

# **Psalm 22 als Therapeutikum**

## **Angst und Angstbewältigung in biblischer und logotherapeutischer Perspektive**

eingereicht von

**MMag. Dr. Edith Petschnigg**

an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie

zur Erlangung des Diploms

zur Diplomierten psychologischen Beraterin/Lebens- und Sozialberaterin

Lehrgang LSB Graz 2020

Graz, im Dezember 2022

# Inhalt

Vorwort .....	2
1. Einleitung.....	5
1.1 Angst – eine Basisemotion?.....	5
1.2 Angst logotherapeutisch betrachtet.....	7
2. Zum therapeutischen Potenzial der Bibel .....	9
3. Biblische Resonanzräume für Angst und Bedrängnis – Psalm 22 als Beispiel.....	13
3.1 Die Angst verstehen und begreifen lernen .....	15
3.2 Stärkung der Selbstdistanzierung und Ermutigung zur Dereflexion .....	17
3.3 Existenzanalytische Betrachtung der persönlichen Lebensgeschichte .....	22
3.4 Die Wiederentdeckung der Sinnfülle des Lebens .....	25
4. Schlussgedanken .....	26
5. Literaturverzeichnis.....	28

## Vorwort

Auf die Frage von Pinchas Lapide, ob er im Konzentrationslager gebetet habe, antwortete Viktor E. Frankl mit einer Gegenfrage: „wo nicht?“ (Frankl – Lapide, 72020, S. 128). Frankl war nicht nur als Psychiater und Neurologe an Religion und Religiosität als Phänomen des Menschseins interessiert, sondern er verstand sich auch selbst als gläubiger Jude, der seine Religion praktizierte, am Gebet festhielt (vgl. Batthyany u.a., 2018, S. 25f.). Die Hinwendung zum Göttlichen war für Frankl befreit von jeglichem Utilitarismus, von jeglicher Erwartungshaltung. Sein Verständnis von Gebet fasste er folgendermaßen in Worte:

Beten heißt für mich, die Dinge so sehr ‚*sub spezie aeternitatis*‘ zu sehen, also so ganz unabhängig von mir; Gebet ist für mich vielmehr ein Absegnen, die Dinge in einer Perspektive sehen, dass sie potenziell wieder einen Sinn haben können trotz Schrecklichkeit (Frankl – Lapide, 72020, S. 128).

Für diesen Akt braucht es nach Frankl nicht unbedingt der Sprache. Auch Seufzen kann Gebet sein. Es kommt auf die Intention an, nicht auf die Dauer oder auf geschliffene Worte. Als Kind lernte Frankl auf Hebräisch beten und behielt das Hebräische als Sprache seiner verbalisierten Gebete zeitlebens bei (vgl. Frankl – Lapide, 72020, S. 130f.). Besonders die Psalmen, der Gebetsschatz der Hebräischen Bibel, begleiteten Frankl seit seiner KZ-Haft. Rückblickend beschrieb er im Gespräch mit dem jüdischen Theologen Pinchas Lapide seine Psalmenlektüre als eine Aktualisierung der uralten Gebete in das Heute, als ein Hineinsprechen in die Gegenwart seines Lebens:

Seit damals habe ich es so gehalten, dass ich aus gegebenen Situationen, aus gegebenen Zusammenhängen hebräisch bete und in den Psalmen lese, und ich lese seit der ersten Nacht im KZ mit Unterbrechungen, die ebenfalls durch das KZ entstanden sind, immer ein paar Seiten in den Psalmen. Das ist ja oft schon beinahe unheimlich, wie da der Bezug hergestellt werden kann, wenn Sie Psalmen zu lesen verstehen gelernt haben aus der Situation heraus. Es sind dort Bezüge auf den Tag, auf den morgigen, auf den heutigen, auf den gestrigen, auf den Alltag, auf das Alltagsleben. Und auf einmal stolpere ich dann irgendwie in einem Gebet über irgendetwas, was Bezug hat auf mein Leben, nicht nur an dem Tag, sondern überhaupt eine aktuelle Problematik (Frankl – Lapide, 72020, S. 132).

Die Psalmen als vielschichtige Gebetsformulare waren Viktor E. Frankl also sehr vertraut; sie sind ihm zu Lebensbegleitern geworden. Entstanden über mehrere Jahrhunderte hinweg v. u. Z. im Judentum sind die Psalmen, ebenso wie alle Schriften der Hebräischen Bibel, auch Teil des ersten Teils der christlichen Bibel, des Alten Testaments. Sie sind sprachliche Artefakte einer bestimmten Zeit- und Kulturepoche, und doch können sie als kanonische Texte in jeder Generation, bei jeder Leserin, jedem

Leser neue Auslegungen und Aktualisierungen anstoßen. Der Psalter umfasst die gesamte Spannbreite menschlicher Lebensäußerungen im Angesicht Gottes: Lobpreis, Dank, Klage, Bitte. Er ist literarischer Ausdruck einer Haltung des Glaubens, seine Lektüre kann aber aufgrund seiner poetischen Kraft und seiner Thematisierung gemeinmenschlicher Erfahrungen auch für nicht-religiöse Menschen lohnend sein. Es sind besonders Worte der Klage, die auch für Menschen ohne religiöse Sozialisation unmittelbar verstehbar sind. In diesem Sinne begegnet den Lesenden in den Klagepsalmen „keine religiöse Sprache, sondern eine ganz elementar menschliche Sprache“ (Baldermann, <sup>2</sup>2018, S. 152).

Das Potenzial biblischer Texte für die Beratung sowohl religiöser als auch nicht-religiöser Klientinnen und Klienten erscheint mir in logotherapeutischer Hinsicht<sup>1</sup> noch weitgehend ein Desiderat zu bilden. Während aus tiefenpsychologischer Perspektive zahlreiche Arbeiten zu biblischen Texten, Themen und Gestalten vorliegen und besonders durch Publikationen von Eugen Drewermann Bekanntheit erlangten (s. z. B. Drewermann, 1990), existieren erst wenige Veröffentlichungen und Vorträge, die Bibel und Logotherapie miteinander ins Gespräch bringen (s. Rieks, 1993; Suchla, 2006; Kurz, 2007; Lukas, <sup>2</sup>2022 [2020]).

Mit Peter Suchla, der die zweite Schöpfungserzählung (Gen 2,4b-3,24) logotherapeutisch interpretiert hat, teile ich die Ansicht, „dass es für Logotherapeuten durchaus lohnenswert sein kann, in der Bibel nach Anregungen für die logotherapeutische Arbeit zu suchen“ (Suchla, 2006, S. 12). Jüngst hat Elisabeth Lukas in ihrer Publikation „Was das Leben wertvoll macht“ (Lukas, <sup>2</sup>2022) anregende Überlegungen zu einigen zentralen biblischen Texten wie dem Dekalog und zu Passagen aus der biblischen Urgeschichte vorgelegt. Sie verweist darin auf das Verdienst der Logotherapie als spirituelle Psychologie, metaphysische Sachverhalte in ihre Anthropologie einzubeziehen (vgl. ebd., S. 19).

Daran möchte ich in der vorliegenden Arbeit unter Rekurs auf die Bibel anknüpfen und den Fokus dabei auf das Thema Angst und Angstbewältigung legen. Dies hat zwei Beweggründe: Zum einen prägen kollektive und individuelle Angstszenerien, angestoßen durch die Covid-19-Pandemie und den Krieg Russlands gegen die Ukraine mit all

---

<sup>1</sup> Für wertvolle Hinweise auf logotherapeutische Literatur und Schlüsselbegriffe danke ich Dr. Heidi Vonwald, Innsbruck.

den damit verbundenen humanitären und ökonomischen Folgen, derzeit verstärkt unsere Gegenwart. Neben kollektiv angstausslösenden Phänomenen plagen individuelle Sorgen und Ängste viele Menschen in unterschiedlichem Ausmaß. Epidemiologische Untersuchungen bereits aus vor-pandemischen Zeiten zeigen, dass Angststörungen zu den häufigsten psychischen Störungen überhaupt gehören. Aus Studien geht hervor, dass 33,7 % der Erwachsenen zumindest zeitweise in ihrem Leben an einer Angststörung leiden (vgl. Beesdo-Baum – Niermann, 2019, S. 90). Zum anderen wurde meine Auseinandersetzung mit dem Thema Angst in der Bibel im Sommer 2022 durch eine ebensolche Beitragsanfrage der Herausgeber der Zeitschrift für Integrative Gestalttherapie und Seelsorge angeregt (vgl. Petschnigg, 2022), die nun an dieser Stelle eine Fortsetzung und Vertiefung erfahren soll. Exemplarisch werde ich einen der bekanntesten Klagepsalmen der Bibel, Psalm 22, der Angst und Bedrängnis in einer Vielzahl plastischer Bilder zu Sprache bringt, im Hinblick auf sein Potenzial für die Logotherapie analysieren.

Graz, im Dezember 2022

Edith Petschnigg

# 1. Einleitung

angst stellt ruhig, angst kriegt klein  
angst voreinander  
angst 'rauszugehen, wir sind uns alle verdächtig [...]  
angst vor der angst  
wir schlafen ein<sup>2</sup>

In seinem 1986 erschienenen Album „Sprünge“ hat der Liedermacher Herbert Grönemeyer der Angst und ihren vielfältigen Ausprägungen eine kritisch-musikalische Reverenz erwiesen. Heute, in (post-)pandemischen, von Krieg im Osten Europas und Teuerung erschütterten Zeiten, hat Grönemeyers Lied „Angst“ nichts an Aktualität verloren, im Gegenteil. Furcht und Angst sind eine uns wohl bekannte Grundkonstante des menschlichen Gefühlrepertoires, bis hin zur „Angst vor der Angst“, wie diese Grönemeyer in seinen Schlussversen zur Sprache bringt.

Was poetisch in eines fällt, wird im wissenschaftlichen Sprachgebrauch vielfach unterschieden: So lässt sich zwischen einer *Furcht* vor jemandem oder etwas und einer unbestimmten *Angst*, die sich auf nichts Konkretes richtet und als Gemütsverfassung verstanden wird, differenzieren (vgl. Lanczkowski, 1983, S. 755). Eine solche Angst, die ohne konkreten Auslöser auftritt, wird als frei flottierende Angst bezeichnet (vgl. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 21). Dennoch sind beide Angst-Phänomene eng miteinander verflochten: „Der Stachel der Furcht ist Angst, und die Angst strebt zur Furcht“, wie Paul Tillich zur Bedeutungsverwandtschaft beider Begrifflichkeiten festhält (vgl. Schnurr, 1983, S. 760).

