ein Gebrüll. Die Kleine hatte offensichtlich einen starken Druck auf den Ohren und vor Schmerzen geschrien. Die Eltern versuchten es mit der Flasche und gutem Zureden, aber ohne Erfolg. Ich fing deshalb an, mit den Fingern Faxen zu machen. Die Kleine wurde aufmerksam, schaute mir zu und begann zu lachen und zu lachen. Mir ging fast die Fantasie aus; denn der Weg war noch weit, aber ich habe es geschafft. Der Druck war weg, und die Angst auch – auch die Peinlichkeit der Eltern.

Lachen befreit uns von Angst. Damit meine ich nicht, dass man nur herumalbern soll. Wir können Terroristen nicht weglachen. Wir müssen uns anstrengen, um Lösungen für manche Gründe unserer Ängste zu finden. Doch mitentscheidend dabei ist, dass wir unsere Ängste zwar ernst nehmen – aber nicht zu ernst. Das Lachen ist dafür ein Indiz. Denn in einer Gesellschaft, in der nicht mehr gelacht wird, hat man irgendwann auch nichts mehr zu lachen. Im Mittelalter mussten die Prediger am Ostersonntag es schaffen, die ganze Gemeinde zum Lachen zu bringen. Das Osterlachen sollte die Überlegenheit und den Sieg über den Tod symbolisieren. Der heilige Benedikt rät den Mönchen, sie sollen den Tod täglich vor Augen haben, nicht aus Angst vor dem Tod, sondern aus Realismus, aus dem Bewusstsein um die ständige Gefährdung des Lebens. Er wusste, dass uns jenseits des

Todes noch anderes erwartet.

Schluss mit der Angst

Wer Angst hat, macht dicht. Emotional, rational und oft auch rein physisch. Sicher, manchmal ist auch das Gegenteil der Fall, etwa wenn sich ein Kind voller Angst an die Mutter klammert oder zu den Eltern ins Bett krabbelt, und sei es nur ans Fußende. Aber vielleicht ist auch das nichts anderes als ein Zeichen des Dichtmachens, jedenfalls blockiert auch in diesem Fall die Angst – zumindest rational. Doch nicht nur unseren Verstand, auch unsere Herzen und Häuser machen wir aus lauter Angst dicht, wir verschließen unser Leben und unsere Länder. Wir schotten uns in jeglicher Hinsicht ab. Und so blockiert uns die Angst und hindert uns daran, etwas Neues zu erleben. Wenn ich mich zurückziehe, gibt es keine Entwicklung mehr. Dann bin ich bei einer Haltung angelangt, die in den Worten, die dem großen Kosmopoliten Alexander von Humboldt zugeschrieben werden, sich so gestaltet: »Die gefährlichste Weltanschauung ist die Weltanschauung derer, die die Welt nie angeschaut haben.«

Die Angst oder zumindest die Unsicherheit vor Reisen kann ich durchaus nachvollziehen. Es war 1979, als ich zum ersten Mal nach Kolumbien und Venezuela sowie Korea und die Philippinen gereist bin. Nicht ganz zwei Jahre zuvor war ich zum Erzabt der St. Ottilianer Kongregation gewählt worden, und die kanonische Visitation stand an. So nennt man die regelmäßigen Besuche des Abtprimas (oder auch anderer Ordensoberen oder Ordensmännern in Leitungsfunktionen) in bestimmten Gebieten. Dabei soll sich der Besuchende einerseits ein Bild von den Gemeinschaften, den Werken und der Arbeit vor Ort machen und andererseits die Besuchten die Möglichkeit haben, Dinge zu diskutieren, die ihnen unter den Nägeln brennen. Und natürlich soll damit die Verbindung zu der Gemeinschaft als Ganzes gestärkt und manchmal, gerade in Krisenzeiten, auch Trost oder Mut zugesprochen werden. Die Visitation in Kolumbien und Venezuela war von allem ein bisschen. Um mich auf die Reise vorzubereiten, lernte ich zuerst einmal Spanisch, ich wollte nicht komplett von einem Übersetzer abhängig sein. Dann stand die Reise an, und sie begann abenteuerlich genug. Ich hatte geplant, zuerst nach Seoul zu fliegen. In Korea wollte ich ebenfalls Mitbrüder besuchen, sie sollten nicht so lange auf meinen Besuch