

Predigt: Angst und die Sorge um die Seele

Ansgarkirche am 30.7.23

22 Und alsbald drängte Jesus die Jünger, in das Boot zu steigen und vor ihm ans andere Ufer zu fahren, bis er das Volk gehen ließe. 23 Und als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er auf einen Berg, um für sich zu sein und zu beten. Und am Abend war er dort allein. 24 Das Boot aber war schon weit vom Land entfernt und kam in Not durch die Wellen; denn der Wind stand ihm entgegen. 25 Aber in der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen und ging auf dem Meer. 26 Und da ihn die Jünger sahen auf dem Meer gehen, erschrakten sie und riefen: Es ist ein Gespenst!, und schrien vor Furcht. 27 Aber sogleich redete Jesus mit ihnen und sprach: Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht! 28 Petrus aber antwortete ihm und sprach: Herr, bist du es, so befehl mir, zu dir zu kommen auf dem Wasser. 29 Und er sprach: Komm her! Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu. 30 Als er aber den starken Wind sah, erschrak er und begann zu sinken und schrie: Herr, rette mich! 31 Jesus aber streckte sogleich die Hand aus und ergriff ihn und sprach zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? 32 Und sie stiegen in das Boot und der Wind legte sich. 33 Die aber im Boot waren, fielen vor ihm nieder und sprachen: Du bist wahrhaftig Gottes Sohn!

Liebe Gemeinde!

„Der Wind stand ihm entgegen.“ Dem Boot, in dem die Jünger saßen. Nach vielen Begegnungen sollten sie zur Ruhe kommen. Dazu hatte Jesus sie in liebevoller Fürsorge aufgefordert.

Doch manchmal kommt man nicht zur Ruhe.

Der Wind steht entgegen. Unsicheres Fahrwasser macht Angst. Das ist normal. Das gehört zum Leben dazu. Ein Leben ohne Angst gibt es nicht.

Und Angst hat ja durchaus auch ihren Sinn. Sie ist ein Notfall-Modus des Körpers, der vor Gefahren warnt und auffordert, sich rechtzeitig zu schützen.

Aber leicht bläht sich Angst zu einer bedrohlichen Größe auf, die Panik schürt, die lähmt und sogar krank machen kann.

Und wenn das eintritt, sollte man Sorge für die Seele tragen.

„Angst essen Seele auf.“ – ein bekannter Film aus den 70iger Jahren mit diesem Titel benennt die Gefahr.

Angst ist nicht gut, wenn sie erstarren lässt, wenn sie den Blick nur auf die Gefahr fixiert, wenn sie handlungsunfähig macht, wenn sie die Macht über einen ergreift. Spätestens dann ist Sorge um die Seele vonnöten.

Angst ist leider in der aktuellen Zeit unmittelbar zu greifen. Die Welt ist in unsicheres Fahrwasser geraten. Das Gefühl, in einem sicheren Frieden zu leben, ist verloren gegangen. Die Sorge um eine lebenswerte Zukunft ist durch die globale Erwärmung groß. Und auch die Unruhe in unserer Gesellschaft, ist bedrohlich. Medien und insbes. social media treiben Ängste an. Gewalt in Freibädern, Rechtsextremismus an Schulen. Wer klare Gegenmaßnahmen fordert, wird im Netz gnadenlos beschimpft, muss den Wohnort wechseln oder sein Amt niederlegen. Das sind wirklich unsichere Fahrwasser. (...und ich könnte noch mehr aufzählen)

„Der Wind steht entgegen“. Das Wasser steht bis zum Hals. Die Wellen verbergen die Sicht.

Rund um die Angst erzählt der Evangelist Matthäus zwei Geschichten, die er geschickt ineinander verwebt. Er erzählt die Angst der Jünger und den Mut und Zweifel des Petrus.

Die Jünger sitzen in einem kleinen Boot und sehen sich einem Sturm ausgeliefert. Sie sehen die Wellen auf sich zukommen. Sie versuchen, ihnen zu trotzen, aber kommen nicht gegen den Wind an. Jesus sieht ihre Angst – und kommt zu ihnen. Ihr Blick aber ist fixiert auf die Gefahr. In ihrer Angst erschrecken sie noch mehr und sehen in ihm ein Gespenst.

Ganz normal ist es, dass man in der Angst Gespenster sieht und irrealer Vorstellungen entwickelt.

„Seid mutig, ich bin es. Fürchtet euch nicht!“ , spricht Jesus.

Petrus lässt diese Worte sofort auf sich wirken und fasst sich ein Herz.

Manchmal, man weiß nicht, woher, sind es gerade diese Momente, die einen neu erstarren lassen. Denn es bleibt ja nur Leben in zwei Richtungen: entweder zu resignieren oder sich eben doch ein Herz zu fassen. Petrus wählte das zweite. Das Herz. Mutig tritt er vor: „Wenn du es bist, dann sag mir, dass ich über das Wasser kommen soll!“

„Komm!“, spricht Jesus.

