AWM | Columbia International University Korntal

Abschlussarbeiten

aus den Masterstudiengängen
Culture & Theology,
Intercultural Leadership und
Intercultural Studies

in Partnerschaft mit CIU | Columbia International University

Die auf der Webseite der AWM Korntal verfügbaren Kurs- und Abschlussarbeiten aus dem Masterstudienprogramm wurden von Dozierenden und dem Team des Studienservice ausgewählt und mit der Genehmigung der jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser veröffentlicht.

Diese Arbeiten unterliegen dem Urheberrecht. Nutzung und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Verfassers.

Kursarbeiten sind schriftliche Leistungsnachweise, die im Anschluss an die Unterrichtsphase eines Kurses verfasst werden. Die Themen der Arbeiten wählen die Studierenden selbst: Sie richten sich nach den jeweiligen Kursinhalten und nach Fragestellungen aus dem Dienst- und Lebensalltag der Verfasser.

Der veranschlagte Zeitaufwand liegt für Kursarbeiten bei etwa 35–50 Stunden, bei Abschlussarbeiten (Thesis oder Praxisprojekt mit Zulassungsarbeit) deutlich höher.

AWM
eröffnet Welten

AWM gGmbH
Hindenburgstraße 36
70825 Korntal-Münchingen

www.awm-korntal.eu
info@awm-korntal.eu
+49 (0) 711 83965-0

Angstüberwindung für Teamleitende im interkulturellen Kontext unter risikoreichen Sicherheitsbedingungen

Integration biblischer Perspektiven und praxisorientierter Handlungsstrategien

Zulassungsarbeit

CMP 7100

Dozenten:

Dr. Magnus Großmann

Dr. Elmar Spohn

erstellt von

Simeon B.

MA-Student, ICL

22.04-22.11.2024

Columbia International University

Korntal

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

1.1 Umfang und Begrenzungen 2

1.2 Bedeutung und Beitrag 3

1.3 Definition zentraler Begriffe 3

1.4 Theoretische Annahmen 5

1.5 Methodik 7

2 Die Angst 9

2.1 Begriffsklärung und Abgrenzung 10

2.1.1 Angststörungen 10

2.1.2 Angst und Furcht 10

3 Interkultureller und risikoreicher Sicherheitskontext 13

3.1 Angstfaktoren 13

3.2 Auswirkungen & Konsequenzen 14

3.2.1 Physische und psychische Angstreaktionen 15

3.2.2 Angstverhalten 15

4 Biblische Perspektiven auf Angst 17

4.1 Abrahams und Isaaks Angst 17

4.1.1 Angsterzählung Genesis 12,10-20 17

4.1.2 Angsterzählung Genesis 20,1-18 18

4.1.3 Angsterzählung Genesis 26,6-11 18

4.1.4 Die Relevanz der Angsterzählungen in Genesis 19

4.1.5 Vorläufige Ergebnisse 19

4.2 Jesu Angst im Garten Gethsemane 21

4.2.1 Angsterzählung Matthäus 26,36-46 21

4.2.2 Angsterzählung Markus 14,32-42 22

4.2.3 Angsterzählung Lukas 22,39-44 22

4.2.4 Die Relevanz der Angsterzählungen in den Synoptischen Evangelien 22

4.2.5 Vorläufige Ergebnisse 23

4.3 Zusammenführung und Auswertung der Ergebnisse 25

4.3.1 Angsterleben 25

4.3.2 Angst-Kommunikation 27

4.3.3 Angstverhalten 28
4.3.4 Konsequenzen des Angstverhaltens 29
4.3.5 Gottes Reaktion auf das Angstverhalten 30
4.3.6 Lernerfahrung 30

5 Praxisrelevante Handlungsstrategien zur Angstüberwindung für Teamleitende 32

5.1 Annahme der Angst 32
5.1.1 Teamleitung als Beispiel 33
5.2 Das Gespräch zur Angstüberwindung 34
5.2.1 Reflexion 34
5.2.2 Überprüfung des neuen Angstverhaltens 36
5.2.3 Teamoptionen evaluieren 37
5.3 Durchführung 38
5.4 Gebet und Lieder als unterstützende Praxis 38

6 Fazit 40

7 Bibliografie 42

1 Einleitung

Im Kontext interkultureller Arbeit in Ländern mit erhöhtem Sicherheitsrisiko stellt die Diagnose von Auslandsmitarbeitenden mit psychischen Krankheiten, wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen, keine Seltenheit mehr dar. Das erhöhte Erkrankungsrisiko von heimkehrenden Mitarbeitenden sowie von *Third-Culture-Kids* wird nicht nur zunehmend in der Öffentlichkeit thematisiert, sondern auch wissenschaftlich umfassend erforscht. Dies trifft jedoch weniger auf den Bereich der emotionalen Reaktionen und insbesondere der Angst zu. Die Konfrontation mit extremen, risikoreichen und instabilen Lebensumständen kann Ängste zur Folge haben. Als Teammitglied eines kleinen Teams in Südasien führte die alltägliche Auseinandersetzung mit realem Gefahrenpotenzial meiner Umgebung zu einem ansteigenden emotionalen Gefühl der Angst. Im Rahmen eines Gesprächs mit meiner Teamleitung wurde ersichtlich, dass für zwei Personen zwar identische Angstfaktoren bestehen können, die Interpretation der Angst, das emotionale Empfinden sowie das daraus resultierende Verhalten jedoch signifikante Unterschiede aufweisen können. Die Frage, wann Angst als angemessen und wann als unangemessen empfunden wird, ist in hohem Maße von dem zugrundeliegenden Verständnis abhängig. Das jeweilige Verständnis von Angst prägt letztlich die Ansätze zu ihrer Überwindung. Diese können von der Sichtweise geprägt sein, dass es sich bei Angst um einen evolutionären Schutzmechanismus, ein therapierbares Resilienzdefizit oder ein theologisches Hindernis des Glaubens handelt. Das zugrundeliegende Verständnis entscheidet darüber, ob Angst ausgehalten oder bewältigt werden muss, ob sie „als Mangel an Glauben […] oder aber als Ausdruck der Sünde" (Körtner 2001:5) verstanden wird, ob sie als gut oder schlecht, als gesund oder ungesund bewertet wird.

Unabhängig vom Verständnis sind Teamleitung und Team in interkulturellen, risikoreichen Sicherheitsbedingungen regelmäßig mit Angst konfrontiert. Die Auswirkungen von Ängsten auf das physische, psychische und geistliche Wohlbefinden sind empirisch nachweisbar und können die Effektivität und den Erfolg des Teams signifikant beeinflussen. Im beschriebenen Fall in Südasien resultierte ein mehrfaches humorvolles Herunterspielen der Teamleitung bezüglich der empfundenen Angst in einem ungesunden Unterdrücken und endete schließlich in einer erheblichen psychischen Belastung, die sich nachhaltig auf die Gesundheit auswirkte. Ein anderes Team berichtete von einem internen Gesprächsverbot über potenzielle Risiken, um eine Beeinträchtigung des

Wohlbefindens des Teams zu verhindern und ein positives Denken zu fördern. Das Resultat war eine unterschwellige, ansteigende Angst, die ohne Möglichkeit zur Thematisierung letztlich in der Auflösung des Teams und zu nachhaltigen gesundheitlichen Schäden der Mitglieder führte. Folglich kann der adäquate Umgang mit Ängsten über das vorzeitige Ende oder den langfristigen, fruchtbaren Dienst eines Teams entscheiden. Die Fähigkeit, sowohl eigenen als auch fremden Ängsten adäquat zu begegnen und sie zu überwinden, ist daher von entscheidender Bedeutung (Britt 1983:211; Carr 1994:9). Das persönliche Verständnis von Angst muss reflektiert sowie die eigenen Handlungsgrenzen erkannt und respektiert werden. Die vorliegende Arbeit widmet sich daher der folgenden Forschungsfrage: Welche Handlungsstrategien zur Angstüberwindung ergeben sich für Teamleitende im interkulturellen Kontext unter risikoreichen Sicherheitsbedingungen durch die Integration biblischer Perspektiven?

1.1 Umfang und Begrenzungen

Die Forschungsfrage weist bereits auf Grenzen der vorliegenden Arbeit hin, die im Folgenden kurz beschrieben und hinsichtlich ihres Einflusses auf das Ergebnis diskutiert werden. Die vorliegende Arbeit richtet sich an Teams, die unter der Leitung eines oder auch mehrerer Teamleitenden in einem interkulturellen Kontext risikoreichen Sicherheitsbedingungen ausgesetzt sind. Dementsprechend werden primär nur solche Ängste abgebildet, die aus den Umständen des Lebens und Arbeitens in einem interkulturellen, risikoreichen Kontext entstehen und eine Reaktion auf ein reales Gefahrenpotenzial darstellen. Der interkulturelle Kontext bedingt zudem, dass nicht oder nur in begrenztem Umfang auf geschultes Fachpersonal zurückgegriffen werden kann. Die Handlungsmöglichkeiten sind auf den unmittelbaren Teamkontext beschränkt, sodass Einflüsse des kulturellen Umfelds sowie der lokalen Bevölkerung nicht berücksichtigt werden können. Auch sie sehen sich mit dem risikoreichen Umfeld konfrontiert. Die Erforschung ihrer Bedeutung als potenzieller Faktor in der Angstüberwindung bietet sich für eine eigenständige Forschungsarbeit an.

Der Zusatz der *biblischen Perspektiven* verdeutlicht, dass in dieser Arbeit die Inhalte der Bibel als maßgeblich und verbindlich für die daraus resultierenden Interpretationen und Handlungsstrategien betrachtet werden. Studien und Beiträge der tiefenpsychologischen Angstdeutung werden daher kaum einbezogen, obgleich sie aufgrund ihres wesentlichen Beitrags zum heutigen, wenn auch weiterhin stark ambivalenten und umstrittenen, Angstverständnis erwähnt werden müssen. Die empirische Psychologie

bietet den beschreibenden Rahmen für die Untersuchung psychischer Faktoren und Merkmale von Angst und ermöglicht eine Unterscheidung von verwandten Begriffen und Kategorien. Diese Festlegung ist angesichts der Vielzahl von Angstdeutungen, insbesondere innerhalb der Geisteswissenschaften, unerlässlich.

1.2 Bedeutung und Beitrag

In der interkulturellen Arbeit in risikoreichen Ländern kann das Bekennen eigener Ängste oft als Zeichen einer unzureichenden Resilienz oder schlicht als eine Fehlentscheidung bezüglich der Berufswahl interpretiert werden. In zahlreichen theologischen Diskursen wird die Angst weiterhin als ein sündhaftes Laster verstanden, welches einen Mangel an vertrauensvoller Beziehung zu Jesus Christus impliziert und teilweise zu Zweifeln am Glauben der betroffenen Person führt. Diese beobachtbare „Phobophobie [und damit verbundene] Angstabwehr“ (Körtner 2001:73) resultiert schlussendlich in einer „Verdrängung [...] statt [...] einer theologischen Bewältigung“ (ebd.). Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, das Stigma der Angst zu durchbrechen und aufzuzeigen, in welchen Bereichen die Teamleitung zur Überwindung von Angst im Team beitragen kann. Ein uninformierter und nachhaltig schädigender Umgang mit Angst seitens der Teamleitung ist nicht zu tolerieren, wenn Angst ein natürlicher Begleiter in der interkulturellen Arbeit in Risikogebieten ist. Der Beitrag der biblischen Perspektiven auf Angst zielt darauf ab, Missverständnisse zu korrigieren, die aus theologischen Fehlinterpretationen entstanden sind. Gleichzeitig werden realistische Erwartungen für die Arbeit in risikoreichen Kontexten formuliert. Dabei erhält die Teamleitung praktische Handlungsstrategien für den Umgang mit Angst.

1.3 Definition zentraler Begriffe

Im Folgenden erfolgt eine Klärung zentraler Begriffe. Im Verlauf der vorliegenden Arbeit werden die Begriffe *Teamleitung* beziehungsweise *Teamleitende* und *Teammitglied* verwendet. Diese Arbeit orientiert sich am Teamverständnis von Hibbert & Hibbert:

> A team, then, is a group of people who are committed to a common vision and to one another, who hold each other accountable to the accomplishment of that vision, and who work interdependently and according to commonly agreed values to accomplish their vision. (Hibbert & Hibbert 2014:21)

In diesem Kontext sind insbesondere zwei Aspekte von entscheidender Bedeutung. Zum einen wird die gemeinsame Verantwortung füreinander betont, wobei die Bedürfnisse und das Wohlergehen jedes Teammitglieds im Fokus stehen. Gleichzeitig wird ein

gemeinsames Ziel definiert, für dessen Erreichung sich jedes Teammitglied engagiert. Dies impliziert, dass der Umgang mit Angst ein *Teamthema* darstellt. Des Weiteren ist die Abhängigkeit im gemeinsamen Handeln zu beobachten, die mit geteilten Werten einhergeht. Ein einheitliches Verständnis der Autorität der Bibel im Team ist von grundlegender Bedeutung. Es hat maßgeblichen Einfluss auf das Verständnis und den Umgang mit Ängsten. Die Größe eines Teams hat ebenfalls Einfluss auf die Teamdynamik und Effektivität. Dabei ist sie stets in Abhängigkeit zur jeweiligen Aufgabe zu betrachten. Generell lässt sich eine sinnvolle Teamgröße von mindestens zwei und höchstens zehn Personen festsetzen (Caporarello & Magni 2022:17). Das beschriebene Teamverständnis orientiert sich daher ebenfalls an dieser Größe.

In Bezug auf das Teamverständnis dieser Arbeit sind *Teammitglieder* alle Personen, die sich als Teil dieses Teams verstehen. Dies schließt auch die Teamleitung mit ein. Der Begriff *Teamleitung* wird stellvertretend für eine oder mehrere Personen verwendet, die die primäre und repräsentative Verantwortung für das Team tragen und sich für die Erreichung des gemeinsamen Ziels beziehungsweise der Vision einsetzen. Aus der Teamdefinition lässt sich bereits ableiten, wie die Leiterschaft gestaltet sein kann. Gleichzeitig ist im Rahmen dieser Arbeit keine ausführliche Diskussion über das Verständnis von Leiterschaft möglich. Die Aufgaben und Grenzen der Teamleitung werden unter anderem durch die Organisationsstruktur, den kulturellen Hintergrund der Teammitglieder sowie ihr theologisches Verständnis bestimmt. Eine detaillierte Darstellung der kulturellen Einflussfaktoren auf die Rolle der Teamleitung findet sich in *Leading Multicultural Teams* (Hibbert & Hibbert 2014:13–71). Duane Elmer (2009) und Hwa Yung (2021) bieten ebenfalls eine fundierte theologische Diskussion der biblischen Implikationen von Leiterschaft. Das Ziel der durchgeführten Forschung besteht in der Präsentation von Resultaten, welche in die Vielfalt unterschiedlicher Leitungsstile integrierbar sind, vorausgesetzt, sie basieren auf dem oben genannten Teamverständnis.

