



Andreas Malessa



Einen
AIRBAG
für die Seele,
bitte!

Was tun gegen
die Angst?

BRUNNEN

Andreas Malessa

Einen **AIRBAG**
für die Seele, bitte!

Was tun gegen die Angst?

Andreas Malessa ist Hörfunkjournalist mehrerer ARD-Sender, Theologe, Buchautor und Referent für kirchliche, soziale und kulturelle Themen. Er schrieb die Musicals „Amazing Grace“ und „Martin Luther King“, ist verheiratet, Vater zweier erwachsener Töchter und lebt in der Nähe von Stuttgart.

Veranstaltungsanfragen und Kontakt zum Autor:

www.andreas-malessa.de

Von Andreas Malessa außerdem im BRUNNEN Verlag erschienen:

Vergeben kann man nicht müssen. Weiterleben, wenn Unverzeihliches geschieht (mit Ulrich Gieseke), 5. Aufl.

Männer sind einfach ... aber sie haben's nicht leicht (mit Ulrich Gieseke), 6. Aufl.

Was gibt's da zu feiern?! Weihnachtsgeschichten, kurz und gut, 2. Aufl.

Was gibt's da zu lachen?! Advent und Weihnachten, mal so gesehen, 3. Aufl.

Malessa macht Urlaub, 26 Feriengeschichten von A–Z (auch als Hörbuch, gesprochen vom Autor)



© 2020 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: CPI books GmbH

ISBN Buch 978-3-7655-2098-3

ISBN Ebook 978-3-7655-7550-1

www.brunnen-verlag.de



Inhalt

Über dieses Buch	5
<i>Chris Pabl: Mutschreiber!</i>	5
<i>Andreas Malessa: Airbag-Check</i>	7
1 Trotzdem Angst haben dürfen	9
2 Immer da, nie zugegeben	17
3 Wenn das rauskommt!	25
4 Helfen Fakten gegen die Angst?	37
5 Halt, stehen bleiben. So sein dürfen	51
6 Die Ahnen erahnen	63
7 Ehrfurcht gegen Angst	73
8 Trost ohne Airbag	79
9 Angst vor Freiheit und Zukunft	87
10 Der Name. Das Programm gegen Angst	97
 Anhang	 105

Über dieses Buch

Chris Pahl: Mutschreiber!

Dieses Buch ist ein starkes Zeichen gegen die allgegenwärtigen gesellschaftlichen und privaten Ängste.

Andreas Malessa macht Mut und haut ehrlich und mit viel Augenzwinkern seine Meinung raus. Die biblische Mose-Geschichte wird dabei passend in unseren Alltag interpretiert.

Wir brauchen mehr solcher Mutschreiber!

Chris Pahl, Buchautor und Projektleiter
des Jugendevents *CHRISTIVAL22*

Über dieses Buch

Andreas Malessa: Airbag-Check

„Woher wissen Sie, dass der Wagen einen Airbag hat?“

„Na, weil's draufsteht. Auf dem Armaturenbrett, am Lenkrad oder an den Stellen der Innenverkleidung.“

„Sind Sie sicher?“

„Ja doch! Im Handschuhfach liegt eine dicke Betriebsanleitung, die voraussetzt, dass es ihn gibt. Vermutlich steht sogar drin, wie er funktioniert.“

„Vermutlich?“

„Na ja, das ganze Manual gelesen hab' ich jetzt nicht. Wer macht das schon?“

„Aber die wichtigsten Funktionen geprüft haben Sie doch sicher? Schließlich hängt Ihr Leben davon ab.“

„Ich bin doch nicht der TÜV, sondern der Kunde. Ich vertraue dem Händler.“

„Sie vertrauen dem Händler ...“

„Ja, gut, es gibt solche und solche. Aber wenn ein Airbag im Listenpreis schon drin ist, gehe ich mal davon aus, dass ...“

„Wollen Sie, dass er zum Vorschein kommt?“

„Um Himmels willen, nein!“

Trotzdem Angst haben dürfen

Schade, wenn Leute von Gott denken wie von ihrem Airbag im Auto.

