



„In der Welt habt ihr Angst, aber ...“ Was tun gegen die sprichwörtliche „German Angst“?

Eine Predigt von Elí Díez-Prida

Habt ihr als Kinder Angst im Dunkeln gehabt? Habt ihr vielleicht laut vor euch her gesungen, wenn ihr in den Keller musstet? Als junger Pastor habe ich oft Pfadfinderfreizeiten geleitet. Bei Nachtgeländespielen habe ich Interessantes erlebt: Die Jungen, die tagsüber am lautesten und mutigsten waren, wurden auf einmal ganz klein und still. Und plötzlich war in der Dunkelheit des Waldes eine kleine Hand zu spüren, auf der Suche nach einer größeren Hand ... Der Wald wurde nicht heller dadurch, dass man die Hand eines Erwachsenen festhielt, aber allein diese Berührung vermittelte ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

Nicht nur Kinder erleben Angst: Angst ist ein typisches Merkmal unserer Zeit.

Die deutschen Ängste

Wusstet ihr, dass englische Wörterbücher ein deutsches Wort enthalten? Es ist das Wort „Angst“, the German Angst, die deutsche Angst. Was hat das auf sich? Es sind nicht die gängigen Sorgen gemeint, die jeder Mensch von Zeit zu Zeit hat, sondern eine Grundhaltung. Wir seien als Deutsche sehr zögerlich, auffallend zurückhaltend im Blick auf Veränderungen. Wir hätten eine negative Sicht im Blick auf die Zukunft. So schätzt man uns ein.

Was meint ihr: Wovor haben die Deutschen die größte Angst? Wie viele von euch meinen, dass es die Corona-Pandemie ist? Hätte auch ich auf Antrieb gedacht. Trifft aber nicht zu: Die letzte Studie über die Ängste der Deutschen wurde im Herbst 2021 durchgeführt. Dabei kam heraus: Nur ein Drittel der Deutschen fürchtet sich davor, an Corona zu erkranken. Der Großteil ist wegen etwas anderem besorgt:

An 1. Stelle steht nach dieser Studie die Angst vor Steuererhöhungen. An 2. Stelle machen sich die Deutschen Sorgen um die steigenden Lebenshaltungskosten. An 6. Stelle kommt die Angst davor, im Alter ein Pflegefall zu werden. An 8. Stelle steht die Angst vor Naturkatastrophen. Erst auf Platz 14 der Angst-Skala taucht die Furcht vor schweren Erkrankungen, auch durch Corona-Infektionen, auf.

Ich erwähne das alles nur als Hinführung zum Thema, denn es geht mir mehr um diese Existenz- und Zukunftsangst, die eher mit dem Begriff „German Angst“ gemeint ist. Also nicht um Furcht: Furcht ist klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet, während Angst als unbestimmt gilt.

Gibt es auch Augenblicke in deinem Leben, in denen du dich – wie die Pfadfinder beim Nachtgeländespiel – nach so einer starken Hand sehnst, die dich schützt und festhält? Die dir die Gewissheit vermittelt: Löse dich nicht in Sorgen auf! Meine Hand hält nicht nur das Ruder der Geschichte fest, sondern ich breite sie auch unter dir aus, damit du nicht untergehst im

Sturm des Alltags, in der Dunkelheit von Leid, Krankheit oder scheinbar aussichtslosen Problemen.

Sehnst du dich nach solch einer Hand? Dann habe ich eine sehr gute Nachricht für dich: Es gibt diese Hand! Es ist die Hand Jesu!

Wir lesen ein erstes Bibelwort, ein Wort von Jesus selbst, das uns helfen wird, zu verstehen, was mit der tiefsten Angst gemeint ist, die ein Mensch erleben kann, und wo diese Angst herkommt.

Angst: Was ist das? Wo kommt sie her?

Johannes 16,33: „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.“

Zuerst bestätigt Jesus eine Erfahrung, die auch wir als Kinder Gottes kennen, und für die wir uns nicht zu schämen brauchen:

„In der Welt habt ihr Angst“: Auch ihr als meine Nachfolger bleibt davon nicht verschont!

- Es ist nicht so, dass es für einen Menschen, der Gott vertraut, keine Probleme, keine Schwierigkeiten, keine Ängste, keine dunklen Täler mehr gäbe. Im **23. Psalm** steht: „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“ (Vers 4)
- D. h.: Gott nimmt nicht immer unsere Dunkelheit fort, aber er hält uns in der Dunkelheit fest – wie der Pfadfinderleiter den ängstlichen Jungen (oder das Mädchen) während des Nachtgeländespiels.
- Jesus hat nicht gesagt: „Ich befreie euch von jeglicher Angst.“ Dazu müsste er so etwas wie eine Käseglocke über uns stülpen, um uns vor allem hermetisch zu schützen, was uns ängstigen könnte. Nein, er sagte: In der Welt habt ihr Angst, aber ich bin bei euch alle Tage, ich lasse euch nicht allein, bis ich wieder-komme und alles für immer beseitige, was Angst, Leid Schmerz und Tod verursacht.

