

Liebe Gemeinde,

die Zeitungen, das Internet und die Fernsehnachrichten der letzten zwei Wochen kannten fast nur ein Thema: Die Finanzkrise in den USA.

Das derzeit größte Problem – neben vielen komplizierten Finanzproblemen – kennen nicht nur Amerikaner. Auch wir hier in Europa haben Angst, daß die Krise auch uns betreffen könnte.

Aber nicht nur davor haben wir hier in Deutschland Angst. In einer Umfrage, die ich dieser Tage gelesen habe wurden Menschen gefragt, wovor sie Angst haben. Unter dem Eindruck der Finanzkrise in den USA antworteten einige Menschen „Vor einer Wirtschaftskrise in Deutschland“. Sehr viele antworteten „Vor Arbeitslosigkeit“, einige sagten: „Vor dem Verlust meines Mannes / meiner Frau“ und wieder andere: „Vor einer schweren Krankheit“.

Wir alle haben – mehr oder weniger – Angst. Vor ganz vielen unterschiedlichen Dingen. Oder sogar vor dem Leben selbst. Eine Bekannte von mir schrieb mir vor ein paar Tagen sogar: „Ich habe Angst vor der Zukunft.“ Umfassender kann Angst kaum sein.

Angst ist ein Phänomen, das uns überall begegnet. Dabei ist Angst als solche nicht neu. Sie betrifft weder bloß den Menschen des 21. Jahrhunderts noch uns hier in Europa oder in den USA. Angst ist weltweit und zu allen Zeiten präsent. Was ist Angst eigentlich? Was haben wir der Angst entgegenzusetzen? Kann uns der Glaube an Gott und an unseren Herrn Jesus Christus gegen Angst helfen? Über diese Fragen möchte ich mit Ihnen heute morgen gemeinsam nachdenken.

- ▶ Folie 1: Wir Menschen haben 2008 Angst vor...
- ▶ Frage: Was ist deine / Ihre persönliche Angst?

- ▶ Einen Moment zum Nachdenken – wer mag darf etwas dazu sagen.

Was ist Angst eigentlich?

► Folie 2: Was ist eigentlich Angst?

Ich habe mich ein bisschen näher mit dem Phänomen „Angst“ beschäftigt. Das Wort „Angst“ kommt von einem lateinischen Wort, das soviel wie „Enge, Beklemmung, Schwierigkeiten“ heißt. Schon von dieser Wortbedeutung her wird klar: Angst engt mich ein. Angst beklemmt mich. Angst macht mir das Leben schwer. Angst beeinflusst uns sehr, bis hinein in körperliche Vorgänge. Wir kennen ja alle Redensarten wie: „Die Angst hat mir die Kehle eingeschnürt.“ oder „Ich war vor Angst wie erstarrt.“

Angst hat eine ähnliche Funktion wie der Schmerz. Schmerz ist nicht angenehm, aber lebensnotwendig. Denn Schmerz signalisiert, wenn irgendwo am Körper etwas nicht in Ordnung ist. Schmerzen sind so etwas wie ein Warnsignal für Gefahren. Angst ist ebenfalls ein Warnsignal, das uns Hinweise auf mögliche Gefahren gibt.

Wenn ein Mensch keine Schmerzen empfindet, hat er kein Warnsystem gegen Gefährdungen in seinem Körper. Das kann lebensgefährlich sein.

Wenn ein Mensch keine Angst empfindet kann das genauso lebensgefährlich sein. Dann kann es nämlich sein, daß dieser Mensch etwas sehr gefährliches macht – und dadurch sich selbst und andere gefährdet. Nehmen wir mal an, jemand hätte vor nichts Angst. Der könnte dann etwa versuchen auf der Autobahn zu wenden oder aus einem fliegenden Flugzeug auszusteigen. Beides ist im allgemeinen nicht sehr empfehlenswert. Angst ist also an sich durchaus sinnvoll.