Eine ausführliche Definition des Begriffs Angst findet sich in Kapitel 2. Dabei wird darauf verwiesen, dass eine Differenzierung zwischen Angst und Furcht sowie Angststörungen erforderlich ist. In dieser Arbeit wird der Begriff *Angsterfahrung* verwendet, um eine Situation zu beschreiben, in der eine Person den Zustand der Angst erlebt. Der Begriff *Angsterzählung* betont wiederum die erzählerische Perspektive, aus der heraus Autoren und Autorinnen die *Angsterfahrung* einer Person im literarischen Kontext beschreiben. Das *Angstverständnis* umfasst zudem das zugrunde liegende

Verständnis einer Person darüber, was Angst ist und wie sie moralisch oder theologisch zu bewerten ist. Unter dem Begriff *Angstreaktion* werden die unterbewussten Auswirkungen von Angst auf den menschlichen Körper, die Psyche und das Verhalten zusammengefasst. Der Begriff *Angstverhalten* bezeichnet demgegenüber die bewussten Handlungen einer Person, die aus ihrer Angsterfahrung resultieren. Dieses Verhalten kann sowohl positiv als auch negativ gewertet werden, abhängig davon, inwieweit es sich an biblischen Werten und Gottes Willen orientiert. *Handlungsstrategien* oder *-möglichkeiten* fokussieren sich exklusiv auf den Beitrag der Teamleitung zur Unterstützung in der Angstüberwindung eines Teammitglieds, mit dem Ziel, dessen Angstverhalten positiv zu prägen.

In der Fachliteratur werden die Begriffe *Angstbewältigung* und *Angstüberwindung* häufig synonym verwendet, wobei ersterer deutlich häufiger genutzt wird. Für diese Arbeit erscheint der Begriff Überwindung jedoch zielführender, da er keine vollständige Auflösung der Angst voraussetzt, sondern das reflektierte Verhalten in den Vordergrund stellt. Angstüberwindung beschreibt hier ein biblisch reflektiertes, gesundes und nachhaltig wirksames Verhalten, das präventiv auf die zugrunde liegenden Angstfaktoren reagiert, das emotionale Angstempfinden bewusst wahrnimmt und dabei den Willen Gottes, den liebevollen Umgang mit den Mitmenschen sowie das Festhalten an gesetzten Zielen weiterhin priorisiert.

Die im weiteren Verlauf thematisierten *Angstfaktoren* ergeben sich aus den mit Risiken behafteten Sicherheitsbedingungen interkultureller Kontexte. Diese zeichnen sich durch ein hohes Maß an potenziellen Gefahren aus, zu denen beispielweise Kriminalität, Naturkatastrophen, politisch motivierte Eskalationen, ethnische oder religiöse Verfolgung sowie ein anderweitig motiviertes, erhebliches Gewaltpotenzial zählen.

1.4 Theoretische Annahmen

Es wird zunächst davon ausgegangen, dass das Verständnis von Angst, welches der Teamleitung zugrunde liegt, einen entscheidenden Einfluss auf den Umgang des Teams mit der Angst hat. Die zentrale Hypothese dieser Arbeit ist, dass ein informiertes und reflektiertes Verständnis biblischer Perspektiven auf Angst, deren Auslöser und Angemessenheit, positiver und negativer Einflüsse auf sich selbst und andere sowie vorhandener Möglichkeiten zur Überwindung dazu führt, dass Teams sich erfolgreich der Angstüberwindung stellen können. Dies wiederum ermöglicht eine positive Veränderung und gemeinschaftliche, nachhaltig wirksame Unterstützung füreinander. Die

Thematik der Angst wird in der Praxis häufig heruntergespielt, überzeichnet oder auch ausgeblendet. Dies ist unter anderem auf Stigmata, falsche Grundannahmen und fehlende Handlungsmöglichkeiten zurückzuführen. Im Falle einer Bestätigung der Hypothese eröffnet sich für die Teamleitung die Möglichkeit, Ängsten kompetent und adäquat zu begegnen und in Zusammenarbeit mit dem Team deren Überwindung zu begünstigen.

Es wird angenommen, dass Angst eine grundlegende Schutzfunktion für den Menschen darstellt, die ihn vor den Gefahren seiner Umwelt bewahrt (Thomä 2003:89). Diese Annahme muss jedoch im weiteren Verlauf unter Berücksichtigung der biblischen Perspektiven überprüft werden. Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass eine Überwindung der eigenen Angst für jede Person möglich ist. Es bleibt zu klären, wie eine erfolgreiche Überwindung im Einzelnen aussieht, was sie ausmacht und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Zudem mangelt es an Studien, die quantitative Daten zur tatsächlichen Erfolgsquote von Angstüberwindungsstrategien in Teams sowie zu deren Bedarf liefern. Die Auswertung der Forschungsliteratur in Verbindung mit der eigenen Erfahrung zeigt, dass nicht überwundene Ängste weiterhin eine weit verbreitete Herausforderung für Teams in interkulturellen und risikoreichen Kontexten darstellen. Daran lässt sich ein Bedarf ableiten.

In der christlichen Populärliteratur, jedoch nicht darauf beschränkt, wird Angst häufig mit wirklichkeitsfernen Gefahren assoziiert. Die Einschätzung basiert dabei weniger auf statistischen Aussagen, sondern auf dem subjektiven Empfinden der Autoren und Autorinnen. Dabei gehen sie der Frage nach, wie mit derartigen Ängsten, häufig im Kontext der vermeintlich sicheren westlichen Welt, umgegangen werden kann. Es wird darauf verwiesen, dass die dargestellten Gefahren in ihrer tatsächlichen Ausprägung als unverhältnismäßig oder unwahrscheinlich einzustufen sind. Zudem wird erörtert, welche alternativen Quellen der Angst zugrunde liegen könnten. Als ein möglicher Grund für die Zunahme der Angst wird beispielsweise ein erhöhter gesellschaftlicher Medien- und Nachrichtenkonsum angeführt (Bader-Saye 2005:102–103). Die Frage, wie Menschen mit Angst umgehen sollen, wenn ihre unmittelbare Umgebung tatsächlich ein erhöhtes Gefahrenpotential aufweist, wird hingegen nur unzureichend beleuchtet. Häufig kommt es zu der Annahme, dass Menschen, die einer Arbeit in einem risikoreichen Umfeld nachgehen, gegen solche Ängste immun seien oder zumindest einen deutlich

höheren Angstschwellenwert aufweisen (Strand u. a. 2015:290). Diese Annahme wird jedoch durch wissenschaftliche Studien nicht gestützt.

Schließlich wird in dieser Arbeit davon ausgegangen, dass wahre Sicherheit und Frieden in einer persönlichen Beziehung zu Jesus Christus zu finden sind. Wie Loader feststellt: „Die Liebe Gottes hat jeglichen Grund für eine fürchtende Lebenseinstellung beseitigt“ (2001:16). Dies bedeutet jedoch nicht, dass ein angstfreies Leben garantiert wird. In der gemeinsamen Nachfolge Jesu können Menschen einander darin unterstützen, Angst zu überwinden. Die präventive und unterstützende Wirkung des gemeinsamen Glaubens auf die mentale Gesundheit von Teams ist nachgewiesen (Cook 2020:1110). Ein zentraler Aspekt ist daher die Untersuchung biblischer Perspektiven auf Angst.

1.5 Methodik

Im Folgenden wird die zugrunde liegende Methodik dieser Arbeit erläutert. Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit einer Analyse zentraler psychologischer Angstdefinitionen. Dabei werden Fachliteratur, medizinische Lexika und Klassifikationssysteme herangezogen, um ein möglichst präzises Verständnis des begrifflichen Rahmens zu entwickeln. Aufgrund unterschiedlicher theoretischer Ansätze innerhalb der Psychologie ergeben sich unterschiedliche Deutungen von Angst. Diese Unterschiede sind jedoch für die vorliegende Arbeit weniger relevant, da die Interpretation von Angst aus biblischen Perspektiven erfolgt. Die psychologische Definition dient lediglich als Orientierungshilfe für das Verständnis des Angstbegriffs.

Kapitel 3 bietet eine deskriptive Identifizierung der Angstfaktoren, die aus dem Leben in einem interkulturellen und risikobehafteten Umfeld resultieren. Diese Faktoren tragen zu einem besseren Verständnis der Teamleitung bezüglich des Angsterlebens der Teammitglieder bei und bilden die Grundlage für die Reflexion des Angstverhaltens. Die Angstfaktoren werden dabei aus der Literatur entnommen, die sich mit interkulturellen Herausforderungen befasst, sowie aus relevanten Studien, die psychische Erkrankungen bei interkulturell arbeitenden Menschen untersuchen. Auch wenn psychische Erkrankungen nicht der zentrale Forschungsgegenstand dieser Arbeit sind, weisen die zugrunde liegenden Auslöser und Stressoren nachweisliche Ähnlichkeiten auf.

Das vierte Kapitel beinhaltet einen Dialog zwischen exegetischen Ergebnissen biblischer Texte und theoretischen Auseinandersetzungen mit dem Thema Angst. Dabei werden biblische Beispiele herangezogen, die das Thema Angst, wie zuvor definiert,

behandeln und das Leben in einem interkulturellen Kontext mit Sicherheitsrisiken einbeziehen. Ein Beispiel hierfür ist die Angsterzählung von Jesus im Garten Gethsemane, in der er angesichts des bevorstehenden Leidens konkrete und reale Gefahren erwartet und emotional darauf reagiert, ohne direkt mit ihnen konfrontiert zu sein (Mt 26,36-46; Mk 14,32-42; Lk 22,39-44). Ebenso trifft dies auf die Erzählung von Abraham und Isaak zu (Gen 12,10-20; 20,1-18; 26,6-11).

Aus den biblischen Perspektiven auf Angst ergeben sich praxisrelevante Konsequenzen für den Umgang und die Überwindung von Angst. Diese werden im fünften Kapitel zusammengetragen. Den in Kapitel 3 identifizierten Angstfaktoren kann nun auf der Grundlage des biblischen Verständnisses aus Kapitel 4 begegnet werden. Dabei beschränkt sich der Fokus dieser Arbeit auf die Rolle der Teamleitung. Das synthetische Zusammenführen der Ergebnisse für die Praxis bildet somit den Abschluss der Arbeit.

Für den Nachweis von Zitaten und Literatur wird die von der CIU Korntal (2023) vorgeschriebene Harvard-Methode gemäß den Richtlinien angewendet. Alle biblischen Zitate wurden der Elberfelder Bibel (ELB 2016) entnommen.

2 Die Angst

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Angst sieht sich mit zwei wesentlichen Herausforderungen konfrontiert. Zum einen führt die persönliche Angsterfahrung, einschließlich des Umgangs mit und der Bewertung von Angst, zu einem individuellen Angstverständnis. Das Thema der Angst ist untrennbar mit dem Menschsein verbunden. Zum anderen besteht auch zwischen und innerhalb der Professionen „keine konsensfähige Gesamttheorie wissenschaftlicher Ansätze“ (Adam 2001:37), die den Gebrauch des Wortes oder die Deutung von Angst festlegen würden. Eine historische Aufarbeitung der Entwicklung des Angstverständnisses wäre eine eigene wissenschaftliche Arbeit wert. Eine kurze Übersicht der historischen Diskussion des Angstbegriffs ist dennoch hilfreich, um das Paradox zwischen universeller menschlicher Erlebbarkeit von Angst und gleichzeitiger wissenschaftlicher Unschärfe aufzuzeigen. Ulrich Körtner verweist dafür auf Søren Kierkegaards philosophische Ausarbeitungen des 19. Jahrhunderts, die als elementarer Anstoß für die heutige Angstdiskussion betrachtet werden können (2001:1–3). In der Folge dessen kann laut Körtner eine zunehmende Kluft zwischen dem Angstverständnis der Philosophie und dem der Theologie beobachtet werden (ebd.). In der Tiefenpsychologie Sigmund Freuds bekam der Angstbegriff eine zunehmende naturwissenschaftliche Perspektive, wenngleich er noch nicht vollständig den religionsfreien Deutungsansatz der modernen empirischen Psychologie angenommen hatte. Dieser Verlauf der wissenschaftlichen Diskussion um den Angstbegriff macht die Komplexität deutlich, wenn Angst einerseits von der empirischen Psychologie beschrieben, gleichzeitig aber theologisch verstanden werden will. Das lässt durchaus die Frage zu, warum das Thema überhaupt interdisziplinär betrachtet werden sollte. An dieser Stelle wird auf die Annahme dieser Arbeit verwiesen, dass das grundlegende Angstverständnis, welches durch das eigene Weltbild beziehungsweise durch theologische Lehre geprägt sein kann, unmittelbaren Einfluss auf das daraus folgende Angstverhalten ausübt. Gleichzeitig besteht kein unmittelbarer Zusammenhang zwischen dem Angsterleben (der emotionalen Reaktion des Menschen auf Angstfaktoren) und dem Angstverständnis, da es sich um eine unterbewusste Reaktion des Körpers handelt. Auch ist die rein theologische Definition einer menschlichen Emotion kritisch zu betrachten:

> This question is especially pertinent in the study of emotions in a “dead” language such as Biblical Hebrew, where the researcher has no other option but to rely on modern comparative social-scientific evidence in order to make sense of emotion language. (Kruger 2015:416)

Daher erscheint es durchaus sinnvoll, den Angstbegriff aus der Perspektive der empirischen Psychologie zu beschreiben und zu definieren. Eine psychologische Deutung, die in der Regel auch philosophische Aspekte beinhaltet (in Anlehnung an die Überlegungen Sigmund Freuds), ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Die Theologie kann an dieser Stelle Antworten bieten, indem sie auf den wertneutralen, psychologischen Definitionsansatz aufbaut, um praxisorientierte Erkenntnisse zur Angstüberwindung zu gewinnen.

2.1 Begriffsklärung und Abgrenzung

Bevor eine Definition des Angstbegriffs erfolgen kann, ist es notwendig, zwischen Angst, Angststörungen und Furcht zu differenzieren. Im Folgenden werden diese Abgrenzungen sowie die Begriffserklärung dargelegt.

2.1.1 Angststörungen

In der psychologischen Fachliteratur wird das Thema Angst häufig dann aufgegriffen, wenn es um die Betrachtung extremer Ausprägungen und damit verbundener spezifischer Krankheitsbilder wie Depressionen oder Angststörungen geht. Diese sind nicht Gegenstand der vorliegenden Forschungsfrage, lassen sich jedoch in der Regel auf denselben Ausgangspunkt zurückführen und werden daher in aller Kürze erwähnt. Gemäß der Klassifikation psychischer Störungen nach ICD-10 liegt eine Angststörung vor, wenn die Angst nicht „auf eine bestimmte Umgebungssituation bezogen“ ist (WHO & BfArM 2024:F41). Im Rahmen dieser Arbeit wird jedoch eine Angst untersucht, die sich auf reale Angstfaktoren des Umfelds bezieht. Bei Angststörungen wird zudem ein unverhältnismäßiges Maß an Angst diagnostiziert, das in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr steht (McNally 2012:22). Das Urteilsvermögen einer Person in Bezug auf die Einschätzung von Gefahrensituationen wird im Folgenden nicht infrage gestellt. Allerdings kann ein Teamkontext durch kollektive Intelligenz durchaus die Gefahreneinschätzung positiv beeinflussen.