## 1.1 Angst – eine Basisemotion?

Ob ‚Angst‘ zu den menschlichen Basisemotionen zählt oder nicht, wird in der Fachliteratur unterschiedlich gesehen. Während etwa der Arzt und Angstforscher Peter Zwanzger Angst zu den Grundemotionen des Menschen zählt (vgl. Zwanzger, 2019, S. 1), benennen Studien zum interkulturell übereinstimmenden Emotionserkennen sechs Basisemotionen, zu denen neben Ärger, Ekel, Trauer, Freude und Überraschung die Furcht, nicht aber die Angst, gehört. In sprachanalytischen Untersuchungen werden wiederum 13 Emotionsklassen unterschieden, die positive und negative

---

<sup>2</sup> Grönemeyer, H., „Sprünge“, <https://www.groenemeyer.de/sprunge/> (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Ausprägungen umfassen. Die Angst zählt demzufolge zur Kategorie der negativen Erwartungsemotionen (vgl. Mayring, 2000). Eine entsprechende Klassifizierung hängt folglich davon ab, inwiefern zwischen den Phänomenen ‚Angst‘ und ‚Furcht‘ unterschieden wird. Aufgrund der engen Verzahnung beider Emotionen und einer alltags-sprachlich oft synonymen Verwendung möchte ich in der vorliegenden Arbeit ‚Angst‘ als Grundemotion in den Blick nehmen.

Etymologisch leitet sich das deutsche Wort ‚Angst‘ vom griechischen Begriff  $\acute{\alpha}\gamma\chi\omega$ ,  $\acute{\alpha}\gamma\zeta\omega$  (lat. *ango*) ab, dessen wörtliche Bedeutung das semantische Feld ‚zuschnüren‘, ‚zusammenpressen‘, ‚den Atem entziehen‘, ‚erdrosseln‘, ‚erwürgen‘, ‚henken‘ umfasst. Eine semantische Verwandtschaft besteht zudem mit dem deutschen Wort ‚Enge‘ (vgl. Grimm-Stadelmann, 2019, S. 8). Angst ist also ein Phänomen, das semantisch in der Nähe der Todessphäre angesiedelt ist, die in das Leben hineinragt. Sie hat vielfältige Ursachen und zeigt sich in verschiedenen Formen, wobei sich insbesondere die folgenden vier Ausprägungen unterscheiden lassen: (1.) die Realangst, die einen tatsächlichen Auslöser hat, (2.) die vegetative Angst, der körperliche Prozesse zugrunde liegen, (3.) die existenzielle Angst, die aus einem Sinndefizit resultiert und (4.) die Todesangst, bei der Betroffene das Gefühl haben, sogleich sterben zu müssen (vgl. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 22f.)

Das Angsterleben kann beim Menschen auf mehrfache Weise zum Ausdruck kommen. Die psychophysiologische Forschung unterscheidet grundsätzlich drei Bereiche: „die *Gestik und die Bewegung des Leibes, das Wort gesprochen oder geschrieben, und die biochemischen und physiologischen Messungen*“ (Lolas Stepke, 2012, S. 179). In den folgenden Kapiteln sollen, entsprechend der bibelwissenschaftlichen und logotherapeutischen Ausrichtung dieser Arbeit, die beiden ersten Manifestationsbereiche der Angst im Fokus stehen. Insbesondere die Klagepsalmen zeigen sich als in schriftliches Wort gegossene Angst und Not.

Im Hinblick auf die Leibsphäre des Menschen benennt die Angstforschung eine Vielzahl an Symptomen. Zu den wesentlichsten körperlichen Erscheinungsformen von Angstgefühlen gehören: Die Aufmerksamkeit steigt, wobei das Seh- und Hörvermögen empfindlicher werden, Muskelspannung und Reaktionsgeschwindigkeit nehmen zu, ebenso steigt die Herzfrequenz und der Blutdruck, die Atmung wird flacher und schneller, die Muskeln werden für den Fall von Flucht oder Angriff besser versorgt, es zeigen sich körperliche Reaktionen wie Schwitzen, Zittern und Schwindel, die Blasen-, Darm-

und Magentätigkeit wird entweder gehemmt oder stimuliert, es können zudem Übelkeit und Atemnot auftreten (vgl. Steindorfer, 2012, S. 156).

Auch auf der Verhaltensebene kann das Erleben von Angst unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Entwicklungsbiologisch angelegte Verhaltensoptionen in bedrohlichen oder als bedrohlich empfundenen Situationen sind Angriff, Flucht und, wenn beides nicht möglich ist, Erstarrung. Verantwortlich dafür sind sogenannte archaische Notfallmechanismen im Hirnstamm, die das Kommando übernehmen und ein planvolles, vernünftiges Denken hemmen (vgl. Hüther, 2020, S. 13f.). Das Angstzentrum des Gehirns ist der sogenannte Mandelkern (lat. Amygdala). Dieses lässt sich auch als ein Alarmsystem beschreiben, das Situationen danach beurteilt, ob sie eine Bedrohung darstellen oder nicht. Nicht zuletzt lässt sich daher unterscheiden zwischen gesunden, unser Überleben sichernden Ängsten, die eine reale Ursache haben, in ihrer Quantität angemessen sind und wieder abnehmen, wenn ihr Auslöser wegfällt, und pathologischen Ängste, die von einer verzerrten Wahrnehmung des Auslösers geprägt und in ihrer Quantität übersteigert sind, die nicht abnehmen, wenn die Ursache wegfällt und zur Generalisierung neigen. Beides klar voneinander zu differenzieren, erweist sich oft als diffizil (vgl. Matten – Pausch, 2017, S. 40f.), gerade in pandemischen und krisenbehafteten Zeiten.

## 1.2 Angst logotherapeutisch betrachtet

Ein übersteigertes, krankhaftes Angsterleben verursacht bei den Betroffenen Leid. Ängste schränken die Lebensqualität teils massiv ein, indem sie oftmals zu einem Vermeidungsverhalten führen, um sich einer befürchteten Situation nur ja nicht aussetzen zu müssen, schlimmstenfalls bis hin zum völligen Rückzug aus dem sozialen Leben. Dazu gesellt sich gerne die sogenannte „Erwartungsangst“, die genau das auslöst, wovor sich jemand fürchtet. So entsteht ein Teufelskreislauf aus Angst und Erwartungsangst, die sich gegenseitig befeuern. Viktor E. Frankl wandelt in diesem Zusammenhang den bekannten Ausspruch „Der Wunsch ist der Vater des Gedankens“ um in „Die Angst ist die Mutter des Geschehens“ (Frankl, 2015, S. 43). Überzogene Ängste führen zu sinnlosen, ja widersinnigen Handlungen, da nicht das Sinnmotiv, sondern das Angstmotiv Regie führt (vgl. Lukas – Wurzel, 2019, S. 19f.).

Elisabeth Lukas schreibt Viktor E. Frankl das Prädikat „Anwalt des leidenden Menschen“ zu (Lukas, 2021, S. 143). Mit seinem Leben selbst hat er Zeugnis gegeben von menschlichem Leid und der Trostmacht des Geistes. Als Überlebender der Shoah wusste Frankl, wovon er spricht, wenn er in seinem Werk *Homo patiens* den Menschen hineingestellt sieht in „*die tragische Struktur des Daseins*“. Menschliches Dasein war für Frankl „zutiefst und zuletzt Passion“ (Frankl, 1984, S. 208), für ihn gehörte das Leiden immanent zum Menschsein. Angesichts des Leidens in der Welt stellte er jedoch nicht die Theodizee-Frage, die Frage, warum Gott das Leid in der Welt zulässt, da diese für ihn Ausdruck eines Anthropomorphismus ist, sondern die Frage einer Pathodizee – die Frage nach dem Sinn des Leidens (vgl. ebd., S. 239).

Leiden ist nach Frankl jedoch nicht per se sinnvoll, denn dann wäre es als masochistisch zu bezeichnen. Leiden erhält erst Sinn, wenn es ein „Leiden ‚um ... willen‘“ (ebd., 209) ist. „Ich kann nur sinnvoll leiden, wenn ich um eines Etwas, eines Jemand willen leide“ (ebd.), so Frankl. Leiden ist niemals Selbstzweck. Für Frankl gilt es nicht nur, „das Leiden anzunehmen“, sondern er spricht explizit vom „*Mut zum Leiden*“ (ebd.). Daraus lässt sich für die Beratung und Begleitung von Angstkranken ableiten, sie dahingehend zu unterstützen, der Angst, die sie unbedingt vermeiden wollen, mutig zu begegnen, mit dem Ziel, in der Tiefe des Leidens einen Sinn zu entdecken (vgl. Lukas – Wurzel, 2019, S. 18). Frankl gab dazu folgenden Gedankenanstoß:

Sagen Sie einmal, muss man sich denn wirklich alles gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? Es gibt das, was ich einmal bezeichnet habe als die Trostmacht des Geistes, nämlich gegenüber den Schwächen und Ängsten der Seele. Und das muss und kann mobilisiert werden (Viktor E. Frankl, DVD, 1987).<sup>3</sup>

So lässt sich folgende Prämisse formulieren: Der Mensch ist dazu fähig, über sich hinauszuwachsen, auch über seine Ängste, Kraft seines Geistes, indem er sich sinnorientiert ausrichtet auf etwas oder jemanden außerhalb von sich selbst. Jede Heilung fußt nach Frankl daher unabdingbar in der Selbsttranszendenz (vgl. Frankl, 2015, S. 50). Der Gewinn einer sinnzentrierten Arbeit an sich selbst und der inneren Ausrichtung nach dem Sinnmotiv ist persönliches Wachstum. Karlheinz Biller betont den Aufgabencharakter des Lebens, den er in einem Beitrag zur sinnzentrierten Erziehung für heranwachsende Menschen formuliert, der aber sicherlich für jedes Lebensalter Gültigkeit besitzen kann:

---

<sup>3</sup> Viktor Frankl Zentrum Wien, Gelebte Logotherapie, <https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html> (zuletzt abgerufen am 22.11.2022).

Er soll dabei aber zugleich sehen, dass die vom Leben gestellten Aufgaben durchaus zu der Sinnfülle des Lebens gehören und dass derjenige, der schwierigere Aufgaben lösen kann, eine höhere Qualitätsstufe erreicht hat und sinnvoller und damit zufriedener lebt als andere (Biller, 2005, S. 20).

Als „Therapie vom Geistigen her“ kann die Logotherapie wesentliche Beiträge zur Linderung und Heilung von irrationalen Ängsten leisten. Insbesondere, wenn Ängste als Folge eines existenziellen Vakuums zu einem Ersatz-Lebensinhalt werden, kann das Sichtbarmachen eines echten, sinnorientierten Lebensinhaltes Betroffene dabei unterstützen, sich von ihren Ängsten zu lösen (vgl. Riedel – Deckart – Noyon <sup>2</sup>2008, S. 296). Wie kann dies konkret gelingen? Die Ärztin und Logotherapeutin Ursula Tirier systematisiert die spezifischen Zielsetzungen der logotherapeutischen und existenzanalytischen Arbeit mittels der folgenden vier Schritte:

1. Die Angst verstehen und begreifen lernen (Aktualisierung der Selbstdistanzierung)
2. Die Hyperreflexion stoppen durch Stärkung der Selbstdistanzierung und Ermutigung zur Dereflexion (auch durch Paradoxe Intention und Personifizierung der Angst)
3. Existenzanalytische Betrachtung der persönlichen Lebensgeschichte (auch Bewusstmachung der Fähigkeit zur Einstellungsänderung)
4. Die Wiederentdeckung der Sinnfülle des Lebens (Stärkung der Selbsttranszendenz) (Tirier, 2005, S. 99).