Wer ständig vor etwas Angst hat, der wird – im wahrsten Sinne des Wortes – seines Lebens nicht mehr froh. Manche Menschen werden sehr krank durch ihre Ängste. Viele Menschen, die unter Ängsten leiden werden depressiv und sogar lebensmüde.

In der Psychologie unterscheidet man zwischen Furcht, Angst und krankhafter Angst. Furcht ist wenn uns im Aldi in der Wurstabteilung plötzlich ein brüllender Löwe gegenübersteht. Dann rast unser Puls, wir sind sekundenlang wie erstarrt, alle Muskeln spannen sich an. Kurz, unser Körper macht sich zur

Flucht oder zum Kampf bereit. Eine solche Angstreaktion ist natürlich und angemessen.

Furcht bezeichnet die Angst vor etwas ganz Konkretem wie etwa Mäusen oder Schlangen oder ähnlichem.

Daneben kennen wir alle auch bestimmte Angstzustände, die man als "unbegründet" oder "übersteigert" empfindet. Hierzu zählen z.B. Prüfungsängste oder Lampenfieber. Auch hier bekommen wir "weiche Knie", unser Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren, das Herz rast, die Hände zittern und sind schweißnaß. Trotzdem sind solche Ängste noch "angemessen", solange Sie uns gewissermaßen auf "Hochtouren" bringen, um die "Gefahr" (z.B. eine Prüfung) mit "voller Kraft" zu meistern.

Und dann gibt es noch Angst als Krankheit. Das ist der Fall, wenn Angst zu einer völligen Lähmung des Betroffenen führt und unkontrollierbar wird. Angemessenes Verhalten oder Handeln wird dann unmöglich, was zu erheblichen Problemen bei der Arbeit oder in der Familie führt. Wer davon betroffen ist, braucht die Hilfe eines Arztes. Solche Zustände müssen wir von unserem „normalen“ Angst - Warnsystem unterscheiden.

Fassen wir also zusammen:

Es gibt viele verschiedene Arten von Furcht und Angst, die wir als Menschen erleben können. Es gibt viele verschiedene Gründe, Ängste zu haben.

Angst und Ängste gehören zu unsrem Leben dazu!

Was sagt die Bibel zum Thema „Angst“?

► Folie 3: In der Welt habt ihr Angst

Das bestätigt uns auch die Bibel. Am letzten Abend vor seiner Verhaftung und Hinrichtung hat unser Herr Jesus sehr intensiv mit seinen Jüngern geredet. Ich lese uns Johannes 16, 32 - 33: „Siehe, es kommt die Stunde und ist schon gekommen, daß ihr zerstreut werdet, ein jeder in das Seine, und mich allein laßt. Aber ich bin nicht allein, denn der Vater ist bei mir. Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

„In der Welt habt ihr Angst.“ - das sagt Jesus zu seinen Jüngern im Johannesevangelium, Kapitel 16, 32 - 33.

Und das sagt Jesus natürlich auch zu uns.

Jesus spricht hier über das, was ihm und seinen Nachfolgern bevorsteht. Er spricht über seinen eigenen Tod. Und davon daß seine Jünger „zerstreut werden“, mit anderen Worten: Daß sich die Gemeinschaft der Jünger auflöst und jeder dahin geht, von wo er gekommen ist.

Jesus verspricht nicht, dass seine Nachfolger keine Angst haben werden. Im Gegenteil. Jesus sagt ganz ausdrücklich: „In der Welt habt ihr Angst.“ Für die Jünger galt das auf ganz besondere Weise, denn die meisten von ihnen sind später verfolgt und als Märtyrer hingerichtet worden.

Und auch bei uns ist es ähnlich: In unserer Welt gibt es Gefahren. In unserer Welt gibt es Dinge, die wir nicht vorhersehen können. In unserer Welt gibt es Dinge, die wir nicht „im Griff“ haben.

Und was sagt Jesus dann weiter über den Umgang mit der Angst?

Er sagt: „Seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

Luther übersetzt das griechische Wort „tharseo“ mit „seid getrost“. Man kann es aber auch mit „fasst Mut“ oder „seid guten Mutes“ oder „ihr könnt neue Hoffnung haben“ übersetzen.