2.1.2 Angst und Furcht

Des Weiteren ist eine Abgrenzung des Angstbegriffs von dem der Furcht erforderlich. Dieses Vorgehen ist von entscheidender Bedeutung, da beide Begriffe zwar umgangssprachlich synonym verwendet werden, jedoch wissenschaftsübergreifend zwischen ihnen unterschieden wird. Diese Unterscheidung basiert zum einen auf den

philosophischen Betrachtungen Kierkegaards (Eibl 2012:157; Adam 2001:38) und zum anderen auf der Arbeit Sigmund Freuds (Paul 2003:13–14). Obwohl diese Differenzierung in der Wissenschaft konsequent durchgeführt wird, gibt es keine einheitlichen Definitionen der Begriffe. In der Populärliteratur hingegen wird diese Unterscheidung häufig gar nicht erst vorgenommen. Eine ähnliche Unschärfe der Begriffsnutzung von Angst und Furcht lässt sich auch in der hebräischen Bibel beobachten (Loader 2001:7). Nach Paul ist „Angst [...] diffus, oft genug, wie es scheint, auch irrational, Furcht dagegen konkret“ (Paul 2003:13). Er folgert daraus, dass im Gegensatz zu der Angst, die „Furcht - als Warnsignal für eine unmittelbar drohende Gefahr - aus evolutionsbiologischer Sicht recht einfach zu verstehen ist“ (ebd.). Eibl stimmt zwar damit überein, dass eine Deutung der Angst aus einer rein evolutionären Sicht heraus schwierig ist, vertritt jedoch die Auffassung, dass sich die Angst von der Furcht dahingehend unterscheidet, dass ihr schlicht die Möglichkeit zur Reaktion fehlt, da ihr der Gegenstand unbekannt ist oder Handlungsoptionen fehlen (2012:157). Die Furcht sei sich der Gefahr bewusst und verfüge über die Kenntnis geeigneter Maßnahmen zu ihrer Bewältigung (ebd.). Gottfried Adam identifiziert den entscheidenden Unterschied ebenfalls in der Präzisierung der Angstfaktoren, betont jedoch, dass die Begriffe „Angst und Furcht [einander] durchdringen“ (2001:39) und eine getrennte Betrachtung daher systematisch nicht möglich ist. Eine weitere Möglichkeit der Unterscheidung zwischen Angst und Furcht bieten Beck und Clark, indem sie die Furcht als eine Reaktion des Körpers auf die unmittelbare Konfrontation mit der Gefahrensituation beschreiben (Beck & Clark 2014:25). Dabei versetzt die Furcht den Körper in einen „Alarmzustand“ (ebd.). Im Gegensatz zur Furcht erfordert Angst keine unmittelbare Konfrontation, sondern bezieht sich auf das vorgelagerte Potenzial von Furcht (:26). Infolgedessen wird eine Kategorisierung von Angst und Furcht in Bezug auf das zeitliche Eintreten und Andauern vorgenommen. In seinen Forschungsarbeiten an der Harvard University gelangt der Psychologe Richard McNally zu einem ähnlichen Angstverständnis. In Abgrenzung zur Furcht beschreibt er die Angst als einen „state triggered by the prospect of future threat whose function is to motivate the person to take steps to prevent the threat from materializing” (2012:17). In Anbetracht der vielfältigen Beschreibungsversuche über die genaue Abgrenzung von Angst und Furcht erscheint es für diese Arbeit sinnvoll, eine Definition zu wählen, die den Schwerpunkt auf das zu überwindende Angstgefühl legt. Da ein Zustand untersucht wird, der auf realen Angstfaktoren eines risikoreichen Sicherheitskontexts basiert und

längerfristige Auswirkungen auf ein Team hat, bietet sich die Angstdefinition des Psychiaters Aaron T. Beck und des Psychologen David A. Clark an, die beide als Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie gelten und Experten auf dem Gebiet der Angststörungen sind.

> *Angst* ist ein anhaltender komplexer emotionaler Zustand, in den man in der Annahme gerät, dass eine Situation, ein Erlebnis oder Umstand eintreten wird, der eine persönlich belastende, unvorhergesehene und unkontrollierbare Bedrohung lebenswichtiger Belange darstellt. (Beck & Clark 2014:26)

Ihre Definition beschreibt das Phänomen der Angst zutreffend. Die angeführte Unterscheidung der Begriffe Angst und Furcht betrifft zunächst lediglich die deutsche Sprache. Auch in der englischsprachigen Literatur finden sich Begriffe wie *fear* und *anxiety*, die zwar inhaltlich ähnlich scheinen, jedoch ebenfalls keine einheitliche Verwendung aufweisen. Bei englischsprachigen Quellen muss daher im Einzelfall geprüft werden, auf welchen Sachverhalt sich der Begriff bezieht und ob sie mit der für diese Arbeit angeführten Angstdefinition übereinstimmt.

3 Interkultureller und risikoreicher Sicherheitskontext

Im Folgenden erfolgt eine deskriptive Identifizierung von Angstfaktoren, die sich aus dem Leben in einem interkulturellen und risikoreichen Umfeld ergeben. Diese bilden die Grundlage für die im weiteren Verlauf erarbeiteten, praxisrelevanten Handlungsmöglichkeiten. Die Komplexität einer einheitlichen Definition des Angstbegriffes, welche aufgrund wissenschaftlicher Uneinigkeit schwierig zu bestimmen ist, wurde bereits dargelegt. Eine Auflistung potenzieller Angstfaktoren stellt ebenfalls eine Herausforderung dar, da diese grundsätzlich unbegrenzt ist. Eine vollständige Auflistung aller Angstfaktoren ist daher nicht möglich. Obgleich in unterschiedlichen Fachdiskussionen übergeordnete Angstkategorien vorgeschlagen werden, besteht auch hier keine einheitliche Verwendung. Robert D. Stolorow betont jedoch die Relevanz der Untersuchung von Angstfaktoren, um das zugrunde liegende Motiv der Angsterfahrung einer Person besser nachvollziehen zu können (2006:418–419). Dabei bezieht er sich auf das Konzept der Gefahrensituation von Sigmund Freud, welches besagt, dass Angst und Situation untrennbar miteinander verbunden sind (ebd.). Es folgt daher eine Skizzierung der für den Kontext dieser Arbeit relevanten Angstfaktoren sowie Vorschläge von Angstkategorien.

3.1 Angstfaktoren

Das Leben und die Arbeit unter risikoreichen Sicherheitsbedingungen in einem interkulturellen Kontext weisen ein signifikantes Ausmaß an potenziellen Gefahren und Stressfaktoren auf. Der naheliegendste Faktor ist dabei das Potenzial einer Beeinträchtigung der körperlichen Unversehrtheit bis hin zum Tod, dessen Vermeidung an erster Stelle menschlicher Bedürfnisse steht (Galtung 1990:292). Infolgedessen kann von einem Angstfaktor gesprochen werden. Dieser Faktor löst die Angst aus, Ziel physischer Gewalt zu werden, wie es beispielsweise bei Kriminalität, politisch motivierter Gewalt, Terrorismus, ethnischer oder religiöser Verfolgung oder Krieg der Fall ist. Des Weiteren umfasst er physische Beeinträchtigungen, die durch Naturkatastrophen, Epidemien oder Unfälle verursacht werden können. Eine Studie zur Untersuchung von psychischen Erkrankungen interkulturell arbeitender Missionare im Gesundheitswesen stellte zudem fest, dass die genannten Angstfaktoren um ein Vielfaches verstärkt werden, da Mitarbeitende neben ihrem eigenen Leben häufig auch das Leben von Lebenspartnern und Lebenspartnerinnen sowie Kindern diesen Gefahren aussetzen und für sie ein erhebliches Maß an Verantwortungsgefühl wahrnehmen (Strand u. a. 2015:284). Zusätzlich benennt

die Studie soziale Isolation, kulturelle Anpassung sowie eine unerwartete Rückführung in das Heimatland als angstauslösende Stressfaktoren (ebd.). Bei traumatischen Ereignissen, direkter oder indirekter Konfrontation mit Leid sowie zwischenmenschlicher Konflikte wird zudem unzureichende Begleitung beobachtet (:290). Diese Faktoren sind nicht unmittelbar mit einer Verletzung der physischen Unversehrtheit assoziiert, sondern deuten auf eine erhebliche psychische Belastung als Angstfaktor hin. Diese Beobachtung ist konsistent mit der erhöhten Anfälligkeit interkulturell arbeitender Menschen für psychische Erkrankungen und der damit verbundenen Angst (:284).
Gottfried Adam schlägt die Versagensangst, Gewissensangst und Zukunftsangst als Kategorien von Angst vor (Adam 2001:48). Diese gelten nicht exklusiv für die Arbeit in risikoreichen Sicherheitskontexten, allerdings werden sie durch die extremeren körperlichen, sozialen und kulturellen Belastungen erheblich verstärkt. So lässt sich beispielsweise beobachten, dass ein Versagen in einem bekannten Kontext die Vorhersehbarkeit der daraus resultierenden Konsequenzen begünstigt, während dies in einem kulturell fremden Kontext mit unvorhersehbaren Risikofaktoren nicht der Fall ist. Dies hat einen verstärkenden Einfluss auf das Angstgefühl. Eibl führt das Phänomen der Vorhersehbarkeit darauf zurück, dass der „technische und der soziale Zivilisationsprozess [...] uns Mittel in die Hand gegeben [haben], bestimmte archaische Furchten herabzudimmen“ (2012:160). Sofern dieser Fortschritt jedoch in einem neuen Kontext nicht vorhanden ist oder die Fähigkeit, auf soziale Schutzstrukturen zurückzugreifen, von einer Person noch nicht erlernt werden konnte, wirkt er sich verstärkend auf das Angstgefühl aus.

> Höhenfurcht, Furcht vor offenem Gelände, vor Ertrinken, vor Menschenansammlungen, bestimmten Tieren, fremden Stämmen, Speisen usw., alle diese ererbten Furchtdispositionen können unter Kulturbedingungen in einen Ruhezustand versetzt werden, wagen sich aber unter Umständen hervor, wenn die Eindämmungsmaßnahmen versagen (oder entsprechend manipuliert werden). (Eibl 2012:160)

Diese sogenannten „Kulturbedingungen“ (ebd.) setzen allerdings eine vertraute Kultur voraus. Der für diese Arbeit gewählte Zusatz von *interkulturell* stellt diesen Zustand jedoch nicht als gegeben hin. Ein interkultureller und risikoreicher Sicherheitskontext verfügt daher über ein erhebliches Potenzial, „Furchtdispositionen“ (ebd.) zu reaktivieren, was unmittelbar zu einem Anstieg des Angstpotenzials führt.

3.2 Auswirkungen & Konsequenzen

Ebenso relevant sind die Angstreaktionen, die auf die angeführten Angstfaktoren folgen, sowie deren Auswirkungen und Konsequenzen. Dabei verhält sich diese

Beschreibung insofern gleich zu der Eingrenzung des Angstbegriffes und der Auflistung von Angstfaktoren, als dass eine vollständige Darstellung aufgrund der Vielzahl an Variablen nicht möglich ist. Dennoch ist eine Übersicht für die Teamleitung notwendig, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, welche Auswirkungen Angst auf das betroffene Teammitglied sowie das direkte Umfeld hat und wie diese im späteren Prozess der Angstüberwindung berücksichtigt werden können.

3.2.1 Physische und psychische Angstreaktionen

Im Falle einer Angstreaktion lassen sich körperliche Veränderungen feststellen.

> Der Magen-Darm-Trakt wird vermindert durchblutet, die Keimdrüsen stellen ihre Arbeit ein, die Immunreaktionen werden reduziert, Herz, Adern und Nieren werden stark belastet. Es ist also insgesamt eine evolutionär sehr präzis auf kurzzeitige körperliche Leistungsanforderungen ausgerichtete Adaption. (Eibl 2012:159)

Diese Auswirkungen erfolgen unterbewusst und können von der betroffenen Person als unangenehm wahrgenommen werden. Im Kontext der Furcht ist diese Reaktion des Körpers für das Überleben des Individuums von essenzieller Bedeutung, da sie eine gesteigerte Leistungsfähigkeit zur Abwehr der Gefahrensituation ermöglicht. Im Falle einer potenziellen Konfrontation mit dem Gefahrenobjekt (nicht unmittelbar) und eines dadurch eintretenden, anhaltenden Zustandes der Angst befindet sich der Körper in einer „dauernden Leistungsbereitschaft“ (:160). Diese Bereitschaft des Körpers stellt eine starke Belastung dar, die sich langfristig negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt und in chronischen Krankheiten resultieren kann (Cook 2020:1115). Southwick und Charney weisen zudem auf die nicht zu unterschätzende Erschöpfung hin, welche wiederum chronische Angst verstärken kann und sich negativ auf die Lebensfähigkeit auswirkt (2012:47). Als Folge einer solchen Belastung kann es zu einer Reihe von Symptomen kommen, darunter Gewichtszunahme durch ein zunehmendes Hungergefühl, eine erhöhte Anfälligkeit für Erkrankung aufgrund eines geschwächtes Immunsystems, Schlaflosigkeit, Rückgang der körperlichen Aktivität und letztlich die Entwicklung psychischer Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen (ebd.).

3.2.2 Angstverhalten

Neben den Auswirkungen von Angst auf das physische und psychische Wohlbefinden einer Person lassen sich auch typische Verhaltensreaktionen beobachten. In einer Furchtsituation treten typischerweise Kampf- oder Fluchtreaktionen auf, alternativ kann es auch zu einem Erstarren kommen (McNally 2012:17). Bei der Angst kann eine

vergleichbare Reaktion festgestellt werden, die sich aufgrund der fehlenden unmittelbaren Konfrontation jedoch nicht vollständig im Moment des Eintretens entlädt, sondern im fortlaufenden Verhalten sichtbar wird (Southwick & Charney 2012:39). Personen, die sich in einem Angstzustand befinden, verspüren mitunter einen Anstieg an Aggressivität, der sich jedoch nicht zwangsläufig gegen das tatsächliche Gefahrenpotenzial richtet. Alternativ neigen sie dazu, Bereiche zu meiden, in denen ein Gefahrenpotenzial vermutet wird. Zu den beobachtbaren Verhaltensweisen zählen außerdem „weinen, rausrennen, protestieren, [...] klein machen, Schutz suchen, eine Schutzhaltung einnehmen“ (Adam 2001:36) oder eine zunehmende Inflexibilität und Trägheit (Cook 2020:1115).