In meinen Ausführungen zu Psalm 22 und seinem Potenzial für die logotherapeutische Beratung und Begleitung werde ich diesen vier Schritten folgen.

## **2. Zum therapeutischen Potenzial der Bibel**

Es gehört zum Reichtum der Hebräischen Bibel, dass ihr keinerlei menschliche Erfahrungen fremd sind. Sie umfängt Freude und Trauer, Geburt und Tod, Frieden und Krieg, Heilung und Krankheit, Hoffnung und Zweifel, Freiheit und Knechtschaft, Versöhnung und Zwietracht, Vertrauen und Angst, Segen und Fluch. Bereits die Schöpfungserzählungen spannen mit der Schaffung der Polaritäten Himmel und Erde, Tag und Nacht, Land und Wasser diesen Bogen. In erzählenden und poetischen Texten spiegelt sich das gesamte menschliche Erfahrungsspektrum wider, das die nachparadiesische Wirklichkeit kennzeichnet. Der Motor der Verschriftlichung dieser Texte war

oftmals das Bestreben, kollektive Grenz- und Krisenerfahrungen zu deuten und zu bewältigen; das Verfassen der biblischen Schriften selbst kann in großem Maße als therapeutischer Prozess gedeutet werden. Dies sei im Folgenden näher ausgeführt.

Wie in den letzten Jahren in der alttestamentlichen Forschung immer stärker herausgearbeitet wurde, sind zahlreiche Texte der Hebräischen Bibel, wenn nicht die Bibel als Ganzes, aus Krisensituationen des Volkes Israel heraus entstanden. Sie wurden verfasst, um krisenhafte und katastrophische Erfahrungen zu verarbeiten, theologisch zu deuten und daraus Handlungsimpulse für die Gegenwart und Zukunft abzuleiten. Heinz-Josef Fabry akzentuiert das Moment der Krise für die Entstehung der biblischen Schriften wie folgt:

Das Alte Testament [...] wäre möglicherweise ohne die assyrische Krise nicht geschrieben worden. Das kann umgekehrt heißen, dass das Alte Testament die israelitisch-jüdische Antwort auf diese Krise ist. In der Tat zieht sich die Reaktion auf diese und die Verarbeitung dieser Krise durch große Teile des Alten Testaments hindurch. Alle Propheten haben die beiden mesopotamischen Völker im Blick, das Deuteronomistische und das Chronistische Geschichtswerk liefern die Grunddaten, und selbst das kleine Jona-Buch siedelt den theologischen Aufruf zur Umkehr ausgerechnet in der Hauptstadt Assyriens, in Ninive an. Auch Bücher, denen man es auf dem ersten Blick nicht ansieht, sind als Reaktion auf die assyrische und auch die babylonische Krise geschrieben: allen voran der Pentateuch, darin das Jerusalemer Geschichtswerk als Antwort auf die assyrische Krise, und das Große Exilische Geschichtswerk und die Priesterschrift als Antwort auf die babylonische Krise (Fabry, 2011, S. 43).

Die beiden kleinen Königreiche Israel und Juda in der südlichen Levante waren vielfach den Machtbestrebungen der sie umgebenden Großmächte, zunächst insbesondere des neuassyrischen und später des babylonischen Reiches, ausgeliefert. Vasallenverträge, deren Struktur sich im Buch Deuteronomium in subversiver Form widerspiegelt, zeugen davon. Sowohl die assyrische als auch die babylonische Bedrohung – erstere mündete 722 v. Chr. in die Zerschlagung des Nordreiches Israel und zweitere 587/586 v. Chr. in die Zerstörung des Südreiches Juda mit jeweils darauf folgenden Deportationen von Teilen der Bevölkerung – wurden theologisch reflektiert und interpretiert. Besonders die Zeit des Babylonischen Exils war theologisch eine höchst bedeutsame und produktive Zeit. Nach Thomas Römer charakterisiert der Begriff „Krisenliteratur“ wie kein anderer die Schriften der Hebräischen Bibel:

If one wanted to describe the content of the Hebrew Bible with a single slogan the expression „crisis literature“ would be a fitting term for a major part of the writings that constitute this collection. Many texts of different literary genres, like narratives, prophetic oracles, psalms, and lamentations construct the destruction of Jerusalem and the ‚Babylonian Exile‘ as the major caesura of the history of Israel and Judah but also as the starting point of a new beginning (Römer, 2012, S. 159).

Biblische Texte wurden vielfach aus einer Überlebensperspektive oder aus dem Blickwinkel einer späteren Generation verfasst. Kollektive traumatische Erfahrungen und deren Bewältigungsstrategien bilden die Hintergrundfolie zahlreicher prophetischer, poetischer und erzählender Texte. Seit dem Ende der 1990er Jahre haben Ergebnisse der psychologischen Trauma-Forschung Eingang in die Bibelwissenschaft gefunden, und seitdem hat sich in der Exegese eine Trauma-Hermeneutik etabliert, mittels derer biblische Texte im Lichte erfahrener und literarisch verarbeiteter Traumata interpretiert werden (vgl. Móricz, 2021, S. 14f.). Auf das Potenzial der Bibel als Trauma-Literatur für ihre Leserinnen und Leser weist David M. Carr in seiner Monografie „Holy Resilience“ explizit hin:

I am profoundly impressed with how the Bible is saturated with trauma and survival of it. If the Bible were a person, it would be a person bearing the scars, plated broken bones, muscle tears, and other wounds of prolonged suffering. It would be a person whose identity, perhaps average at one time, was now profoundly shaped by trauma. This person would certainly have known joys and everyday life, but she or he also would bear, in body and heart, the wisdom of centuries of trauma. He or she would know the truth of trauma and survival of it. Just like the suffering servant of Isaiah or the crucified Christ, that person would not be pretty to look at. We might be tempted to avert our eyes. But for the most of us, there will be a time in our lives when we need that person's wisdom (Carr, 2014, S. 250).

Dass das Lesen von literarischen Werken – und die Bibel zählt zur Weltliteratur – heilsam sein kann, ist ein Grundgedanke der Logotherapie. Viktor E. Frankl sprach des Öfteren vom „Buch als Therapeutikum“, insbesondere in existenziellen Krisen (vgl. Batthyány – Lukas, 2020, S. 75f.). Das therapeutische Potenzial der Bücher der Bibel, vor allem des Psalters, haben auch Vertreter der psychoanalytischen Schule mehrfach gesehen. Die therapeutische Anschlussfähigkeit der Psalmen – vor allem der Klagepsalmen – liegt in ihrer Struktur selbst begründet, die einen inneren Wandlungsprozess der betenden Person zum Ausdruck bringt. So mündet der Prozess der Klageschilderung in den Psalmen immer (mit Ausnahme von Ps 88) in ein Vertrauensbekenntnis gegenüber Gott. Diese Dynamik von der Klage hin zum Lob und Dank wird in der alttestamentlichen Exegese als „Stimmungsumschwung“ bzw. „Stimmungswandel“ bezeichnet (vgl. Móricz, 2021, S. 45-48).

Das Einnehmen der Perspektive des lyrischen Ichs eines Psalms kann heutige Leserinnen und Leser dazu ermutigen, diesen Wandel für sich selbst mitzuvollziehen. Der Poesie – und dazu zählt auch der Psalter – wie gestalteter Sprache überhaupt wird nicht umsonst seit der Antike eine therapeutische Wirkung zugeschrieben (vgl. Orth,

<sup>2</sup>2019, S. 33). Die Exildichterin Hilde Domin bringt das heilsame Potenzial der Poesie wie folgt auf den Punkt:

Es ist wahr, daß im Gedicht, wie in aller Kunst, etwas Heilendes ist. Eben weil es den Menschen befreit: vom Objektsein, vom Stummsein, vom Alleinsein, abgeschnitten von der Menschheit. – So wie Haß das Gegenteil von Heilung, von Identifizierung ist. Im Gedicht, noch im negativen Gedicht, ist ein letzter Glaube an den Menschen, an seine Anrufbarkeit (zit. n. Leeser, <sup>2</sup>2019, S. 376).

Für den Schriftsteller und Nobelpreisträger Elie Wiesel sprechen die biblischen Geschehnisse mit den existenziellen Fragen, die sie thematisieren, direkt in das Leben der Lesenden. Insofern sind die Figuren der Bibel voll Leben, weil jede und jeder an ihren Erfahrungen potenziell Anteil hat. Wiesel stellte besonders die Fragilität des Menschseins und damit biblische Figuren, die besonderen Anfechtungen ausgesetzt sind, ins Zentrum seiner Interpretationen. So sah er sich retrospektiv etwa Seite an Seite mit dem biblischen Noach der Flut gegenüber, nämlich jener Flut, die seine Generation heimsuchte – die Schoah. Wie Noach war Wiesel ein Überlebender. Mit ihm fühlte er Angst und Trauer und schließlich die Freude des Neuanfangs nach der Katastrophe. Was ihn an der Bibel und ihrer Kraft, die eine transformierende sein kann, faszinierte, schildert Elie Wiesel wie folgt:

Die tiefe Schönheit der Bibel liegt darin, daß ihre Personen keine mystischen Figuren sind, ihre Abenteuer keine phantastischen Gespinste. In ihnen schwingt Leben und Wahrheit, weshalb sie den, der sich ihnen nähert, auffordern, in ihr Leben einzutreten und seine Bestimmung zu suchen. [...] Man lese die Quellen und lese sie abermals, und man wird von ihrer Tiefgründigkeit bezaubert. Man wird unter jedem Antlitz ein anderes Antlitz entdecken, unter jeder Geschichte eine andere Geschichte (Wiesel, 2000, S. 12f.).

In diesem Sinne bietet die Bibel ein grandioses Reservoir an Resonanzräumen: von der persönlichen, individuellen Begegnung mit dem Text bis hin zu Aktualisierungsangeboten im Rahmen der psychosozialen Beratung. So erhebt die Hebräische Bibel etwa Einspruch gegen ein Verharren des Menschen in krankmachenden Angstgefühlen: „Die Angst des Menschen führt ihn in die Falle; / wer auf den HERRN vertraut, ist gesichert“ (Spr 29,25). Die Stärke, der Angst nicht das letzte Wort zu lassen, verleiht biblisch gesehen das Vertrauen in Gott. So beginnt Ps 125 mit folgenden Worten: „Die auf den HERRN vertraun, sind wie der Zionsberg: Niemals wankt er, er bleibt in Ewigkeit“.<sup>4</sup>

Die Hebräische Bibel zeichnet keine angstfreie Welt, doch sie ruft dazu auf, sich von der Angst nicht überwältigen zu lassen. Nicht zuletzt findet sich das Heilsorakel

---

<sup>4</sup> Zit. n. der Einheitsübersetzung 2016.

