

Lebensangst und Glaube - Reformatorische Einsichten Martin Luthers als Hilfen zum Umgang mit der Angst

Prof. Dr. Thorsten Dietz (Ev. Hochschule Tabor, Marburg). Reformationstag Offenbach 2011

1. Angst und Lebensangst

Der Reformationstag hat das Schicksal, oft vor allem auf seine historischen Folgen hin befragt zu werden: Die Kirchenspaltung, das Verhältnis der Evangelischen zur katholischen Kirche, die Chancen einer Wiederannäherung der Konfessionen usw. All das ist wichtig. Und doch soll es heute nicht um diese Fragen gehen, sondern um die Fragen, die Anlass waren für die Reformation. Am Anfang stand nicht die Spaltung der Kirche, sondern eine seelsorgerliche Frage: Die Tröstung des geängstigten Gewissens. Es ging um den Umgang mit Angst.

Martin Luther ist fester Bestandteil protestantischer Erinnerungskultur; oft in kämpferischer Pose, in monumentaler Gestalt, als Namensgeber für Kirchen und Gemeindehäuser. Aber auch ein anderer Luther lebt im kollektiven Gedächtnis weiter: der ängstliche erschrockene, mit dem Bösen ringende Mönch wie der angefochtene Reformator. Es ist dieses Doppelgesicht, was mich früh fasziniert hat und mich diese Frage verfolgen ließ; wie verhalten sich bei Luther Angst und Mut zueinander? Welchen Umgang hat er aus seinem Glauben heraus mit der Angst gefunden?

Bevor wir uns Luther näher zuwenden, klären wir für uns die grundsätzliche Frage: Was ist eigentlich Angst? Ihre große lebensweltliche Bedeutung steht außer Frage; man muss nur die Sprache befragen, um die Allgegenwärtigkeit von Angst im Leben deutlich vor Augen zu bekommen: Wir reden von *Angst, Furcht, Schrecken, Grauen, Zaudern, Gruseln, Scheu, Entsetzen, Beben, Terror, Erzittern, Phobie, Horror, Schüchternheit, Panik, Bestürzung, Todesfurcht, Schock, Thrill, Erschauern, Besorgnis, Zaghaftheit, Heidenangst, Gottesschrecken, Angstschweiß, Todesangst, Hasenfuß, Panikattacke, „German Angst“, Schockstarre, Albtraum, Lampenfieber, Angstlust, Angstbeißer etc.* (Jüngere Wortverbindungen sind etwa *Börsenpanik* und *Bankenpanik*, 13.000 bzw. 15.000 Treffer bei Google!) Was ist das Verbindende in all diesen Ausdrücken, was ist Angst?

- ▶ **Angst ist ein Bedrohtheitsgefühl.**
- ▶ **Angst ist bezogen auf ein künftiges Übel, das nahe, nicht trivial, vermeidbar/aufschiebbar ist.**
- ▶ **Angst ist verbunden mit dem Körpergefühl von Enge/Beklemmung, Anspannung, Herzklopfen, Schweißausbruch, Pulsbeschleunigung, Zusammenkrampfen des Brustbereichs, Atemnot bzw. Hyperventilation; Fluchtimpuls, Erstarren (Todstellreflex)**

Angst ist ein natürliches Phänomen, das einen eindeutigen Nutzen hat:

- ▶ **Angst ist ein Warnsignal des Organismus. Eine drohende Gefahr wird physisch-psychisch antizipiert. Der leibliche Erregungszustand versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und ermöglicht beschleunigte Reaktionen: sei es Flucht/Rückzug, sei es Angriff/Widerstand.**
- ▶ **Angst hat darin eine eminente Schutzfunktion. Sie ist eminenter Ausdruck des menschlichen Selbsterhaltungstriebes.**

