

Thema: „Angst - Wie werde ich damit fertig?“

Text: Mk 4, 35-41

Heute geht es um das Thema: „Angst - wie werde ich damit fertig?“ Auch wenn es uns absolut nicht in den Kram passt: die Angst ist nun mal ein ständiger Begleiter im Leben der Menschen. Nicht dass wir ständig wie Espenlaub zittern würden vor Angst, so schlimm ist es nicht, aber auf die eine oder andere Weise ist sie da, die Angst. Bei jedem ist sie zu finden. Auch die großen Helden und Vorbilder sind nicht frei davon. Angst zu haben ist deshalb zunächst einmal einfach nur typisch menschlich. In einem gewissen Sinne ist Angst sogar gesund. Die Angst vor der heißen Herdplatte, oder die Angst vor dem heranrasenden Auto, oder die Angst vor dem wild knurrenden Hund lässt uns automatisch vorsichtig werden. - und das ist auch gut so.

Aber es kann auch anders aussehen. **Nicht wir haben Angst, sondern die Angst hat uns!** Mann mag noch darüber lächeln, wenn meine kleine Tochter Angst hat vor jedem Hund, ganz egal wie groß oder klein er auch sein mag. Neulich erst ist sie vor so einem kleinen Hund im Westentaschenformat geflüchtet. Aber es ist ganz und gar nicht mehr schmunzeln, wenn man erst einmal hört, wie viele von uns sich nach Einbruch der Dämmerung nicht mehr aus dem Haus trauen. Die Angst ist da - und sie gewinnt immer mehr an Macht. Egal ob es um Kleinigkeiten geht oder um die große und grundsätzliche Lebensangst. Es sieht tatsächlich so aus: **Nicht wir haben Angst, sondern die Angst hat uns.** Aber so muss es nicht bleiben.

Lesen: => Mk 4, 35-41

Niemand von uns beneidet wohl die Jünger um diese Situation. Das war nicht etwa eine Kleinigkeit, sondern hier ging es wirklich ums Ganze! Sein oder Nicht-Sein stand auf dem Spiel. Dabei hatte alles so ganz anders angefangen. Mit der plötzlichen Lebensgefahr konnte niemand rechnen.

Jesus hatte den ganzen Tag zu den Leuten geredet und gepredigt. Jetzt ist es Abend. Jesus will sich mit den Jüngern an das andere Ufer an einen ruhigen Ort zurückziehen. Nach so viel Trubel sehnen sich alle nur noch nach Ruhe und Erholung. Doch da bricht auf dem See der Sturm los, plötzlich und ohne viel Vorwarnung. Solche plötzlichen orkanartigen Stürme gibt es bis heute auf dem See Genezareth, wenn plötzliche Fallwinde von den Gebirgen in Ufernähe kommen. Einige der Jünger waren vorher als Fischer auf diesem See gewesen und sie waren eigentlich mit diesen Verhältnissen vertraut. Und trotzdem - irgendwann schlägt die Sorge dann doch in Angst um. Trotz ihrer Erfahrung, und obwohl sie rudern und rackern was das Zeug hält, haben sie die Situation nicht mehr im Griff. Sie bekommen es mit der Angst zu tun. Und jetzt wird es interessant!

1. Wie kämpft man -allgemein- gegen die Angst?

Manche versuchen so zu tun, als wäre gar nichts besonderes passiert. Mit dem fröhlichen Pfeifen im dunklen Wald lenkt man sich selber ab und versucht sich Mut einzuflößen. Das ist zwar tröstlich, aber es ändert an der gefährvollen Situation nichts. So war es bei der berühmt gewordenen Kapelle auf der Titanic, die bis zum Schluss gespielt hat.

Oder aber man kämpft gegen die Angst an. Mit höchster Konzentration und größter Kraftanstrengung versucht man das Problem doch noch zu lösen. So ähnlich wie bei meinem Schwiegervater, der oben auf der Leiter stehend ein paar Äste am Birnbaum gestützt hat. Ein Ast fiel dabei in die Stromleitung. Dadurch stand er dann selber unter Strom, und der Strom krampfte seine Finger zusammen. Er konnte noch nicht einmal die Säge loslassen. Also hat er mit um so größerer Kraft und Verbissenheit weitergesägt, bis der Ast schließlich vollends herunterfiel und er damit gerettet war. Kaltblütige Konzentration auf die Sache hat ihn gerettet.

2. Was tun die Jünger gegen die Angst?

Nach einer Weile merkten die Jünger, dass das mehr ist als nur eines der Unwetter, wie es von dem See kannten. Alle ihre Erfahrung und ihr vereinter Muskeleinsatz reichen einfach nicht aus. Sie haben alles eingesetzt, aber es reicht nicht aus! Sie haben sogar mehr geleistet als sie gedacht hätten - aber immer noch war das zu wenig. Das Boot schlägt voll Wasser. Es besteht keine Aussicht auf Rettung. Was ist das für ein Gefühl, mit sehendem Auge den Untergang immer näher kommen zu sehen und selber machtlos dagegen zu sein? Das ist so ähnlich wie die letzte Sekunde vor dem Aufprall auf der Autobahn, wenn man genau weiß: es reicht nicht mehr. Mein Bremsweg ist zu lang. Gleich knallt's - und zwar richtig! Wer weiß ob ich das überlebe?