4 Biblische Perspektiven auf Angst

In diesem Kapitel werden zwei biblische Beispiele auf ihre Perspektiven zum Thema Angst untersucht. Anschließend werden die Ergebnisse im Dialog mit relevanten theologischen Beiträgen diskutiert. Um aussagekräftige Ergebnisse für die Beantwortung der Forschungsfrage sicherzustellen, ist eine passende Auswahl der biblischen Texte unerlässlich. Folglich können nur Beispiele in die Untersuchung einbezogen werden, die sich mit dem Thema Angst befassen, wie es in Kapitel 2 definiert wurde, und die das Leben in einem interkulturellen und von Sicherheitsrisiken geprägten Kontext als Faktor berücksichtigen. Die Begegnung eines Jüngers mit einem Engel am Grab (Mt 28,4-5) stellt beispielsweise eine direkte Konfrontation dar und wäre für diese Untersuchung nicht geeignet, da es sich hierbei um ein Furcht-Erlebnis handelt. Passende Angsterzählungen lassen sich in Genesis 12,10-20 und Genesis 20,1-18 (Abrahams List) in Verbindung mit Genesis 26,6-11 (Isaaks List) finden sowie in Matthäus 26,36-46 und die synoptischen Parallelstellen in Markus 14,32-42 und Lukas 22,39-44 (Jesu Angst im Garten Gethsemane). Im Folgenden werden die genannten Angsterzählungen in der Reihenfolge ihrer innerbiblischen Position dargestellt.

4.1 Abrahams und Isaaks Angst

Die Angsterzählung in Genesis 12,10-20 bildet zusammen mit Genesis 20,1-18 eine „kompositorische Dublette“ (Kessler & Deurloo 2004:84), die aufgrund erzählerischer Parallelen um den Bericht in Genesis 26,6-11 ergänzt wird.

4.1.1 Angsterzählung Genesis 12,10-20

Die Erzählung schließt unmittelbar an die biblische „Urgeschichte“ (Egelkraut u. a. 2012:116) in Genesis 1-11,27 an. Der Textpassage geht eine Übersicht der Familiengeschichte Abrams sowie dessen Berufungsgeschichte und Auszug in das verheißene Land Gottes voraus (Gen 11,27-12,10). Aufgrund einer Hungersnot in Kanaan ziehen Abram und seine Frau Sarai als Fremde nach Ägypten. Abram fordert seine Frau auf, sich dort als seine Schwester auszugeben, weil er befürchtet, dass die Ägypter ihn aufgrund ihrer Schönheit umbringen werden (12,11-13). Die lokale Bevölkerung nimmt die Schönheit Sarais wahr, woraufhin der Pharao sie zu sich nimmt (12,14-15). Dieser beschenkt Abram reich, jedoch sendet Gott „um Sarais willen“ (12,17b) dem Haus des

Pharaos zahlreiche Plagen (12,16-17), bis er Sarai und Abram, im Unverständnis über Abrams falsche beziehungsweise unvollständige Aussage, davonziehen lässt (12,18-20).

Zusammenfassend lässt sich die Erzählung als eine List Abrams charakterisieren. Eine direkte Bewertung der Ereignisse erfolgt jedoch nicht. Die Motivation hinter der List wird durch Abrams direkte Rede für den Lesenden verständlich (12,12-13). Die Annahme, dass ihm der Tod bevorstehen würde, wenn er die Wahrheit sagt, lässt auf eine Todesangst Abrahams schließen. Das eingreifende Handeln Gottes in Verbindung mit der Anklage des Pharaos (12,17-19), der durch Abrams List von seinem eigenen Fehlverhalten nichts wusste, kann jedoch als indirekte Wertung interpretiert werden.

4.1.2 Angsterzählung Genesis 20,1-18

In der zweiten Erzählung begibt sich der durch den Bundschluss umbenannte Abraham nach Gerar, wo er erneut als Fremder lebt, diesmal unter der Herrschaft des Königs Abimelech (Gen 20,1). Wieder gibt Abraham an, dass Sara seine Schwester sei (20,2). Eine genauere Erklärung, wie sie in Genesis 12,12-13 dargelegt wird, fehlt an dieser Stelle. Der König lässt Sara zu sich holen, doch Gott greift ein und warnt Abimelech in einem nächtlichen Traum (Gen 20, 2b-4). In dem Gespräch mit Gott betont Abimelech seine Unschuld, da er nicht wusste, dass Sara verheiratet war (20,5). Gott akzeptiert seine Entschuldigung und fordert ihn auf, Sara zurückzugeben, um sein Leben zu retten (20,6-7). Abimelech folgt der Aufforderung und fordert im Gegenzug eine Erklärung von Abraham, da dieser ihn durch seine List beinahe zur Sünde verleitet hätte (20,8-10). Abrahams Erklärung entspricht der in Genesis 12: Er befürchtete, aufgrund der Schönheit seiner Frau getötet zu werden (20,11). In Vers 12 erklärt er zudem, dass Sara seine Halbschwester ist. Daraufhin beschenk Abimelech Abraham reichlich und lässt ihn in Freiheit in seinem Land leben. Auf Abrahams Gebet hin nimmt Gott den Fluch der Unfruchtbarkeit von Abimelechs Haus (20,13-18).

4.1.3 Angsterzählung Genesis 26,6-11

Obwohl sich die biblische Erzählung in Genesis 26,6-11 auf Abrahams Sohn Isaak und dessen Frau Rebekka bezieht, fällt eine bemerkenswerte Übereinstimmung in der narrativen Struktur mit den vorherigen Erzählungen auf. Der gravierendste Unterschied besteht darin, dass König Abimelech sich nicht Rebekka bringen lässt, sondern Isaak und Rebekka beim Geschlechtsverkehr beobachtet. Aufgrund von Isaaks vorheriger Aussage, dass es sich bei Rebekka um seine Schwester handeln würde, wird Abimelech

zornig (Gen 26,7-9). Isaak übernimmt die List seines Vaters Abraham, basierend auf derselben Befürchtung (Gen 26,10). Daraufhin beschenkt der Herrscher Isaak, und unter dem Segen Gottes nimmt sein Reichtum zu (Gen 26,11-13).

4.1.4 Die Relevanz der Angsterzählungen in Genesis

Im Anschluss an den Überblick über die Angsterzählungen in Genesis wird nun deren Relevanz für die Forschungsfrage geprüft. Die Erzählungen stellen Angsterlebnisse dar, wie sie in Kapitel 2 definiert wurden. In allen drei Angsterzählungen folgt die Handlung auf die Antizipation einer potenziellen Gefahrensituation und zielt auf deren Vermeidung ab. Zudem lassen sich die Angstfaktoren in allen drei Erzählungen einem risikobehafteten Sicherheitsumfeld zuordnen. Die befürchtete Konsequenz wird als der Tod Abrams beziehungsweise Abrahams und Isaaks beschrieben (Gen 12,12; 20,11; 26,7). Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass auch für Sarai beziehungsweise Sara sowie Rebekka ein erhebliches Angstpotenzial besteht. Sie werden den jeweiligen fremden Herrschern als Frauen übergeben, wobei für sie die weiteren Konsequenzen ungewiss bleiben. Gleichzeitig erlauben die vorliegenden Berichte jedoch keine validen Rückschlüsse auf ihre Angsterfahrungen, da ihre Situationen nicht weiter ausgeführt werden.

In den Erzählungen in Genesis 12 und 20 wird Angst nicht direkt erwähnt. Der in Genesis 26 verwendete hebräische Begriff, der auf Angst verweist, „denn er fürchtete sich zu sagen“ (Gen 26,7b), gehört zu den

> am häufigsten mit ungefähr 435 Belegen [gebrauchten Begriffen, der] Wurzel ירא [... und] meint in erster Linie ‚fürchten‘, und zwar sowohl im Sinne von ‚verehren‘ als auch ‚sich ängstigen‘. (Kipfer 2016:19)

Neben den konkreten Angstfaktoren eines risikoreichen Sicherheitsumfelds enthält die Erzählung auch eine interkulturelle Komponente. In Genesis 12 wird von Abrahams Flucht vor der Hungersnot nach Ägypten berichtet, wobei insbesondere seine Position als „Fremder“ (Gen 12,10b) betont wird. Diese wird später im gleichen Wortlaut wiederholt (Gen 20,1c) und findet sich auch identisch in Gottes Zuspruch an Isaak (Gen 26,3a). Daher befinden sich Abraham und Isaak beide in einem fremden Umfeld, in dem ihre Handlungsoptionen aufgrund ihres geografischen oder sozialen Wissens, veränderter Machtverhältnisse und ihrer Rechte als Fremde eingeschränkt sind.

4.1.5 Vorläufige Ergebnisse

In den drei Angsterzählungen liegt der Fokus vor allem auf dem rettenden Eingreifen Gottes, der sich als treu gegenüber seinen Auserwählten Abraham und Sara sowie deren

Nachfahren Isaak und Rebekka erweist (Ps 105,14). Dies geschieht trotz der von Abraham und Isaak geäußerten Angst, die sich in ungehorsamen und eigenmächtigen Handlungen manifestiert. In diesem Kontext lassen sich zudem Rückschlüsse auf ein biblisches Verständnis von Angst ziehen. In der *Angsterfahrungs-Triplette* wird zunächst eine dreistufige Verkettung von Angstverhalten dargestellt. Eine Kritik am Angstgefühl Abrahams oder Isaaks wird nicht geäußert, sondern richtet sich primär gegen das gezeigte Angstverhalten. Auffällig ist, dass Gott diese Kritik nicht selbst formuliert, wie es bei anderen Propheten der Fall ist. Das Fehlverhalten von Abraham und Isaak wird durch die direkte Rede der heidnischen Herrscher zum Ausdruck gebracht. Die göttlichen Warnungen und Flüche (Gen 12,17; 20,3b), die dem Schutz Saras dienen, bieten jedoch keine Grundlage für eine Rechtfertigung von Abrahams Handeln. Im Gegenteil, das Handeln König Abimelechs findet Gottes Zustimmung, und ihm wird die Möglichkeit gegeben, sich von der Schuld zu lösen (Gen 20,6-7). In Genesis 26 wird König Abimelech sogar als die Person dargestellt, die Isaaks Untreue gegenüber Gott aufgrund der gewählten List erkennt und aufdeckt, da diese ihn oder seine Männer beinahe zur Sünde verleitet hätte (Gen 26,10). Die Aussage, dass es sich bei Sara tatsächlich um Abrahams Halbschwester handelt, ist

> mildly put, an excuse. [...] Abimelech would later essentially qualify the entire case as a lie (21:23). How seriously things were amiss with Abraham appeared also from the manner in which he felt he needed to speak about his calling in this ‘pagan’ environment […] (20:13), I made an agreement with Sarah, for as a wanderer one is but a vulnerable stranger and alone! But the reader only knows of the situation in Egypt. (Kessler & Deurloo 2004:85)

Die Problematik in Abrahams und Isaaks Handeln liegt darin, dass sie ihre Mitmenschen fast zu einem sündigen Verhalten verleiten (Jamieson u. a. 1997:24). Darüber hinaus lässt sich aus ihrer Wahl der List ein mangelndes Vertrauen in Gottes Fürsorge und Vorsehung ableiten (Henry 2015:54). Daraus lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen: Die Treue Gottes ist nicht von einem Angsterlebnis oder dem darauf folgenden Verhalten abhängig, unabhängig davon, ob dieses Verhalten nach biblischem Maßstab als gut oder schlecht zu bewerten ist. Zudem bieten die drei Angsterzählungen keine Grundlage für die Annahme, dass das Angstgefühl selbst als problematisch oder sündhaft zu werten ist (Rienecker u. a. 2017:69). Das daraus resultierende Verhalten, hier die Halbwahrheit als List zur Abwendung physischer Konsequenzen, wird jedoch aufgrund der angeführten Gründe als Ungehorsam gegenüber Gott hervorgehoben und stellt somit ein Problem dar (Bruns 2013:20).

Die auffallende Ähnlichkeit der Erzählweisen in der Angsterzählungs-Triplette ermöglicht nicht nur eine gemeinsame Betrachtung der Erzählungen, sondern lässt auch den Schluss zu, dass diese Ähnlichkeit absichtlich verwendet wurde, um die Leserschaft an die vorhergehenden Geschichten zu erinnern. Bei einer gemeinsamen Betrachtung aller drei Erzählungen wird deutlich, dass das demonstrierte Angstverhalten in seiner Sündhaftigkeit immer wieder reproduziert wird (Bruns 2013:30). Aufgrund der Hungersnot sieht sich Abraham gezwungen, nach Ägypten zu fliehen (Gen 12,10). Dieser Schritt konfrontiert ihn mit neuen Angstfaktoren. Seine Angst vor dem Tod anstelle von Hunger führt zu neuem negativen Angstverhalten, das wiederum Sara zu einem sündhaften Verhalten verleitet. Die generationenübergreifenden Konsequenzen der „Erfahrungs- und Einübungskomponente“ (Eibl 2012:159) von Angst werden besonders in der Erzählung von Isaak in Genesis 26 sichtbar. Diese Erkenntnis lässt den Schluss zu, dass negatives Angstverhalten kumulative Auswirkungen auf nachfolgende Angsterlebnisse hat und im schlimmsten Fall an andere weitergegeben wird. Dies ist jedoch nur der Fall, wenn sündhaftes Angstverhalten nicht korrigiert wird. Dies unterstreicht die Bedeutung nachhaltiger Angstüberwindung, die diesen Kreis durchbricht.

4.2 Jesu Angst im Garten Gethsemane

Die zweite Gruppe der Angsterzählungen behandelt das Angsterlebnis Jesu im Garten Gethsemane. Im Gegensatz zu den Angsterzählungen in Genesis handelt es sich hierbei um drei Berichte desselben Ereignisses, die in den Evangelien nach Matthäus, Markus und Lukas überliefert sind.

4.2.1 Angsterzählung Matthäus 26,36-46

Den Ereignissen im Garten Gethsemane geht die Feier des Abendmahls mit den Jüngern voraus (Mt 26,26-30). Anschließend folgt die Ankündigung Jesu über sein bevorstehendes Leiden (26,31-35). In Gethsemane fordert Jesus seine Jünger auf, zu warten, während er sich mit drei weiteren Jüngern zum Gebet zurückzieht (26,36-37a). Daraufhin wird eine zunehmende Angst Jesu beschrieben, begleitet von der Aufforderung an die drei Jünger, mit ihm wach zu bleiben und zu beten (26,37b-38). In seinem Gebet spricht Jesus die Worte: „Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber! Doch nicht wie ich will, sondern wie du ⟨willst⟩“ (26,39). Als er seine Jünger schlafend vorfindet, äußert er seine Enttäuschung und fordert sie erneut auf, wach zu bleiben und zu beten (26,40-41). Nach einem erneuten Gebet kehrt er abermals zu

seinen Jüngern zurück und findet sie schlafend vor (26,42). Ein drittes Mal betet Jesus (26,43-44), bevor er schließlich die Jünger auf die Stunde seines Verrats hinweist (26,45-46).