Warum ist das so? Warum gibt es die Angst? Wo kommt sie her?

Ich habe zwei Definitionen. Die erste entnehme ich den ersten Seiten der Bibel, die zweite der Beobachtung von Kleinkindern:

1. Definition: Angst ist das Gefühl der Entfremdung, das Gefühl, nicht mehr zu Hause zu sein!

Und seit wann ist der Mensch nicht mehr zu Hause? In **1. Mose 3,10** steht: „Adam antwortete: ‚Ich hörte dich im Garten und hatte Angst, weil ich nackt bin. Darum habe ich mich versteckt.‘“

Angst ist ein Gefühl der Unheimlichkeit: Un-Heim ist das Gefühl, nicht mehr zu Hause zu sein! Adam und Eva verloren das Paradies nicht erst, als sie es verlassen mussten, sondern bereits als sie sich von Gott trennten!

In der Welt haben wir Angst, weil sich diese Welt von Gott los-gelöst hat! Die Folgen der Loslösung bleiben, darum wird auch ein Christ immer wieder Situationen der Angst erleben, aber ... das Grundgefühl heimatlos zu sein, braucht er nicht mehr zu haben!

Angst ist das Gefühl des Nicht-zu-Hause-Seins. Auch wir als Christen sind noch nicht zu Hause, aber auf dem Weg dahin! Und diesen Weg gehen wir nicht allein, sondern mit einem mächtigen Begleiter an unserer Seite!

Macht es einen Unterschied aus, ob wir die Dunkelheit allein erleben – wie die Menschen ohne Gott und ohne Glauben – oder ob wir dabei Jesus neben uns wissen? O doch, wie allein folgendes Beispiel aus der Kinderwelt zeigt:

Die neunjährige Bärbel verbrachte das Wochenende bei Tante und Onkel. Die Tante hatte mit ihr gebetet und ihr einen Gutenachtkuss gegeben. Ein Weilchen später ging sie noch einmal am Zimmer vorbei. Sie meinte, ein verhaltenes Schluchzen zu hören. Schnell öffnete sie die Tür und sah, dass das Kind herzerbrechend weinte:

„Nanu, was ist denn, Bärbel?“

„Ich fürchte mich vor dem Dunkeln!“

„Aber, Bärbel, du schläfst zu Hause doch auch im Dunkeln!“

„Ja, aber das ist mein Dunkel, das ich kenne.“

„Ihr“ Dunkel war anders! Die Dunkelheit in ihrem eigenen Zimmer hatte für sie nichts Furchterregendes, weil sie wusste, was bei Licht in ihrem Zimmer war: ihre Puppe, ihr Teddybär, ihre Schaukel, ihre Spielzeugkiste. Das alles war auch in der Dunkelheit noch da und umgab sie bei Nacht ebenso wie am Tag.

Die Dunkelheit verlor ihre angstmachende Wirkung dadurch, dass sie Vertrautes in der Nähe wusste! (Schäfer, 1370)

Wie stark die angstmachende Wirkung einer dunklen, negativen Lebenserfahrung ist, hängt nicht vom Grad der Dunkelheit ab, sondern davon, ob du Vertrautes in der Nähe weißt oder nicht – also zuerst Christus selbst, und wenn möglich auch noch liebe Menschen.

2. Definition: Angst ist das Gefühl, dass einem der Boden unter den Füßen entzogen wird!

Beim Experimentieren mit Kleinkindern hat man herausgefunden, dass zwei Phänomene im Besonderen Angst beim Kleinkind auslösen: ein lautes Geräusch und der Verlust der Unterlage. Schon ein zwei Monate altes Kind zeigt hilflose Gebärden der Angst, wenn es ein starkes Geräusch hört oder wenn man es hebt und so tut, als ob man es fallen lassen wollte.

Es geht also um die Basis, um die Grundlage unseres Lebens. Existenzangst erlebt der Mensch, wenn er den Eindruck hat, dass ihm die Grundlage seines Lebens entzogen wird, dass der Boden wackelt. Gerade das Baby erlebt bei der Mutter so etwas wie Urvertrauen, wenn es an ihrer Brust ruhen, sich an die Mutter klammern oder sich bei ihr kuscheln kann. Das Kind, das diese Geborgenheit im Kleinalter erlebt, hat später im Leben weniger Angst als andere Menschen.

Der Sündenfall entzog den Menschen den Boden unter den Füßen, die Menschen verloren dieses Urvertrauen der Geborgenheit in ihren Schöpfer, darum fühlten sie sich nackt, sie froren, darum kleideten sie sich, sie empfanden Angst, darum versteckten sie sich.

