

Vor ca. 10 Jahren hatte ich Angst, dass die Art und Weise wie mein Leben verläuft, wie ich mein Leben führe, mit dem, wie ich eigentlich leben möchte, wenig zu tun hat. Ich hatte Angst, dass ich durch falsche Entscheidungen ganz viel in meinem Leben verpasst hatte. Vor ca. 7 Jahren hatte ich Angst, dass ich es sein könnte, dass ich mein Leben und meinen Lebensabend sehr einsam verbringen könnte. Vor ca. 4 Jahren fiel es mir sehr schwer, morgens aus dem Haus zu gehen und ich erkannte, dass ich teilweise Angst vor schwierigen und mir unangenehmen Situationen hatte. Vor einiger Zeit ist mir klar geworden, wie viel Angst ich davor habe, älter zu werden. Und zwischendrin lähmen mich immer auch alltägliche Ängste, wie z.B. die Angst, Erwartungen meiner Umwelt an Leistung oder auch Verhalten nicht gerecht zu werden, nicht gemocht oder geliebt zu werden von anderen Menschen.

Wie ist das mit Euch? Welche Ängste hattet Ihr über die verschiedenen Phasen und Stationen Eures Lebens? Welche alltäglichen Ängste bedrücken Dich? Kennst Du auch diese Ängste, die ich Dir von mir berichtet habe? Und hast oder hattest Du vielleicht wie ich auch noch eine Menge anderer Ängste, von denen ich in meiner anfänglichen Aufzählung gar nicht gesprochen habe?

Warum erzähle ich Euch von meinen Ängsten? Warum frage ich Dich nach Deinen Ängsten?

Redet ihr miteinander? Redest Du mit Deinen Freuden, mit vertrauten Menschen über Deine Ängste? Oder macht ihr lieber das, was die meisten anderen auch tun, was ich auch oft tue, und versucht Ängste als sehr intime private Gedanken oder Gefühle für Euch zu behalten? Versuchst Du wie viele andere Dir nach außen hin lieber nichts anmerken zu lassen? Oder versuchst Du dich vielleicht beim Aufkommen solcher unangenehmen Gefühle und Gedanken lieber schnell abzulenken mit etwas Schönerem - mit Musik, mit Fernsehen, Lesen, etwas Leckerem zu Essen oder zu Trinken? (Schokolade)

Das erste, was mich aus unserem Predigttext angesprochen hat, ist die Aussage Jesu:

„In der Welt habt ihr Angst“ – Punkt.

Nüchterne Feststellung. Kein Vorwurf, keine Wertung, nur Feststellung. Für Jesus ist klar: wer in dieser Welt lebt hat Angst, hat Ängste. Und er macht da meiner Meinung nach keinen Unterschied zwischen Jüngern und Nichtjüngern, auch wenn hier die Jünger seine Gesprächspartner sind.

„In der Welt habt ihr Angst“ – das ist die Normalität. Welt ist hier geradezu gleichgesetzt mit „Angst haben“. Ich hab vor Kurzen mehrere Bücher über Angst, Angstforschung und Angsttherapie gelesen. Und auch die Forscher beschreiben Angst als etwas zutiefst menschliches. Angst ist ein zutiefst menschliches Phänomen.

Ich hab mich so manches Mal in der Vergangenheit gefragt, wenn ich mal wieder entdeckt hatte, dass ich vor irgendetwas Angst hatte, ob ich nicht als Christ, - als jemand, der an einen Gott glaubt, der ihn zutiefst liebt, der mir meine Schuld vergibt, - nicht weniger Angst oder Ängste haben müsste. Ich war sogar manchmal versucht, das als eine Art Messlatte der Qualität oder Tiefe meines Glaubens anzusehen. So nach dem Motto: Ralf, wenn Du genug glauben würdest, dann hättest Du keine Angst. - Kennt Ihr das?

Ich finde es geradezu beruhigend, mit welcher Selbstverständlichkeit hier Jesus die Feststellung trifft: *„In der Welt habt ihr Angst!“* – Leben in der Welt und Angst – das ist das gleiche Paar Schuhe.

Aber weder Jesus noch auch Angstforscher und Angsttherapeuten hören mit der Feststellung auf, dass die Angst ein normal-menschliches Phänomen ist.