„Fürchte dich nicht!“ 74-mal im Alten Testament (vgl. Kipfer, 2017). Es zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel und gilt, aus dem Munde von Gottesboten oder prophetisch begabter Menschen kommend, sowohl Einzelnen (z. B. Gen 21,17) als auch dem gesamten Volk (z. B. Jes 40-55) (vgl. Fischer, 2012, S. 82f.). Biblische Texte wie die Klagepsalmen führen ihre Lesenden durch die Angst hindurch, können verschüttet geglaubte Ressourcen wecken und Lebensmut evozieren. In diesem Sinne kann die Bibel als Resilienzstärkend erfahren werden (vgl. etwa Gärtner – Schmitz, 2022). Im Folgenden soll nun ein Klage lied der Hebräischen Bibel, Ps 22, exemplarisch auf seine logotherapeutische Aussagekraft hin untersucht werden.

### **3. Biblische Resonanzräume für Angst und Bedrängnis – Psalm 22 als Beispiel**

Angst und Furcht sind mit rund 870 Belegen das dominierende Emotionsfeld in alttestamentlichen Texten (vgl. Kipfer, 2017). Das biblische Hebräisch kennt, wie die moderne Psychologie, eine begriffliche Unterscheidung zwischen Furcht und Angst: zum einen den Begriff *šar*, der „Bedrängnis“ bedeutet, also etwas Konkretes, das Furcht erzeugt, und zum anderen Wörter, die ein Gefühl der Angst beschreiben. Zweiterer Gruppe sind eine Vielzahl an Begriffen zuzuordnen, wobei der Wortstamm *järe*, „fürchten“, mit der wahrscheinlichen Grundbedeutung „zittern“, am häufigsten vorkommt (vgl. Fangmeier, 2010, S. 182). Vieles, was das Alte Testament in poetischen und erzählenden Texten zur Sprache bringt, ist auch einer Grauzone zwischen den beiden Bedeutungsfeldern zuzurechnen (vgl. Staubli – Schroer, 2014, S. 173).

Ob eine biblische Angstschilderung einer realen oder gefühlten Bedrohung entspringt oder sich eine anfangs reale Furcht chronifiziert hat und nun ein Teufelskreislauf aus Angst und Erwartungsangst eingetreten ist, lässt sich nicht mehr mit Bestimmtheit sagen. Entscheidend ist vielmehr, dass Ängste verbalisiert und damit Emotionen nicht unterdrückt werden. Im Alten Testament ist das zur Sprache bringen der Angst im Angesicht Gottes der erste Weg aus ihr heraus – die Klage der erste Schritt zur Angstbewältigung (vgl. Fischer, 2019, S. 27f.). Klagepsalmen wie Ps 22 bringen Angstszenerien eindringlich zur Sprache und zeigen Wege aus diesen heraus auf. Sie stellen Gebetsformulare für Menschen in Angst- und Leidsituationen dar, die dazu einladen, die

in ihnen vollzogene Bewegung von der Angst hin zum Vertrauen mitzugehen (vgl. Fischer, 2012, S. 84f.). Damit weisen sie über ihre Zeit hinaus und können bis heute ihre heilsame Kraft entfalten.

Ps 22 ist eines der bekanntesten biblischen Klagelieder überhaupt und hat sowohl im Judentum als auch im Christentum große Resonanz erfahren: zum einen als liturgisches Element des Purim-Festes und zum anderen, aufgrund seiner Rezeption in der markinischen und matthäischen Passionserzählung, als Teil der Karfreitagliturgie. Im Folgenden sei er in der Übersetzung der Theologin und Psychologin Nikolett Móricz wiedergegeben (Móricz, 2021, S. 101-104; wenn zwei Übersetzungsvarianten genannt wurden, wird der besseren Lesbarkeit wegen nur die erstere wiedergegeben):

1 Für den Chorleiter: nach [der Weise] „Hirschkuh“ der Morgenröte  
Auf David hin (zu lesen)  
2 Mein Gott, mein Gott, wozu hast du mich verlassen?  
Fern bist du meiner Rettung – den Worten meines Schreiens.  
3 Mein Gott, ich rufe bei Tag,  
aber du antwortest nicht,  
und in der Nacht,  
aber es ist keine Stille für mich.  
4 Du bist doch der Heilige,  
Thronender auf den Lobgesängen Israels.  
5 Dir haben unsere Väter vertraut,  
haben vertraut,  
und du hast sie in Sicherheit gebracht.  
6 Zu dir haben sie geschrien  
und wurden gerettet,  
auf dich haben sie vertraut  
und wurden nicht zuschanden.  
7 Aber ich bin ein Wurm  
und nicht ein Mensch,  
ein Spott der Menschen  
und verachtet vom Volk.  
8 Alle, die mich sehen, verspotten mich,  
verziehen die Lippen,  
und schütteln den Kopf,  
denn er hat Gefallen an ihm.  
9 Wälze (es) auf JHWH,  
er wird ihn retten,  
er wird ihn herausreißen.  
Denn er hat gefallen an ihm.  
10 Ja, du bist der mich aus dem Mutterleib hervorziehende,  
der mir Vertrauen einflößend auf den Brüsten meiner Mutter.  
11 Auf dich bin ich geworfen von Mutterleib an,  
vom Leib meiner Mutter an bist du mein Gott.  
12 Sei nicht fern von mir,  
denn die Enge/Not ist nahe,

17 Ja, Hunde haben mich umringt,  
ein Haufen von Übeltätern hat mich umzingelt,  
wie ein Löwe – meine Hände und Füße.  
18 Ich kann all meine Knochen abzählen,  
sie schauen zu,  
sie weiden sich an mir.  
19 Sie teilen meine Kleider unter sich,  
und über mein Obergewand werfen sie das Los.  
20 Du aber, JHWH, sei nicht fern!  
Meine Stärke, eile mir doch zur Hilfe!  
21 Errette vom Schwert mein Leben,  
aus der Pfote des Hundes mein Einziges.  
22 Errette mich vor dem Rachen des Löwen,  
und vor den Hörnern der Büffel! – Du hast mir geantwortet.  
23 Ich will deinen Namen meinen Geschwistern erzählen,  
inmitten der Gemeinde will ich dich loben.  
24 Die ihr JHWH fürchtet preist ihn!  
Alles Nachkommen Jakobs, ehrt ihn!  
Und fürchtet ihr vor ihm alle Nachkommen Israels!  
25 Denn er hat nicht verachtet  
und nicht verabscheut das Elend der Elenden  
und hat sein Angesicht nicht verborgen vor ihm,  
und auf sein Schreien zu ihm hat er gehört.  
26 Von dir (kommt) mein Lobpreis in der großen Versammlung,  
mein Gelübde löse ich ein vor denen, die ihn fürchten.  
27 Die Elenden können essen  
und satt werden,  
preisen können JHWH, die ihn suchen,  
aufleben soll euer Herz für immer!  
28 Gedenken sie (dies),  
so kehren sie zu JHWH um alle Enden der Erde,  
so fallen vor deinem Angesicht nieder alle Großfamilien der Völker.  
29 Denn für JHWH sei die Königsherrschaft,  
und er herrscht über die Völker.

denn es ist keiner da, der hilft.  
13 Umringt haben mich viele Wildtiere,  
die Starken Basans haben mich umringt.  
14 Sie haben ihr Maul gegen mich aufgesperrt,  
ein reißen- und brüllender Löwe.  
15 Wie Wasser bin ich hingegossen,  
und haben sich getrennt all meine Knochen,  
mein Herz ist wie Wachs geworden,  
zeflossen inmitten in meiner Eingeweide.  
16 Trocken wie Scherbe wurde meine Kraft,  
und meine Zunge klebt an meinem Gaumen.  
und in den Staub des Todes legst du mich.

30 Gegessen haben  
und anbetend niedergefallen sind alle Fetten der  
Erde,  
vor seinem Angesicht fallen in die Knie alle, die  
zum Staub hinabsteigen,  
und wer sein Leben nicht bewahrt hat.  
31 Eine Nachkommenschaft soll ihm dienen,  
erzählt soll werden von JHWH der Generation.  
32 Sie kommen,  
und verkünden seine Gerechtigkeit dem Volk,  
das noch geboren wird,  
denn er hat gehandelt.

Nach der Überschrift sticht eine Zweiteilung des Psalms ins Auge, die dem gattungstypischen Stimmungsumschwung entspricht: Die V. 2-22 bilden ein Klage- und die V. 23-32 ein Danklied. Stichwörter rahmen jeweils die beiden Teile: „fern“, „retten“ und „antworten“ den ersten Teil sowie „erzählen“ den zweiten Teil. Der ganze Psalm ist von Elementen der Ich-Rede und der Du-Anrede geprägt. Das Gesamtgedicht will von seiner Dynamik her von der Klage zum Dank führen (vgl. Böhler, 2021, S. 390-392).

### 3.1 Die Angst verstehen und begreifen lernen

Ein wesentlicher Grundgedanke der Logotherapie und Existenzanalyse im Hinblick auf übersteigerte Ängste ist es, sich der Angst zu stellen. Für die Beratung gilt als erster Schritt, die Klientin bzw. den Klienten dabei zu unterstützen und zu begleiten, bis auf den Grund der Angst vorzustoßen und das Phänomen Angst so weit wie möglich begreifen zu lernen (vgl. Tirier, 2005, S. 99). Sich den eigenen Ängsten zu stellen, erfordert vor allem Mut. Der Benediktiner und Psychologe David Steindl-Rast hat zum Prozess des mutigen Durchgehens durch die Angst festgehalten:

Mut heißt, mit der Angst mitgehen. Man kann ja nur Mut haben, wenn man zugleich Angst hat. Wenn man keine Angst hat, kann man auch nicht Mut haben. Mut nimmt aber die Angst nicht hinweg. [...] es gibt zur ein Durchgehen. Wenn wir mutig mit der Angst durch die Angst gehen, führt das immer zu einem Neubeginn. Zu einer Art neuer Geburt! (zit. n. Pucher, 2022, S. 90f.).

Zu genau diesem dynamischen Prozess lädt Ps 22 ein. In V. 2 eröffnet er fulminant mit einer – so möchte ich aus logotherapeutischer Perspektive formulieren – sinnorientierten Frage: „Mein Gott, mein Gott, *wozu* hast du mich verlassen?“ Wozu leiden?, so lautet die Frage bei Viktor E. Frankl. Welcher Sinn kann aus dem Leid, aus der Angst erwachsen? Wie für den Psalmisten ist auch für Frankl Gott Dialogpartner, den er nicht

nur im Gebet anspricht, sondern schlichtweg „*der Partner unserer intimsten Selbstgespräche*“ (Frankl, 1984, S. 219). Alles, was wir in uns sprechen, sprechen wir letztlich zu und vor Gott. Dennoch kommt dem Gebet, sei es mit Worten oder ohne diese, nach Frankl eine besondere Qualität zu: „es ist der einzige Akt menschlichen Geistes, der Gott als Du präsent zu machen vermag“ (ebd., S. 237). Die praktisch gelebte Gottesbeziehung im Gebet war ihm wesentlich wichtiger als ein philosophisches Nachdenken über Gott (vgl. Batthyány – Lukas, 2020, S. 246).