Also: alles in Ordnung, keine Probleme mit Angst? Auch wenn Angst an sich kein Problem ist, kann sie zum Problem werden. Wenn sie nicht mehr im Verhältnis steht zum Auslöser. Wenn sie nicht mehr nachlässt, sondern ein dauerhaftes Lebensgefühl wird. Es gibt eine Reihe von Angsterkrankungen, Panikstörungen, Phobien, posttraumatische Belastungsstörungen, in denen Angst zum Zentrum einer Störung geworden ist. Auf diese Fälle möchte ich hier nicht näher eingehen. Es gibt eine Reihe von Lebensängsten, die unvermeidbar sind und mit denen Menschen einen sinnvollen Umgang finden müssen. Ich nenne einmal drei verschiedene Dimensionen von Lebensangst:

Dimensionen der Lebensangst

- ▶ **Physische Bedrohung: Krankheit, Leid, Schmerz, Gewalt, Tod**
- ▶ **Soziale Bedrohung: Einsamkeit, Abwertung, Beschämung, Verachtung, Verdammnis**
- ▶ **Ideelle Bedrohung: Sinnlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Orientierungslosigkeit**

Diese Ängste sind im Titel gemeint, Lebensängste, Ängste, denen man nicht ausweichen kann. Ich behaupte, dass Luther im Umgang mit den Ängsten seiner Zeit Dinge entdeckt hat, die auch heute noch wertvoll sind für den Umgang mit Lebensängsten. Zunächst einmal wollen wir nun zurückblicken, in welcher Weise Luther mit Angst konfrontiert war.

2. Angst bei Luther

2.1 Luthers Angsterfahrungen im Kloster

In seinen Glaubensliedern konnte Luther der Angsterfahrung drastischen Ausdruck verleihen: „Die Angst mich zu verzweifeln trieb, / dass nichts denn Sterben bei mir blieb, / zur Höllen musst ich sinken (EG 341,3). Solche Beschreibungen sind in seinen biographischen Erfahrungen verwurzelt. „Also ward ich gebadet und getauft jnn meiner Müncherey und hatte die rechte Schweissucht, Gott sey lob, das ich mich nicht zu tod geschwitzet habe“. Im Rückblick auf die 15-jährige Zeit des Messehaltens bekennt Luther: „Hier brach mir warlich

der schweis aus, und das Hertz begonst mir zu zittern und pochen“. Insbesondere die erste Messe blieb in traumatischer Erinnerung, wie noch der alte Reformator in Tischreden erinnert: „Da ich nun über den Altar kam und sollt konsekrieren über die Wort: Ewiger, lebendiger, wahrer Vater... da dacht ich von dem Altar zu laufen und sagte zu meinem Prior: ich fürcht, ich muss vom Altar laufen! Da schalt er mich: Immer an, fort, fort! Also entsetzte ich mich vor diesen Worten.“

Diese Erfahrungen sind nicht einfach typisch für das Spätmittelalter. Man geht in die Irre, wenn dem Spätmittelalter pauschal eine Kultur aus Angst und Schrecken unterstellt wird. Gewiss, an angstausslösenden Vorstellungen des Gerichts, eines zornigen Gottes, der ewigen Strafe mangelte es nicht. Nur Luther selbst bezeugt in seinen frühen Schriften eindrücklich, dass für viele diese Vorstellungen keineswegs mit tiefem Erschrecken verbunden waren. Wenn seine Erfahrungen auch nicht völlig ungewöhnlich waren, so sicher auch nicht typisch. Warum ein einzelner Mönch so von Angstattacken betroffen wurde, lässt sich historisch nicht vollständig rekonstruieren. Persönliche Empfänglichkeit, kulturell vermittelten Deutungsmuster mit angstausslösenden Potential sowie starke auslösende Ereignissen sind bei Luther zusammengetroffen. Interessanter als mögliche Entstehung seiner Angstzustände ist der Umgang, den Luther mit dieser Angst gewonnen hat. Es ist reizvoll, sich mit der Theologie Luther einmal unter der Leitfrage zu beschäftigen: was tragen theologische Deutungen für den Umgang mit Angst aus? Ich möchte diesen Umgang mit Angst in drei Schritten nachzeichnen: Luther gelangt zu Einsichten in verkehrte Hilfsmittel gegen die Angst, die die Angst nicht verringern, sondern auf Dauer noch steigern. Er entwickelt zweitens spirituelle Formen dafür, Ängste auszudrücken. Drittens beschreibt er Wege eines heilsamen Umgangs mit Angst, Angst anzunehmen und zu überwinden.

