

# Exodus 14, 9 - 13: Fürchte dich nicht!

„Angst essen Seele auf“ ist der Titel eines provozierenden Films von Rainer Werner Fassbinder aus dem Jahr 1974.

Der Film beschreibt die schwierige Beziehung zwischen der über 60jährigen Emmi und dem zwanzig Jahre jüngeren Ali aus Marokko. Zuerst reagieren alle Bekannten und ihre drei Kinder absolut ablehnend und bedienen sich dabei der klassischen Vorurteilspalette gegen Ausländer. Nach der Hochzeitsreise der beiden ändert sich die Stimmung bei den anderen. Sie haben erkannt, dass ein starker Mann im Haus durchaus Vorteile hat. Mutter wird außerdem als Babysitter gebraucht. Doch mit der scheinbaren Akzeptanz kommen die Probleme zwischen Emmi und Ali. Die Atmosphäre wird frostiger. Emmi begegnet Ali nicht mehr auf Augenhöhe, sondern behandelt ihn als nützliches Objekt. Ali sehnt sich nach Nähe und Zärtlichkeit. So kehrt er zu der Kneipe zurück, wo alles seinen Anfang nahm, und tröstet sich mit der Wirtin.

„Angst essen Seele auf“ erhielt etliche Preise. Der Film erzählt mit kühler Brillanz die rassistisch gefärbte Missachtung von Minderheiten und die Mechanismen sozialer Unterdrückung.

Letzter Aufruf: 5. März 2020: © [https://de.wikipedia.org/wiki/Angst\\_essen\\_Seele\\_auf](https://de.wikipedia.org/wiki/Angst_essen_Seele_auf)

„Angst essen Seele auf“ ist eigentlich ein afrikanisches Sprichwort, das Fassbinder gekonnt in Szene gesetzt hat.

Letzter Aufruf: 5. März 2020: © <https://www.aphorismen.de/zitat/17068>

Vorurteile sind Beziehungskiller. Vorurteile entstehen in unserem Kopf. Auch Angst ist etwas Irrationales. Angst hat mit unseren Gedanken zu tun. Die Angst, die unsere Seele auffrisst, entsteht in unserem Kopf. Da herrscht in Wahrheit großes Kino. Vor allem nachts vorm Einschlafen. Oder wenn wir nachts wachwerden und den kommenden Tag gedanklich schon einmal durchleben.

„Martin Heidegger (1889-1976) bezeichnet die Angst als „Grundbefindlichkeit des Daseins“. Und in der Tat: Es hat noch nie eine angstfreie Zeit gegeben. Doch wenn wir die Geschichte der Menschheit zurückverfolgen, müssen wir feststellen, dass sich die Erscheinungsbilder oder Ausdrucksformen der Angst verändert haben. Durch ein erweitertes Weltbild hat auch die Angst ein neues Gesicht erhalten, einen neuen Namen. Der Mensch aber ist derselbe geblieben.“

© Michiaki und Hildegard Horie, Umgang mit der Angst, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1986, Seite 9

Seit 1992 werden jährlich im Auftrag der R+V-Versicherung für die Studie „Die Ängste der Deutschen“ etwa 2400 bevölkerungsrepräsentativ ausgewählte Bürgerinnen und Bürger ab 14 Jahren befragt.

„Unängstlich wie lange nicht mehr präsentieren sich die Deutschen der Umfrage 2019 zufolge.“

Letzter Aufruf: 5. März 2020: © [https://www.deutschlandfunkkultur.de/studie-die-aengste-der-deutschen-2019-die-neue-gelassenheit.2950.de.html?dram:article\\_id=458104](https://www.deutschlandfunkkultur.de/studie-die-aengste-der-deutschen-2019-die-neue-gelassenheit.2950.de.html?dram:article_id=458104)

2006 hatten 70% der Befragten vor allem Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten. Dreizehn Jahre später - 2019 - hatten 56% der Befragten Angst vor der Überforderung des Staates durch Flüchtlinge.

*Letzter Aufruf: 5. März 2020: © [https://cache.pressmailing.net/thumbnail/story\\_hires/20cddae8-b2f1-467c-b204-f2b549e03589/image.jpg](https://cache.pressmailing.net/thumbnail/story_hires/20cddae8-b2f1-467c-b204-f2b549e03589/image.jpg)*

*Letzter Aufruf: 5. März 2020: © [https://www.ruv.de/static-files/ruvde/images/presse/StaticFiles\\_Auto/ruv-aengste-top-seven.jpg](https://www.ruv.de/static-files/ruvde/images/presse/StaticFiles_Auto/ruv-aengste-top-seven.jpg)*

Als die Studie am 5. September 2019 veröffentlicht wurde, war Corona noch ein völlig unbekanntes Thema.