Ob's ihn gibt oder nicht, lassen viele Menschen offen. Hoffen aber, dass Gott nie „gebraucht“ wird, also schockartig zum Einsatz kommen müsste wie ein Airbag beim Crash. Wenn der Ehepartner mit Trennung droht oder sie tatsächlich scheidungsamtlich durchzieht. Wenn die kleinen Kinder lebensgefährlich krank werden oder die jung-erwachsenen Kinder den Kontakt abbrechen. Wenn die intriganten Winkelzüge eines hässlichen Rosenkrieges zu einem handfesten Sorgerechtsprozess eskalieren. Wenn die Firma pleitegeht, der Familienernährer arbeitslos ist, der Schuldenberater eine Privatinsolvenz feststellt und die Wohnung gekündigt wird. Wenn der Hausarzt eigeninitiativ anruft. Weil er im persönlichen Gespräch das Laborergebnis mitteilen muss: Krebs! Unwiderlegbar Krebs.

Dann, ja dann!!

Schade.

Schade finde ich eine solche Einstellung aus zwei Gründen:

Die Möglichkeit eines lebenslang gepflegten Vertrauens-

verhältnisses zu Gott wird verschenkt. Der innere Dialog und eine dadurch gewachsene Liebesbeziehung finden nicht statt. Ein ganzes Leben voller Erfahrungen im Umgang miteinander wird verpasst. Die Chance fortschreitender Persönlichkeitsreife durch Spiritualität wird vertan.

Stattdessen reduziert sich die Gottesbeziehung auf eine Art juristischen Anspruch: Weil bei meiner Taufe die Eltern und Paten – und bei meiner Kommunion oder Konfirmation ich selbst – mal gesagt haben „Ja, ich glaube“, wurde damals eine religiöse Lebensversicherung abgeschlossen, von der ich jetzt im leider eingetretenen „Versicherungsfall“ auch die vereinbarte Summe Trost und Kraft ausbezahlt kriegen sollte.

Kommt die nicht – jedenfalls nicht zu meinen Lebzeiten –, dann ist Gott vertragsbrüchig und ich bin wütend wie auf einen Automaten, der das Geld schluckt, aber die Ware nicht ausspuckt.

Alle Menschen, jedenfalls alle, die ich bisher kennengelernt oder von denen ich gehört habe, leben mit dem völlig berechtigten Wunsch, in ein dickes weiches Kissen zu stürzen, wenn ihnen ein Unglück widerfährt. Wünschen sich, schützend aufgefangen und umhüllt zu werden. Getröstet in anhaltender Umarmung hemmungslos weinen, bitterlich klagen und empört schimpfen zu dürfen. Unkommentiert und ohne Werturteile durch die unabsehbar lange Dauer des Schreckens begleitet zu werden. Wünschen sich, in Schmerzen, in Verzweiflung, in Trauer eine hal-

tende Hand zu fassen. Eine völlig berechtigte Sehnsucht. Sogar dann, wenn es ein selbst verursachtes Unglück war, das da hereinbrach.

Viele „Unfallopfer“ des Lebens machten dabei aber die Erfahrung: Der religiöse Airbag ging gar nicht auf! Gott schien weiter fest verpackt in rot beleuchteten Tabernakeln und kerzenumstandenen Altären, kam nicht raus aus dem Stauraum wehevoller Erhabenheit, raus in den windumtosten Dreck der Straße, in die beklemmende Stille der Wartezimmer, in die grell erleuchtete Sterilität der Operationsäle oder die latent verärgerten Warteschlangen auf Sozialbehörden und Ämtern.

Gott schwieg. Versteckte sich. Blieb unerfahrbar.

