



Gottesdienst zu Trinitatis, 7. Juni 2020

Dialogpredigt zum Thema «Angst»

Annina Liechty und Markus Perrenoud

*„In der Welt habt ihr Angst, aber siehe, ich habe die Welt überwunden.“
(Joh 16,33)*

[Markus Perrenoud]

Liebe Gemeinde

Zum Thema „Angst“ habe ich vor einiger Zeit eine eindrückliche Predigt gehört. Ein Pfarrer, der aus einem gefährlichen Land fliehen musste und also am eigenen Leib erfahren hat, was existentielle Angst bedeutet, der hat referiert, dass der Satz „Fürchte dich nicht“ in der Bibel insgesamt 366 Mal vorkommt – also für jeden Tag im Jahr genau ein Mal. Jeden Tag habe ihn dieser Satz begleitet – und jeden Tag habe er ihm geholfen.

Das finde ich eine eindrückliche Geschichte, zeigt sie uns doch auf wunderbare Weise zwei elementare Wahrheiten:

1. Zu unserem Leben gehört die Angst – und zwar jeden Tag: manchmal mehr, manchmal weniger, manchmal konkret auf etwas bezogen („Furcht“), manchmal als eine Art gegenstandsloses Lebensgefühl („Angst“).
2. Und jeden Tag – inklusiv 366. Tag im Schaltjahr - ist uns gesagt: „Fürchte dich nicht.“

Liebe Annina. Du hast das Thema „Angst“ ausgewählt. Wie geht es Dir damit?

[Annina Liechty]

Für mich persönlich gehört Johannes 16,33 zu meinen Lieblingsversen. Gerade auch in dieser Corona-dominierten Zeit wurde mir erneut bewusst, wie aktuell

dieser Vers ist und wie er in die jetzige Situation hineinsprechen möchte. Diese Gründe möchte ich Ihnen sehr gerne erläutern:

In der Welt habt ihr Angst ...

Zunächst einmal drückt der Vers aus, dass «Angsthaben» etwas ist, das zu unserem Menschsein gehört. Sehr oft haben wir das Gefühl, dass Angst nicht sein darf, sondern dass wir sie um jeden Preis loswerden müssen. Speziell in unserer westlichen Welt darf dies gar nicht sein. Ausdrücke wie Selbstverwirklichung und Erfolg sind ein Widerspruch dazu. Angsthaben ist ein Zeichen von Schwäche, dies will niemand. Leider scheint es aber auch der Fall zu sein, dass je mehr wir uns darauf fokussieren, desto grösser wird die Angst oder desto mehr verkrampfen wir uns. Und hier erlebe ich diesen Vers als zu tiefst menschlich und seelsorgerlich und auch befreiend. Er spricht uns zu, dass es normal ist, wenn wir Angst haben. Angst vor Einsamkeit, vor Schmerzen und Tod, vor politischem und wirtschaftlichem Chaos, Angst um Kinder und Enkel. Jesus sagt: dies gehört zu dieser Welt. Leider leben wir noch nicht im Schlaraffenland. Auch die Bibel redet ganz offen von Ängsten. «Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst», ruft der Beter eines Psalms. (Psalm 31,10.) Auch die Jünger hatten immer wieder Angst, sei es bei dem Sturm auf dem See Genesareth oder bei der Verhaftung Jesu.

Wenn wir Ängste haben, dürfen wir sie vor Gott zugeben und vor ihm klagen. Gott hört! Wir dürfen schwach und ängstlich sein. Wenn Gott uns zuspricht «fürchte dich nicht» ist dies keine billige Vertröstung nach dem Motto: «Ist doch alles halb so wild.» Es geht nicht darum Ängste zu verdrängen oder wegzudiskutieren. Gott will mir nicht die Augen vor der Realität verschliessen. Der erste Teil unseres Bibelverses ist also ein klares Statement: Ängste gehören in diese Welt.

... aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden

Gott sei Dank erhält aber unser Bibelvers ein «Aber». Dieses «Aber» weist die Angst in ihre Schranken. Es hebt die Angst nicht auf, lässt sie aber auch nicht alles verschlingen. Seid getrost ist ein etwas altmodisches Deutsch. Heute würden wir sagen: Lasst euch nicht verrückt machen, schaut mutig in die Zukunft, steckt den Kopf nicht in den Sand. Jesus gibt einen Grund für dieses Mutig- in- die- Zukunft- blicken. Er sagt: Ich habe die Welt überwunden. Im Altgriechischen steht hier das Wort *nenikeka*. Dies heisst übersetzt: Ich habe die Welt besiegt. (Kleiner historischer Exkurs: Im antiken Mittelmeerraum kannte man diese Worte von dem Boten von Marathon. Vielleicht erinnern sie

sich daran aus dem Geschichtsunterricht: Der Perserkönig Darius überfällt Griechenland und wird in der Schlacht von Marathon geschlagen. Der Bote läuft die 42 km nach Athen und verkündet *nenikekamen*, wir haben gesiegt. Wir spüren hier also durchaus eine kämpferische Komponente darin.)