Knapp jeder zweite Bundesbürger (47%) empfindet das Coronavirus laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos (vom 07. bis 09. Februar 2020) als eine große oder sogar sehr große weltweite Bedrohung.

In einigen anderen Ländern ist die Angst vor dem Virus allerdings noch deutlich größer. Vor allem in Japan (66%), Australien (61%) und den USA (55%) glaubt eine klare Mehrheit der Bevölkerung an eine (sehr) hohe Bedrohung für die Welt durch den Ausbruch der Epidemie.

*Letzter Aufruf: 5. März 2020: © <https://www.ipsos.com/de-de/internationale-umfrage-mehrheit-empfindet-coronavirus-als-grosse-bedrohung>*

Nach einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Insa geben 52 Prozent der im Zeitraum vom 28. Februar bis 2. März Befragten an, keine Angst davor zu haben, sich zu infizieren. Allerdings sind das neun Prozent weniger als noch vor einem Monat. Damals hatten noch 61 Prozent angegeben, keine Angst zu haben. Dementsprechend ist der Anteil derjenigen, die Sorge vor einer Ansteckung haben, von 23 auf 30 Prozent gestiegen.

*Letzter Aufruf: 5. März 2020: © <https://www.cicero.de/innenpolitik/insa-umfrage-angst-coronavirus>*

Allerdings sprechen die leeren Regale in den Supermärkten eine noch deutlichere Sprache als die Umfragen.

„Angst essen Seele auf“, kennen Sie dieses Gefühl, das auf einmal da ist – ohne Vorwarnung – und dann immer stärker wird, bis es uns völlig beherrscht und uns den Blick vernebelt hat?

Obwohl die Angst zwar etwas Irrationales und nichts Greifbares ist, kann sie einen doch so in Beschlag nehmen, dass die Realität vor unseren Augen verblasst und die unfassbare Angst realer als die fassbare Wirklichkeit für uns wird. Und vor unserem inneren Auge läuft ein alptraumartiger Film ab, aus dem wir nicht mehr aussteigen können.

Wenn die Angst uns packt – ganz egal ob es sich dabei um die Angst um den Arbeitsplatz, die Finanzen oder die eigene Gesundheit handelt – beginnen wir die Welt aus anderen Augen zu sehen. Dinge, die wir vorher spielend schafften, werden auf einmal zu einem Riesenproblem. Wir kennen uns selbst nicht mehr. Wir werden unsicher, fühlen uns eingeeengt und ausgeliefert, ohnmächtig und hilflos. Wir schämen uns unserer Angst, versuchen sie zu verdrängen, zu überspielen, wegzudrücken, doch die Angst ist stärker.

Wenn wir der Angst die Tür geöffnet haben, übernimmt sie die Kontrolle. Sie hält uns fest im Würgegriff und schnürt uns die Kehle zu. Jemand sagte einmal: „Nicht wir haben Angst, uns alle hat die Angst!“

Unter dem Stichwort „Angst“ kann man im Wörterbuch lesen: „Große Sorge, Unruhe, unbestimmtes, oft grundloses Gefühl des Bedrohtseins.“ Wenn man etwas tiefer gräbt, entdeckt

man, dass dieser Begriff vom Lateinischen „angustia“ stammt und so viel wie „Enge“ und „Bedrängnis“ bedeutet.

Angst ist eine Gefühlssache und eine ganz normale menschliche Reaktion auf etwas Bedrohliches. Dabei greift das Gefühl der Angst dem erwarteten Ereignis voraus und macht uns sozusagen mobil. Die Angst ist ein natürlicher Trieb, eine Art Selbstschutz. Ohne sie würden wir ungeschützt in Gefahrensituationen hineinlaufen.

Die Angst kann uns zum Ansporn werden und zu höheren Leistungen befähigen. Sie kann uns aber auch einengen und unsere Kräfte lähmen. Sie kann uns also motivieren und nach vorne bringen oder aber behindern und in die Resignation, ja sogar in die Depression führen.

Die Angst ruft auch körperlich ablesbare Reaktionen hervor: Schneller Puls, erhöhter Blutdruck, Appetitlosigkeit, Magendruck oder Schwindelgefühl.

Die Angst lässt den einen erbleichen und den anderen erröten. Einer erleidet einen Schweißausbruch und ein anderer bekommt einen trockenen Mund.