Pinchas Lapide hat im Gespräch mit Viktor E. Frankl darauf hingewiesen, dass Ps 22 nicht die Theodizee-Frage stellt, sondern die der Pathodizee, „die Gottes Wirken, Gottes-Du-Sein und Gottes Über-Sinn fraglos akzeptiert, aber nur einen Teil von diesem großen Ganzen von Gott erfahren möchte, den Sinn meines Leidens im Gesamtbild des Heilsplanes Gottes“ (Frankl – Lapide, 2020, S. 123). Dieses göttliche Du ist in Ps 22 nicht nur angesprochen, sondern angefragt.

Um Ps 22 in seiner heilsamen Dynamik und logotherapeutisch bedeutsamen Dimension begreifen zu können, ist es entscheidend, den Sinngehalt des hebräischen Textes in der Übersetzung sichtbar zu machen. Da alle einschlägigen deutschsprachigen Übersetzungen Ps 22,2 mit „Mein Gott, mein Gott, *warum* hast du mich verlassen?“ wiedergeben, habe ich die oben zitierte Übersetzung von Nikolett Móricz gewählt. Es wurde in der alttestamentlichen Forschung bereits vielfach bedacht, dass das hebräische Wort *lāmāh* treffend mit „wozu“ zu übersetzen ist, da es nach dem intendierten oder immanenten Sinn eines Geschehens fragt. Die Wozu-Frage ist, anders als die Warum-Frage, die vergangenheitsorientiert ist, auf Zukunft hin ausgerichtet (vgl. Móricz, 2021, S. 123f.). Diesen Sachverhalt hat auch Pinchas Lapide im Diskurs mit Frankl nachdrücklich betont:

Und der Unterschied sind zwei Lichtjahre. Denn das „Warum hast du mich verlassen“ stammt aus einem Zweifel an Gott, es stellt Gott in Frage, es wendet sich nach hinten an die Vergangenheit, an die Motivation, während die Frage, wie sie auf Hebräisch seit drei Jahrtausenden gestellt wird und wie Jesus sicher wusste, in die Zukunft blickt, nicht Gott in Frage stellt, die den Sinn dieser Leiden als ganz sicher voraussetzt, aber gerne erfahren würde, warum er mir das auferlegt (Frankl – Lapide, 2020, S. 123).

Zunächst wird die Erfahrung der Gottesferne zur Sprache gebracht: Die betende Person beklagt, von Gott verlassen worden zu sein. Ps 22,2 verwendet an dieser Stelle eine singuläre Formulierung im Buch der Psalmen: Nirgendwo sonst wird gesagt, dass Gott es sei, der eine Person verlässt. Nur einmal noch, in Ps 71,11, wird konstatiert, dass die Beterin/der Beter von Gott verlassen worden sei (vgl. Móricz, 2021, S. 123).

Gleichzeitig versteht sich die betende Person nach wie vor in einer Beziehung zu Gott, was durch die zweimalige Formulierung „mein Gott, mein Gott“ zu Beginn ausgedrückt wird. Das hebräische Wort für Gott, *El*, steht besonders im Psalter für die rettende Funktion Gottes; „mein El“ bedeutet demnach „mein Retter-Gott“, und so wird Gott vom Volk Israel auch nach der Meerwundererzählung im Buch Exodus, der Rettung vor der ägyptischen Übermacht, angesprochen (vgl. Böhler, 2021, S. 394).

Gott und Rettung werden gleichsam in eins gesetzt. Und dieser rettende Gott wird nun als nicht anwesend erfahren. Die Verzweiflung der Beterin/des Beters ist mit Händen zu greifen, und sie ist durchgehend präsent: sowohl bei Tag als auch bei Nacht. Die Angst raubt den Schlaf, es handelt sich um ein dauerhaftes, ununterbrochenes Angsterleben. Von Gott kommt weder Antwort noch Rettung, und trotz allem hält die betende Person an ihm fest. Was Frankl über das Gebet generell sagt, kann besonders für Ps 22 gelten:

Diese Zwiesprache in letzter Ehrlichkeit und Einsamkeit, das ist dann das Beten, vielleicht ist da auch gar keine Hoffnung, sondern ein Aufrechterhalten meines Glaubens an eine letzte Sinnhaftigkeit ungeachtet jeder Hoffnung oder Nicht-Hoffnung (Frankl – Lapide, 2020, S. 129).

Das von Frankl formulierte Festhalten an einer letzten Sinnhaftigkeit kommt eindrücklich in der Eröffnung des Psalms zum Vorschein. Einen Ankerpunkt der Suche nach dem Sinn bildet das in den folgenden Versen (V. 4-6) ausgedrückte Urvertrauen, das sich retrospektiv daraus nährt, dass die Vorfahren der Beterin/des Beters bereits ähnlichen Situationen erlebt haben und gerettet wurden (vgl. Móricz, 2021, S. 126f.). Von einer von Vertrauen getragenen Beziehung zu Gott künden auch die V. 10-12, die das Mitgehen Gottes vom Zeitpunkt der Geburt an evozieren. Im Jetzt gilt es allerdings, die Diskrepanz zwischen der leidvollen Gegenwart und der Gewissheit, dass alles letzten Endes in Gott geborgen ist und Sinn hat, auszuhalten. Diese Diskrepanz ist nicht klein-zureden, sie ist schmerzvoll und braucht ein sprachliches Ventil, das sie in und durch Ps 22 erhält. Denn phatische Kommunikation – in Form der gesunden Klage – entlastet die Betroffenen.

### 3.2 Stärkung der Selbstdistanzierung und Ermutigung zur Dereflexion

Menschen in belastenden Lebenssituationen neigen zumeist zu einer ausgeprägten Selbstbeobachtung, zu einem Kreisen um die eigene Person und die eigene Verletzlichkeit. Diese Haltung – in der Logotherapie Hyperreflexion genannt – schränkt die

Sicht auf den eigenen Gestaltungsspielraum und die zur Verfügung stehenden Optionen ein. Der Mensch als geistiges Wesen verfügt jedoch prinzipiell über die Fähigkeit, sich von seinen eigenen Befindlichkeiten zu distanzieren, ein Stück weit zur Seite zu treten und seine Gefühle und Reaktionsmuster zu beobachten und zu beschreiben. Diese Fähigkeit wird in der Logotherapie als Selbstdistanzierung bezeichnet (vgl. Tirier, 2019, S. 30-33).

Viktor E. Frankl hat für die Behandlung von Angststörungen im Wesentlichen zwei Methoden entwickelt: die sogenannte Paradoxe Intention und die Personifizierung der Angst. Bei der Paradoxen Intention wird die Klientin/der Klient dahingehend ermutigt, sich genau das zu wünschen, wovor sie/er sich fürchtet. Dabei spielt Humor eine große Rolle: Wenn die Vorstellung, dass das Befürchtete eintritt, zum Lächeln führt, wird eine humorvolle Distanz zur Erwartungsangst hergestellt. Selbst- und Urvertrauen können nachreifen, weil sich die Person wieder als Gestalterin ihres Lebens erfährt. Ebenso lässt sich durch die Personifizierung der Angst eine Distanz zu dieser herstellen. Indem der Angst ein Name gegeben wird, kann die Klientin/der Klient ein Stück weit aus dem eigenen leidvollen Erleben heraustreten und die Angst objektivieren (vgl. Riedel – Deckart – Noyon, 2008, S. 292-294).

Während sich die Paradoxe Intention besonders für Menschen eignet, die unter Ängsten leiden, die sich auf das Auftreten bestimmter körperlicher Symptome wie Erröten oder übermäßiges Schwitzen beziehen, lassen sich mittels der Personifizierung der Angst besonders bei existenziellen Ängsten gute Erfolge erzielen (vgl. Tirier, 2005, S. 101). Im Blick auf Ps 22 lässt sich feststellen, dass auch hier eine ganze Palette an existenziellen Ängsten zum Ausdruck kommt. Wie alle Psalmen ist auch dieser Klagepsalm voller sprachlicher Bilder, die die Not eindrücklich beschreiben. Denn die Bibel spricht nicht theoretisierend über Sachverhalte, sondern narrativ, gleichnishaft und metaphorisch. Logotherapeutisch gewendet scheinen mir die Bilder, die Ps 22 zeichnet, die Angst vielfältig zu personifizieren, ihr nicht nur einen Namen, sondern viele verschiedene zu geben. Die Bilder der Angst, die in Ps 22 in großer Häufung auftreten, entstammen grundlegend zwei Bereichen: zum einen der Sozialsphäre und zum anderen der Leibsphäre des Menschen. Ihnen sei im Folgenden näher nachgegangen.

Im Hinblick auf die Bilder der Sozialsphäre fällt zunächst auf, dass sich die betende Person selbst klein macht, ihr selbst sogar die Würde als Mensch abspricht: „Aber ich bin ein Wurm und nicht ein Mensch“ (V. 7). Der Wurm, der die Reihe der zahlreichen

Tiermetaphern des Psalms eröffnet, evoziert Vorstellungen der Schwachheit, aber auch der Verwesung (vgl. Böhler, 2021, S. 396). Die mit der Wurm-Metapher ausgedrückte Kleinheit des lyrischen Ichs korrespondiert mit dem Kleinmachblick der anderen: Die Beterin/der Beter sieht sich dem Spott und der Verachtung aller, ja sogar des gesamten Volkes ausgesetzt (V. 7f.). Das lyrische Ich generalisiert die Außenwahrnehmung des eigenen Selbst: Die Umwelt wird insgesamt als feindselig und bedrohlich eingeschätzt. Unter dieser Perspektive gelesen erscheint der Rat der Spötter mehr als zynisch: Die betende Person solle sich auf JHWH, also die Gottheit Israels, die hier erstmals mit Eigennamen genannt wird, verlassen, auf deren Rettung hoffen. Das Außen spiegelt dem lyrischen Ich somit die eigenen Minderwertigkeits-, Ohnmachts- und Verlassenheitsgefühle wider (vgl. Böhler, 2021, S. 397); alles kreist um die eigene Person. Der hier betende Mensch erscheint ganz von Hyperreflexion umfassen.