2.2 Kritik der Instrumentalisierung der Angst

Spätmittelalterliche Frömmigkeit bot eine verwirrende Vielfalt von Möglichkeiten, mit religiöser Angsterfahrung umzugehen. Luthers besondere Leistung besteht in dieser Zeit darin, solche Umstände und Bedingungen zu identifizieren, die die Erfahrung von Angst vertiefen oder aussichtslos machen konnten.

Die religiösen Trostangebote seiner Zeit konnten in zwei Richtungen ausgeprägt werden. *Zum einen* konnte Angst positiv aufgegriffen werden als legitimes Motiv religiösen Erlebens. Auf diesem Weg erfuhr die Angst eine schlüssige religiöse Sinngebung. Es gelingt ihre Indienstnahme als Beweggrund der Frömmigkeit. Dabei war es entscheidend, dass die Angst

zum ewigen Begleiter des frommen Lebens wurde; als Heilsunsicherheit ist sie notwendige Voraussetzung ernsthaften geistlichen Strebens.

Zum anderen konnte der geistliche Umgang mit Angst auch an Erfahrungen der Überforderungen angepasst werden. Neben die motivationale Sinngebung treten dann Formen der Beschwichtigung. Demjenigen, der in skrupulöser Angst diese nicht mehr als Motivation, sondern als Belastung erfährt, bot das kirchliche Gnadensystem Möglichkeiten der Relativierung. In diesen Entlastungsangeboten kommt es nicht zu einer Überwindung der Bedingungsstruktur christlicher Frömmigkeit, sondern ihrer Minimierung. Dieses Minimalisierungsprogramm bestätigte auf seine Weise das Bedingungsgefüge, verlieh ihm gewissermaßen einen Abschluss im Sinne eines religiösen Forderns und Förderns.

Man kann nicht sagen, dass diese doppelte Strategie notwendig Verzweiflung produzieren musste; sie konnte dort als sinnvoll erfahren werden, wo Menschen entweder ein ungebrochenes Vertrauen mitbringen in die eigene Leistungsfähigkeit, oder aber wenigstens keine Zweifel hegten an der Ausgleichsfähigkeit der Kirche mit ihrem sakramentalen Angeboten. Wo dieses Vertrauen allerdings in Frage gestellt war, da stellte sich die Lage als aussichtslos dar. Genau dies war bei Luther zunehmend der Fall.

Auf beiden Wegen wird das Gottesverhältnis in Abhängigkeit gebracht nicht nur von eigenen Handlungen, sondern auch von den damit verbundenen Gefühlszuständen. Die Selbstwahrnehmung im Horizont dieses Bedingungsgefüges erlebte Luther als einen Sog der Verzweiflung. Prägnant konnte er zusammenfassen: „Die *conditio* [die Bedingung] richtet alles Unglück an“. Das Erschrecken über die eigene Unzulänglichkeit musste die Aussichtslosigkeit des eigenen Strebens noch vertiefen. Angst, die für sich keinen Ausweg mehr weiß, steigert sich zur Panik. Der Angst wird zunehmend angst vor sich selbst, im Vorgefühl eigener Unstillbarkeit steigert sie sich ins Unermeßliche. Solche Erfahrungen der Panik sind in Luthers theologischer Deutung nicht weniger als ein Beginn der Hölle auf Erden.

Luthers Theologie entfaltet zunehmend eine ungeheure kritischen Kraft, die Denkmuster in Frage stellte, die Menschen zur Verzweiflung treiben konnte. Ausgehend von der Bibel wandte Luther sich immer stärker gegen eine Theologie, die Angst notwendig machte. Die das Verhältnis zu Gott an Bedingungen knüpfte, die die Angst vor Tod und Hölle zum Antrieb macht für ein frommes Leben, für Spenden und für Opfer. Die Idee einer nützlichen Furcht wird verworfen. Das Wort der Bibel wurde für Luther eine Erfahrungsschule, in der ihm Einsichten der Befreiung zuwuchsen, die er gegen jede staatliche wie kirchliche Autorität verteidigte.