Angst gehört zum Menschsein wie Essen oder Schlafen. Angst ist etwas ganz Natürliches und Normales. Jeder Mensch hat Angst solange er lebt. Und wie gesagt: Angst ist auch durchaus positiv und motivierende Kraft. Ein gesundes Maß an Angst weckt Kräfte, Entdeckungsfreude und spornt zu Leistungen an oder mahnt zur Vorsicht. Ohne Angst vor der Polizei und vor Strafe wäre man seines Lebens nicht mehr sicher.

Dennoch gilt das afrikanische Sprichwort: „Angst essen Seele auf.“ Genau so stand ein ganzes Volk damals vor Mose, Exodus 14, Vers 9 bis 13 (Einheitsübersetzung 2016): *Die Ägypter jagten mit allen Pferden und Streitwagen des Pharao, mit seiner Reiterei und seiner Streitmacht hinter ihnen her und holten sie ein, als sie gerade am Meer lagerten. Es war bei Pi-Hahiroth vor Baal-Zefon.*

*Als der Pharao sich näherte, blickten die Israeliten auf und sahen plötzlich die Ägypter von hinten anrücken. Da erschrecken die Israeliten sehr und schrien zum HERRN. Zu Mose sagten sie: Gab es denn keine Gräber in Ägypten, dass du uns zum Sterben in die Wüste holst? Was hast du uns da angetan, uns aus Ägypten herauszuführen? Haben wir dir in Ägypten nicht gleich gesagt: Lass uns in Ruhe! Wir wollen Sklaven der Ägypter bleiben; denn es ist für uns immer noch besser, Sklaven der Ägypter zu sein, als in der Wüste zu sterben.*

*Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen und schaut zu, wie der HERR euch heute rettet! Wie ihr die Ägypter heute seht, so seht ihr sie niemals wieder.*

„Natürlich konnte es niemand ahnen, dass uns ausgerechnet zu dieser Fastenzeit eine Epidemie bedrohen würde, doch passt das Motto gerade erschreckend gut. Das gilt noch einmal besonders für das Wochenmotto „Fürchte dich nicht!“ Zuversicht angesichts des Coronavirus fällt gerade gar nicht leicht“, heißt es in der zweiten Fastenmail der Aktion „7 Wochen ohne Pessimismus“.

Noch erheblich bedrohlicher war die Situation für die Juden damals, als die Ägypter plötzlich wie aus dem Nichts hinter ihnen auftauchen.

Statt Zuversicht nackte Angst. Statt Vertrauen hagelt es seitenlang Vorwürfe:

- Weshalb hast du uns zum Sterben in die Wüste geholt?
- Was hast du uns angetan, uns aus Ägypten zu holen?
- Schon in Ägypten sagten wir Dir: „Lass uns in Ruhe!“
- Wir wollen Sklaven in Ägypten bleiben
- Besser Sklave der Ägypter zu sein, als in der Wüste zu sterben

Dabei können sie jetzt erst frei durchatmen und sind ihre Peiniger los. Ägypten war doch die Hölle für sie. Der Pharao hatte nicht einmal davor zurückgeschreckt, sämtliche männlichen Kinder umbringen zu lassen.

Mose hatte das Volk im Namen und Auftrag Gottes zur Flucht verholfen. Zehn schreckliche Plagen brauchte es, bis der Pharo sie endlich ziehen ließ.

Kaum sind sie aus Ägypten raus und auf dem Weg ins gelobte Land, sehen sie, dass die Ägypter ihnen nachjagen.

Ihre Reaktion ist absolut verständlich. „Angst essen eben Seele auf!“

*Fürchtet euch nicht!* sagt Mose den Israeliten. *Bleibt stehen und schaut zu, wie der HERR euch heute rettet!*

Was sich da wohl in den Köpfen des Volkes abspielt. *Fürchtet euch nicht!* Wir sind auf alles vorbereitet. Wir haben alles unter Kontrolle, sagten Politiker unisono überall auf der Welt angesichts der mittlerweile zur Pandemie mutierten Corona-Epidemie.

*Fürchtet euch nicht!* Mose durfte so vollmundig reden, denn er war im Namen und Auftrag Gottes unterwegs. Sein Blick war nicht von der Angst getrübt, sondern von einem festen und vor allem begründeten Gottvertrauen geprägt. Mose konnte weitersehen als der Rest des Volkes. Für ihn war Ägypten bereits Geschichte. Sein „Fürchtet euch nicht“ war im lebendigen Gott begründet. Seine Zuversicht bezog sich nicht auf menschliche Möglichkeiten, sondern auf die zugesagte Allmacht Gottes.