Gerade deswegen ist Jesus als Mensch auf die Welt gekommen.

Christus stellt das Urvertrauen wieder her

Er kam, um in uns Menschen dieses Vertrauen wiederherzustellen, und uns somit wieder festen Boden unter die Füße zu geben. Wenden wir uns wieder dem Bibelwort in **Johannes 16,33** zu: „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.“

Merkt ihr, was Jesus hier nicht sagt?

- Was hat Jesus überwunden? Erwarten würde man „die Angst“, das steht aber nicht da, sondern „die Welt“! Im Sinne des bisher Gesagten würde das bedeuten: In der von Gott losgelösten Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe diese Trennung besiegt!
- Was ist das Gegenteil von Angst? Mut, nicht wahr? Davon spricht Jesus aber nicht! Sein Gegensatz ist nicht ängstlich – mutig, sondern: „In der Welt habt ihr Angst, aber in mir habt ihr Frieden.“ In der Welt, in der von Gott gelösten Welt haben wir Angst, in Christus haben wir Frieden und Geborgenheit – Urvertrauen!

„In der Welt habt ihr Angst ...“ sagt Jesus. Und wie war es bei ihm selbst? Hat er nie Angst gehabt? Darauf gehe ich nun im zweiten Teil der Predigt ein, weil das auch praktische Folgen für uns hat:

Wann bzw. wovor hat Jesus Angst gehabt?

Wann hat Jesus Angst empfunden? In Gethsemane und am Kreuz. Das waren meines Wissens nach die einzigen Male! Und wovor hat er Angst gehabt?

Jesus nahm nicht erst in Jerusalem das Kreuz aus den Händen der römischen Soldaten an, sondern (im übertragenen Sinne) in Gethsemane. Nach seinem Gebet im Garten Gethsemane nahm er die Last der Sünden aller Menschen aller Zeiten auf sich, also auch deine und meine. Darum spürte er solch eine große Angst, dass sich Blutstropfen mit seinem Schweiß vermischten! In Gethsemane nahm er die Last auf sich, am Kreuz erlebte er die Strafe für unsere Sünden. Die Strafe für die Sünde ist nicht der natürliche Tod, den erleben Märtyrer auch, jeder Mensch erlebt ihn. Die Strafe war die Trennung von seinem Vater, die Jesus für unwiderruflich hielt, als er die Worte schrie: „Mein Vater, warum hast du mich verlassen?“

Diese Angst, die Angst vor der Strafe Gottes über die Sünde, brauchen wir als Kinder Gottes nicht zu erleben. Jesus erlebte sie bereits für uns (vgl. Hebräer 2,9). D. h. die schlimmste Angst, die es geben kann (die Verzweiflung darüber, für immer und ewig von der Nähe eines liebenden Vaters ausgeschlossen zu sein), bleibt uns als Gottes Kinder erspart!

Und wovor hatte Jesus keine Angst?

1. Jesus hat sich nie vor Menschen gefürchtet. Darum hat er nie gesprochen oder gehandelt, um Menschen zu gefallen.

Wusstet ihr, dass diese Abhängigkeit von Menschen eine weit verbreitete Ursache heutiger Ängste ist? Vor allem bei depressiven Persönlichkeiten!

Der depressive Mensch braucht Nähe, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Bestätigung – das brauchen wir alle, er aber verstärkt. Das alles tut einem gesunden Menschen gut, er ist aber nicht darauf angewiesen, um sein Leben zu meistern. Der depressive Mensch ist süchtig danach, kann ohne dies alles nicht leben! Weil es so ist, lebt er dauernd in Angst: in der Angst, im Stich gelassen, nicht beachtet zu werden; in der Angst, andere Menschen zu enttäuschen, deren Vorstellungen/Wünschen nicht gerecht zu werden. Aufgrund seiner Angst gibt der Depressive oft nach. Er liest dem Partner bzw. anderen Menschen in der Regel die Wünsche von den Lippen ab. Er tut es, um geliebt, gemocht, anerkannt zu werden.

Das alles brauchte Jesus nicht, um sein Leben zu meistern oder seinen Auftrag zu erfüllen. Warum nicht? Weil er die Bestätigung eines Größeren, seines Vaters, hatte: Du bist mein lieber Sohn, ich bin „stolz“ auf dich! – hatte der Vater am Jordan, bei der Taufe, und auf dem Berg der Verklärung gesagt.

Wenn du ein Kind Gottes bist, dann gelten diese Worte auch dir. Wenn du dir täglich von deinem Vater im Himmel die Gewissheit geben lässt: Du bist mein Kind, ich bin so froh darüber!, dann bist du ganz anderes gewappnet, um mit schwierigen Menschen, mit schwierigen Situationen, mit Angst oder mit depressiven Gefühlen fertig zu werden.