Zuletzt war es der geistliche Zusammenhang der Ablasspraxis, in dem sich für Luther das Leistungs- und Bedingungsdenken der Bußtheologie verdichtet. **Ablass, das war das Geschäft mit der Angst.** Der Ablass als solcher wäre ja auf die Seite vermeintlicher Hilfsmittel gegen die Angst zu rechnen, ein Instrument der Entängstigung, das die göttliche Gnade auch in der Nachlassung der Sündenstrafen nachdrücklich, sinnlich konkret zur Geltung bringt. Aber eben darin ein Instrument, das die Rechtmäßigkeit des Bedingungszusammenhangs legitimiert, ja vermeintlich erträglicher machen will. Die Instrumentalisierung religiöser Ängste wird in diesem Zusammenhang greifbar, und der vermeintlich belanglose Beginn der reformatorischen Bewegung an dieser Stelle erweist sich aus der Perspektive der Angstgeschichte Luthers alles andere als zufällig.

2.3 Artikulation und Annahme der Angst

Im Lichte biblischer Sprachmuster schärft sich Luthers Blick für Formen destruktiver Religiösität. Welcher andere Umgang mit Angst hat sich für Luther in dieser Zeit ergeben? Luthers frühe Theologie beginnt nicht mit den später so formelhaften Beschreibungen der Rechtfertigung des Gottlosen. Erst allmählich entwickelt er seine reformatorischen Einsichten.

Am Anfang steht eine neue Wahrnehmung Jesu Christi. Dass der erwartete Richter auch der gekommene Retter ist, musste nun wirklich nicht neu erfunden werden, wie überhaupt vulgäre evangelische Vorstellungen von der vermeintlichen Gnadenlosigkeit der vorreformatorischen Theologie längst der Vergangenheit angehören. Nicht die Gnade Gottes oder die Liebe Christi musste entdeckt werden, wohl aber Wege ihrer Aneignung. Ein wesentlicher Teil der neuen Wahrnehmung Jesu Christi bestand für Luther in der Entdeckung des geängstigten Christus. In ihm begegnet die Gnade Gottes. Eine Gnade, die nicht mit Bedingungen verknüpft ist, sondern unbedingt gilt, unabhängig von der seelischen Erfahrungssituation. Angst ist dann auch nicht mehr Zeichen der Verdammnis, sie ist Zeichen des Heils, Zeichen der Gleichgestaltung mit Christus. Nicht nur der liebende, bereuende, büßende Mensch ist fähig, Gnade zu erlangen, gerade der verzweifelte, zerschlagene, innerlich aufgelöste und erschrockene Mensch; soweit, dass Luther die bisherigen Merkmale des Gnadenempfangs umkehren kann: gerade der Erschrockene und Zerschlagene wird erlöst. In der Erfahrung des Lebens vor Gott kommt es zur Wahrnehmung der Brüche und Abgründe des eigenen Lebens. Luther wehrte sich in langen innerevangelischen Auseinandersetzungen entschieden dagegen, diese Erfahrungsdimension durch den Gedanken der Liebe Gottes aufheben zu wollen. Das Erschrecken angesichts von Schuld und Versagen ist kein

notwendiger Teil des christlichen Glaubens, faktisch aber ein unvermeidlicher. Dann aber ist es notwendig, dafür auch einen symbolischen Ausdruck zu haben, eine theologische Deutungskategorie, die solche menschliche Erfahrungen einordnen kann. Erfahrungen dieser Art konnte Luther grundsätzlich als **Anfechtung** beschreiben; Erfahrungen der Negativität, des Bösen, der Entzogenheit aller heilvollen Geborgenheit. Diese Erfahrungen werden durch ihre Bezeichnung gleichermaßen artikulierbar, sie werden ausdrucksfähig. Als unvermeidliche Begleitmomente und Durchgangserfahrungen auch christlicher Existenz sind Furcht und Schrecken, Ohnmacht und Verzweiflung nicht mehr Aufhebungen des christlichen Glaubens; sondern können als Teil des christlichen Weges angenommen werden.

