

Predigt zum Thema „Die Angst überwinden“, 1. 2. 2015

„Gesellschaft der Angst“

– So lautet der Titel eines im letzten Herbst erschienenen Buches. Geschrieben hat es der Soziologe Heinz Bude. Nach seiner Einschätzung ist Angst ein prägendes Merkmal unserer Gesellschaft. Einer Gesellschaft mit schwankendem Boden. Immer mehr Menschen lebten in dem Gefühl, dass es sie das, was sie sich erarbeitet hätten, verlieren könnten. Wir, so Bude, lebten in einer Gesellschaft der verstörenden Ungewissheit, der runtergeschluckten Wut und der stillen Verbitterung. Das beträfe die Beziehung zum Partner genauso wie zum Arbeitgeber, zu den Parteien oder auch zum Finanz- und Bankenwesen. Typisch dafür: Börsenkrisen, unübersichtliche Datenströme, Datenspeicherung, diese Begriffe machen Angst, und dennoch surfen wir weiter im WWW und steigen in die Achterbahn der Finanzmärkte, wenn sich die Möglichkeit einer Geldvermehrung bietet. Die größte Angst bei allem sein, dass wir bei all den vielen Möglichkeiten Angst haben, falsche Entscheidungen zu treffen, auf den falschen Zug aufgesprungen zu sein, etwas zu verpassen.

Ich weiß nicht, wie es euch geht, wenn ihr Angst habt. Wie du mit deiner Angst umgehst. Jeder kennt z. B. die Situation: Du sitzt in einem Auto auf dem Beifahrersitz und du hast das Gefühl: dein Fahrer ist zu schnell unterwegs. Da kommt eine Kurve in Sicht. Was machst du? Also ich trete manchmal instinktiv auf die Bremse, obwohl das natürlich nichts bringt, denn ich habe ja keine. Aber ich mache diese Abwehrhaltung und versuche mich gegen das zu stemmen, was kommt.

Soziologen meinen: Viele Menschen in unserer Gesellschaft sind heute so angespannt, so verunsichert, dass es ihnen im Grunde geht, wie in so einem Auto, das zu schnell fährt. Und wenn es dann z. B. heißt, ihr bekommt ein Asylbewerberheim, kommt es instinktiv zu dieser Abwehrreaktion. „Nein, mein Leben ist schon kompliziert genug!“ „Nein, die Welt ist schon unsicher genug!“ „Nein, es steht schon so genug auf dem Spiel! ... Das letzte, was ich jetzt noch brauche sind weitere Verunsicherungen.“ Manchen reicht es, in dieser Situation einfach ihr „NEIN!“ kundzutun. „Nein, ich will nicht!“ Aber sie haben keine innere Kraft, sich wirklich der Sache

zu stellen, und konstruktiv, positiv zu schauen, was können wir tun ... Das Problem, die Ursache werden dabei nicht gelöst.

Es gibt Situationen, in denen ist Angst in der Tat zu etwas gut. Angenommen, es brennt. Dann nichts wie raus und sich in Sicherheit bringen.

Aber in vielen Fällen gilt das Gegenteil:

Nämlich, dass Angst ein schlechter Ratgeber ist.

Wenn wir Angst kriegen, panisch werden, schalten wir das Denken ab, lassen uns von unseren Emotionen steuern, handeln unüberlegt, kurzsichtig, nicht angemessen und erreichen so vielleicht gerade das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollen.

Berühmtes Beispiel: Die Sache mit dem Hammer:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt schon beim Verlassen der Wohnung kommen ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile.“ So geht er weiter ... und grübelt weiter. „Vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.“ - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“ Das heißt: Der Mann, der zunächst noch ganz ruhig war, hat mit seiner Angst das heraufbeschworen, was er eigentlich verhindern wollte: Nämlich, dass der Nachbar ihm keinen Hammer gibt.

Auf unsere Situation angewandt: Menschen in Wehrsdorf haben Angst davor, dass wir es bei den zukünftigen Asylbewerbern mit kriminellen Leuten zu tun bekommen könnten. Was werden sie tun? Sie gehen auf Distanz. Sie die Neuankömmlinge möglicherweise nicht freundlich grüßen und auf sie zugehen, sondern sie beargwöhnen. Vielleicht fallen sogar hässliche Sprüche.

Und dann braucht einen von denen nur einen kleinen Fehler machen, schon ist klar: Siehste, alles Kriminelle!
Schnell steigert sich die Distanz in Wut und Hass, vielleicht gar zu Gewalt. Und die Zugezogenen? Die stehen – wenn nicht schon vorher – so erst recht mit dem Rücken an der Wand.
Und wenn sie bisher noch kein Messer mit sich trugen, dann werden sie es jetzt erst recht einstecken. Unsere Angst und unser Verhalten hätte in dem Fall genau das hervorgerufen, was wir eigentlich vermeiden wollten: Das es hier zu Unruhen kommt und wir uns in unserer Sicherheit bedroht fühlen.
Darum: Angst ist kein guter Ratgeber.
Es wäre als wünschenswert, etwas gegen die Angst zu tun.

