

20.7. 11h Ehrenhain Vilsendorf mit Taufen, Thema Angst und Furcht, Pfarrer

Lars Prüßner

Liebe Gottesdienstgemeinde!

Sie war mit ihrem 3-jährigen Patenkind in den Zoo gegangen. Fasziniert stand die Kleine an der Scheibe des Affenhauses und schaute den großen Affen beim Spielen zu. Plötzlich sprang einer von ihnen von der Seite direkt auf das kleine Mädchen zu, presste seine großen Hände an die Scheibe und starrte dem Mädchen ins Gesicht. Die Kleine erschrak fürchterlich, drehte sich um, klammerte sich mit lautem Schreien an die Beine der Tante, ihren Kopf fest zwischen deren Knie gedrückt. Was tut man gegen solch einen furchtbaren Schrecken? Die Tante nahm die Kleine auf den Arm, hielt sie fest, sprach ihr sanfte Worte der Beruhigung zu und trocknete ihre Tränen. Dann fühlte das Mädchen sich sicher genug, einmal vorsichtig einen Blick in das Gehege zu werfen. Die Tante ließ sie entdecken, wie dick und fest die Scheibe zwischen ihnen und den Tieren war – und beide merkten: Alles gut, wir sind sicher! Gemeinsam haben sie dann entspannt den Affen beim Spielen zugesehen.

Wie geht Ihr mit Eurer Angst um? Ich habe immer wieder – auch bei mir selbst – beobachtet, dass das bei uns Erwachsenen sehr oft ganz anders läuft: Wir erlauben es uns nicht, Angst zu empfinden, wir verneinen, ignorieren und verbieten uns das Gefühl von Angst - obwohl es natürlich da ist. Und vom Leugnen nicht weggeht. „Stell dich nicht so an!“ „Reiß dich zusammen! Weil wir ja groß und erwachsen sind. Und was uns Angst machen will – ach, es ist ja sowieso un-nötig, un-sinnig, un-erwachsen, Angst zu haben.

„*In der Welt habt ihr Angst*“, sagt Jesus. Das ist so. Und alles Verneinen und Verdrängen wird das nicht ändern. Im Gegenteil. „Furcht ist ein großer Erfinder“, sagt ein ungarisches Sprichwort. Denn Furcht weckt Phantasien, beängstigende Phantasien. Über das, was mir ganz bestimmt passieren wird. Und dass ich dem allen hilflos ausgeliefert bin. Da liegen dann die Nerven blank, der Blutdruck geht durch die Decke, Verspannungen finden sich ein, das Magengeschwür bekommt reichlich Futter, wir ziehen uns zurück oder giften andere an. Nicht wahr: Wenn wir die Angst sich selbst überlassen, wächst sich das irgendwann zu einem Horrorfilm aus. Und ich bin sicher: Unter uns heute Morgen bin ich nicht der Einzige, der damit seine – schlechten – Erfahrungen gemacht hat.

Darum hat die Angst einen verdammt üblen Ruf bei uns. Wer will die schon? Raus mit ihr aus unserem Lebenshaus!

Langsam, liebe Leute ...

Kaum zu glauben, aber die Angst ist ein Geschenk unseres Gottes. „*Meine Angst ist wie ein rotes Licht*“ heißt es in einem Kinderlied. Wenn unser ‚Bauchgefühl‘ Angst empfindet, dann sollen wir erstmal darauf hören. Dann ist da vielleicht etwas, das unsere höchste Aufmerksamkeit braucht. Im Klettersteig in den Alpen genauso wie in unübersichtlichen Verkehrssituationen. Aber auch, wenn wir uns vor Prüfungen fürchten oder vor einer Aufgabe, vor einem schwierigen Gespräch mit einem vermeintlich hochproblematischen Gegenüber. Angst ist kein nerviges Ding, das immer dann kommt, wenn wir es nicht haben wollen. Wie alle unsere Empfindungen ist sie ein kompetenter Berater.

Denn sie erhöht unsere Aufmerksamkeit und unsere Konzentration, damit wir sicher hindurchkommen.

Und noch eins: Die Angst ist eine Herzensregung. Gott hat uns mit ihr wie auch mit unseren anderen Gefühlen ausgestattet. Wie mit der Liebe, mit unserer Empfindsamkeit, mit unserer Einfühlung in das Leid und auch in die Freude unserer Mitmenschen. Könnte es nicht sein, dass alle diese Empfindungen untrennbar miteinander zusammenhängen? Zusammengehören? Dass sie uns sozusagen als Gefühlspaket von Gott geschenkt wurden? Entfernte man die Angst, würden alle anderen Gefühle auch verschwinden.