Luther hat Vers 33 übersetzt mit: „In der Welt habt Ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Ich habe keine Ahnung, warum Luther den Vers so übersetzt hat oder diesen Wortlaut gewählt hat. Ich hab mir extra noch einmal den griechischen Text angesehen. Da, wo Luther „aber seid getrost“ übersetzt, legt der griechische Text eine andere Übersetzung nahe: „*Seid mutig!*“

Jesus bestätigt die Normalität der Angst in unserem Leben. Aber belässt er es nicht dabei. Die Angst ist nicht dazu da, sie einfach hinzunehmen und sich ihr schicksalhaft zu ergeben. Jesus fordert uns auf, mit dieser Gegebenheit der Angst umzugehen. Ihr wisst es selbst, wie Angst und Ängste unser Leben einschränken können. Angst raubt uns die Energie etwas zu tun, weil sie uns lähmen kann. Angst verhindert, dass wir Dinge angehen, um sie zu verändern, um sie besser zu machen. Angst kann uns unter Druck setzen und jede Freude in eine Mühsal, ein Muss verwandeln.

Und genau darum fordert uns Jesus auf, nicht bei unserer Angst, unseren Ängsten stehen zu bleiben. Er ruft uns auf, aktiv mit unseren Ängsten umzugehen. Mir persönlich ist die Übersetzung von Luther da zu schwach. Es geht nicht darum, sich irgendwie nur getröstet zu fühlen. „Seid mutig!“ ist mehr. Angst geht nicht passiv weg. Ich glaube, dass Ängste dazu da sind, dass wir an ihnen wachsen. Dass wir als Menschen, als Personen stärker werden, über uns und unsere Ängste hinaus wachsen, wenn wir uns unseren Ängsten stellen. Und ich verstehe Jesus so, dass er uns genau dazu auffordert.

Um aktiv mit der Angst, mit unseren Ängsten umzugehen, bedarf es folgenden vier mutigen Schritten:

Schritt 1: Sei mutig – erkenne Deine Ängste an!

Jesus demonstriert uns, wie das geht. Teil 1 davon ist die nüchterne Feststellung, dass Ängste etwas Normales sind. Ängste sind kein Zeichen einer Schwäche, weder der Psyche noch des Glaubens. Ängste sind da. In ganz verschiedenen Formen und Ausprägungen. Sie gehören zum Leben eines jeden Menschen dazu. Deine Ängste sind ein normaler Bestandteil Deines Lebens. Du darfst zu ihnen stehen, darfst von ihnen erzählen. Und Du wirst Dich vielleicht wundern, wenn andere Menschen von ihren Ängsten erzählen, von denen Du nie gedacht hast, dass sie überhaupt so etwas wie Angst kennen. Gerade viele prominente Menschen z.B. leiden unter Versagensängsten und Ängsten, nicht mehr beachtet zu werden. Auch die Jünger hatten anscheinend gegenüber Jesu versucht, ihre Ängste hinter vollmundigen „Glaubensbekundungen“ zu verstecken. Ein paar Verse vor der Aufforderung zum Mut holt Jesus sie in die Realität zurück. Er sagt ihnen:

„Ihr glaubt also wirklich an mich?“, entgegnete Jesus. „Tatsache ist aber, dass ihr mich alle im Stich lassen werdet, um eure eigene Haut zu retten. Aber Macht euch deswegen keine Sorgen: Ich bin nicht allein, denn der Vater ist bei mir.“

Auch Jünger sollten sich mutig ihren Ängsten stellen und sie nicht beschönigen.

Schritt 2: Sei mutig – ent-katastrophisiere Deine Ängste!

In der Angstforschung zeigt sich deutlich, wie wir selbst zur Stärke unserer Ängste beitragen. Mit ein paar wenigen Gedanken machen wir aus einem Unwohlsein, einer kleinen Beklemmung die fast sicher vorprogrammierte Katastrophe. Ein Teil unserer Ängste resultiert aus unbewussten und auch

seit Jahrtausenden in uns verankerten Gedankenprozessen. Ein großer Teil dagegen wird auch aus unserem bewussten Katastrophendenken genährt und vergrößert. Dies gilt besonders für in die Zukunft gerichtete Ängste, bei denen wir uns ausmalen, wie schlimm alles werden wird. Diese Art von Angsterzeugung nennen wir dann in der Regel „Uns Sorgen machen“ und finden viele Gründe, warum diese Sorgen scheinbarberechtigt sind. Sorgen sind die klarste Form „hausgemachter Ängste“. Alle Angsttherapeuten raten hier bzw. leiten dazu an, bewusst „Ent-Katastrophisierung“ zu betreiben. Nehmt Euch die Zeit, einmal die ganzen Abschiedsreden Jesu im Johannesevangelium zu lesen. Das Ganze ist eine Ent-Katastrophisierung der Zukunft für Jünger, die Jesus hier mit den Worten zusammenfasst:

Dies alles habe ich Euch gesagt, damit euch das Kommende nicht erschüttert und ihr tiefen Frieden habt.

Schritt 3: Sei mutig – stelle Dich Deiner Angst!