Nun gibt es aber ja auch das positive Gegenteil:

Menschen, deren „Glaube“ – ihr Vertrauensverhältnis, ihre Liebesbeziehung, ihr kontinuierlicher innerer Dialog, ihr Umgang und ihr Erleben mit Gott – sie beim Crash tatsächlich schützend aufgefangen hat!

Der Airbag ging auf, ein Kissen aus Trost und Nähe federte den Aufprall ab!

Sie wurden durch ihr Gottvertrauen, ihre Gebete, ihre Gedanken und Empfindungen im Gottesdienst wirkungsvoll und nachweislich bewahrt.

Bewahrt vor der Depression, dem Verrücktwerden, dem körperlichen Krankwerden. Behütet vor selbstmitleidigem Gekränktheit, vor zynischer Bitterkeit und schleichender Vereinsamung.

„Dein Glaube hat dir geholfen“, sagt Jesus zu einer Frau, die nur durch eine flüchtige Berührung mit ihm gesund wurde.¹

Verständlicherweise freudig erzählen solche „Gläubigen“ dann von ihrer wunderbaren Gotteserfahrung und verständlicherweise häufig werden sie als schlagender Beweis oder lebendiges Zeugnis für Gottes trostvolle Kraft und Macht herungereicht. Zur Stärkung, zur Ermutigung, zur Inspiration ihrer Zuhörer. Prima. Her damit. Gar nichts dagegen. „Mut machen“ und „Hoffnung geben“ sollte man wenigstens versuchen dürfen, denn „wes das Herz voll ist, läuft der Mund über“². Optimismus kann ansteckend sein. Lachen ist es sowieso.

Aber – und dieses Aber ist der zweite Grund, warum ich die „Mach-mir-den-Airbag“-Haltung schade finde: Diese sehr persönliche Erfahrung einer tief greifenden Gottesgeborgenheit, eines sicher Umhüllt- und Aufgehobenseins ist nur in den seltensten Fällen wirklich übertragbar. Einem Geängstigten nützt der Zuruf „Hab’ keine Angst!“ meist wenig.

Dass alle Jungs meiner Klasse im Schwimmunterricht bereits einen gekonnten Körper vom Dreimeterbrett gemacht hatten, verringerte meine Angst kein bisschen, als ich bibbernd hoch oben an der Kante des schwingenden Sprungbretts stand. Im Gegenteil: Es erhöhte auch noch den Druck, jetzt bloß keine Angst zu haben! Hatte ich aber. Und schämte mich dafür.

Statt von Gott in der schiefen Metapher eines Airbags zu reden, eines Luftkissens gegen die Prellungen, Blessuren und seelischen Hämatome des Alltags; statt ihn zum religiösen Stoßdämpfer gegen die Schlaglöcher auf unseren Lebenswegen zu verzwecken, will ich erst mal wissen, wie Jesus mit der Angst umging und wie er von ihr redete.

Warum Jesus?

Weil ich Christ bin. Und „Christ“ bin ich nicht einfach deshalb, weil ich „an Gott glaube“ – das tun Juden und Muslime auch –, sondern weil ich glaube, dass Gott so ist, wie Jesus ihn uns schildert. Und weil ich glaube, dass Gott den Menschen so will, wie Jesus ihn uns vorgelebt hat. Dass er also der Prototyp des Menschlichen an sich ist, an dem ich Maß nehmen kann.

„Und Jesus fing an, bekümmert zu werden und heftig zu zagen“³, erzählt Evangelienautor Matthäus, „Er geriet in Todesangst und betete heftiger und sein Schweiß wurde wie Blutstropfen, die auf die Erde fielen“⁴, sagt das Lukasevangelium, „Er hat Gebete und flehentliche Bitten mit starkem Geschrei und Tränen vor den gebracht, der ihn vom Tod erretten konnte und ist erhört und befreit worden aus seiner Angst“⁵, heißt es rückblickend im Hebräerbrief.