Das mutmachende Wort kommt über das Wasser. Es kommt von woanders her. Es wird zugesprochen. Es sagt so viel wie: Ich traue es dir zu. Komm.

Petrus steigt über die Reling; er hat den festen Willen zu vertrauen.

Doch *„der Wind steht ihm entgegen“*. Erneut überfällt ihn die Angst. Er sinkt. Erst hatte er aufgesehen. Auf die ausgestreckte Hand. Dann wehten Zweifel dazwischen. Das Meer würde ihn

nicht tragen – das wäre gegen alle Vernunft! Wer war er denn?
..... Der Wind pustet ihm den Zweifel um die Ohren.

Panisch schreit er: „*Herr, rette mich!*“

Es ist mehr als berechtigt, zu zweifeln – wenn das Fahrwasser so unsicher ist und der Wind immer größere Wellen aufbaut. Appelle gegen die Angst wie „es wird schon wieder“ oder „denk nicht dran“ helfen dem Nervensystem gar nicht.

Was aber hilft gegen die Angst?

„Du Kleingläubiger“ klingt wie ein Vorwurf. Du musst nur glauben, sagen manche - dann ist die Angst weg... Aber so einfach ist es nicht. Denn: Mitten in der Nacht sieht man so leicht Gespenster.

Was also kann helfen?

Petrus verfolgt eine eigene Strategie: er geht auf die unsichere Situation zu, spricht seine Angst aus.

Manchmal legen sich Angst und Verwirrtheit, wenn die Angst ausgesprochen und die Situation genau besehen wird.

In der Geschichte ist es so unspektakulär geschildert, dass man es beinahe überliest: Und sie traten in das Boot... Petrus und Jesus. Beide zusammen. In dieses Nusschalenboot mitten in

der aufgewühlten Angstsee. Und der Sturm merkt, dass er jetzt keine Macht mehr hat. Er legt sich. Es wird still....

Was also ist es, was der Seele in der Angst helfen kann?

Die Angst klar zu benennen ist und sie ernst zu nehmen, ein erster Schritt.

Und es kann helfen, sich nicht auf die Gefahr zu fixieren, und der Angst nicht zu viel Macht zu geben.

Gut, ist es, wenn es gelingt, sich mit etwas Vertrautem zu verbinden!!

Ein Gebet kann etwas Vertrautes sein....

Ein Gespräch...

Ein Gang durch die Natur Oder etwas zu tun, das in Bewegung bringt.

Sich mit etwas Vertrautem zu verbinden – wenn das gelingt in der Not, ist viel gewonnen!

In einem sehr beeindruckenden Buch schildert die Journalistin Christiane Hoffmann die Flucht ihres Vaters 1945 aus Niederschlesien. Sie schildert, wie die Verwundungen der Seele auch auf sie, die nächste Generation übergegriffen und ihr

Leben geprägt haben. Um dieser tiefen Verunsicherung, die ständig latent vorhanden ist, zu begegnen, wandert sie den Fluchtweg ihres Vaters 75 Jahre später nach und versucht so, der Angst auf den Grund zu gehen. Zugleich knüpft sie an Vertrautes an, weil ihr durch Erzählungen vieles sehr gegenwärtig ist.

Manche sagen, Angst ist auch eine Chance, sich weiter zu entwickeln. Christiane Hoffmann könnte das wohl für sich sagen; denn dem Trauma ihres Vaters und der ganzen Familie auf den Grund zu gehen, hat sie die Last der Seele - auch ihrer eigenen - verstehen lassen. Bereichert und mit einem neuen Blick kommt sie zurück.

Sie beschreibt, wie sich mitten in der Angst ein Hoffnungstreifen zeigt: „Nachts wache ich auf, und es schmerzt. Ich wache auf in eine große Traurigkeit hinein wie eine dichte, dunkle Wolke. Aber sie hat Ränder, sie ist nicht endlos.“ Mitten in der Angst - leise - geschieht eine Veränderung.

Zwischen Jesus und Petrus geschieht auch das Entscheidende wortlos. Der innerste Kern, weshalb dieses „Fürchte dich nicht“ wirken kann, ist etwas Wort-loses. Mitten in der Angst ist es eine Hand, eine Kraft, die von woanders kommt – und die hilft.

Dass der Glaube in verzweifelten Situationen trägt, merken wir oft erst im Nachhinein. Wenn wir sagen: Etwas hat mich trotz allem gehalten. Dann kann sich das Bekenntnis lösen: „Fürchte dich nicht, getragen und gesandt in den neuen Tag.“

(Möge es uns immer wieder gelingen, über die Wellen hinweg auf den Streifen Hoffnung am Horizont zu sehen.)

Amen.