

Mose aber sprach zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen und seht, welche Hilfe der HERR euch heute erweisen wird. Ex 14,13 (ZUB)

Das ist einfacher gesagt, als gefühlt: «sich nicht fürchten». Viele Menschen fürchten sich doch oft oder sogar ständig – gerade in der jetzigen Zeit. Den grössten Fehler, den wir mit dem Umgang mit diesem Gefühl machen können, besteht im Anspruch, es nicht zu haben. Vielleicht weil wir glauben, Furcht sei nur einem Kind erlaubt oder weil wir ein falsches Verständnis von Stärke haben.



Doch Leugnung oder Verurteilung dieser Emotion führen zu einem komischen Abwehrverhalten oder zu noch mehr davon: der Angst vor der Furcht. Jede Emotion, die wir verdrängen, schwellt unbewusst weiter. Einmal im Unsichtbaren, können wir nicht auf sie eingehen und an ihr arbeiten.

Das angesprochene «Stehenbleiben» im Vers kann deshalb auch so verstanden werden, dass wir vor der Furcht selber nicht davonlaufen sollen. Emotionen gehören so fundamental zum Leben wie unser Atem. Und zuweilen schützt uns die Furcht ja auch vor noch grösserem Unheil als diesem Gefühl selber.

Der Umgang mit Emotionen sollte in Analogie zu einem liebevollen Umgang mit unseren Mitmenschen geschehen. Wir sind verständnisvoll und liebevoll, aber wir lassen uns nicht zu unserem Schaden einnehmen. Wenn wir Emotionen, ohne uns von ihnen einlullen zu lassen, mit einem Bewusstsein der Liebe begegnen, eröffnen wir ein Feld, in welchem Heilung stattfinden kann.

Gefühle sind wie Kleinkinder: wenn man sie ignoriert oder gar beschimpft, werden sie erst recht laut. Klar: es braucht sehr viel Geduld, und manchmal ziemlich viel Durchhaltewillen. Nichtsdestotrotz kann ein Gefühl, metaphorisch gesprochen, in unseren offenen Armen gleichsam getröstet werden, sich allmählich beruhigen und mit sehr viel Geduld schliesslich geheilt werden.

Die Haltung der Annahme ist wesentlich eine Haltung der Liebe – das gilt gegenüber uns selber, unseren Gefühlen aber auch im Verhältnis zu unseren Mitmenschen. Das kann man als «Stehenbleiben» deuten. Die Hilfe, welche der Vers verspricht, ist die Kraft einer umfassenden Liebe, mit der wir in uns Schritt um Schritt verbinden können. Dann wird die Furcht nicht durch unsere Feindschaft mit ihr verstärkt.

Auch wenn es nicht einfach ist: es ist ein möglicher Weg, der die Furcht in Vertrauen einbetten und so heilen kann.