Und genau so kam es dann ja auch, Exodus 14, Vers 29 bis 30 (Einheitsübersetzung 2016): *Die Israeliten aber waren auf trockenem Boden mitten durch das Meer gezogen, während rechts und links von ihnen das Wasser wie eine Mauer stand. So rettete der HERR an jenem Tag Israel aus der Hand der Ägypter. Israel sah die Ägypter tot am Strand liegen.*

Gott löste das „Fürchtet euch nicht“ des Mose machtvoll durch sein wundersames Handeln ein. Eine tolle Geschichte mit Happyend, die ganz viel Zuversicht versprüht und Hoffnung macht.

Aber was ist, wenn der Arzt eine ganz und gar nicht hoffnungsvolle Diagnose stellt und damit alle Zuversicht zunichte macht? Dann klingt das „Fürchte dich nicht!“ doch wie blanker Hohn und ein Schlag ins Gesicht.

Was ist, wenn ich meine Flugangst einfach nicht in den Griff kriege und trotzdem in den Flieger muss? Wenn mir der kalte Angstschweiß ausbricht, wenn ich in den Aufzug steige? „Fürchte dich nicht!?“

Nein, so einfach ist das eben nicht. Der Schalter lässt sich nicht so leicht umlegen, und alles wird gut und die Zuversicht hat uns wieder.

Da helfen auch keine ermutigen Fastenmails, wenn die Angst unsere Seele auffrisst.

Dennoch ist es zumindest bedenkenswert, dass dieses „Fürchte dich nicht!“ laut der Präses der Evangelischen Kirche von Westfalen, Annette Kurschus, so oder so ähnlich 365 Mal in der Bibel steht.

© 7 Wochen ohne, Edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt, Leipzig 2019, Seite 32

Also für jeden einzelnen Tag des Jahres ein göttlich zugesagtes „Fürchte dich nicht!“

- nach der niederschmetternden Diagnose des Arztes
- nach dem Einsteigen in den Flieger
- nach dem Schließen der Aufzugstür
- nach allem, was ist und kommen könnte
- nachdem die Angst unsere Seele anfrisst

„Fürchte dich nicht!“

Das klingt doch ganz nach dem, der dem Tod bewusst in die Augen gesehen hat und es für uns alle Ostern werden ließ, Johannes 16, Vers 33 (Einheitsübersetzung 2016): *Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.*

Jesus Christus, der Gottes- und der Menschensohn gesteht uns unsere Angst zu. *In der Welt seid ihr in Bedrängnis.* In diesem Begriff steckt das, was wir unter Angst verstehen: Einengung und Lähmung unseres Lebens. Jesus gesteht uns unsere Angst zu: Ihr werdet in der Welt und in eurem Alltag eingeengt und bedrängt. Euer Leben ist von Angst erfüllt.

Bei ihm dürfen wir zu unserer Angst stehen. Ganz egal ob es sich dabei um die Angst vorm Zahnarzt handelt – kennen Sie die? oder um die Angst vor dem nächsten Gespräch mit dem Chef.

### **Das ist die Entdeckung, der 1. Schritt aus der Angst heraus:**

Ich darf Angst haben!

- Deshalb lasse ich meine Angst zu
- Deshalb überspiele ich meine Angst nicht
- Deshalb gebe ich meine Angst zu

Denn gerade die Tatsache, dass man Angst nicht zugeben will, lässt sie erst zu einer wirklichen Gefahr werden. Wer seine Angst ständig verdrängt, verdrängt damit einen Teil seiner Persönlichkeit. Die Ärzte und Psychotherapeuten sagen uns heute, dass ca. 70% aller organischen Krankheiten seelische Ursachen haben. Wer seine Angst und damit einen Teil seiner Persönlichkeit ständig wegschiebt und versteckt gilt in der Gesellschaft zwar als der Gesundeste. Er muss aber damit rechnen, dass die Angst eines Tages anders und viel massiver als organische Krankheit zurückkommt.

Was die Psychotherapeuten uns heute an dieser Stelle sagen, hat Jesus schon vor 2.000 Jahren gesagt: „Wer die Angst verdrängt, wird eines Tages von ihr ertränkt!“

Angst zu haben ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Menschlichkeit!