4.2.2 Angsterzählung Markus 14,32-42

Die Angsterzählung im Markusevangelium (14,32-42) zeigt eine hohe Übereinstimmung mit der entsprechenden Darstellung im Matthäusevangelium (26,36-46). Beide Evangelisten nutzen zur Beschreibung der Angst dasselbe griechische Wort, nämlich ἀδημονεῖν, das mit „beunruhigt“ oder „geängstigt“ übersetzt werden kann (Mt 26,37; Mk 14,33).

4.2.3 Angsterzählung Lukas 22,39-44

Die Darstellung im Lukasevangelium enthält zusätzliche Details zu Jesu Angsterlebnis, die in den entsprechenden Passagen des Matthäus- und Markusevangeliums fehlen. Lukas hebt hervor, dass es für Jesus und seine Jünger üblich war, den Ölberg aufzusuchen (Lk 22,39). Zudem berichtet er von einem Engel, der Jesus stärkte (22,43), und schildert die Intensität der Angst, die Jesus zu verstärktem Gebet veranlasste und sich in blutigem Schweiß äußerte (22,44). Die Reaktion Jesu auf das Verhalten seiner schlafenden Jünger wird in Lukas 22,45-46 in einer verkürzten Form wiedergegeben.

4.2.4 Die Relevanz der Angsterzählungen in den Synoptischen Evangelien

Die drei Berichte über das Angsterlebnis Jesu thematisieren die Antizipation einer potenziellen Gefahrenkonfrontation, die im Wunsch nach deren Abwendung in Form eines Bittgebets Ausdruck findet (Mt 26,39.42, Mk 14,36, Lk 22,42). Die Angstfaktoren lassen sich einem risikoreichen Sicherheitsumfeld zuordnen. Jesus war sich der bevorstehenden Ereignisse bewusst, insbesondere des Verrats, der damit verbundenen Folter und seines Kreuzestodes (Riesner 2019:274). Zudem agierte er in der Rolle eines Leiters eines Teams von mindestens zwölf Erwachsenen. In Bezug auf die geografische Umgebung Jerusalems, wo die Handlung stattfindet, ist auch der Aspekt der Interkulturalität zu berücksichtigen. Jesus stammte aus der „heidnisch durchsetzt[en]“ (Stubhann 2008:225) Region Galiläa und befand sich, wie viele andere Pilger, zum Passahfest in Jerusalem. Diese Stadt war über Jahrhunderte hinweg unterschiedlichsten Kulturen ausgesetzt und stand zur Zeit der Erzählung unter der Herrschaft der römischen Besatzungsmacht (Shepherd 2016:Jerusalem). Das Angsterlebnis Jesu eignet sich besonders

für eine Analyse, da es sowohl Unterschiede im Vergleich zum Angstverhalten in den Genesis-Erzählungen aufzeigt als auch wegen der besonderen Rolle Jesu. Als inkarnierter Sohn Gottes dient er als Vorbild für das Angstverständnis und Verhalten in Angstsituationen.

4.2.5 Vorläufige Ergebnisse

Die Angsterzählung Jesu schildert in erster Linie die letzten Stunden Jesu vor seiner Kreuzigung. Alle drei Berichte folgen einem ähnlichen Erzählschema, wobei Lukas die Ereignisse deutlich verkürzt und einzigartige Hinweise auf das biblische Angstverständnis Jesu liefert. In den Evangelien nach Matthäus und Markus löst sich Jesus von der größeren Gruppe der Jünger und zieht sich mit Petrus, Jakobus und Johannes etwas zurück (Mt 26,36-37; Mk 14,32-33). Nur kurze Zeit später trennt er sich auch von diesen Jüngern, um allein zu beten. Diese Erzählung steht parallel zu Matthäus 17,1-3, wo Jesus sich mit denselben drei Jüngern von der größeren Gruppe absondert, um ihnen auf dem Berg seine göttliche Natur zu offenbaren (Luz 2005:395). Im starken Kontrast zu dieser göttlichen Offenbarung berichten beide Evangelisten jedoch, dass Jesus lypeō („betrübt“, Mt 26,37) beziehungsweise ekthambeō („sehr bestürzt“, Mk 14,33) und zudem adēmoneō („geängstigt“, Mt 26,37; Mk 14,33) wurde (Haubeck & Siebenthal 2007:184). Obwohl argumentiert werden kann, dass die einzige andere biblische Verwendung des Begriffs adēmoneō eine inneren „Unruhe“ (Phil 2,26) beschreibt, was eine deutlich abgeschwächte Bedeutung suggeriert, zeigt sich im Kontext ein erheblicher Unterschied. Epaphroditus bezweckt, als er von den Sorgen seiner Gemeinde um sein Wohlergehen erfährt, diese mit guten Nachrichten zu beruhigen, was sich deutlich von der drohenden, brutalen Kreuzigung Jesu unterscheidet. Darüber hinaus intensiviert Matthäus in Vers 38 diese emotionale Reaktion: „Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod“ (Mt 26,38). Die Angstberichte von Matthäus und Markus sind jedoch nicht nur deshalb von besonderem Interesse, weil sie einzigartige Einblicke in die menschliche Natur Jesu gewähren und Hinweise darauf liefern, wie das Angstverständnis Jesu zu verstehen ist. Sie stehen auch im starken Kontrast zu den Heldenerzählungen der damaligen Zeit (Luz 2005:395).

> This portrait contrasts with the accounts of the deaths of the Maccabean heroes and famous Greeks and Romans who display composure and bravery. […] The Jesus of the passion narrative trembled and was distressed because he is so thoroughly human that he shares the natural fear of death. (Collins 2007:675)

In seiner Interpretation des Angstberichts Jesu weist Collins auf eine weitere Möglichkeit hin, diesen zu verstehen. In ähnlicher Weise wie Matthäus später den Kreuzesschrei Jesu mit den Worten aus Psalm 22 verbindet (Mt 27,46), schlägt er vor, dass Markus seine Leserschaft lediglich dazu anregen wollte, die Angsterfahrung Jesu mit den Klagepsalmen 41 und 42 in Verbindung zu bringen, und damit mit der Rolle Jesu als dem angekündigten Messias (Collins 2007:676–677). Diese Auslegung würde implizieren, dass die Angstbeschreibungen von Matthäus und Markus lediglich einen referenziellen Charakter haben und nicht zwangsläufig als eine tatsächliche emotionale Angsterfahrung verstanden werden müssen. Allerdings liefert der Bericht des Lukas an genau dieser Stelle Zusatzinformationen, die eine solche Interpretation ausschließen: „Und als er in Angst war, betete er heftiger. Es wurde aber sein Schweiß wie große Blutstropfen, die auf die Erde herabfielen“ (Lk 22,44). Es handelt sich eindeutig um ein reales Erleben der Angst, das sich in sichtbaren, blutigen Schweißtropfen äußert.

> The vocabulary becomes more precise without requiring that we detect the hand of a physician here. The term ἱδρώς indicates sweat […]. The ancients knew the unusual phenomenon of a perspiration that was colored by the blood. (Bovon 2012:203)

Somit kann eine ausschließlich referenzielle oder metaphorische Angst ausgeschlossen werden. Jesus erlebte Angst in einer für Menschen extremen Form, und Lukas sieht keinen Grund, dieses Phänomen zu verschweigen (Maier 2007a:593). Vielmehr wird es vom Autor des Hebräerbriefes aufgegriffen (Heb 5,7) und als ein herausragendes Merkmal von Jesu Gehorsam interpretiert (Bovon 2012:197).

Der Rückzug Jesu mit seinen drei Jüngern (Mt 26,36-37; Mk 14,32-33) betont einerseits die menschliche Seite der Natur Jesu, der auch das Angsterleben nicht fremd ist, und bietet andererseits einen möglichen Rahmen als Orientierungshilfe für die Begleitung der Angstüberwindung im Teamkontext. Es besteht die Möglichkeit, Angstüberwindung nicht in Isolation zu vollziehen, sondern bewusst vertraute und ausgewählte Personen dafür zu gewinnen (MacDonald 2018:147).

In der Lukas-Erzählung fällt besonders die Chronologie des Angsterlebens und der Zuwendung an Gott auf. Aus den Berichten von Matthäus und Markus lässt sich nicht eindeutig ableiten, ob und zu welchem Zeitpunkt eine Verminderung des Angstgefühls stattgefunden hat. Zunächst wird die Angst erwähnt, woraufhin Jesus das Gebet an seinen Vater richtet. Die dreifache Wiederholung des Gebets deutet jedoch darauf hin, dass die Angst nicht sofort verschwand (Mt 26,44; Mk 14,41a). Die Reihenfolge des

Angstberichts bei Lukas umfasst zunächst das Gebet (Lk 22,41-42), dann die Antwort Gottes in Form eines ihn stärkenden Engels (Lk 22,43) und schließlich die Erwähnung von Jesu Angst, seiner physischen Angstreaktion sowie des sich intensivierenden Gebets (Lk 22,44). Diese Chronologie lässt folgende Schlussfolgerung zu:

> One expects the reverse order: first the human ἀγωνία, then the divine comfort. Life does not consist of happy endings. […] God's presence is real, but it does not eliminate the struggle. (Bovon 2012:203)

Auch wenn die literarische Reihenfolge im Lukasevangelium nicht zwangsläufig eine chronologische Reihenfolge impliziert, gibt es keinen Grund zur Annahme, dass das Angstgefühl aufgehört hat. Folglich lässt sich ableiten, dass Jesus die An- oder Abwesenheit des Angstgefühls nicht vom Überwinden der Angst abhängig macht. Entscheidend ist vielmehr das Verhalten im Umgang mit der Angst.

4.3 Zusammenführung und Auswertung der Ergebnisse

Die Analyse der ausgewählten Angsterzählungen in Genesis sowie in den Evangelien konnte Hinweise zum biblischen Angstverständnis liefern, welche im Folgenden zusammengeführt und mit Fachliteratur in den Dialog gestellt werden.

4.3.1 Angsterleben

Die Analyse der drei Erzählungen aus der hebräischen Bibel sowie der drei synoptischen Perspektiven auf das Angsterlebnis Jesu im Garten Gethsemane zeigt, dass alle Texte ein nach Kapitel 2 definiertes Angsterlebnis darstellen. Eine weiterführende Bewertung oder Kommentierung des emotionalen Zustandes der Angst, die sowohl Abraham als auch Isaak erfasst, erfolgt jedoch nicht. Auch das Angsterlebnis Jesu wird von den drei Evangelisten nicht direkt kommentiert oder bewertet. Allein die Erwähnung stellt jedoch eine Bewertung dar. Keiner der drei Evangelisten berichtet von den Geschehnissen aus einer neutralen Perspektive. Vielmehr sind sie selbst von der göttlichen Natur Jesu überzeugt und beabsichtigen, diese Erkenntnis auch bei der Leserschaft zu bewirken. Die Erwähnung des Angsterlebens Jesu und die daraus folgende Interpretation über Jesu Natur sind daher absichtlich und stehen in keinem Widerspruch zu Aussagen über Jesu göttliche Natur oder Sündlosigkeit. Es bleibt jedoch fraglich, welche Implikationen die Aussagen von Schneider und Vogt, die auf Glauben, Hoffnung und Liebe referenzieren, hinsichtlich der Angstüberwindung zulassen.

> Wer auf Gott vertraut und sich von seiner Liebe getragen weiß, kann vertrauensvoll durch die Welt gehen, gelassen Herausforderungen annehmen und mit

> Ungewissheiten leben. Der Glaube befreit von dem angstvollen Zwang, alles unter Kontrolle haben zu müssen. (Schneider & Vogt 2016:204)

Es kann Jesus kein Mangel an Vertrauen, Glauben oder Liebe zum Vater vorgeworfen werden (Henry 2017:248). Sein Wunsch nach einer Veränderung der Situation drückte er im Gebet an den Vater aus. Sein Angstgefühl basierte demnach nicht auf einem „Zwang" (Schneider & Vogt 2016:204), sondern auf der vor ihm liegenden Qual.

> Wer hoffen kann, fühlt sich Herausforderungen und Umbrüchen nicht ohnmächtig ausgeliefert und wird nicht von Ängsten überwältigt. (ebd.)

Auch kann bei Jesus nicht von fehlender Hoffnung gesprochen werden. Allerdings bleibt die Frage offen, was genau unter „von Ängsten überwältigt" (ebd.) zu verstehen ist, da der Zustand, den Lukas bildlich beschreibt (Lk 22,44), einer Ohnmacht sehr nahekommt. Im Kontrast zu der Angsterzählung im Lukasevangelium erscheint Richards Aussage über Gottvertrauen illusorisch:

> God is the antidote for […] these aspects of fear. Both the OT and the NT show us a God who is in complete control of every event. When we are in a right relationship with God, we can be sure that he supervises everything that happens to us. Trust in God's power and in his commitment to our best interests releases us from all competing and lesser fears. (Richards 1999:274)

Jesus ist sich des Willens des Vaters bewusst. In den Angsterzählungen der Evangelisten findet sich keinerlei Hinweis darauf, dass Gott keine Kontrolle über die Situation hat oder dass er nicht das Beste im Sinn hat. Vielmehr beschreiben die Evangelisten einheitlich ein reales Angsterlebnis Jesu. Die Erwähnung von „lesser fears" (ebd.) wirft zudem die Frage auf, ob es eine *greater fear* als den Kreuzestod Jesu gibt. Die untersuchten Angsterzählungen bieten jedoch keinerlei Grundlage für die Behauptung, dass Gottvertrauen oder andere menschliche Bemühungen das Angstgefühl verhindern müssten oder der Glaube als eine einfache „Schluckimpfung gegen Angstbetroffenheit" (Dietz 2011:97) wirken könnte. Gleiches gilt für den Heiligen Geist, der nicht zu selten als *Gegengeist* zum menschlichen Angstgefühl gedacht wird (Kolb 2019:34). Nach Bader-Saye muss das Angstgefühl nicht ausgeblendet oder wegdiskutiert werden, da es wertneutral ist (Bader-Saye 2005:100)

> We are human, and thus we are vulnerable. In a broken world with plenty of real dangers, fear is normal, natural, and necessary. Fear is not evil, though the object of fear is. […] Yet it is not sufficient to think about fear only in relation to evil because the actual source of fear is love. […] We fear evils because they threaten our loves. Thus, we should not make it our goal to rid ourselves of fear. To the contrary, we would need to be concerned if we had no fear because it would be a sign that we had no love. (ebd.)