Die derzeit bewährtesten Formen der Angsttherapie, enthalten alle als wichtigsten Schritt die direkte Konfrontation mit der angstmachenden Situation, Person, Gegenstand, Tier etc. Leider gilt dies nicht für schwere Psychische Störungen wie z.B. eine Schizophrenie. Aber alle anderen „normalen“ Formen der Angst, die zum Leben gehören, sind dadurch „heilbar“, dass Du Dich mit dem angstmachenden Umstand direkt konfrontierst. Darum vertrete ich auch die Ansicht, dass Angst zu unserem Wachstum als Mensch beitragen kann. Immer wenn wir uns einer Angst stellen, wenn wir sie begrüßen als Teil unseres Lebens, wenn wir ihr mutig entgegengehen und uns ihr stellen, dann haben wir eine große Möglichkeit innerlich zu wachsen und stärker zu werden, weil wir frei werden von Gedanken und Gefühlen, die uns Lebensenergie, Lebenskraft und Lebensfreude rauben.

Schritt 4: Sei mutig – denn jeder Sieg über eine Angst ist ein Stück Sieg über die Welt!

Im letzten Satz unseres Textes sagt Jesus klar, dass er diese Welt bereits besiegt hat. In der Regel sprechen wir in Kirche und Theologie, wenn es um Jesu Leben und Tod geht, gerne über den Sieg über die Sünde und meinen damit, dass wir darauf vertrauen, dass es zwischen Gott und Mensch wieder ein tiefes Liebes- und Freundschaftsverhältnis gibt. Oder wir reden über den Sieg Jesu über den Tod als Grund der Hoffnung auf ein ewiges Leben. Das sind wichtige und wesentliche Aspekte des Glaubens und der Hoffnung. Hier aber steht meines Erachtens ein anderer Aspekt im Vordergrund. Jesu hat es geschafft, die Angst zu besiegen. Der Sieg über die Welt ist auch ein Sieg über die Angst, über das, was uns klein macht, was uns lähmt, was unser Wachsen verhindert. Jesus weiß genau, was ihm bevorsteht, aber das ängstigt ihn nicht mehr. Jesus weiß, dass ihm Kreuzigung und Sterben bevor stehen, aber er weiß auch, dass er zurückkehrt zum Vater:

Glaubt, dass ich vom Vater in diese Welt gekommen bin und dass ich die Welt wieder verlasse und zum Vater zurückkehre. (heißt es im Text)

Jeder kleine Sieg von uns über eine Angst ist ein Stück Sieg über die Welt. Jeder kleine Sieg über eine Angst ist ein Schritt Jesus hinterher. Jesus möchte gerne, dass wir uns Leben voller Lebensenergie und Lebensfreude leben!

Häufig bei Abschieden versucht derjenige, der Abschied nimmt, seinen Lieben etwas zu hinterlassen, das ihnen für ihr eigenes Leben hilft und Nutzen stiftet. Manchmal sind es gute Wünsche, die wir uns beim Abschied zurufen, manchmal sind es hilfreiche Worte oder gute Gedanken, die wir uns auf den Weg geben.

Jesus macht uns ein besonderes Geschenk zu seinem Abschied. Er sagt uns:

Ihr werdet lernen, den Vater direkt in meinem Namen anzusprechen. Und er wird auf eure Bitten antworten, weil er euch liebt. Euer Glaube an mich berührt sein Vaterherz. Darum brauche ich auch gar nicht zwischen euch und ihm zu vermitteln.

In allem, was uns überliefert ist, zeigt mir Jesus so viel, lehrt mich, geht mir voran, ermutigt mich und fordert mich heraus, - mit dem was er getan hat, - mit der Art und Weise, wie er gelebt hat, - mit dem, was er sagt.

Das entscheidende Geschenk, das er mir macht, dass er uns macht, dass er Dir macht, ist der direkte Draht zum Vater. Kein Priester, kein Prophet, kein irgendwie gearteter Vermittler ist mehr notwendig, damit wir mit Gott dem Vater in direkten Kontakt treten können und dürfen. Ein direkter Draht von Dir zu Gott und von Gott zu Dir.

Neben all den Ängsten, die uns in dieser Welt zum Wachsen herausfordern gibt es eine Angst, die wir nicht mehr haben müssen – nämlich dass uns etwas trennt von der Liebe Gottes. Es macht Sinn, sich den eigenen Ängsten zu stellen, Jesus Schritt für Schritt auch darin zu folgen. Die Welt zu besiegen, das müssen wir nicht mehr. Das hat Jesus schon für uns erledigt. Dem dürfen wir uns anvertrauen.

Also Ihr Lieben, seid mutig!