Wenn ich meine Angst wirklich zugebe, folgt der **2. Schritt, die Frage, was ist das eigentlich, das mir Angst macht?**

- Ich formuliere meine Angst
- Ich hinterfrage meine Angst
- Ich versuche der Angst auf den Grund zu gehen

Jesus sagt: In der Welt habt ihr Angst. Gerade unser Zeitalter der Massenkommunikation ist zugleich auch ein Zeitalter der Angstauslöser. Wir werden heute sofort und so umfassend über jede Katastrophe in der Welt informiert, dass man den Eindruck gewinnen kann, selbst dabei zu sein. Ob es sich um den Terroranschlag in New York und Washington vom 11. September 2001 handelt oder um die Tsunami-Katastrophe im Indischen Ozean vom 26. Dezember 2004 oder um den Hurrikan „Katrina“ in New Orleans am 29. August 2005.

Das Internet hat nicht nur unseren Horizont erweitert, sondern auch die Angst in uns vervielfältigt. Die Angst vor dem Leben schlechthin wird immer größer. Man spricht heute von einer sogenannten Daseinsangst oder auch Weltangst, die gerade unter jungen Menschen ein weit verbreitetes Phänomen ist.

Vor 2.000 Jahren sagte Jesus schon: In der Welt habt ihr Angst.

Doch er bleibt nicht bei dieser dunklen Bestandsaufnahme stehen. Er bietet uns Frieden an und will uns Mut zum Leben machen und Hoffnung für den nächsten Tag schenken.

*Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.* Wenn Jesus nur ein Sprücheklopfer gewesen wäre, dann wäre dieses Wort nichts weiter als Augenwischerei. Er sagt es aber seinen Jüngern im Wissen um seine Auferstehung. Karfreitag und Ostern besiegeln dieses Wort und machen es für uns heute glaubwürdig. Jesus Christus, der Gottes- und der Menschensohn starb für unsere Schuld, damit wir Gott wieder in die Augen gucken können. Damit wir einen Ort haben, wo wir mit unserem Versagen und unsere Schuld hinkönnen, damit wir auch uns selbst, wieder im Spiegel anschauen können.

Jesus antwortet auf unsere Angst, indem er uns wirkliche, dauerhafte und erfahrbare Geborgenheit anbietet.

Mit ein Grund, weshalb die Angst in unserer Zeit so zunimmt, ist der Verlust der menschlichen Geborgenheit in Familie, Ehe und Freundschaft. Jede geschiedene Ehe ist der Nährboden für die Angst im Leben der Kinder. Jede gescheiterte Ehe und zerstörte zwischenmenschliche Beziehung vermehrt die Angst in uns. Das Zeitalter der Massenkommunikation ist zugleich auch das Zeitalter der Einsamkeit. Internet und Fernsehen können uns zwar für Momente von der Angst ablenken, aber sie ersetzen kein Gespräch und keine menschliche Zuwendung.

### **Das ist der 3. Schritt, die Entscheidung: Ich will es lernen zu vertrauen:**

- Deshalb spreche ich mit Gott über meine Angst
- Deshalb verlasse ich mich auf Gottes Zusagen
- Deshalb vertraue ich mich einem Menschen an

"Herr, wir wollen wissen, was du morgen tun wirst,  
und vergessen, was du gestern getan hast.

Weil uns das Vergangene entfällt,  
überfällt uns die Angst vor dem Kommenden.

Lässt du uns morgen allein,  
wenn du gestern bei uns gewesen bist?

Kannst du uns morgen versagen,  
was du uns gestern gegeben hast?

Willst du uns morgen fallen lassen,  
wenn du uns gestern gehalten hast?

Wenn wir uns erinnern, was du uns gestern Gutes getan hast,  
schwindet uns die Sorge um morgen.

Denn du bist gestern, heute und morgen derselbe."

Nein, es ist und wird auch nicht alles gut! Und dennoch und trotzdem gilt 365-mal im Jahr und damit täglich neu dieser alles verändernde Satz des allmächtigen Gottes, der Zuversicht verspricht: „Fürchte dich nicht!“, auch und gerade, weil eben nicht alles gut ist und schon gar nicht gut wird. Aber weil der, der den Tod überwunden hat, lebt und alles in Händen hält, dieses „Fürchte dich nicht!“, mit seinem Kreuzgang unterstrichen und mit seiner Auferstehung besiegelt hat. Amen.

#### Fragen zum Weiterdenken:

- Wann hatten Sie einmal richtig Angst, wussten nicht vor und zurück?
- Wer oder was hat Ihnen da Mut gemacht? Wie?
- Wem würden Sie gerne „Fürchte dich nicht!“ sagen?