Angst, verstanden als emotionale Reaktion auf bevorstehende Gefahren beziehungsweise Angstfaktoren, muss folglich nicht von den biblischen Autoren kritisiert werden und weist auch nicht zwangsläufig auf sündhaftes Verhalten hin. Sie kann vielmehr als ein Hinweis auf Liebe gewertet werden, die das bedrohte Objekt schützen möchte (Arnold 2011:567). Heine übt zu Recht Kritik am kirchlichen Umgang mit Angst, da dieser „entweder zu schnell beschwichtigt, bagatellisiert, als beschämenden Mangel an Glauben dar[ge]stellt oder als Ausdruck der Sünde dramatisiert und durch einen moralischen Apell zu beseitigen [ver]sucht“ (Heine 2001:99–100) wird. Cook identifiziert den Schwerpunkt, den die Evangelisten mit der Angsterzählung Jesu setzen möchten:

> In fact, [...] Jesus is distressed and agitated in Gethsemane concerning his impending fate, so we should not imagine that either of them lived in a perpetual state of emotional calm in the face of life’s challenges. Rather, [he] had important things to tell us about how we should handle anxiety and worry when they come our way. (Cook 2020:1116)

Daher lässt sich festhalten, dass das menschliche emotionale Erleben von Angst in keiner Weise ein biblisches Problem darstellt. Vielmehr ist es das sich daraus ergebende Verhalten, das es zu betrachten gilt.

4.3.2 Angst-Kommunikation

Abraham und Issak kommunizieren ihre Angst gegenüber ihren Ehefrauen und im späteren Verlauf der Erzählung auch gegenüber König Abimelech (Gen 12,11-13; 20,2.11-12; 26,7-9). Die eigentliche Kommunikation der Angsterfahrung erfolgt jedoch in Verbindung mit der Darlegung eines Handlungsplans zur Vermeidung von Gefahr. Auch Jesus kommuniziert im Garten Gethsemane seinen Jüngern seine Angst (Mt 26,37,38; Mk 33-34). In gleicher Weise verbindet er die Mitteilung der Angst mit einem Handlungsplan, wobei es sich hierbei um die Aufforderung zum Gebet handelt. Im Gegensatz zur Erzählung in Genesis ist das Angstverhalten weniger direkt, da es auf Gottes Handeln vertraut und eigene Handlungsoptionen zunächst zurückstellt. In beiden Angsterzählungen wird die Angst aktiv von der betroffenen Person an vertraute Personen kommuniziert, wobei es zu unterschiedlichen Handlungsaufforderungen kommt, die unterschiedlich bewertet werden. Das Mitteilen der eigenen Angst beziehungsweise das Gesprächsangebot als begleitende Person stellt daher einen wesentlichen Bestandteil einer erfolgreichen Angstüberwindung dar.

4.3.3 Angstverhalten

Die Ergebnisse des Angstverhaltens der Genesis-Triplette, das in Form einer List dargestellt wird, verweisen eindeutig auf die Möglichkeit eines falschen Angstverhaltens, welches thematisiert und korrigiert werden muss. Das Angstverhalten Jesu enthält auch positive Beispiele, die aufzeigen, wie Angstverhalten konstruktiv gestaltet werden kann und welche Elemente in einer solchen Situation förderlich sind. Jesus zieht sich zum intensiven Gespräch mit dem Vater zurück. Das Gebet kann einerseits als aktives Angstverhalten bezeichnet werden, andererseits auch als indirekte Handlung, da es das eigene Handeln zunächst zurückstellt und sich stattdessen auf das Bitten um das Handeln des Vaters konzentriert. Die Anwort Jesu auf die von ihm erlebte Angst besteht folglich in der Zuwendung zum Vater, dem er die Kraft für eine mögliche Verschonung, Veränderung, Trost oder Stärkung zutraut. Maier vertritt die These, dass Jesus die starke Belastung „ohne das ‚inständige Beten' zum Vater [...] nicht durchgehalten" hätte (2007a:593) und präsentiert eine Anleitung für das Gebet in Gefahrensituationen, die sich an Jesu Gebet orientiert. In einem ersten Schritt erfolgt eine intime Zuwendung zum Vater, wobei der Ausdruck „Abba" (Mk 14,36) verwendet wird, unabhängig von den jeweiligen Umständen (Maier 2007b:618). Im Anschluss folgt der uneingeschränkte Lobpreis Gottes. Des Weiteren verweist Maier auf die Relevanz der Akzeptanz, dass eine Entscheidung Gottes nicht zwangsläufig den eigenen Wünschen entsprechen muss. Schließlich betont er die Akzeptanz der Situation, sollte Gott die Bitte mit einem *Nein* beantworten (ebd.). An dieser Stelle illustriert Jesus eindeutig, dass er Angst erlebt, sein Angstverhalten jedoch davon nicht bestimmt werden muss (Huxel 2005:54). Weiterhin wendet sich Jesus an seine Jünger. Die Einbeziehung von Vertrauten lässt darauf schließen, dass Jesus „Zuspruch und Gebetsunterstützung bei seinen »Jüngern« zu finden [erhoffte]" (Maier 2007a:594).

Die biblischen Beispiele zeigen, dass das Erleben von Angst zu einem bestimmten Angstverhalten führt. Daher kann angenommen werden, dass ein Angsterlebnis stets eine *Handlungsnot* nach sich zieht. Diese These wird zudem durch wissenschaftliche Untersuchungen unterstützt. So wird beispielsweise einfacher „Kampfgeist, Abwehr oder Vermeidung [...] nicht [... als] Mittel gegen die Angst" (Heine 2001:98) bewertet. Die einfache Vermeidung der Reaktion auf das innere Angstgefühl, um diese zu überwinden, erweist sich daher als inadäquate Option. Da Angst stets mit Angstverhalten einhergeht, welches sowohl positive wie auch negative Formen annehmen kann, ist eine

biblisch fundierte Reflexion des Angstverhaltens sowie eine Orientierung an bewährten Handlungsoptionen für die Angstüberwindung erforderlich.

4.3.4 Konsequenzen des Angstverhaltens

Die Angsterzählungen berichten von unterschiedlichen Konsequenzen, die das Angstverhalten nach sich zieht. Die drei in Genesis überlieferten Erzählungen von Angst enden jeweils mit materiellem Segen und Schutzversprechungen. Dennoch wird ersichtlich, dass der Ursprung dieses Segens nicht im gezeigten Verhalten liegt, sondern in der Treue Gottes gegenüber seinen Erwählten (Mackintosh 2011:166). Die Darstellungen geben nur wenig Einblick in die psychischen oder physischen Konsequenzen des Angstverhaltens, sondern konzentrieren sich auf die sozialen und geistlichen Auswirkungen. In Bezug auf die Angstfaktoren lässt sich das Angstverhalten Abrahams und Isaaks gemäß Kapitel 3 als *meidend* klassifizieren. Zudem konnte ein wiederkehrendes, schlussendlich generationsübergreifendes Verhaltensmuster identifiziert werden, welches negatives Angstverhalten in vergleichbaren Situationen reproduziert. Das vermeidende Angstverhalten beziehungsweise Fluchtverhalten vor Angstfaktoren kann nachweislich negative Konsequenzen auf das Umfeld eines Teams haben und sollte daher mit der betroffenen Person reflektiert werden.

In Kontrast zu dem problematisch konnotierten Angstverhalten Abrahams und Isaaks steht das Verhalten Jesu im Garten Gethsemane. Jesus entscheidet sich, dem Willen des Vaters zu folgen, auch wenn dies keine Verbesserung seiner Situation bedeutet und das Angstgefühl nicht mindert oder entfernt. In diesem Kontext sei darauf verwiesen, dass er um Alternativen bittet, sofern dies möglich sein sollte, auch wenn ihm bewusst war, dass es keine andere Möglichkeit gab (MacDonald 2018:149). In der Konsequenz führt dies zum Verrat und Kreuzestod. Folglich ist die Überwindung von Angst nicht von dem Ausgang der Situation oder der Reduktion des Angstgefühls abhängig. Der Prozess der Angstüberwindung ist von vielfältigen Einflussfaktoren geprägt und lässt sich nicht zwingend auf ein spezifisches Ergebnis festlegen. Wie Abraham und Isaak durch ihr Angstverhalten andere zur Sünde verleiteten, demonstrierte Jesus in seinem Angstverhalten die Treue zum Vater mit heilsgeschichtlichen Konsequenzen. Bader-Saye bringt es auf den Punkt: „Fear can be a gift, but it also can be a poison“ (2005:101). Der Erfolg oder Misserfolg der Angstüberwindung lässt sich letztlich nur anhand des Angstverhaltens beurteilen.

4.3.5 Gottes Reaktion auf das Angstverhalten

In beiden Angsterzählungen wird zudem eine Reaktion Gottes thematisiert. In der Genesis-Triplette bleibt Gott Abraham und seiner Familie sowie später auch Isaak und seiner Familie treu, ohne das Angstverhalten der genannten Personen zu billigen. Die Treue Gottes bleibt von der Angst und ihrem Verhalten unberührt. Im Garten Gethsemane zeigt sich die Antwort Gottes auf die Bitte Jesu in der Weise, dass das weitere Vorgehen seinem Willen entspricht und er es daher geschehen lässt. Gott schenkt jedoch keine Milderung des Angstgefühls. Lediglich Lukas berichtet von einem von Gott gesandten Engel, der „ihn stärkte“ (Lk 22,43). Auch durch die Jünger erfolgt keine unterstützende Wirkung, da diese aus Erschöpfung einschlafen.

> Während über ihm selbst die Wellen zusammenschlagen, Angst vor dem Tode ihn schreckt und die Last der Sünde einer ganzen Welt auf ihn gelegt wird (Jes 53,4f), findet er noch Zeit, sich um das Seelenheil seiner Jünger zu kümmern. (Maier 2007b:619)

Die Tatsache, dass Jesus sich in dieser Situation für seine Jünger einsetzt, obwohl diese schlafen, kann als ein Zeugnis seiner Liebe und Leiterschaft betrachtet werden. Nach Maier wird damit die Bereitschaft Jesu, den Willen Gottes zu erfüllen, in besonders kontrastreicher Weise dargestellt (2007c:383). Die Angstüberwindung im Team umfasst demgemäß nicht allein das Gebet für den Einzelnen, sondern ebenso das Gebet für das Team. Die Frage, wie das Team für die betroffene Person eine Unterstützung sein kann, muss ebenfalls Teil des Angstüberwindungsprozesses sein. Die Reaktion Gottes auf menschliches Angstverhalten lässt sich nicht in einer Formel festlegen und kann unterschiedlich ausfallen. Beispielsweise kann er der geängstigten Person die Angst nehmen, ihr Stärke für die Situation schenken, die Situation dabei aber unverändert lassen oder ihr seinen Segen schenken, auch wenn sie sein Handeln mit ihrem Verhalten eigentlich nicht verdient. Die Entscheidung darüber obliegt allein Gott.

4.3.6 Lernerfahrung

Die Analyse der drei aufeinanderfolgenden Erzählungen, die eine nahezu identische Situation schildern, wie sie in Genesis dargestellt wird, wirft die Frage auf, welche Lernerfahrungen sich für Abraham und Isaak ergeben. Es könnte angenommen werden, dass sich das Handeln aufgrund der desaströsen Konsequenzen der List verändern müsste. Allerdings lässt sich bei Abraham sowie auch bei Isaak kein Lerneffekt feststellen. Das Angsterlebnis Jesu und der darauf folgende Gehorsamsschritt resultierten letztlich in der Verherrlichung des Sohnes des Menschen (Hebr 2,9-10). Des Weiteren

identifiziert der Autor des Hebräerbriefs den Gehorsam als eine weitere Lernerfahrung, die Jesus durch seine Treue zum Vater gemacht hat (Hebr 5,7-8). Ein reflektiertes Angstverhalten, welches Lernerfahrungen anstrebt und diese in einem Rahmen der Rechenschaft verbindlich hält, impliziert demnach auch eine erfolgreiche Angstüberwindung.

5 Praxisrelevante Handlungsstrategien zur Angstüberwindung für Teamleitende

Erlebt ein Teammitglied Angst, ist für dieses und die Teamleitung Handlungsnot gegeben. Die in diesem Kapitel dargelegten Handlungsmöglichkeiten sind primär für die Rolle der Teamleitung konzipiert. Die Ergebnisse der vorherigen Kapitel bieten eine geeignete Grundlage, um praktische Handlungsstrategien für die Teamleitung aufzuzeigen, mit denen sie die Teammitglieder in der Angstüberwindung unterstützen kann. In der Praxis kann an die konkreten Angstfaktoren des interkulturellen, risikoreichen Umfelds angeknüpft und auf Grundlage der biblischen Angstperspektiven aufgebaut werden. Das synthetische Zusammenbringen der Ergebnisse in die Praxis bildet somit den Abschluss der Arbeit.

Sofern ein Teammitglied an einem Punkt angelangt ist, an dem „its disconnection from any process of reflection, examination, and testing“ (Bader-Saye 2005:96) eine Überforderung darstellt, ist Unterstützung erforderlich. Das Ziel ist dabei nicht, den Zustand der Angstlosigkeit zu erreichen. Es wurde bereits festgestellt, dass es sich bei Angst um eine zutiefst menschliche, präventive Schutzmechanik handelt, die auch theologisch keinen Konflikt verursacht. Das Ziel dieses Prozesses besteht darin, dem Teammitglied zu einem reflektierten Angstverhalten zu verhelfen. Dieses ist sich der zugrundeliegenden Angstfaktoren bewusst und in der Lage, präventiv auf diese zu reagieren. Dabei richtet es sich an dem Willen Gottes und seinen Geboten aus, berücksichtigt den liebevollen Umgang mit Teammitgliedern und verliert das Festhalten an verabredeten Teamzielen nicht aus dem Blick. Sekundär kann dieser Prozess eine Reduktion des emotionalen Angsterlebens bedeuten, da das Angstverständnis geprägt und Überwindung möglich wird (Beck & Clark 2014:24).