Die bewaffneten Suchtrupps der Römer sind Jesus nämlich bereits auf der Spur. In wenigen Augenblicken wird er verhaftet werden, morgen wird man ihn öffentlich zu Tode foltern. In dieser Situation „vor Angst schreien“ zu müssen oder „Blut und Wasser zu schwitzen“, wie wir umgangs-

sprachlich heute noch sagen, ist zutiefst menschlich. Panik ist nichts, wofür man sich schämen müsste oder getadelt werden könnte. Todesangst erst recht nicht.

„Ich höre ein Geschrei wie von einer Gebärenden“: Rund sechshundert Jahre vor Jesus hatte der Prophet Jeremia die Zerstörung Jerusalems vorausgesagt und die Stimmen in seinem Kopf mit der Angst einer Hochschwangeren verglichen: „Angstrufe wie von einer, die in ersten Kindnöten ist. Ein Geschrei der Tochter Zion, die da keucht und die Hände ausbreitet: Weh mir, ich muss vergehen vor den Würgern.“⁶

Angst haben ist wie in einem „Rachen“⁷ sitzen, der zuzschnappen kann.

Angst ist „die Erde ansehen und nichts als Trübsal und Finsternis finden im Dunkel“⁸. Ängste sind Fesseln, Angst ist die Hölle: „Stricke des Todes hatten mich umfangen und des Totenreichs Schrecken hatten mich getroffen, ich kam in Jammer und Not.“⁹

Kurz und schlecht: Jesus sagt seinen Jüngern lapidar auf den Kopf zu: „In der Welt habt ihr Angst.“ Basta. Die tröstliche Fortsetzung dieses gern und oft zitierten Satzes – „aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“¹⁰ – bedeutet ja zunächst mal: „Ich. Ich habe sie überwunden. Ihr noch nicht.“

Bibelleser haben gezählt, dass in der Bibel – je nach Übersetzung – 366-mal „Fürchtet euch nicht!“ steht. Also für

jeden Tag des Jahres und den 29. Februar obendrauf – in der Heiligen Schrift jeweils einen beruhigenden Zuruf gegen die Angst. Schön.

Das setzt aber doch offenbar voraus, dass es täglich Gründe gibt, Angst zu haben, oder?

Giesekeus / Malessa

**Männer sind einfach
... aber sie haben's nicht leicht**

Taschenbuch

160 Seiten

ISBN 978-3-7655-4281-7



Was bedeutet es heute, Mann zu sein?

Alte Rollen sind nicht mehr gültig, den Lebensrahmen muss sich jeder selber zimmern. Das birgt große Chancen. Der Psychologe Ulrich Giesekeus und der Theologe Andreas Malessa zeigen, was Mannsein in unserer heutigen Gesellschaft bedeutet und wie Männer zu neuen Horizonten aufbrechen können. Eine kräftige Motivation für jeden Mann und ein Buch für alle, die Männer besser verstehen wollen.

www.brunnen-verlag.de

Andreas Malessa

Was gibt's da zu feiern?!

Weihnachtsgeschichten, kurz und gut

Taschenbuch

128 Seiten

ISBN 978-3-7655-4340-1



Wenn sich Weihnachtsmärkte zu Rummelplätzen entwickeln und Glühwein-Partylaune jede feierlich-festliche Stimmung verdrängt – dann wird es Zeit für Humor mit Tiefgang. Für Anekdoten, die uns nachdenklich schmunzeln lassen. Für Geschichten, die den Grund zum Feiern anschaulich beschreiben: Christus ist geboren.

Was gibt's da zu lachen?!

Advent und Weihnachten, mal so gesehen

Taschenbuch

112 Seiten

ISBN 978-3-7655-4164-3



Nachdenkenswertes und Tiefsinniges, ohne Kitsch und Sentimentalität, dabei immer pointiert und vergnüglich: In 12 Geschichten und (vor)weihnachtlichen Betrachtungen nimmt Andreas Malessa augenzwinkernd den hektischen Alltag im Dezember aufs Korn.