Jesus überwindet oder wie gesagt besiegt diese Welt, indem er vergibt, wo er vergelten könnte, wo er Leute zur Busse führt, ohne sie anzuklagen, wo er liebt, wo gehasst wird und schliesslich indem er sich nicht dem Sterben entzieht und trotz Todesängsten im Garten Gethsemane für uns hindurchgeht.

Wir dürfen gewiss sein, dass da jemand ist, der grösser ist als all unsere Ängste und der darum weiss. Ich muss mich nicht krampfhaft darum bemühen, sie loszuwerden oder in den Griff zu bekommen. Ich darf sie abgeben. Im Wissen, dass Jesus all dies auch durchlebt hat und die Welt besiegt hat!

Neue Perspektive für uns

Durch diese Zusagen und dieses Wissen gewinnen wir eine neue Perspektive und wir realisieren, dass die Angst nicht das letzte Wort im Leben hat. Sie beherrscht uns nicht mehr. Da gibt es jemanden, der grösser ist und der uns von Herzen liebt. Wir dürfen ihm die Ängste anvertrauen.

Aus dieser Perspektive sind es nicht die Umstände, die sich ändern, sondern unsere Position.

Seid getrost! Wenn eine Mutter ihr weinendes Kind tröstet, dann blutet das Knie vielleicht weiter, und es tut auch weh. Und doch kann das Kind vielleicht unter Tränen lächeln. Es bleibt in dieser Welt, es hat noch Schmerzen und wohl auch Angst und doch ist etwas anders geworden. Es weiss sich getragen – und darum getröstet.

All diese Aspekte machen diesen Vers für mich sehr wertvoll!

Wie geht es dir mit diesen Aspekten, Markus?

[Markus Perrenoud]

Liebe Annina

Das sind schöne Bilder – Die Mutter, die ihr Kind tröstet – Christus, der das Dunkle wie ein Feldherr in der Schlacht besiegt – Bilder, die uns eine neue Perspektive geben – die uns sagen wollen:

Lasst Euch von der Angst nicht in Bann ziehen, nicht in Panik versetzen – Euer Blick sei auf das Gute gerichtet –

Nun ist es leider auch bei der Angst so: «Ich glaube, hilf meinem Unglauben» - oder anders ausgedrückt «der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach». Ich kann die neue Perspektive mit meinem Kopf nachvollziehen und sage gerne «Ja und Amen» dazu – aber eben: das Herz fühlt da manchmal anders – und zwischen Kopf und Herz ist manchmal ein langer Weg –

Wenn im Herz Angst ist, dann ist Angst drin – Sätze wie «Fürchte dich nicht» dringen da manchmal nicht durch – auch wenn sie 366 Mal gesagt sind.

Annina, was meinst Du: Wie kann die gute Botschaft, die neue Perspektive, die uns durch Jesus Christus gegeben ist, auch in unsere Herzen vordringen? Gibt es da eine Methode, vielleicht sogar einen Trick? Wie machst Du das?

(Annina Liechty)

Lieber Markus, eine knifflige Frage, die du mir hier stellst. Einen sicheren Trick kenne ich leider auch nicht. Da gibt es leider kein Patentrezept. Auch hier erleben wir die Spannung des «noch nicht» und «schon jetzt» auf dieser Welt. In der Offenbarung wird uns eine Welt beschrieben, in der es kein Leid und keinen Schmerz gibt. Dies ist eine Zukunftsvision und Verheissung. Diese ist leider noch nicht Realität. Wir haben die Zusage von Gott, dass wir getrost sein dürfen auch in Anbetracht der Ängste in dieser Welt und doch erleben wir auch immer wieder, dass wir uns in unseren Ängsten alleingelassen fühlen und diese sich nicht so einfach in die Schranken weisen lassen.

Und trotzdem erleben wir das «schon jetzt» auch bereits auf dieser Welt in verschiedenen Situationen. Dass es uns plötzlich leichter ums Herz wird, dass im richtigen Moment ein geliebter Mensch anruft, dass ein Nachbar uns seine Hilfe anbietet oder dass die Natur uns in ihrer Schönheit berührt und uns in einer schwierigen Situation tröstet.

Dies alles sind Zeichen der Liebe Gottes und sind Zeugen davon, dass Jesus diese Welt mit ihren Herausforderungen überwunden hat und dass er wie ein liebender Vater für uns ist und uns mit unseren Ängsten nicht alleine lässt.

Für mich persönlich habe ich einige Dinge herausgefunden, die mir in diesen Situationen guttun und die mir helfen, dass diese Zusage vom Kopf ins Herz rutschen kann.