Immer wieder gelingt es dem lyrischen Ich jedoch, sich von der Angst ein Stück weit zu distanzieren. Es folgt eine vertrauensvolle Hinwendung zu Gott (V. 10-12), mit dem die betende Person im Gespräch, in Beziehung bleibt, ungeachtet des Gefühls des Getrenntseins. Erneut erfolgt eine Personifizierung der Angst: Wie „viele Wildtiere“, die die Beterin/den Beter umringen (V. 13), und ein „reißender und brüllender Löwe“ (V. 14) wird diese erlebt. Die Wildtiere werden mit der Charakterisierung als die „Starken Basans“ noch einmal mehr als furchteinflößend dargestellt: Das Weideland des Basan, wie die Golanhöhen im Alten Israel bezeichnet wurden, war für besonders kräftige Tiere bekannt (vgl. Böhler, 2021, S. 400). Nun hat die Angst Gesichter, Namen erhalten. Dadurch ist das lyrische Ich nicht mehr vollständig identifiziert mit seinen Ängste; es hat Angst, ist aber gleichzeitig mehr als seine Angst. Metaphern, wie sie die Psalmen anbieten, nehmen die Lesenden auf diese Weise mit hinein in einen Prozess der Objektivierung der Angst. Sie motivieren zur Frage: Wer oder was sind die „Wildtiere“ und „Löwen“ meines Lebens?

Die auf die Tiermetaphern folgenden Körperbilder des Psalms zeigen die Auswirkungen des Angstszenarios. Sie bringen nicht weniger als den „totalen Zerfall des Ichs“ (Móricz, 2021, S. 139) zum Ausdruck: Die betende Person fühlt sich „wie Wasser hingegossen“, all ihre Knochen sind lose geworden (V. 15). Das Selbst verflüssigt sich; das, was die Person in ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit ausmacht, fühlt sich wie ausgelöscht an. Das hebräische Wort für „Knochen“ bezeichnet auch die bleibende

Substanz, die Unverwechselbarkeit des Ichs. Das Bild vom Zerfall des Knochengestüts evoziert daher das Verschwinden der Person, des Wesens des lyrischen Ichs (vgl. Böhler, 2021, S. 401).

In der Bildwelt der Hebräischen Bibel ist besonders das Herz von Angst betroffen: So auch in Ps 22, wo es aufgrund der Bedrängnis „wie Wachs geworden“ und im Inneren des Leibes „zeflossen“ ist (V. 15). An ausnahmslos allen alttestamentlichen Stellen, wo das Herz schmilzt, ist von der Emotion Angst die Rede. Darüber hinaus drückt sich Angst in der Bibel dadurch aus, dass das Herz weich wird, sich im Leib umdreht, aufspringt, zerbricht oder letztlich auch vergeht (vgl. Kipfer, 2017). In der biblischen Anthropologie können einzelne Körperteile jeweils den ganzen Menschen bzw. einen bestimmten Aspekt von ihm vertreten. Diese Funktion kommt als zentralem innerem Organ auch dem Herzen zu, das sowohl kognitive als auch emotionale Konnotationen besitzt: Es steht für die Erkenntnis- (vgl. Wagner, 2013) und die Beziehungsebene (vgl. Móricz, 2021, S. 171) des Menschen. Für Frankl geht die Bedeutung des Herzens im Alten Testament noch weit über diese kognitiv-emotionalen Aspekte hinaus: Für ihn ist mit der Nennung des Herzens vor allem die geistige Dimension des Menschseins, das tiefste, eigentliche Ich, angesprochen:

Das Herz – das ist die intime Person; das ist nicht das, was einer hat, sondern das, was er ist, zutiefst ist: die wahre Tiefenperson – nämlich nicht die triebhafte, sondern die geistige. Was unter Tiefenperson in diesem Sinne verstanden wird, ist auch im Alten Testament gemeint, wann immer dort vom „Herzen“ die Rede ist (Frankl, 1984, S. 226).

Unter dem Begriff „Tiefenperson“ versteht Frankl in Abgrenzung zur Tiefenpsychologie nicht das Psychophysikum des Menschen, sondern „die *eigentliche* Person [...] als das Zentrum geistiger Existenz“ (Frankl, <sup>18</sup>2022, S. 20). Die geistige Tiefe des Ichs ist existenziell, sie ist es, die das Person-Sein ausmacht. Sichtbar wird die Tiefenperson allein in ihren Vollzügen, von ihrem Wesen her ist sie nach Frankl unreflektierbar und daher als „obligat unbewusst“ zu bezeichnen (vgl. ebd., S. 20f.). In der unbewussten geistigen Tiefe des Menschseins hat auch das Gewissen als „Sinn-Organ“ seinen Ort. Es konkretisiert sich in der Intuition (vgl. ebd., S. 23f.; Frankl, 1984, S. 15).

Das in Ps 22 geschilderte Angsterleben berührt demnach die Beterin/den Beter existenziell – die Angst führt zu einer existenziellen Erschütterung der Person. Dazu passen die weiteren Bilder des Psalms: Die betende Person sieht sich am Ende ihrer Kräfte, die mit einer ausgetrockneten Scherbe verglichen werden, und gleichzeitig auch sprachlos, die Zunge klebt ihr am Gaumen. Als Verursacher der Destruktion wird

Gott selbst ausgemacht und direkt mit „du“ angesprochen: Er ist es, der die betende Person dem „Staub des Todes“ ausliefert (V. 16). Im Weltbild der Hebräischen Bibel kann die Sphäre des Todes weit in das Leben hineinreichen: bei schwerem körperlichem und psychischem Leiden genauso wie bei äußeren Bedrängnissen (vgl. Móricz, 2021, S. 141f.). Lebens- und Todessphäre greifen ineinander und werden in diesem Sinne als überlappend erfahren.

Korrespondierend mit dem Beginn (V. 2) ist es auch in der Mitte des Psalms Gott, der durch sein Fernsein all die Not verursacht hat. In V. 16 wird dies konstatierend formuliert, was die Wozu-Frage von V. 2 jedoch keineswegs aufhebt. Die eingangs gestellte Sinnfrage bleibt durch all die Angst- und Leidschilderungen hindurch aufrecht. Sie ist gleichsam der Stern – um ein auf Leonardo da Vinci zurückgehendes und von Elisabeth Lukas aufgegriffenes Bild zurückzukommen –, an den das betende Ich seinen Karren binden kann (vgl. Lukas, 2021, S. 5).

Die V. 17-22a greifen die Angst- und Bedrängnisschilderungen wieder auf, erweitern und variieren sie. Die Angst wird nun – neben der weiterhin präsenten Stier- und Löwenmetaphorik – auch im Bild des Hundes personifiziert, der zunächst im Plural, d. h. im Rudel, auftritt und mit Menschen gleichgesetzt wird, die der betenden Person Übles wollen (V. 17), und in weiterer Folge im Singular („Pfote des Hundes“) als lebensbedrohende Macht dargestellt wird (V. 21). Aufschlussreich im Hinblick auf die Gottesfrage im gesamten Psalm ist die Tatsache, dass all die Tiere, mittels derer die Angst personifiziert wird – also Stier, Löwe und Hund – in der Vorstellungswelt des Alten Orients der Sphäre des Göttlichen zugeordnet sind. Sie erscheinen in altorientalischen Texten und bildlichen Darstellungen als Repräsentanten oder Begleiter von Gottheiten. Als Teil des altorientalischen Kulturraumes partizipierten auch die Autorenkreise der Bibel an dieser Vorstellungswelt und verankerten diese Bildsprache in der metaphorischen Rede von JHWH, dem einen und einzigen Gott Israels (vgl. Móricz, 2021, S. 144-158).

Unter dieser Perspektive ist die gesamte Angst- und Notthematik des Psalms zu lesen: Das Leid der Beterin/des Beters wird zum einen als Resultat der Gottesferne interpretiert und zum anderen – und dies mag überraschen – als von Gott gewirkt, da die feindlichen Mächte, personifiziert in Tiergestalt, der Sphäre des Numinosen zugeordnet sind. Dass der eine Gott alle Bereiche des Lebens umfasst, ist durch und durch

biblisch und historisch in der theologischen Reflexion im Babylonischen Exil zu verorten. So heißt es in Jes 45,7: „Ich gestalte das Licht und schaffe Finsternis, ich mache Frieden/Heil und erschaffe Unheil. Ich, JHWH, mache all dieses“ (vgl. Móricz, 2021, S. 157). Nichts, was geschieht, ist biblisch gesehen außerhalb des göttlichen Wirkungsbereiches zu denken. So fragt Ps 22 nicht, wie Gott all dies zulassen kann. Dies würde Gott klein machen und nicht mehr Gott sein lassen. Er erhebt vielmehr die Frage der Pathodizee – wozu?

### 3.3 Existenzanalytische Betrachtung der persönlichen Lebensgeschichte

Als Gebetsformular gibt Ps 22 keine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Leidens. An dieser Stelle kommt die existenzanalytische Betrachtung ins Spiel. „Die Existenzanalyse fasst ins Auge das Ringen des Menschen um einen Sinn – und nicht nur um den Sinn des Leidens, sondern auch um den Sinn des Lebens schlechthin, um den Sinn der Existenz“, so Frankl (Frankl – Lukas, 2022, S. 17). Das Ziel einer existenzanalytischen Logotherapie bei einem übersteigerten Angsterleben besteht daher zuallererst darin, die Betroffenen bei ihrem Ringen nach Sinn zu unterstützen. Teil dieses Prozesses ist es, sich von der Angst ab- und der Sinnfülle des Lebens, konkret etwa einer neuen Aufgabe, einem neuen Lebensinhalt, zuzuwenden. Aufgabe der Beraterin/des Beraters dabei ist es, „*die Rolle eines Geburtshelfers im sokratischen Sinne*“ einzunehmen. Es ist an der Klientin/dem Klienten, die Tür zum Sinnangebot des eigenen Daseins, zum aktuellen Sinnaufruf aufzutun und die Verantwortlichkeit für das eigene Leben zu erkennen. Die existenzanalytische Beratung ermutigt dazu, den eigenen Gestaltungsfreiraum sinnorientiert zu nutzen, und dies kann heilsam sein: Wo der Sinn Einzug hält, verliert die Angst ihre Grundlage (vgl. Frankl – Lukas, 2022, S. 206f.)

Im Hinblick auf das erlebte Leiden von Klientinnen und Klienten durch ihre existenziellen Ängste kann das Mitbeten von Ps 22 zunächst entlastend wirken, indem es dazu beitragen kann, die menschliche Leidensfähigkeit zu erhöhen. Die sprachlichen Bilder des Psalms können Mut machen, den eigenen Ängsten ins Gesicht zu sehen, sich von ihnen zu distanzieren, und sie zeigen gleichzeitig, dass Leiden zum Menschsein gehört. Nach Frankl ist das Dulden von Leiden, das Akzeptieren von unabänderlichen, schicksalshaften Umständen als die höchstmögliche Leistung des Menschen überhaupt anzusehen. Den Dichter Rainer Maria Rilke zitierend konstatiert er dazu:

Der wesentliche Leistungscharakter wahrhaften Leidens ist meinem Empfinden nach vielleicht am deutlichsten in einem Wort von Rilke getroffen worden, der einmal aufschreit: „Wie viel ist aufzuleiden!“ Die deutsche Sprache kennt nur den Ausdruck „aufarbeiten“ – Rilke erfasste, dass unsere sinnvolle Lebensleistung mindestens ebenso im Leiden wie in der Arbeit abgestattet werden kann (Frankl – Lukas, 2022, S. 116f.).