2.4 Überwindung der Angst

In einem dritten Schritt schauen wir auf die abschließende Gestalt, den Luthers Umgang mit Angst gefunden hat, den er durchaus auch in der festen Form theologischer Lehre ausformulierte. Die Abkehr von aller Bedingungslogik fand in der Betonung des solus Christus wie des sola gratia seinen präzisen Ausdruck. Es gehört zu den eher späten Errungenschaften seines Denkens, dass Luther das neue Gottesverhältnis ganz als Glaube bezeichnen.

Luthers Denken war von Anfang an geprägt vom Sprachraum der Bibel. Im Umgang mit dem Wort Gottes bildeten sich ihm neue Weisen der Selbstwahrnehmung. Zunehmend deutlich wird Luther die erschließende, verändernde, wirksame Kraft dieser Worte. Sie weisen nicht nur auf einen Ort, an dem die geängstigte Seele Zuflucht finden kann. Sie rufen den Menschen nicht nur zur Umkehr, sie zeigen Gott selbst in Bewegung auf den Menschen zu. Sie führen Jesus Christus vor Augen, wie er die menschliche Wirklichkeit von Schuld und Todverfallenheit mit seiner Gnade verändert. Diese neue Wahrnehmung Gottes ist nicht zu trennen von der Weise ihrer Mitteilung. Immer präziser fasst Luther die Sprachgestalt dieser Worte als Evangelium: als heilsame Mitteilung, Anrede und Gabe Gottes.

In seinem Nachruf zu Luthers Tod bekannte Melanchthon: „Ich habe das Evangelium von ihm gelernt.“ In der Tat, die Entdeckung des Evangeliums ist der Inbegriff dessen, was Luther im Umgang mit der Bibel erfuhr. Im Evangelium widerfährt uns die Zusage der Liebe und Freundlichkeit Gottes. Die Worte des Evangeliums sind nicht überführbar in die Theorie einer heilen Überwelt, sie lassen sich nicht ausgestalten zu einer weltanschaulichen Ruhigstellung des irdischen Lebens mit seinen Abgründen. Evangelium, das ist die Entdeckung lebendiger Worte, die Lebensworte und nicht Leseworte sind. Solche Lebensworte wollen nicht vor allem befolgt oder begriffen werden, sie selbst erweisen sich als Wirklichkeit, die den

Menschen zutiefst ergreifen kann. Sie unterbrechen unser Leben als verwandelnde Macht, als wirksame Worte, die geben und mitteilen, was sie verkünden. Die Lebensworte des Evangeliums sind wirksam, indem sie Vertrauen stiften, Halt gewähren, Geborgenheit wachsen lassen. Dabei bleiben sie lebendig, unverfügbar und doch unwiderstehlich; machen den Menschen begeistert und doch immer wieder ihrer bedürftig. Um dieses Vertrauen auf den lebendigen Gott und nicht um eine Formel geht es, wenn Luther den Glauben allein zum Inbegriff christlicher Existenz erklärt. Solches Vertrauen „hat“ man nicht ein für alle mal. Auch für Luthers Leben war es bezeichnend, dass er je und je um dieses Vertrauen ringen musste. Sein Freund Melancthon schreibt über seine Erfahrungen mit Luther: „Ich habe selbst gesehen, dass der Herr D. Martin Luther oft in großer Angst gewesen ist, und hat sich an diesen Spruch Pauli gehalten: Gott hat alles unter die Sünde geworfen oder beschlossen, dass er allen Gnade erzeige. Also muss ein jeder Gläubiger lernen, was Glaube ist, und muss fechten wider das Zweifeln und Zappeln“.