Zum einen ist für mich der Austausch und das Zusammensein mit anderen Menschen sehr wichtig. Gerade so wie wir es heute in diesem Gottesdienst auch tun. Das Wissen, ich bin mit meinen Ängsten nicht allein. Da gibt es auch andere, die Herausforderungen in ihrem Leben haben. Aus diesen Gesprächen können ermutigende Worte und Anteilnahme wie Balsam auf die Seele sein und Ängste, die wie ein schwerer Stein in unserm Magen liegen leichter und erträglicher werden. Ich habe immer wieder erlebt, dass Gott mir im richtigen Moment Leute über den Weg geschickt hat, die für mich in schwierigen Situationen wie ein Geschenk waren.

Ich glaube auch, dass Gott uns hier herausfordert, zueinander Sorge zu tragen und unsere Augen nicht zu verschliessen, wenn wir Sorgen oder Ängste des Gegenübers wahrnehmen. Durch dieses Anteilnehmen helfen wir mit, dass der Bibelvers Realität werden kann für andere.

Etwas Zweites, was mir hilft, ist das Hören oder Singen von Liedern, die mir guttun und die davon erzählen, was Gott im Leben anderer bereits getan hat und wie er ihnen geholfen hat. So wie es auch ganz viele im Kirchengesangbuch gibt. Oder auch das Lesen von biblischen Geschichten und das Realisieren, dass Ängste seit Anbeginn ein Teil des menschlichen Lebens waren und wie Gott immer wieder eingegriffen hat und den Weg weitergegangen ist. Die Geschichte des Volk Israel oder auch das Leben der Jünger mit Jesus sind dafür exemplarisch.

Etwas Drittes, das mir hilft, ist das Erinnern an Situationen in der Vergangenheit in meinem eigenen Leben, in denen dieser Bibelvers Realität für mich wurde. Situationen, in denen ich erleben durfte, dass Gott mir in meinen Ängsten begegnet ist. Ich führe regelmässig ein Gebetstagebuch, in dem ich solche Dinge festhalte. Wir Menschen tendieren dazu, Dinge zu vergessen. Die Bibel fordert uns immer wieder auf: Vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat. Das schriftliche Festhalten hilft mir und stärkt mein Vertrauen, dass Gott auch in der aktuellen Situation in Kontrolle ist und mich nicht alleine lässt. Er hat die Welt überwunden.

Ein Bild, das mich schon viele Jahre begleitet und mich in schwierigen Situationen immer wieder ermutigt und mir die richtige Perspektive aufzeigt, habe ich Ihnen heute mitgebracht.



«In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.»

Dieses Bild stellt für mich diesen Bibelvers bildnerisch sehr liebevoll dar. Das Schäflein strahlt für mich dieses «getrost sein» durch und durch aus. Es fühlt sich offensichtlich absolut sicher und geborgen im Wissen, wer hinter ihm sitzt. Sein Gesichtsausdruck könnte man schon fast als keck bezeichnen. Dieses kleine Schaf hätte viele Gründe ängstlich zu sein. Es ist noch sehr klein und kann sich nicht selber verteidigen. Es weiss jedoch, dass der starke und mächtige Löwe auf seiner Seite ist und bei Gefahr für es kämpfen wird. Dies bedeutet nicht, dass die Gefahren oder Bedrohungen nicht weiterhin da sind, aber sie verlieren an Gewicht, da sich das Schaf behütet weiss und dadurch getrost in die Zukunft schauen kann.

Gerne möchte ich Ihnen dieses Bild heute mitgeben. Beim Ausgang dürfen sie sich sehr gerne eines nach Hause nehmen. Und ich wünsche Ihnen, dass Ihnen dieses «Getrostsein» auch immer wieder zuteilwerden darf.

Amen.

Fürbitten

Grosser Gott

Wir bitten für alle Menschen, dass sie vor dir jubeln können, weil sie am Ende eines dunklen Teils ihres Lebens den hellen Ausgang gefunden haben

Nada te turbe

Grosser Gott

Wir bitten für alle Menschen, dass sie vor dir jubeln können, weil sie die Angst nicht mehr zerfrisst, sondern die Zuversicht in ihrem Leben zunimmt

Nada te turbe

Grosser Gott

Wir bitten für alle Menschen, dass sie vor dir jubeln können, weil ihr Körper nicht mehr dahinwankt, da er neue Kraft gefunden hat

Nada te turbe

Grosser Gott

Wir bitten für alle Menschen, dass sie vor dir jubeln können, weil sie die Einsamkeit nicht mehr einschnürt und dass sie vielmehr die Gemeinschaft derer belebt, die zu ihnen halten

Nada te turbe

Grosser Gott

Wir bitten für alle Menschen, dass sie vor dir jubeln können, weil du zu ihnen gehalten hast vom Anfang bis zum Ende. Amen.