Durch das Lesen und Verinnerlichen von Ps 22 kann der sogenannte noo-psychische Antagonismus angeregt werden: Der Mensch besitzt die Fähigkeit, sich vom Psychophysikum zu distanzieren, d. h., er kann Kraft seiner geistigen Dimension Stellung beziehen zu seiner biologischen Verfasstheit, seinen psychischen Befindlichkeiten und zu seiner sozialen Umwelt (vgl. Riedel – Deckart – Noyon, <sup>2</sup>2008, S. 78f.). Der Mensch besitzt nach Frankl „*die unverlierbare Möglichkeit, sich zum gegebenen Schicksal als zu einer nun irgendwie zu bewältigenden Aufgabe einzustellen, die allemal unabdingbare Freiheit, sich dabei ‚so oder so‘ einzustellen*“ (Frankl – Lukas, 2022, S. 35). Das Akzeptieren des unabänderlichen Leidens liegt im Freiraum der betroffenen Person. Frankl spricht in diesem Zusammenhang von Einstellungswerten, die vor allem im „Wie“ des Tragens des Leidens und im „Für wen“ zum Ausdruck kommen können. Insofern es sich hierbei um eine grundlegende Einstellung zum Leben handelt, eröffnet sich eine Schnittstelle zwischen psychosozialer Beratung und religiöser Sinnfindung (vgl. Längle, 2005, S. 20).

So ist die Frage nach dem Sinn des Leidens und dem Sinn des Lebens in logotherapeutischer Perspektive, anknüpfend an eine dementsprechende Definition Albert Einsteins, letztlich eine religiöse Frage (vgl. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 416f.). Sie ist verbunden mit der Suche nach dem letzten Sinn, den Frankl als „Über-Sinn“ bezeichnet hat:

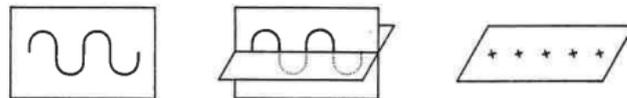
Jedenfalls ließe sich sagen, daß die Logotherapie [...] dazu legitimiert, sich nicht nur mit dem Willen zum Sinn zu befassen, sondern auch mit dem Willen zu einem *letzten* Sinn, einem Über-Sinn, wie ich ihn zu nennen pflege, und der religiöse Glaube ist letztlich ein Glauben an den Über-Sinn – ein Vertrauen auf den Über-Sinn (zit. n. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 122).

Dass alles sinnvoll ist – Über-Sinn besitzt – ist keine Frage des Wissens, sondern des Glaubens. Welchen Sinn es allerdings hat, bleibt aus menschlicher Perspektive unbeantwortbar (vgl. Frankl, 1984, S. 240). Hier geht die Logotherapie mit den Klagepsalmen konform, die ebenso keine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Leidens geben. Menschliches Leid thematisiert in der Hebräischen Bibel vor allem auch das Buch Ijob. In dieser weisheitlichen Schrift steht exemplarisch ein Mann namens Ijob im Mittelpunkt, der zuerst seinen unermesslichen Reichtum und dann seine zehn Kinder

verliert. Das Buch setzt sich mit verschiedenen traditionellen Deutungen von Leid kritisch auseinander und verwirft letztlich alle. Ijob tritt schließlich in Dialog mit Gott, den er anklagt, und von dem er zwei ausführliche, schöpfungstheologisch ausgerichtete Antworten erhält. Er erkennt seine eingeschränkte menschliche Sichtweise und erklärt seinen Streit mit Gott für beendet. Dieses Modell des Umgangs mit Leid, das das Buch Ijob anbietet, ist auch für Frankl grundlegend:

Angesichts der Aporie jeder Theodizee ist die dem Menschen einzig angemessene Haltung die des Hiob, der mit Gott gehadert hat, dem Gott dann ein paar Dutzend Fragen gestellt hat und der dann die Hand auf den Mund gelegt hat, um zu schweigen im vorweggenommenen sokratischen Wissen darum, daß er nichts weiß (Frankl, 1984, S. 240).

Das Wissen um die menschlichen Grenzen der Erkenntnis hat Viktor E. Frankl auch mittels eines Gleichnisses und zugehöriger grafischer Illustration zum Ausdruck gebracht, das die Mehrdimensionalität der Wirklichkeit zu beschreiben versucht: Zunächst sei an eine Kurve in einer vertikalen Ebene gedacht; diese wird von einer horizontalen Ebene geschnitten. Das Zusammentreffen beider Ebenen hinterlässt als sichtbare Elemente lediglich fünf isolierte Punkte, die nun ohne Zusammenhang erscheinen (vgl. Frankl, 182022, S. 90; Frankl, 1984, S. 14).



Grafik aus Frankl, 182022, S. 90.

Mittels dieses Gleichnisses führt Frankl – ähnlich wie das Buch Ijob – vor Augen, dass, scheinbar Sinnloses sehr wohl Sinn haben kann, und zwar auf einer übergeordneten, dem menschlichen Ermessen nicht unmittelbar zugänglichen Ebene. Diese Ebene ist der Horizont des Über-Sinns, eine Sinnebene jenseits des empirisch Fassbaren (vgl. Frankl, 182022, S. 91f.). Der Glaube, dass *alles* letztlich sinnvoll ist, kann für von Ängsten, Not und Leiden geplagte Menschen überaus entlastend wirken. Die Existenzanalyse als Analyse auf Existenz hin kann dazu beitragen, einem Über-Sinn-Bewusstsein die Tür zu öffnen.

### 3.4 Die Wiederentdeckung der Sinnfülle des Lebens

Der Gebetsprozess, der in Ps 22 mit der an Gott gerichteten Wozu-Frage eröffnet wurde und durch Bilder der Angst hindurchgeführt hat, mündet in V. 22 unvermittelt in die Aussage „Du hast mir geantwortet“. Welch ein Wandel! Vertrauen und Hoffnung kehren zurück. Das lyrische Ich gewinnt wieder Boden unter den Füßen. Logotherapeutisch gewendet ließe sich fragen: Hat die Beterin/der Beter im Prozess der Existenzanalyse für sich eine Antwort auf die Sinnfrage gefunden? Hat eine neu gewonnene Einstellung zum Leid diesen Neuanfang bewirkt? Hat ein sich Öffnen für den Über-Sinn Entlastung bewirkt und Urvertrauen zurückgewinnen lassen? Der Wandel in V. 22, für den sich im Genre der Klagepsalmen der Begriff „Stimmungsumschwung“ etabliert hat, ist jedenfalls nachhaltig. An ihn schließt ein Lob- und Danklied des lyrischen Ichs an (V. 23-32). Waren Vertrauensäußerungen auch im Klageteil schon präsent, wo sie die Notschilderungen immer wieder für kurze Zeit durchbrochen haben, bleiben sie nun bis zum Ende des Gebets aufrecht (vgl. Móricz, 2021, S.162).

Das betende Ich des Psalms ist nicht in der klagenden Selbstbeobachtung verblieben, es geht über diese, ja über sich selbst hinaus. Es richtet sich aus auf Gott, den es dankend direkt anspricht, und auf die menschliche Gemeinschaft, zu der es sich wieder zugehörig fühlt und zu der es Kontakt aufnimmt (V. 23-27). Die Wiederentdeckung der Sinnfülle des Lebens gelingt, logotherapeutisch gesprochen, durch die menschliche Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, was nichts anderes als Selbstüberschreitung bedeutet. In der logotherapeutischen Anthropologie ist das Selbst „der Möglichkeitsraum des Ich und das Bewusstseinszentrum“ (Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 394). Für Frankl gehört Selbsttranszendenz unabdingbar zum Wesen des Menschen:

Mensch sein heißt immer schon ausgerichtet und hingeordnet sein auf etwas oder auf jemanden, hingegeben sein an ein Werk, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, oder an Gott, dem er dient (zit. n. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 395).

Einen Weg zur Selbsttranszendenz kann das innerliche Mitvollziehen des in Ps 22 vorgezeichneten Prozesses eröffnen. Die erfahrene Wandlung drängt die betende Person dazu, andere daran Anteil haben zu lassen. So beginnt das Danklied mit dem Vorsatz des lyrischen Ichs, unter den Geschwistern bzw. in der Gemeinde von JHWH zu erzählen (V. 23). Das Verb „erzählen“ ist das häufigste in den Psalmen und bezieht sich zumeist auf das Heilshandeln Gottes. Untrennbar mit dem Erzählen verbunden ist das lobende Preisen JHWHs, das in V. 24 anschließt (vgl. Móricz, 2021, S. 162f.). Das

betende Ich geht ganz auf in der Hinwendung zu seinen Mitmenschen und zu Gott und vergisst sein eigenes Ego darum immer mehr. Diese Form der Selbstvergessenheit, die sich durch Hingabe an etwas oder jemanden ausdrückt, ist nach Frankl ein wesentlicher Aspekt der Selbsttranszendenz (vgl. Biller – de Lourdes Stiegeler, 2008, S. 395).

In diesem Zustand der Selbstvergessenheit kehren Wohlergehen und Lebensfreude zurück, wofür im biblischen Zusammenhang das Essen und Sattwerden (V. 27) stehen, während Angst, Kummer oder Trauer mit Appetitverlust einhergehen (vgl. Weißflog, 2010). War dem betenden Ich zuvor die Zunge am Gaumen geklebt, so führt die Selbstüberschreitung wieder zur Eingliederung in die Sphäre des Lebens. Auch die Herzmetapher tritt im Danklied wieder in Erscheinung, nun aber in positiver Konnotation: „Aufleben soll euer Herz für immer!“ (V. 27). Das wahre Selbst des Menschen, seine „Tiefen-Person“ kommt zum Vorschein. In der Verbundenheit mit sich selbst und mit dem Über-Sinn gewinnt der Mensch an Resilienz, worauf der durative Aspekt des Appells hinweist. Mit Frankl lässt sich damit sagen: „Die Angst klopft an, der Glaube öffnet die Tür. Und niemand stand draußen“ (Frankl, 1997, S. 273).

#### **4. Schlussgedanken**

„Verlaßt euch nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen!“, so lautet eine chassidische Weisheit (vgl. Zenger, 1988, S. 10). Das Eintauchen in die Dynamik des Psalmenbetens kann Wege und Horizonte eröffnen, die zuvor im Kreisen um das eigene Selbst nicht gesehen wurden. Das Mit- und Nachvollziehen der Psalmen wird damit zu einer „Quelle der Lebenskraft“ (ebd., S. 11). Als kanonische Texte weisen die Klagepsalmen wie alle biblischen Texte über ihre Entstehungszeit hinaus. Ihre transgenerationale Bedeutung in der Weitergabe von Resilienz Erfahrungen wird explizit im Schlussteil von Ps 22 sichtbar (V. 28-32; vgl. Mórica, 2021, S. 172-174.): Hier weitet sich der Blick sowohl räumlich als auch zeitlich. Nicht mehr allein die Gemeinde JHWHs ist angesprochen, sondern „alle Enden der Erde“ (V. 28) und ein „Volk, das noch geboren wird“ (V. 32). Indem die Psalmen Menschheitsthemen und -erfahrungen ansprechen, reicht ihr Potenzial als Ressource zur Angst- und Leidbewältigung meines Erachtens weit über Religionsgrenzen hinaus.