3. Umgang mit der Lebensangst –Inspirationen Martin Luthers

Fragen wir uns abschließend: Welche Relevanz können Luthers Entdeckungen im Umgang mit Angst für heutige Herausforderungen haben? Ich möchte die Momente noch einmal nennen, die für Luthers Umgang mit Angst wesentlich geworden sind:

- 1) **Identifikation: Angst erkennen als Angst.**
- 2) **Artikulation: Angst zum Ausdruck bringen.**
- 3) **Akzeptanz: Angst anerkennen als Teil des eigenen Lebens.**
- 4) **Bewältigung: Angst als lebensbestimmende Macht überwinden.**

1) Es ist dem menschlichen Geschick eigen, Angst nicht prinzipiell vermeiden zu können. Angstfreies Leben ist keine Option. Auch der Glaube an Gott ist keine Gewähr für Furchtlosigkeit. Verdrängte Angst, Angst als ewiger Antreiber, als Motor des Lebens, das ist eine Lebenshaltung, die nur kurzfristig, aber nicht auf Dauer gelingen kann. Wo aus Angst gehandelt, reagiert, gelebt wird, da führen wir ein Leben als Getriebene. Auch wenn wir es lange Zeit nicht einmal bemerken. Angst wahrzunehmen ist der erste Schritt zu einem heilsameren Umgang mit. Reformation bedeutet in diesem Sinne immer auch Protest gegen Lebenszusammenhänge, in denen ein Geschäft mit der Angst gemacht wird; in denen Angst instrumentalisiert wird.

2) Luthers Einsichten in die Angefochtenheit gläubiger Existenz zielen darauf, der Gebrochenheit des Lebens in der Mitte des Glaubens Ausdruck geben zu können. Lebensverhältnisse werden gnadenlos, wo Angst keine Ausdrucksformen und Räume mehr findet. Es gehört zur zerbrechlichen Stärke des christlichen Glaubens, dass er nicht durch menschliche Anstrengung stabilisierbar ist, weder durch moralischer noch durch intellektuelle. Wir brauchen Räume und Formen, in denen die Betroffenheit von Angst artikuliert und gezeigt werden kann. Die jüngere theologische Forschung hat manches an dafür wesentlichen Einsichten zusammengetragen, etwa auch im Blick auf die Berechtigung der biblischen Klage.

3) „Fürchte dich nicht“, dieser Aufruf durchzieht die Evangelien von der Weihnachtsgeschichte bis zu den Begegnungsszenen der Auferstehung. Dieser Impulse wurde bisweilen missbraucht, Kirche als Agentur der Entängstigung anzupreisen, den Glaube als Schluckimpfung gegen Angstbetroffenheit zu verstehen. Doch diese einfache Logik, „wer glaubt, fürchtet sich nicht“ ist nur eine weitere ohnmächtige Form der Angstverdrängung. Es gibt keine Überwindung der Angst, in der diese nicht zunächst einmal angenommen und ausgehalten wird. Christliche Frömmigkeit in keine Angstbeseitigungskultur, es ist ein Lebensweg, auf dem Ängste der Endlichkeit, der Verlassenheit, ja der Verlorenheit ausgedrückt und angenommen werden; als Anfechtung. Nur so kann es gelingen, dass den Ängsten zuletzt auch die Spitze abgebrochen wird.

4) Kirche ist Kirche des Evangeliums. Als solche kann sie Räume bereit halten, in denen Vertrauen wachsen kann. Vertrauen trotz des Bewusstseins der Brüchigkeit menschlichen Lebens. Vertrauen trotz der unvermeidlichen Verletzbarkeit der Seele. Diese Räume möglichen Vertrauens entstehen dort, wo die biblischen Geschichten uns zu heilsamen Unterbrechungen der Lebensbewältigung werden. In den biblischen Geschichten sehen wir unser Leben und Leiden, unsere Hoffnungen und Ängste eingezeichnet in die Geschichte Gottes, in das Leben Jesu Christi. Im Zeichen des Kreuzes erweist sich die menschliche Angst gleichermaßen als aneignungsfähig wie überwindbar. Die geglaubte Gegenwart Gottes im Raum gefühlter Bedrohtheit vermag der Abgründigkeit heillosen Selbsterfahrung ihren Stachel zu nehmen. Eigene Angst und Not verliert zwar nicht ihre Schwere, wohl aber ihre Aussichtslosigkeit. Im Bild des Gekreuzigten verdichtet sich die wesentliche Einsicht, dass das Problem der Angst nicht nur das ihrer Beseitigung sein kann. Dieser Ermöglichungszusammenhang von Angstannahme und -überwindung macht die Besonderheit der christlichen Existenz aus. „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16,33)