5.1 Annahme der Angst

Die Begleitung eines Teammitglieds im aktiven Prozess der Angstüberwindung setzt zunächst die Entwicklung einer verständnistheoretischen Grundlage voraus, auf deren Basis entsprechende Annahmen getroffen werden können. Die auf Basis biblischer Beispiele erfolgte Aufarbeitung des Angstverständnisses zeigt, dass das emotionale Empfinden von Angst kein Problem darstellt. Die drei Evangelisten porträtieren darüber hinaus einen Messias, der selbst Angst erlebt, und befreien damit das menschliche Angsterlebnis von negativen Stigmata oder ausschließlicher Duldung und behandeln es als

natürlichen Bestandteil des menschlichen Lebens. Diese Erkenntnis muss von der Teamleitung nicht nur im Prozess der Angstüberwindung kommuniziert werden, sondern sollte sich bereits in den alltäglichen Handlungen und Aussagen der Teamleitung bezüglich Angsterfahrungen widerspiegeln. Der eigene Umgang mit Angst, insbesondere das offene Kommunizieren der eigenen Angsterfahrungen, stellt eine wesentliche Grundlage für die Akzeptanz persönlicher Angsterfahrungen durch Teammitglieder dar. Diese Auffassung findet sich auch im zuvor angeführten Teamverständnis von Hibbert und Hibbert:

> A healthy team community is one in which its members respect and trust each other. They feel safe and communicate openly with each other. They feel they have equal voice and influence. They feel safe to talk about anything, including things that make them feel uncomfortable. They plan, decide, and evaluate their work together. They care for each other and feel that they belong together, need each other, and fit together. (Hibbert & Hibbert 2014:100)

Eine annehmende Haltung gegenüber dem Teammitglied inklusive dessen Angsterfahrung ist für die Teamgemeinschaft von elementarer Bedeutung. Diese Einstellung ist zunächst unabhängig von dem aus der Angst resultierenden Verhalten. Die theologische Auseinandersetzung mit dem Thema Angst ist vielfach von einem verurteilenden Umgang geprägt, was zu Scham und in der Folge zur Unterdrückung und zum Schweigen über Angst führt. Daher kann die Bedeutung dieser Herangehensweise nicht genug betont werden. Der Glaube selbst beinhaltet eine Vielzahl an Ressourcen, die dabei helfen, Angst zu überwinden (Cook 2020:1120). In der Begegnung mit der annehmenden Haltung der Teamleitung ist das Teammitglied eingeladen, ebenso zu handeln. Dietz zufolge macht dieser „Ermöglichungszusammenhang von Angstannahme und -überwindung [...] die Besonderheit der christlichen Existenz aus“ (Dietz 2011:98).

5.1.1 Teamleitung als Beispiel

Die Möglichkeiten im Umgang mit Angst müssen in dem Verhalten der Teamleitung erkennbar sein. Die Teamleitung fungiert für die Teammitglieder, bewusst oder unbewusst, als Vorbild im Überwinden von Ängsten und bietet durch das eigene Verhalten praktische Handlungsoptionen an (Adam 2001:45). Die Befürchtung, dass eine Teamleitung, die ihre Ängste offen kommuniziert, negative Konsequenzen für ihr Team nach sich zieht, erweist sich als unbegründet. Eine Studie, die sich mit den Auswirkungen von Ängsten bei leitenden Angestellten bezüglich der Covid-19-Pandemie befasst, kommt zu dem Ergebnis, dass Teams eine positive Entwicklung verzeichnen konnten,

da Initiative und Engagement zunahmen (Montani & Vandenberghe 2023). Die Auswertung der Angsterfahrung Jesu in Gemeinschaft mit seinen Jüngern führte zu demselben Ergebnis (siehe Kapitel 4.2.4). Das Vorbild Jesu in der Angstüberwindung verpflichtet die Teamleitung, ebenfalls diese Verantwortung für das Team wahrzunehmen.

5.2 Das Gespräch zur Angstüberwindung

Neben dem inhaltlichen Mehrwert stellt das Gespräch selbst eine wesentliche Ressource dar. Nach Gottfried Adam ist das Gespräch „das wichtigste ‚Mittel' [...], um gegen die Angst ‚anzugehen'" (Adam 2001:45). Wie die Teamleitung dazu aufgefordert ist, die eigene Angst zu kommunizieren, bildet die Auskunft und das gemeinschaftliche Besprechen von Ängsten für die Teammitglieder die erfolgreichste messbare Strategie zur Angstüberwindung (McNally 2012:19). Dabei können sowohl „Einzel- wie Gruppengespräche" (Adam 2001:46) hilfreich sein. Das Malen von Bildern kann eine „gute methodische Strukturierung der Gespräche" (ebd.) ermöglichen beziehungsweise zur Sprachfähigkeit verhelfen. In den biblischen Angsterzählungen wird von einer offenen Kommunikation der Angst sowie dem Einbeziehen vertrauter Personen berichtet. Angstüberwindung wird nachweislich durch den Gemeinschaftsaspekt begünstigt (Southwick & Charney 2012:51). Allerdings zeigen die unterschiedlichen Ergebnisse der biblischen Angsterzählungen, dass Kommunikation allein nicht ausreichend für eine nachhaltige, wirksame Angstüberwindung ist.

5.2.1 Reflexion

Die annehmende Grundhaltung der Teamleitung ermöglicht es, Teammitglieder in die Reflexion zu leiten (Southwick & Charney 2012:52). Ein signifikantes, von der Norm abweichendes Verhalten eines Teammitglieds kann ein Indiz dafür sein, dass diese Person Angst erlebt. In einigen Fällen kann es für eine Person schwierig sein, ihre eigene Angst wahrzunehmen oder die Veränderung ihrer emotionalen Verfassung als solche zu deuten. Die Teamleitung sollte auf etwaige Vorfälle dieser Art vorbereitet sein. Die Förderung der Kompetenz zur Identifizierung von Symptomen, die unter anderem auf psychische Belastung, mentale Krankheiten und auch Angsterfahrungen verweisen, wird von Organisationen nach wie vor als nachrangig erachtet (Strand u. a. 2015:291–292). Das Ziel der Reflexion besteht darin, die Person über die eigene Angst sprachfähig zu machen. Dies impliziert zum einen die Benennung der „roots" (Bader-Saye 2005:106), sowie das Verständnis für die weiterhin bestehende Freiheit im Hinblick auf das

Angstverhalten, welches nicht durch die vorangegangene Angsterfahrung determiniert ist. Die Verantwortung für das eigene Handeln liegt weiterhin bei der betroffenen Person. Wie auch bei der Annahme, stellt die Reflexion noch keine Wertung oder Weisung seitens der Teamleitung dar. Es gilt zunächst, die individuellen Angstfaktoren zu verstehen.

> The way this happens is illumined by H. Richard Niebuhr's observation that the first question of ethics is not 'What is right?' or even 'What is good?' but 'What is going on?'. (Bader-Saye 2005:97)

Die „roots" (:106) umfassen zum einen den Ursprung der Angst sowie das Angstverständnis. Der Ursprung der Angst beinhaltet die für die Angst verantwortlichen Angstfaktoren, während das Angstverständnis für das gewählte Angstverhalten grundlegend ist.

5.2.1.1 Angstfaktoren reflektieren

Die Reflexion der Angstfaktoren als Ursprung der eigenen Angst bildet nicht nur die Grundlage für die Auswahl geeigneter Verhaltensvorsätze und die Erlangung der Sprachfähigkeit, sondern ist bereits ein Bestandteil der Angstüberwindung (Beck & Clark 2014:30). Das bereits vorhandene Wissen über die Angstfaktoren wird aufgezeigt und gleichzeitig werden Informationslücken offengelegt. Die Reflexion und Benennung der Angstfaktoren stellen bereits einen ersten hilfreichen Schritt im praktischen Umgang mit der Angst dar (Southwick & Charney 2012:49). Dabei ist die in Kapitel 3.1 beschriebene Vielfalt und Individualität der Angstfaktoren zu berücksichtigen. In der Reflexion der Angstfaktoren wird schließlich auch ausgewertet, worauf diese abzielen. An dieser Stelle ist es möglich, dass der Angstfaktor etwas bedroht, „something we love – but something that we should not love" (Bader-Saye 2005:104). Neben dem Angstverhalten wird daher auch die Motivation zum Gegenstand der Reflexion und Bewertung.

5.2.1.2 Angstverständnis und bestehendes Angstverhalten reflektieren

Das Angstverständnis der Person gibt Aufschluss über den Grund des gegenwärtigen Angstverhaltens und bietet eine Grundlage zum Gespräch, wie die Person eigentlich auf ihre Angst reagieren möchte, es bisher jedoch noch nicht umsetzen konnte. Da das Angsterleben bei jedem Menschen zu unterschiedlichen körperlichen Reaktionen führt, sollte die Angstinterpretation der Person berücksichtigt werden. So kann beispielsweise die körperliche Angstreaktion von manchen Personen auch als „catalyst for growth" (Southwick & Charney 2012:39) interpretiert werden. Eine grundsätzlich destruktive

Interpretation des Angstgefühls durch die Teamleitung würde die Person entmutigen. Daher wurde im Rahmen dieser Arbeit eine Interpretationsbasis der Angst durch biblische Beispiele erarbeitet, um die Angstinterpretation beziehungsweise das Angstverständnis einer Person, welches unmittelbar deren Verhalten beeinflusst, auf ein biblisches Gerüst zu stellen. Das Angstverhalten einer Person kann von Teammitgliedern in der Regel gut beobachtet werden, weshalb es sich in vielen Fällen einfach benennen lässt. Dabei sollte die Teamleitung berücksichtigen, dass es auch einen nicht sichtbaren, jedoch für die Reflexion relevanten Teil des Angstverhaltens geben kann, der durch Schamgefühle geprägt ist und somit privat gehalten wird.

5.2.1.3 Ziele reflektieren

Des Weiteren ist es erforderlich, die persönlichen Ziele des Teammitglieds sowie die festgelegten Teamziele zu reflektieren. Da Angst als Schutzreaktion häufig die Zurückstellung aktueller Ziele bewirkt, diese jedoch zur Angstüberwindung hilfreich sind, sollte auch an dieser Stelle Unterstützung angeboten werden (Bader-Saye 2005:97). Ziele fungieren als Katalysatoren für die Schaffung einer Perspektive und eines Sinns in Handlungen (Southwick & Charney 2012:49). Bei Teamzielen wird zusätzlich der Gemeinschaftsaspekt betont, der dem Isolationsgefühl entgegenwirkt. Diese können sowohl konkrete, messbare Ziele der gegenwärtigen Arbeit als auch Ziele des christlichen Glaubens umfassen. Denn die eschatologische Hoffnung in Jesus bedeutet nichts weniger als die Überwindung all dessen, was Angst verursacht (Joh 16,33). Diese Ausrichtung wird besonders beispielhaft in Jesu Gebet im Garten Gethsemane sichtbar: „Doch nicht mein Wille, sondern der deine geschehe!“ (Lk 22,42b).

5.2.2 Überprüfung des neuen Angstverhaltens

Im Anschluss ist es Aufgabe der Teamleitung, das Teammitglied bei der Evaluation des neu formulierten, reflektierten Angstverhaltens zu unterstützen. Hierbei ist ein besonderes Augenmerk auf die biblische Basis sowie die Zielführung zu legen. Darauf aufbauend ist das Teammitglied eingeladen, das neue Angstverhalten in Handlungsschritten zu konzipieren.

Gemeinsam mit dem Teammitglied kann die Teamleitung eine Auswahl an Möglichkeiten des erwünschten Angstverhaltens sammeln. Da die Angst häufig durch das Gefühl unzureichender Handlungsoptionen verstärkt wird, ist es zunächst wichtig, die Möglichkeiten in ihrer Quantität nicht zu beschränken, um Handlungsfreiheit zu

projizieren (Southwick & Charney 2012:49). Gleichzeitig wird das bereits demonstrierte Angstverhalten untersucht und in destruktives und hilfreiches Verhalten kategorisiert. Die Evaluierung des negativen Angstverhaltens ist erforderlich, um den Einfluss auf das restliche Team beziehungsweise die Mitmenschen aufzuzeigen.

> Disordered and excessive fear has significant moral consequences. It underwrites an ethic of security in which self-preservation consistently trumps other goods, and it fosters a set of shadow virtues—including suspicion, preemption, and control—that threaten traditional Christian virtues such as hospitality, peacemaking, and generosity. (Bader-Saye 2005:97)

Ein Angstverhalten, das sich möglicherweise kurzfristig für die Angstbewältigung des Teammitglieds bewährt hat, jedoch negative Auswirkungen auf den Rest des Teams hatte, ist für das Team nicht hilfreich. Nachdem das Teammitglied ein besseres Verständnis über die eigene Angst erlangen konnte und verschiedene Verhaltensmöglichkeiten untersucht hat, gilt es diese auf ihre Wirksamkeit, ihres biblischen Fundaments, ihrer Moralität und ihrer Nachhaltigkeit hin zu überprüfen. Die Wirksamkeit beschreibt dabei nicht die erfolgreiche Auflösung des Angstgefühls, sondern die Beendigung von Verhaltensweisen, die als negativ beziehungsweise destruktiv und sündhaft eingestuft werden können und durch das Angstgefühl motiviert sind. Peale und Blanton fassen treffend zusammen: „It is when it [, fear,] is incorrectly directed that it is destructive“ (Peale & Blanton 1979:57). Folglich muss bei der Überprüfung des Verhaltens auch dessen Beitrag zum zuvor festgelegten Ziel berücksichtigt werden. Da Ängste durch die negativen Erinnerung an vorheriges Scheitern bei der Angstüberwinden verstärkt werden können (Heine 2001:91), ist ein sorgfältiges Planen des Angstverhaltens entscheidend, um zukünftige Erfolge in der Angstüberwindung zu fördern.

5.2.3 Teamoptionen evaluieren

Die Teamleitung trägt neben der Begleitung des Teammitglieds in dessen Angstüberwindung auch die Verantwortung, dort präventive Maßnahmen zu ergreifen, wo diese im Rahmen des Teams, der Organisation oder des interkulturellen Kontexts zu einer Reduzierung des Angsterlebens der Person beitragen können. Als Beispiele für derartige Maßnahmen können die Förderung eines sicherheitsbewussten Verhaltens im Team, die Aktualisierung von Evakuierungsplänen sowie die Bereitstellung von Informationen zu individuellen Gefährdungspotenzialen genannt werden. Da die Möglichkeiten in hohem Maße von den jeweiligen individuellen Kontextfaktoren abhängig sind, kann an dieser Stelle keine umfassende Aufzählung erfolgen. Der Beitrag des Teams, um das

Teammitglied bei der Überwindung seiner Angst zu unterstützen, ist jedoch von zentraler Bedeutung.

5.3 Durchführung

Im finalen Schritt erfolgt die Umsetzung der Ergebnisse der Reflexion in die Praxis. In diesem Schritt ist es die Aufgabe der Teamleitung, das Teammitglied bei der Umsetzung der besprochenen Vorsätze zu unterstützen und es dabei zu ermutigen und verbindlich zu halten. Des Weiteren ist ein reflektiertes, positives Angstverhalten eine Frage der Übung (Southwick & Charney 2012:50). Daher muss die Teamleitung über den gesamten Prozess eine annehmende und unterstützende Einstellung vermitteln.

Da das Ziel dieser Arbeit die Handlungsstrategien der Teamleitung zur Angstüberwindung darstellt, werden keine spezifischen Verhaltensvorschläge für das Teammitglied gemacht. Eine annehmende Grundhaltung sowie ein vorbildhaftes Verhalten bezüglich der eigenen Angst seitens der Teamleitung, Angebote zum Austausch in Form von Gesprächen, inklusive einer vielseitigen Reflexion sowie er Überprüfung der Verhaltensvorsätze und das Einbeziehen des Teambeitrags in Form von Kommunikation und praktischer Unterstützung stellen die praktischen Handlungsoptionen für die begleitete Angstüberwindung dar.