(Zum Folgenden hier meine Begrüßung zu diesem Gottesdienst: *Es ist viele Jahre her, da machten wir mit unseren Kindern Urlaub auf Bornholm. Meine Frau und unsere kleine Tochter mussten mal wohin, die beiden Jungs kletterten weit unter mir auf einem Felsen herum, der von hohen Wellen umtost war. Während ich noch das Treiben der beiden entspannt beobachtete, kam meine Frau zurück. „Bist du noch retten!!“ rief sie mit schreckgeweiteten Augen. „Du kannst die Jungs doch nicht da unten auf dem Felsen inmitten der hohen Wellen einfach sich selbst überlassen!!“* )

Die Angst meiner Frau um unsere Jungs damals auf den Felsen von Bornholm entsprang ihrer Liebe zu unseren Kindern. Ohne Liebe wäre da keine Angst gewesen - und vielleicht wären die Jungs dann doch noch ins Meer gestürzt ohne Mamas beherztes Eingreifen. Ist doch so, liebe Tauffamilien, nicht wahr: Die Liebe zu Euren Kindern mag die Angst um sie wecken, aber gleichzeitig den Löwenmut in Euch!

Die Bibel beschreibt das mit den Worten: „**Die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus!**“ 1. Joh. 4,18 „**In der Welt habt ihr Angst – aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden**“, hat Jesus gesagt. Das ist eine gute Perspektive in unserem Leben. Allerdings sind wir noch in der Welt und habe sie – auch im Glauben – noch nicht überwunden. Da sind wir noch immer unterwegs. Schon beruhigend, dass auch in der Bibel ängstliche Menschen unterwegs sind: Von Adam und Eva über Mose und Jona zu Jesus (sogar er!) und seinen Jüngern, die vor Angst weglaufen und ihren besten Freund im Stich lassen und Petrus, der vor Angst Stein und Bein schwört, Jesus nicht zu kennen.

„*In der Welt habt ihr Angst...*“ Ist so. Was machst du mit den Affen in deinem Leben, die dich anspringen und fürchterlich erschrecken?

Da kann eine Art dunkler Meditation entstehen: Du malst dir aus, was deine Angst erzählt. Dann stellst du dir vor, wie es noch schlimmer wird. Und schlimmer. Und indem du das tust, brennt sich dieses dunkle, böse Bild in dir ein. Wie schlimm es um dich steht. Wenn du dich kontinuierlich mit deinen Ängsten beschäftigst, verstärkst du sie mehr und mehr. Am Ende sind sie dann für dich Wirklichkeit geworden. Unterschätzt nicht die Macht Eurer Gedanken! Da ist es doch erstmal ganz gut, wenn wir erfahren, dass 90% der Dinge, über die wir uns Sorgen machen, nie passieren! Vor meinen beiden theologischen Examen bin ich jedes Mal ca. 100 Mal durchgefallen – und darf heute hier stehen. Nur mal so...

Wie wär's, wir würden mal Folgendes ausprobieren: Anstelle uns in das Hamsterrad krankmachender Angstgedanken drängen zu lassen, in die „dunkle Meditation“ – lasst uns eine helle und freundliche Meditation dagegensetzen.

Ein alter Mann und ehemaliger Soldat erzählte mir, wie er in den **furcht**barsten Kriegstagen – und da war pure „**Furcht**“! – den 23. Psalm gebetet habe, den von Gott, dem Guten Hirten. Und wie er irgendwann die Worte „Du bist bei mir“ geradezu körperlich spürte. Und dann diese Worte immer wieder vor sich hin sprach – wie ein Mantra: „Du bist bei mir! Du bist bei mir!“ Und sich der Sturm seiner Angst zu legen begann. Worte haben eine große Kraft. Und es gibt Worte, die haben eine heilende Kraft. Sie laden uns ein, sie nachzusprechen, nachzudenken, nachzufühlen, nachzuglauben:

*„Fürchte dich nicht, denn ich stehe dir bei; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir; mit meiner siegreichen Hand beschütze ich dich“ „Fürchte dich nicht, denn HERR ist mit dir in allem, was du unternimmst“.*

Ein Freund und Kollege brachte mir das „Herzensgebet“ nahe: In belasteten Zeiten bete ich beim Einatmen „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes...“ und beim Ausatmen „Erbarme dich meiner!“ Mehr nicht. Im Wechsel von Ein- und Ausatmen nehme ich die Gnade Gottes in mich auf. Und weiß mich umgeben von denen, die auch auf die Gnade Gottes vertrauen. Und aus der Gnade Gottes leben und die Gnade Gottes mit mir teilen. Und ist diese Gemeinschaft unter der Gnade nicht etwas Wunderbares?

*Du kannst nicht tiefer fallen als nur in Gottes Hand, die er zum Heil uns allen barmherzig ausgespannt.*

### **1 Strophe Solotrompete**

*Es münden alle Pfade durch Schicksal, Schuld und Tod doch ein in Gottes Gnade trotz aller unserer Not.*

*Wir sind von Gott umgeben auch hier in Raum und Zeit und werden in ihm leben und sein in Ewigkeit. Arno Pötzsch*

### **1 Strophe Solotrompete**