Diese These korrespondiert mit dem Religionsverständnis Viktor E. Frankls, das als wegweisend und seiner Zeit vorausgehend bezeichnet werden kann. Für Frankl hatte Religion „herzlich wenig zu tun konfessioneller Engstirnigkeit“ (Frankl, <sup>18</sup>2022, S. 64). Die verschiedenen Religionen glichen nach Frankl vielmehr unterschiedlichen Sprachen, ohne dass es eine Über- oder Unterordnung gebe. Sie alle seien unterschiedliche Ausdruckformen und Wege einer Annäherung an den einen Gott. Zugleich sah Frankl ein Zugehen auf eine „personale – eine zutiefst personalisierte Religiosität, einer Religiosität, aus der heraus jeder zu seiner persönlichen, seiner eigenen, seiner ureigensten Sprache finden wird, wenn er sich an Gott wendet“ (ebd., S. 65). Die Sprache der Psalmen – besonders der Klagepsalmen – kann ein Sprungbrett sein, um die jeweils ureigenste Sprache des Gebets zu finden, getragen von uralten, wirkmächtigen Krisen- und Resilienz叙ativen und zugleich offen für die Aktualisierung ins Heute.

## 5. Literaturverzeichnis

- Baldermann I., Psalmen, in: Zimmermann M. – Zimmermann R. (Hrsg.), „Handbuch Bibeldidaktik“, Mohr Siebeck, Tübingen, 2018, S. 149-155.
- Batthyány A. – Lukas E., „Logotherapie und Existenzanalyse heute. Eine Standortbestimmung“, Tyrolia, Innsbruck – Wien, 2020.
- Batthyány A. – Vik J. – Biller K. – Fizzotti E., Vorbemerkungen, in: Dies. (Hrsg.), „Viktor E. Frankl. Psychotherapie, Psychiatrie und Religion. Über das Grenzgebiet zwischen Seelenheilkunde und Glauben“ (Viktor E. Frankl – Gesammelte Werke 5), Böhlau, Wien – Köln – Weimar, 2018, S. 7-45.
- Beesdo-Baum K. – Niermann H. C. M., Epidemiologie, in: Zwanzger P. (Hrsg.), „Angst. Medizin. Psychologie. Gesellschaft“, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin, 2019, S. 89-99.
- Biller K. – de Lourdes Stiegeler M., „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl“, Böhlau, Wien – Köln – Weimar, 2008.
- Biller K., Sinnzentriert Erziehen! – Darstellung und Begründung, in: „Existenz & Logos“ 13/2, 2005, S. 6-31.
- Böhler D., „Psalmen 1-50“ (HThK.AT), Herder, Freiburg i. Br., 2021.
- Carr D. M., „Holy Resilience. The Bible's Traumatic Origins“, Yale University Press, New Haven, 2014.
- Drewermann E., „Tiefenpsychologie und Exegese“, 2 Bde., Walter-Verlag, Olten – Freiburg im Br., 1990.
- Fabry H.-F., „Wehe Ninive, du Stadt der Blutschuld“ (Nah 3,1). Die assyrische Krise in Israel-Juda, in: Lange A. u.a. (Hrsg.), „Judaism and Crisis. Crisis as a Catalyst in Jewish Cultural History“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2011, 25-47.
- Fangmeier J. (2010), Furcht/Angst, in: Laepple U. (Hrsg.), „Biblisches Wörterbuch“, Witten, SCM R. Brockhaus, 2010, S. 182-184.
- Fischer I., Angst und Glaube, in: Zwanzger P. (Hrsg.), „Angst. Medizin. Psychologie. Gesellschaft“, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin, 2019, S. 27-31.
- Fischer I., Zum Themenbereich Angst und Furcht im Alten Testament, in: Goltschnigg, D. (Hrsg.): Angst. Lähmender Stillstand und Motor des Fortschritts, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Tübingen, 2012, S. 79-86.
- Frankl V. E. – Lukas E., „Zeiten der Entscheidung. Ermutigungen“. Zusammengestellt, aktualisiert und kommentiert sowie mit einem Nachwort versehen von Elisabeth Lukas, Benevento Verlag, München – Salzburg, 2022.
- Frankl V. E., „Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie“, Hans Huber, Bern – Stuttgart – Toronto, 1984.
- Frankl V. E., „Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion“, dtv, München, 182022.
- Frankl V. E., „Grundkonzepte der Logotherapie“. Ins Deutsche übersetzt von Franz Vesely, Facultas, Wien, 2015.

Frankl V., „Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie“, Piper, München, <sup>4</sup>1997.

Gärtner J. – Schmitz B. (Hrsg.), „Resilienz narrative im Alten Testament“ (FAT 156), Mohr Siebeck, Tübingen, 2022.

Grimm-Stadelmann I., Angst in der antiken Mythologie, in: Zwanzger P. (Hrsg.), „Angst. Medizin. Psychologie. Gesellschaft“, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin, 2019, S. 5–14.

Grönemeyer H., „Sprünge“, <https://www.groenemeyer.de/sprunge/> (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Hüther G., „Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2020.

Kipfer S., Furcht (AT), in: <https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/18774/>; erstellt: April 2017 (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Kurz W., Aufbruch – Existenzanalytische Anmerkungen/Meditation über das Symbol des Exodus. Für die Teilnehmer der Tagung des Internationalen Arbeitskreises für Kommunikation und Medien (IAKM) vom 30.07.-04.08.2007 in Kreissau/Polen [der Autorin zur Verfügung gestellt von Dr. Heidi Vonwald, Innsbruck].

Lanczkowski G., Furcht. I. Religionsgeschichtlich, in: TRE 11, 1983, S. 755-765.

Längle A., Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie, in: Petzold H. G. – Orth I. (Hrsg.), „Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie“, Bd. II, Aisthesis, Bielefeld, 2005, S. 403-460, zit. n. <https://la-engle.info/userfile/doc/Sinn---Petzold-2004.pdf> (zuletzt abgerufen am 12.12.2022), S. 1-36.

Leeser B., Worte werden Bilder – Bilder werden Worte. Poesietherapie in der klinischen Behandlung von Depressionen und Erschöpfungskrankheiten, in: Petzold H. G. – Leeser B. – Klempnauer E. (Hrsg.), „Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie“. Festschrift für Ilse Orth, Aisthesis, Bielefeld, <sup>2</sup>2019, S. 371-398.

Lolas Stepke F., Angst als Emotion – Die psychophysiologische Triade, in: Goltschnigg D. (Hrsg.), „Angst. Lähmender Stillstand und Motor des Fortschritts“, Stauffenberg, Tübingen, 2012, S. 179-182.

Lukas E. – Wurzel R., „Von der Angst zum Seelenfrieden“, Neue Stadt, München, 2019.

Lukas E., „Binde deinen Karren an einen Stern. Was uns im Leben weiterbringt“, Neue Stadt, München, <sup>4</sup>2021.

Lukas E., „Distanz zur Angst. Das Leben mutig bestehen“, Butzon & Bercker, Kevelaer, 2021.

Lukas, E.: „Was das Leben wertvoll macht. Impulse seiner spirituellen Psychologie“, Butzon & Bercker, Kevelaer, <sup>2</sup>2022.

Matten S. J. – Pausch M. J., „Angst- und Panikstörung im Beruf. Praxishandbuch und Ratgeber“, Kohlhammer, Stuttgart, 2017.

Mayring P., Emotionen-Klassifikation, in: „Lexikon der Psychologie“, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/emotionen-klassifikation/4055>, 2000 (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Móricz N., „Wie die Verwundeten – derer du nicht mehr gedenkst. Zur Phänomenologie des Traumas in den Psalmen 22, 88, 107 und 137“ (FRLANT 282), Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2021.

Orth I., Unsägliches sagbar machen. Die Poesie- und Bibliothérapeutin Ilse Orth im Interview mit der Textpraxis-Redaktion, in: Petzold H. G. – Leeser B. – Klemptner E. (Hrsg.), „Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothérapie“. Festschrift für Ilse Orth, Aisthesis, Bielefeld, 2019, S. 33-40.

Petschnigg E.: „Ängste haben mein Herz gesprengt ...“ (Ps 25,17). Alttestamentliche Perspektiven auf Angst und Angstbewältigung, in: „Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge“ 27/106, 2022, S. 71f.

Pucher I., Stärkung des Vertrauens wider alle Angst in pandemischen Zeiten, in: „Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge“ 27/106, 2022, S. 90f.

Riedel Ch. – Deckart R. – Noyon A., „Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis“, WBG, Darmstadt, 2008.

Rieks E., „Psalmen als bibliothérapeutisches Mittel unter Berücksichtigung der Logotherapie von Viktor Frankl“, Dortmund, Univ., Diss., 1993.

Römer Th., The Hebrew Bible as Crisis Literature, in: Berlejung A. (Hrsg.), „Disaster and Relief Management“, Mohr Siebeck, Tübingen, 2012, S. 159-177.

Schnurr G., Furcht. III. Theologiegeschichtlich und pastoralanthropologisch, in: TRE 11, 1983, S. 759-767.

Staubli Th. – Schroer S., „Menschenbilder der Bibel“, Patmos, Ostfildern, 2014.

Steindorfer P., Angst – ständige Begleiterin des Arztberufs, in: Goltschnigg D. (Hrsg.), „Angst. Lähmender Stillstand und Motor des Fortschritts“, Stauffenberg, Tübingen, 2012, S. 155-164.

Suchla P., Wenn Eva nicht gewesen wäre ... Die geistige Dimension der Geschichte von Adam und Eva im Paradies, in: „Existenz & Logos“ 14, 2006, S. 12-21.

Tirier U., „Dem Angstriesen entgegentreten. Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude“, Patmos, Ostfildern, 2019.

Tirier U., Die Bedeutung der Logotherapie in der Behandlung von Angststörungen, in: „Existenz & Logos“ 13/2, 2005, S. 95-104.

Viktor Frankl Zentrum Wien, Gelebte Logotherapie, <https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html> (zuletzt abgerufen am 22.11.2022).

Wagner A., Körperteile, in: <https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/64672/>, erstellt: April 2013 (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Weißflog K., Mahl / Mahlzeit (AT), in: <https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/25346/>, erstellt: Juni 2010 (zuletzt abgerufen am 12.12.2022).

Wiesel E., „Noah oder die Verwandlung der Angst. Biblische Porträts“, Herder, Freiburg i. Br., 2000 [amerikanische Originalausgabe 1991].

Zenger E., „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Einführung in das Psalmenbuch“, Herder, Freiburg i. Br., 1988.

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

A handwritten signature in black ink that reads "Edith Petschnigg". The script is cursive and fluid, with the first letters of each word being capitalized and prominent.

Graz, am 15. Dezember 2022

Edith Petschnigg