5.4 Gebet und Lieder als unterstützende Praxis

Die Analyse der Erzählung von Jesu im Garten Gethsemane offenbart das Gebet als exemplarischen Fall für ein konstruktives Angstverhalten. Der Vollständigkeit halber sei auch der Gesang beziehungsweise das Gebet in Liedern erwähnt. Die Tradition des gemeinsamen Adressierens von Ängsten vor Gott mittels der Psalmen ist Jahrtausende alt und erlaubt es der betroffenen Person, dort Worte zu gebrauchen, wo eigene fehlen. Im Prozess der Angstüberwindung kann Gebet als begleitender Faktor in allen vorherigen Schritten dienen und gleichzeitig als eigenständige Handlungsstrategie betrachtet werden. Das Gebet bedeutet eine Hinwendung zu Gott und seinem Willen und impliziert damit eine bewusste Unterordnung des eigenen Willens (siehe Gebet in Gefahrensituationen in Kapitel 4.3.3). Es beinhaltet zudem die Akzeptanz, dass Gott die Angst möglicherweise nicht nimmt. Denn Gott ist nicht die „Lösung des Problems der Angst [...] Es gibt keine Lösung für die Erfahrung tiefer Angst. Man kann nur versuchen, Gegenerfahrungen aufzubauen“ (Adam 2001:52). Das Gebet kann jedoch auch als

bewusste Reaktion auf die Angst betrachtet werden, welche es der Person ermöglicht, sich dieser zu stellen.

> Prayer is—we might say—the Christian coping mechanism for dealing with anxiety. In fact, when you think about it, prayer is very similar to worry. Worry and prayer are both a giving of attention to the things that concern us. The differences are in the theological perspective, the God directedness of prayer, and the willingness to challenge ourselves as to whether or not we really worry about the right things. It is actually a small step to turn worry into prayer […]. (Cook 2020:1117–1118)

Nach Cook kann das Teammitglied durch das Gebet Gott in den besagten Prozess der Annahme, Reflexion, Prüfung sowie Durchführung einbeziehen. Der Vorwurf, dass Gebet eine Verlagerung der Verantwortung darstellt und den Betenden in Passivität bestärkt, ist nicht haltbar. Das Beispiel Jesu im Garten Gethsemane demonstriert das Gegenteil und betont die Eigenverantwortung sowie das bewusste Adressieren der Angst. Des Weiteren instruiert Jesus seine Jünger, ihm im Gebet zur Seite zu stehen (Maier 2007b:614). Die Hinwendung zu Gott im Gebet im Moment der Angst birgt für das betroffene Teammitglied sowie für das gesamte Team das Potenzial, sowohl das Vertrauen in Gott als auch das „Gottesbewusstsein[...] wachsen zu lassen“ (Huxel 2005:56).

6 Fazit

Im Rahmen der Untersuchung von Handlungsstrategien zur Angstüberwindung für Teamleitende wurde ein umfassender Angstbegriff entwickelt. Dieser versteht Angst als eine natürliche, emotionale Reaktion, die präventiv auf antizipierte Gefahren abzielt. Es wurden verschiedene Angstfaktoren identifiziert und in Bezug auf ihre physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen analysiert. Die Untersuchung der ausgewählten biblischen Angsterzählungen zeigte, dass Angst an sich kein theologisches Problem darstellt. Vielmehr ist das daraus resultierende Verhalten im Umgang mit der Angst entscheidend. In diesem Zusammenhang wurde die Überwindung von Angst als das zentrale Ziel definiert. Erfolgreiche Angstüberwindung wird demnach durch ein nachhaltiges und reflektiertes Angstverhalten sichtbar, das sich am Willen Gottes orientiert, präventiv auf die Angst reagieren kann, und gleichzeitig den liebevollen Umgang mit anderen sowie das verbindliche Festhalten an vereinbarten Teamzielen fördert. Ein reflektiertes Verständnis von Angst und ein Bewusstsein für die zugrunde liegenden Angstfaktoren sind hierfür von zentraler Bedeutung. Der Prozess der Angstüberwindung kann auch eine Reduktion des emotionalen Angstgefühls umfassen, wobei dies jedoch nicht als ausschlaggebender Maßstab für biblische Angstüberwindung gilt.

Für die Teamleitung wurden spezifische Handlungsstrategien entwickelt, die konkrete Maßnahmen zur Angstüberwindung aufzeigen. Zu den zentralen Elementen gehören die transparente Kommunikation eigener Ängste im Team sowie das modellhafte Überwinden dieser Ängste. Das Gespräch wurde als wichtige Reflexionshilfe hervorgehoben, um das Angstbewusstsein zu fördern und die Sprachfähigkeit über das persönliche Angstverständnis zu stärken. Dabei werden Angstfaktoren des interkulturellen und risikobehafteten Umfelds anerkannt und verhältnismäßige Handlungsoptionen evaluiert. Zudem werden sowohl die positiven als auch die negativen Konsequenzen des demonstrierten Angstverhaltens sowie des angestrebten neuen Verhaltens anhand biblischer Werte reflektiert. Ein Bewusstsein für persönliche sowie Teamziele wird dabei geschärft, und es erfolgt eine Zusage zur verbindlichen Verwirklichung dieser Ziele. Infolgedessen werden verbindliche Verhaltensvorsätze entwickelt, die von der Teamleitung sowie dem Team gemeinschaftlich unterstützt werden. Zusätzlich trägt die Teamleitung die Verantwortung, Handlungsoptionen des Teams zu identifizieren, die den Prozess der Angstüberwindung für Teammitglieder im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten fördern. Schließlich wurde das Gebet als universelle und prozessübergreifende

Handlungsstrategie hervorgehoben, die sowohl der Teamleitung als auch den Teammitgliedern zur Verfügung steht. Insgesamt wurde betont, dass der Prozess der Angstüberwindung kontinuierliche Übung erfordert und als fortwährender Vorgang zu verstehen ist. Es konnte keine Garantie für Angstlosigkeit oder für die Bewahrung vor der Konfrontation mit Angstfaktoren abgeleitet werden. Die biblischen Perspektiven wiesen keinen Zusammenhang zwischen diesen Faktoren und einer erfolgreichen Angstüberwindung auf. Dennoch wurde deutlich, dass die Treue Gottes unabhängig vom menschlichen Erfolg bei der Angstüberwindung oder dem gezeigten Angstverhalten besteht.

Obwohl grundlegende Handlungsstrategien zur Angstüberwindung identifiziert wurden, bleiben einige Aspekte für zukünftige Forschungen offen. Eine vertiefte Untersuchung der spezifischen Auswirkungen kultureller Unterschiede innerhalb des Teams sowie der Beitrag der lokalen Bevölkerung in risikoreichen Umfeldern auf den Prozess der Angstüberwindung könnte zu differenzierteren und präziseren Handlungsstrategien führen. Darüber hinaus wären aussagekräftige Studien zur Erfolgsquote verschiedener Handlungsstrategien und zur Erfassung des Ausmaßes des Angsteinflusses innerhalb von Teams von großem Wert.

7 Bibliografie

Adam, Gottfried (2001). Gespräche gegen die Angst, in Körtner, Ulrich H. J. (Hg.): *Angst: theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener, 33–52.

Arnold, Bill T. (2011). The Love-Fear Antinomy in Deuteronomy 5-11. *Vetus Testamentum* 61(4), 551–569.

Bader-Saye, Scott (2005). Thomas Aquinas and the Culture of Fear. *Journal of the Society of Christian Ethics* 25(2), 95–108.

Beck, Aaron T. & Clark, David A. (2014). *Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie*. Paderborn: Junfermann.

Bovon, François (2012). *Luke 3: A Commentary on the Gospel of Luke 19:28-24:53*. Minneapolis: Augsburg Fortress.

Britt, William Gordon (1983). Pretraining Variables in the Prediction of Missionary Success Overseas. *Journal of Psychology and Theology* 11(3), 200–208.

Bruns, Hans (2013). *Die Bibel mit Erklärungen: Erklärungen*. Bd. 1. 16. Aufl. Basel: Brunnen.

Caporarello, Leonardo & Magni, Massimo (2022). *Team management: creating and managing flexible and resilient teams*. Milano: Bocconi University.

Carr, Karen (1994). Trauma and post-traumatic stress disorder among missionaries. *Evangelical Missions Quarterly* 30(4), 246–255.

CIU Korntal (2023). *Zitationshandbuch deutsch*. Korntal: CIU Korntal.

Collins, Adela Y. (2007). *Mark: A Commentary*. Minneapolis: Augsburg Fortress.

Cook, Christopher C. H. (2020). Mental Health and the Gospel. *Zygon: Journal of Religion & Science* 55(4), 1107–1123.

Dietz, Thorsten (2011). Martin Luthers theologischer Umgang mit Angsterfahrungen. *Luther* 82(2), 88–98.

Egelkraut, Helmuth u. a. (2012). *Das Alte Testament Entstehung, Geschichte, Botschaft*. 5. Aufl. Gießen: Brunnen.

Eibl, Karl (2012). Von der biologischen Furcht zur literarischen Angst: Ein Vertikalschnitt. *KulturPoetik* 12(2), 155–186.

ELB (2016). *Elberfelder Bibel*. Witten; Dillenburg: SCM R. Brockhaus.

Elmer, Duane (2009). *Cross-Cultural Servanthood*. Illinois: InterVarsity.

Galtung, Johan (1990). Cultural Violence. *Journal of Peace Research* 27(3), 291–305.

Haubeck, Wilfrid & Siebenthal, Heinrich von (2007). *Neuer sprachlicher Schlüssel zum griechischen Neuen Testament: Matthäus bis Offenbarung*. 2. Aufl. Gießen; Basel: Brunnen.

Heine, Susanne (2001). Keine Angst vor den Ängsten - Zur Dynamik der Angst und deren Überwindung, in Körtner, Ulrich H. J. (Hg.): *Angst: theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener, 87–101.

Henry, Matthew (2015). *Mose - Josua*. Waldems: 3L.

Henry, Matthew (2017). *Matthäus - Johannes*. 3. Aufl. Waldems: 3L.

Hibbert, Evelyn & Hibbert, Richard (2014). *Leading multicultural teams*. Pasadena: William Carey Library.

Huxel, Kirsten (2005). Das Phänomen Angst: eine Studie zur theologischen Anthropologie. *Neue Zeitschrift für systematische Theologie und Religionsphilosophie* 47, 35–57.

Hwa, Yung (2021). *Leadership or servanthood?: walking in the steps of Jesus*. Carlisle: Langham Global Library.

Jamieson, Robert, Fausset, A.R. & Brown, David (1997). *Commentary Critical and Explanatory on the Whole Bible*. Washington: Logos Research System.

Kessler, Martin & Deurloo, Karel (2004). *A Commentary on Genesis: The Book of Beginnings*. New York: Paulist.

Kipfer, Sara (2016). Angst, Furcht und Schrecken: Eine Kognitiv-Linguistische Untersuchung einer Emotion im biblischen Hebräisch. *Journal of Northwest Semitic Languages* 42, 15–79.

Kolb, Robert (2019). Fear and the Mission of Christ. *Journal of the Lutheran Society for Missiology* 27(54), 27–34.

Körtner, Ulrich H. J. (2001). *Angst: theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.

Kruger, Paul A. (2015). Emotions in the Hebrew Bible: A Few Observations on Prospects and Challenges. *Old Testament Essays* 28(2), 395–420.

Loader, James A. (2001). Angst und Furcht aus alttestamentlichem Blickwinkel, in Körtner, Ulrich H. J. (Hg.): *Angst: theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener, 7–31.

Luz, Ulrich (2005). *Matthew 21-28.* Minneapolis: Augsburg Fortress.

MacDonald, William (2018). *Kommentar zum Neuen Testament*. 7 Aufl. Bielefeld: CLV.

Mackintosh, C.H. (2011). *Die fünf Bücher Mose*. Hückeswagen: CSV.

Maier, Gerhard (2007a). *Lukas-Evangelium*. Holzgerlingen: Hänssler.

Maier, Gerhard (2007b). *Markus-Evangelium*. Holzgerlingen: Hänssler.

Maier, Gerhard (2007c). *Matthäus-Evangelium*. Holzgerlingen: Hänssler.

McNally, Richard J. (2012). Fear, Anxiety, and their Disorders, in Plamper, Jan, Lazier, Benjamin. (Hg.): *Fear: Across the Disciplines*. Pittsburgh: University of Pittsburgh.

Montani, Francesco & Vandenberghe, Christian (2023). Fueled by a Fearful Leader: When, to What Extent and How Leader Fear of COVID-19 Promotes Employee Performance. *Group & Organization Management*, 1–45.

Paul, Andreas (2003). Angst: eine evolutionsbiologische Perspektive, in Roth, Gerhard, Opolka, Uwe. (Hg.): *Angst, Furcht und ihre Bewältigung*. Oldenburg: Universität Oldenburg, 11–30.

Peale, Norman V. & Blanton, Smiley (1979). *Faith is the Answer*. New York: FCL.

Richards, Lawrence O. (1999). Fear. *New International Encyclopedia of Bible Words*, 271–275.

Rienecker, Fritz u. a. (2017). Angst. *Lexikon zur Bibel - Personen, Geschichte, Archäologie, Geografie und Theologie der Bibel*[3], 69–70.

Riesner, Rainer (2019). *Messias Jesus: seine Geschichte, seine Botschaft und ihre Überlieferung*. Gießen: Brunnen.

Schneider, Martin & Vogt, Markus (2016). Glaube, Hoffnung, Liebe als Resilienzfaktoren: Theologisch-ethische Erkundungen. *Münchener Theologische Zeitschrift* 67(3), 195–208.

Shepherd, C.E. (2016). Jerusalem. *The Lexham Bible Dictionary*[6].

Southwick, Steven M. & Charney, Dennis S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. New York: Cambridge University.

Stolorow, Robert D. (2006). The relevance of Freud's concept of danger-situation for an intersubjective-systems perspective. *Psychoanalytic Psychology* 23(2), 417–419.

Strand, Mark A. u. a. (2015). Mental Health of Cross-Cultural Healthcare Missionaries. *Journal of Psychology and Theology* 43(4), 283–293.

Stubhann, Matthias (2008). Galiläa. *Herders Neues Bibellexikon*, 225-226.

Thomä, Helmut (2003). Sitzt die Angst in den Mandelkernen, in Roth, Gerhard, Opolka, Uwe. (Hg.): *Angst, Furcht und ihre Bewältigung*. Oldenburg: Universität Oldenburg, 87–124.

WHO & BfArM (2024). ICD-10-GM. [Online] https://klassifikationen.bfarm.de/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2024/block-f40-f48.htm [2024-05-10].