2. Jesus hatte keine Angst in den Stürmen des Lebens

Beim Stichwort „Sturm“ denke ich natürlich an den wortwörtlichen Sturm auf dem See Genezareth. Hier ein kleiner Ausschnitt aus **Markus 4,37-38** (Hfa): „Da brach ein gewaltiger Sturm los. Hohe Wellen schlugen ins Boot, es lief voll Wasser und drohte zu sinken. Jesus aber schlief hinten im Boot auf einem Kissen. Da weckten ihn die Jünger und riefen: ‚Lehrer, wir gehen unter! Kümmert dich das denn gar nicht?‘“

Nein, es kümmerte ihn nicht, weil er den Sturm gar nicht merkte!! Wie konnte Jesus mitten in so einem Toben schlafen? Ich weiß nur eine Erklärung, die den Eltern unter euch bekannt vorkommen wird: Bei starkem Gewitter blitzt und donnert es gewaltig in der Nacht, plötzlich kriecht euer Kind unter eure Bettdecke, kuschelt sich bei euch und schläft bald so fest, als wäre draußen nichts los. Ich kann es mir so ähnlich bei Jesus vorstellen: So kuschelig und geborgen schlief er. Es war so, als ruhte er im Auge des Taifuns, da, wo absolute Stille herrscht!

Jesus bekam nichts vom Sturm mit, weil er in den Armen seines Vaters ruhte. Sein Vater war das „Auge“ des Taifuns. Im Auge des Taifuns sind wir geborgen!

3. Jesus hatte keine Angst vor der Zukunft

Hätte er welche gehabt, hätte er nie in den Himmel zurückkehren können, aus lauter Sorge, seine Nachfolger würden das, was er aufgebaut hatte, in den Ruin führen! Jesus beweist sein Vertrauen in die Zukunft, indem er uns Menschen vertraut, indem er uns Großes zutraut und anvertraut.

Bei unserer Beschäftigung mit der Zukunft sollten wir als Adventisten aufpassen, worauf wir uns konzentrieren: Auf das, was auf uns zukommt, oder auf den, der wiederkommt, um uns nach Hause zu holen? Es kommt nicht darauf an, genau zu wissen WAS kommt, sondern den gut zu kennen, DER kommt!

Ich schließe mit einem Reiseerlebnis des bekannten Theologen Helmut Thielecke ab, weil es so schön dies illustriert:

Auf der Reise nach Amerika und zurück war beide Male ein Hund auf dem Schiff. Auf der langen Überfahrt beobachtete er beide gründlich und dachte über sie nach.

Auf der Hinfahrt war es ein großer Schäferhund. Sein Herrchen hatte ihn der Schiffsbesatzung anvertraut, während er selbst mit dem Flugzeug nach Amerika geflogen war. Das Tier war völlig verstört und jammerte ununterbrochen. Streicheln und zureden half nichts. Es war ihm alles unheimlich fremd: keine Bäume, am Geländer war die Welt zu Ende, draußen das feindliche Meer ... Woher sollte er wissen, dass dieses Fremde ein Ende haben würde? Dass er wieder Bäume und andere Hunde finden würde, den vertrauten Geruch seines Herrchens ...?

Auf der Rückfahrt war es ein Schoßhund, die halbe Portion des anderen. Obwohl seine verkümmerten Beinchen zitterten, sah er ziemlich getröstet aus. Woran lag es? Er hatte Frauchen bei sich! Auch er vermisste die Bäume und verstand nicht, warum die Welt an einem Geländer zu Ende war. Aber wenn sein kleines Hundeherz allzu sehr bibberte, dann sah er mit

einem rührenden Blick sein Frauchen an, so, als wollte er sagen: „Wo du bist, kann es ja nicht ganz so schlimm und ausweglos sein; denn du bist doch ein höheres Wesen.“ (Gl. 785)

Es kommt nicht so sehr darauf an, den „Fahrplan“ der Endzeit oder die Geheimnisse der Navigation zu kennen, sondern darauf, Jesus gut zu kennen, den Steuermann unseres Lebensschiffes, des Schiffes Gemeinde und des Raumschiffes Erde.

Es kommt nicht darauf an, dass alle Stürme in deinem Leben verschwinden. Das wäre unrealistisch. Viel wichtiger ist, dass du in ihm geborgen bist, dass du weißt und auch spürst, wie seine Hand dich trägt und tröstet.

Wenn Gott „am Bord“ deines Lebens ist, dann fühlst du dich mitten im Sturm geborgen, die Dunkelheit ist nicht mehr so beängstigend, und am Horizont wird das Ziel deiner Lebensreise erkennbar: ein Leben ohne Leid, ohne Krankheit, ohne Ungerechtigkeit und Not.

Diese Datei herunterladen sowie Ton- und Videoaufnahme: <https://ogy.de/predigten-eli>