Mut und Hoffnung sind wichtig in schwierigen Zeiten. Der Mutige kann Probleme nüchtern beurteilen. Und er sieht gute Gründe, nicht wegzulaufen, sondern den Ängsten standzuhalten und gegen sie anzugehen. Wer Hoffnung hat, sieht über den Augenblick hinaus und bleibt nicht in der Angst stecken. Statt des etwas altertümlichen Wortes „überwunden“, könnte man auch sagen: „ich habe die Welt besiegt“.

Man könnte diesen Vers also auch so lesen: „Faßt neuen Mut, denn ich habe die Welt besiegt.“

Und genau das hat Jesus getan. Jesus hat gesiegt. Über das, was in der Welt ist, nämlich Böses, Probleme, Gefahren und Tod.

Jesus leugnet nicht, dass es viele Gründe gibt, Angst zu haben. Aber er hat am Kreuz die Macht des Bösen und in der Auferstehung die Macht des Todes besiegt.

Es gibt also gute Gründe, standzuhalten und vorwärts zu gehen. Im Vertrauen auf Jesus Christus.

Jesus verspricht uns kein Leben ohne Angst. Aber wir dürfen unser Leben mit Mut und Zuversicht führen. Jesus gibt uns genug Stärke, um nicht zu flüchten, sondern standzuhalten. Und Jesus wusste, wovon er spricht. Denn er hatte selbst auch Angst. Große Angst sogar. Im Lukas - Evangelium lesen wir im Kapitel 22, 44 dass Jesus in der Nacht vor seiner Verhaftung in der Ölbaumplantage Gethsemane betete - offensichtlich in großer Angst. Es heißt dort „Und er rang mit dem Tode und betete heftiger. Und sein Schweiß wurde wie Blutstropfen, die auf die Erde fielen.“

Jesus kennt sich aus - mit Angst und Sterben. Die Bibel verschweigt das nicht. Das Wissen, einmal sterben zu müssen ist vermutlich „die“ letztendliche Quelle aller Angst. Der Tod ist die letzte und schlimmste Angst, die wir als Menschen haben können. Aber weil unser Herr Jesus damit fertig geworden ist, können wir auch neuen Mut fassen. Wir können - wie es die Bibel sagt - getrost sein.

Der Grund dafür ist: **Jesus ist der Sieger.**

Wie kann mein Vertrauen auf Jesus praktisch werden?

► Folie 4: Wie kann mein Vertrauen auf Jesus praktisch werden?

Bei der Beschäftigung mit dem Thema „Angst“ ist mir eingefallen, daß der Herr Jesus oft zu Menschen sagt: „Fürchte dich nicht!“ Das lag sicher nicht daran, daß die Juden zur Zeit Jesu ein besonders ängstlicher Menschenschlag gewesen sind. Es geht Jesus um Vertrauen. „Fürchte dich nicht“ – heißt nichts anderes als: Vertrau mir! Oder „Du kannst mir ruhig vertrauen.“

Dieses Vertrauen können auch wir in unseren Herrn haben. Er kennt unsere Angst. Er kennt die Dinge, die uns das Leben schwermachen. Er weiß, wo es bei uns eng wird und was uns Not macht.

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.“ – Dieses Wort aus Jesaja 43, 1 ist zwar kein Wort von Jesus, aber es drückt exakt aus, worum es geht. Wir brauchen keine Angst zu haben, weil Jesus uns erlöst hat. Vom Tod. Von unserer Schuld. Und damit in letzter Konsequenz auch von unserer Angst.

Wie bei vielen Dingen im Glauben ist es leider oft so, daß wir zwar vom Kopf her wissen: Ich kann ganz getrost sein, ich muß gar keine Ängste haben, denn Jesus hat die Welt, das Böse und den Tod besiegt und daran darf ich mich klammern. Auf der anderen Seite fällt es uns häufig ganz schön schwer dieses theoretische Wissen in unser echtes, tägliches Glaubensleben umzusetzen.