Was aber hilft gegen die Angst?

I.

Stellt euch nun vor: Ein Kind liegt abends im Bett (vielleicht kennt ihr das ja aus eigenem Erleben). Es kann nicht einschlafen und bekommt plötzlich Angst. Es fängt an, vor Angst nach seinen Eltern schreien. Die Mama kommt ins Zimmer und fragt, was ist denn los? Das Kind sagt: „Da in der Ecke ist ein böser Drache, der mich fressen will.“ Nun könnte die Mama Licht machen und sagen: „Ach was, das bildest du dir nur ein, siehst du, da ist gar kein Drache.“ Für das Kind ist der Drache aber immer noch da. Was macht eine kluge und liebevolle Mama? Sie kuschelt sich zu dem Kind ins Bett und erzählt ihm z. B. eine Geschichte, wie ein starker Ritter kommt und den Drachen besiegt. Vielleicht geht sie sogar selber in die Ecke, packt ihn an und wirft ihn aus dem Fenster. Wir selber würden als Eltern für und mit unserem Kind beten und ihm damit zeigen: Es gibt einen, an den wir uns in unserer Angst wenden können, und der stärker ist als alle bösen Drachen der Welt zusammen – und das ist Gott. Irgendwann hat sich das Kind beruhigt und ist eingeschlafen. Was hat ihm gegen seine Angst geholfen?
Antwort: Nähe. In dem Fall, die Nähe seiner Mutter.
Einer vertrauten Person, die mir vermittelt. Ich nehme dich in deiner Angst ernst. Ja, noch mehr: Ich bin stärker als das, was dir Angst macht. Ich bin bei dir. Ich helfe dir.
Wer mit einem solchen Helfer vertraut ist, um dessen Stärke weiß und sich ihm anvertrauen kann, der ist seiner Angst nicht ohnmächtig ausgeliefert.

Ich denke an Jesus in Gethsemane, wie er vor Angst Blut und Wasser geschwitzt hat. Doch dann heißt es, erschien ihm ein Engel des Herrn und stärkte ihn. Jesus ist vor der Herausforderung nicht geflohen, sondern er erfuhr die Nähe Gottes, und diese machte ihn fähig, durch das mitten hindurchzugehen, wovor er Angst hatte. Oder ich denke an David, den Hirten und späteren König, der es als junger Hirte immer wieder mit wilden Tieren zu tun bekam und später mit König Saul, der ihm nach dem Leben trachtete. Von ihm stammt dieses tröstliche Gebet in Psalm 23: **„Und ob ich schon wanderte durchs finstere Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“**

Wer mit Gott vertraut ist, braucht sich nicht zu fürchten.

Gott ist stärker als das, was uns Angst macht.

Aber hier liegt auch eine Not:

Gott ist da. Aber viele sind nicht mehr vertraut mit ihm.

Sie haben sich von ihm losgesagt, ihm gekündigt, ihn von sich weggeschoben oder ihn gar nicht erst kennengelernt.

Nun, da der Boden ins Schwanken gerät, sind sie schutzlos der Verunsicherung ausgeliefert.

Wohin mit meiner Angst? – Nimm sie doch zum Anlass, neu und verstärkt, die Nähe Gottes zu suchen. Sage, Gott hier bin ich mit meiner Angst, bitte komm du in mein Leben und hilf mir.

Und dann darfst du erleben, was Paulus an seinen Schüler und Freund Timotheus geschrieben hat: **„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Angst, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1, 17).**

II.

Nähe Punkt 2. Wir sprechen heute von der Atomisierung der Gesellschaft, von der Vereinzelung. Es gab noch nie so viele Singles wie heute. Menschen fällt es schwer sich dauerhaft zu binden. Auch die großen Institutionen, Parteien, Gewerkschaften, Kirchen, bis hin zu den Vereinen haben Mitgliederschwund zu verzeichnen. Jeder will möglichst viel Freiheit. Doch die Kehrseite ist:

Man erlebt sich kaum noch als Teil eines großen Ganzen, wo man zwar angebunden, aber eben auch eingebunden und geschützt ist, Halt und Orientierung bekommt und vielleicht auch das Gefühl hat, ernst genommen und gehört zu werden. Vielleicht ist das ja ein Grund dafür, dass heute wieder viele in Dresden und anderswo auf die Straße gehen. Weil sie da endlich mal wieder erleben:

Ich bin Teil einer großen Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Gottes Wort sagt: „*Es ist nicht, gut, dass der Mensch allein sei.*“ (1. Mose 2, 18). Er ist nicht dafür gemacht. Er ist dafür gemacht in einer Gemeinschaft, in der Ehe, der Familie, in der Gemeinde Halt und Ergänzung zu finden. Die Bibel sagt weiter: Jeder, der an Jesus glaubt, wird dadurch automatisch Teil eines großen Ganzen. Durch Jesus ist er zugleich mit vielen anderen Menschen verbunden. Paulus beschreibt die Schar der Glaubenden als einen Körper, an dem jeder wie ein Körperteil seinen Platz eingenommen hat. Gott hat diesen Leib mit vielfältigen Gaben, Kräften und Möglichkeiten ausgestattet. Gemeinsam sind wir stark! Vielleicht fühle ich mich als Einzelner überfordert, auf asylsuchende Menschen zuzugehen - aber ich muss das ja nicht alleine tun. Hier in der Gemeinde gibt es Menschen, die damit vielleicht schon mehr Erfahrung haben und die mir dabei helfen können. Gemeinde ist ein Netzwerk, dass sogar weit über unsere Dorfgrenzen hinausgeht. Schon jetzt habe ich, ohne dass ich danach angefragt habe, drei Angebote von christlichen Organisationen erhalten, die von unserer Situation gehört haben, und die uns gerne dabei unterstützen würden, Menschen aus anderen Ländern hier willkommen zu heißen und sie zu begleiten. Also: Die Nähe, die ich in der Gemeinschaft der Glaubenden erleben kann, macht stark und lässt Ängste schwinden.

III.

Und ein drittes: Nähe Punkt 3. Manchmal besiegt man die Angst am besten dadurch, indem man sich ganz bewusst dem aussetzt, wovor man Angst hat. Wenn z. B. unser Friedemann, der 5 Jahre ist, nachts bei uns in der Schlafzimmertür steht und nicht schlafen kann, weil er Angst hat, ist das völlig in Ordnung. Dann darf er sich gerne zwischen uns kuscheln. Anders wäre es, wenn er das noch in 20 Jahren täte, wenn da auf einmal ein erwachsener Mann in der Tür stünde, immer noch Angst hat und kuscheln will ... Es ist wichtig, dass wir uns in unserem Leben weiterentwickeln und es lernen, manche Ängste auch zu überwinden. Vielleicht wisst ihr noch, wie es war, als ihr das erste Mal im Freibad (vielleicht war es das Waldbad) auf dem 1m Brett standet. Springen wolltet ihr schon, aber als ihr dann da oben standet und runtergeschaut habt, zum ersten Mal, da war es euch vielleicht mulmig zumute. Und dann

kannst du dich entscheiden: Entweder du gehst wieder runter vom Brett und findest dich damit ab, dass du es wohl nie schaffen wirst, da runter zu springen, oder du überwindest deine Angst und springst. (Man kann ja auch mit jemandem Hand in Hand da runter springen). Und dann merkst du vielleicht: Ach, das war ja gar nicht so schlimm. Und dann machst du es ein zweites Mal und wieder und wieder und wieder ... Und irgendwann denkst du: Was, davor hatte ich mal Angst?

Es ist bezeichnend dass die Angst vor Menschen anderer Nationen gerade da sehr groß ist, wo es kaum Ausländer gibt. Man ist es schlicht nicht gewohnt, mit ihnen umzugehen, kann auch nicht auf positive Erfahrungen zurückgreifen. Vielleicht wirklich mal ein Anlass, es wenigstens zu versuchen. Warum denn mit dem Schlimmsten rechnen? David hat einmal gesagt: „**Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.**“ Aber das erlebe ich nur, wenn ich nicht vor der Herausforderung weglaufe, sondern mich ihr stelle. Gott stellt uns manchmal Herausforderungen in den Weg, damit wir nicht auf dem Stand stehen bleiben, wo wir jetzt sind, sondern wachsen, uns weiterentwickeln. Petrus z. B. konnte sich als Jude überhaupt nicht vorstellen, sich mit Ungläubigen, also mit Heiden, abzugeben. Nach seinem Glauben machte man sich dadurch unrein. Doch eines Tages, während einer Gebetszeit, zeigte ihm Gott in einer Vision ein Tuch, in dem allerlei unreine Tiere krabbelten, die ein Jude nicht essen durfte. Gott gebot ihm, er solle sich aus diesen Tieren eine Mahlzeit zubereiten. Kurz darauf stehen solche Heiden vor seiner Tür und bitten ihn, er solle doch mit ihnen nach Cäsarea kommen, zu ihrem Chef, ins Haus des Hauptmanns Cornelius, der wolle hören, was er ihm über Gott und Jesus zu sagen habe. Petrus geht mit ihnen mit. Er überwindet seine Angst und wird für Cornelius, und später auch für viele andere der Türöffner zu einem Leben mit Gott.

Kann es sein, dass Gott auch unseren Horizont, unser Herz, unseren Blick, vielleicht gar unseren Wirkungskreis als Gemeinde weiten will? Dann lohnt es sich, nicht wegzulaufen, sondern die Herausforderung anzunehmen. Gott will uns nichts nehmen. Gott ist gut. Er will uns beschenken. Nur manchmal verpackt er diesen Segen in eine Herausforderung. Ob wir sie annehmen?

Wer Gott kennt, wer mit ihm lebt und in der Gemeinschaft der Glaubenden, hat gute Voraussetzungen, solche Herausforderungen zu meistern. Amen? Amen!

