

Der Glaube in Zeiten von Corona

Ein religiöser Krisen-Kommentar für skeptische Gemüter, LN 17.4.2020

„Und sie fürchteten sich.“ Typisch Bibel, dieser Satz. Aufregende Dinge passieren, ein Wunder zum Beispiel, und die Zeugen des Geschehens reagieren nicht etwa mit Entzücken, sondern mit Furcht. Kritische Geister behaupten, es gehöre zum Wesen der Religion, Angst und Schrecken zu verbreiten, denn so würden Menschen klein, bedürftig und gefügig gemacht. Als Kirchenmann sollte ich wohl heftig widersprechen, als aufmerksamer Zeitgenosse kann ich es mir damit aber nicht so einfach machen.

Wer wollte bestreiten, dass die Religion während ihrer langen Geschichte in irgendeines Gottes Namen Menschen geknechtet, unterdrückt, zu furchtbaren Taten angeleitet hat? Wer wollte bestreiten, dass sie auch noch heute Menschen ängstigt? Nicht nur durch religiös motiviertem Terrorismus oder fundamentalistische Indoktrination. Ich denke, dass die meisten Glaubenssysteme, und ich schließe das christliche nicht aus, ein bisschen zu sehr mit Angst operieren. Freude, Lebenslust, Freiheit und Weite werden zwar oft behauptet, bleiben prozentual jedoch unterrepräsentiert. Kann es nun einen Glauben geben, der das Phänomen der Angst umgeht? Vermutlich nicht. Einen Glauben, der den Menschen hilft, über die Angst hinauszuwachsen? Wir werden sehen.

„Und sie fürchteten sich“. Ja, und sie fürchten sich noch und zu Recht in dieser Zeit, die Menschen. Wobei das Wort „fürchten“ kaum noch gebräuchlich ist für die mulmige, beklommene Stimmungslage, die unsere Gesellschaft angesichts der Corona-Krise erfasst. „Ich habe schlichtweg Angst“, sagte mir eine Mitarbeiterin am Telefon. „Angst“ ist ein besonderes Wort. Sprachgeschichtlich geht es auf „Enge“ zurück, und auf faszinierende Weise löst es manchmal, wenn es jemand sagt, beim Hörer sogleich ein Gefühl der Bedrängnis aus. Nicht nur Viren, auch Affekte können ansteckend sein und sich epidemisch ausbreiten. Wir sollten uns wappnen, dass die momentan so heikle Situation nicht noch durch eine Angst-Epidemie überlagert wird.

Es ist überlebenswichtig, Angst empfinden zu können. Angst ist ein Impuls, den wir mit vielen Lebewesen gemein haben. Eine akute Bedrohung bringt uns sekundenschnell an den Punkt der Entscheidung, ob wir erstarren (uns quasi totstellen), flüchten oder auf Angriffsmodus schalten sollen. Angst kann Leben retten, doch wenn sie zu groß wird, kann sie das Leben auch gefährden. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard schrieb im Jahre 1844, dass die Angst uns unfrei macht. Richtig erlernt und wohl durchdacht eröffne sie uns aber eine Möglichkeit zur Freiheit. Und wie? Indem wir in der Angst unserer Endlichkeit gewahr würden. Und wenn wir unsere Endlichkeit begreifen und akzeptieren lernten, könnten wir beginnen, darüber hinauszuwachsen und das Unendliche zu denken. Starker Tobak! Philosophie des 19. Jahrhunderts, eben. Aber mit ein wenig Übersetzungsarbeit vielleicht nachvollziehbar.

Einmal ganz persönlich: Angst ist mir in schlimmster Weise vertraut. Beinahe lebenslang hat mich die Sorge um meine Gesundheit, bisweilen sogar der Wahn, schwerkrank zu sein,

verfolgt. Hinzu kamen Panikattacken beim Betreten von Arztpraxen oder Krankenhäusern. Nicht dass diese Angst mich gelehrt hätte, gesünder zu leben. Stattdessen mied ich Untersuchungen und igelte mich mit meinen Befürchtungen immer mehr ein. Das hätte mich beinahe das Leben gekostet, als ich vor fünf Jahren reichlich spät mit einer Darmentzündung in die Klinik kam.

Nach der Lebensrettung war die Angst jedoch nicht verschwunden. Die Arbeit am Umgang mit meinen Befürchtungen, das Erlernen, Angst in Freiheit zu verwandeln, sollte erst beginnen. „Ich schlafe zwei Nächte nicht“, sagte ich zu meiner Ärztin, „wenn ich das möglicherweise fatale Ergebnis meiner Blutuntersuchung abwarten soll.“ Mit einem Lächeln antwortete sie: „Aber wenn übermorgen, was sehr unwahrscheinlich ist, das Todesurteil kommt, ist das doch kein Grund, sich heute schon den Tag zu versauen.“ Ein harter Satz, aber in dem Moment verstand ich ihn. Endlichkeit begreifen. Aber darüber hinauswachsen? Dann führte die kluge Medizinerin mich ein in die Methode der Metakognitiven Psychotherapie. Das Konzept habe ich zunächst verflucht und als vulgär-buddhistischen Nebel denunziert. Es gab keine Verhaltenstipps und keine richtigen Übungen. Es ging eher darum, so gut wie gar nichts zu tun. Das soll Therapie sein? Ich sollte versuchen, die angstbesetzten Phantasien und Gedanken auf Distanz betrachten, als geschähe alles als Projektion auf einer leeren Wand. Und es wurde besser. Die Angst verschwand nicht, aber ich konnte mit ihr umgehen.

Die Metakognition ist mir zum Bild geworden für einen hilfreichen Glauben, für den es keiner traditionellen Gottesvorstellung und keiner geistlichen Übung bedarf. Eine zweite Ebene, von der aus man das enge und begrenzte eigene Leben mit einem ruhigen, umfassenderen Blick betrachtet: Ja, vieles ist schlimm, aber nicht alles. Und vielleicht gibt es noch viel mehr. Kierkegaards Unendlichkeit, zum Beispiel.

Ich kenne gläubige Menschen, denen gelingt ein solcher Umgang mit der Angst, in dem sie alles, was sie gefangen hält, an himmlische Mächte delegieren und dann Gelassenheit empfinden. Das ist nicht allen gegeben. Aber jeder Mensch hat Zugang zu einer zweiten Ebene. Zu einer fremden Stimme, vielleicht, etwa aus einem Buch, das den Geist weitert, einer Musik, die das Starre wieder in Bewegung bringt oder zu einer zweiten Instanz in sich selbst. Eine Stimme, die in Zeiten der Angst Lebensmut zuspricht. Und diese Stimme hört sich dann vielleicht so an wie beim biblischen Jesaja: „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein.“