Ich selbst hatte während des Studiums häufig mit Ängsten zu tun. Da das Seminar zur Fachhochschule geworden ist und dadurch das System geändert wurde, gab es sehr viele kleine und größere Prüfungen im Laufe jedes Semesters. Auch vor Leuten zu sprechen – so wie ich es gerade tue – fällt mir bis heute nicht immer leicht. Im Studium bin ich dann schon mal nachts aufgewacht und hatte – obwohl ich mich meistens gut vorbereitet habe – Ängste und konnte nicht mehr schlafen.

Was macht man in solch einer Situation? Sinnvoll ist sicher, zu beten. Das geht immer, überall und ich kann Gott genau das sagen, was mich wirklich bedrückt und mir Angst macht. Ehrlich und ganz offen.

Gott denkt nämlich nur in Kategorien der Liebe über mich – und deshalb denkt er niemals schlecht über mich, egal wie seltsam

oder wenig rational meine Ängste auch sein mögen. Beten ist sicher kein „Instant - Mittel“, das Ängste von jetzt auf gleich abschaltet. Aber im Gebet wird die Beziehung zu Gott gestärkt und wenn ich mich von Gott geliebt weiß, dann kann ich dem Leben schon wieder ein ganzes Stück gelassener gegenüberreten.

Mir persönlich haben auch Lieder geholfen. Wir haben eben „Du bist mein Zufluchtsort“ gesungen. Dieses ist eines der Lieder, die ich in Zeiten, in denen ich mit Ängsten zu tun habe, sehr gerne singe. Natürlich kann ich das nicht mitten in der Nacht singen. Aber ich habe mich dann z.B. mit dem Text beschäftigt. Mir erscheint es wichtig, daß das Vertrauen darauf, daß Gott stärker ist als meine Ängste, auch praktische Auswirkungen hat. Das nur zu lesen, hier in der Predigt zu hören und zu „wissen“ beruhigt mich vielleicht ein wenig, aber es beruhigt mich noch nicht in der Tiefe. Es macht mich noch nicht im Herzen ruhig - und genau das ist es ja, was Jesus mit dem Satz: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ bewirken wollte. Jesus wollte, daß seine Jünger sich nicht in Ängsten und Sorgen verzehrten. Und er will, daß auch wir neuen Mut und neue Hoffnung und auch neue Ruhe finden.

Deshalb halte ich es für gut, sich das immer, wenn Ängste hochkommen wieder ins Gedächtnis und ins „Herz“ zu rufen: Seid getrost, Ich - Jesus - habe die Welt überwunden. Und ich - Jesus - bin auch jetzt hier bei dir, ganz nah und will dir die Ängste wegnehmen.

Wirklich sehr hilfreich kann es auch sein, mit anderen Menschen über die Dinge zu reden, die einen bedrücken. Ich habe einen guten Freund mit dem ich in ganz kniffligen Zeiten - bei mir waren es unter anderem die Prüfungen in Hebräisch - gemeinsam gebetet habe. Das hat mir sehr gut getan. Gemeinsam vor Gott zu stehen und ihm zu sagen, daß ich seine Hilfe und Aufmerksamkeit brauche, war mir ein geistliches Anliegen. Und es hat mich auch ruhig gemacht, weil ich wusste, daß ich das getan hatte, was ich tun kann - und alles andere Gottes Sache ist. Allerdings ersetzt Beten weder das Lernen (in meinem Fall) noch die Beschäftigung damit, woher die Ängste kommen und wie ich damit gut umgehen kann.

Jesus ist der Sieger - darauf können wir uns verlassen und daran können wir uns klammern. An die Stelle unserer Ängste

will er uns seine Liebe schenken. Wenn das mal kein guter Tausch ist!

► Austausch darüber, wie man mit seiner Angst und seinen Ängsten im Glauben umgehen kann. Wer mag, darf etwas dazu sagen.

Amen.