Bei den Jüngern dort draußen auf dem See im Sturm, spielen sich diese letzten Augenblicke vor dem AUS in extremer Zeitlupe ab. Sie kämpfen mit der Angst. Sie tun alles Menschenmögliche. Es gibt aber kein Entrinnen. Sie sitzen alle im selben Boot.

Also, was tun die Jünger gegen die Angst? Vielleicht hat es eine Weile gedauert, bis sie es eingesehen haben: Wir schaffen das hier nicht mehr. Und dann kommt das, was in **V.38** steht: *„Jesus war hinten im Boot auf einem Kissen, und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister fragst du nichts, das wir umkommen?“* Hier sehen wir die ganze Ausweglosigkeit.

Kennt ihr das Gefühl? Alles geht drunter und drüber, es wird immer schlimmer. Gott scheint sich nicht zu kümmern. Was macht *ih*r in solch einer Situation?

Der Vorwurf gegen Jesus ist aber nicht nur ein Vorwurf, es ist vor allem auch ein Hilfeschrei zu Jesus. Die Jünger haben ihre Angst nicht für sich behalten. Sie wissen, an wen sie sich wenden können. Deshalb ist solch eine Situation in gewissem Sinne auch so etwas wie ein Offenbarungseid. Denn jetzt kommt heraus, was wirklich in ihnen steckt. Dazu braucht man übrigens nicht erst in eine solche Extremsituation zu kommen, wie etwa die Seenot hier in unserem Text.

Wohin gehst Du mit deiner Angst? Drehst du dich wie ein Wirbelwind immer schneller um dich selber, oder wendest du dich an Jesus als den Retter und Helfer? Verlasst euch drauf: Im Moment der Angst gibt es kein frommes Geschwätz mehr, sondern es wird sichtbar wie sehr Jesus das Fundament deines Lebens ist. Es kommt hervor, ob deine Hoffnung auf Jesus wirklich eine lebendige Hoffnung ist. Was tun die Jünger? Sie wenden sich an Jesus. Spät - aber sie tun es.

Und Jesus lässt sich nicht nur bitten, er handelt sofort.

3. Was hat den Jüngern geholfen?

Natürlich kann man fragen warum die Jünger solange gewartet haben, bis sie Jesus um Hilfe gebeten haben. Warum taten sie das nicht schon viel früher? Muss einem wirklich erst das Wasser bis zum Hals stehen, bevor man auf die Idee kommt, Jesus um Hilfe zu bitten? Und trotzdem: Jesus lässt sich nicht lange bitten. Er handelt sofort. Es ist undenkbar, dass Jesus von ihrer Angst unberührt bleibt. Jesus als der HERR der Schöpfung gebietet den Naturgewalten. Auf sein Wort hin verwandelt sich das brüllende Chaos in wohltuende Stille. Schon im nächsten Moment dümpelt das vollgeschlagene Boot friedlich auf der Oberfläche des Sees, und es wird ganz still. Ruhe nach dem Sturm.

Und Jesus sagt: „*Habt ihr noch keinen Glauben?*“ Er spricht seine Jünger an auf ihre ängstliche Verfassung und auf ihr fehlendes Vertrauen. Er will sie nicht tadeln, sondern er will ihnen helfen, mehr Vertrauen in ihn zu setzen. Durch den Beweis seiner Macht wird ihre Beziehung zu Jesus vertieft. Sie lernen dadurch: Jesus ist größer als unsere Angst. Ihre Angst wandelt sich in Furcht, und diese Furcht ist nicht einfach ein andere Name für dasselbe Ding, sondern es ist die Ehrfurcht vor der Erkenntnis der Liebe und der Fürsorge Jesu für seine Jünger. Sicher werden die Jünger in anderen Situationen später wieder in Angst geraten -so wie auch wir- aber das Vertrauen zu Jesus wird die Ängste immer mehr verdrängen. So wie Jesus damals die ganze Zeit über bei den Jüngern im Boot war, so ist Jesus auch heute die ganze Zeit bei uns.

Jesus hat eine besondere Art, die Angst in unserem Leben zu besiegen. Dazu als Beispiel eine Geschichte: Das ist so ähnlich wie bei einem Wanderer, der unterwegs ist und plötzlich Hilferufe hört. Der Wanderer läuft dem Schreien nach und findet ein paar Jungen, die auf einem Bahngleis gelau-
fen waren. Einer der Jungen hatte sich dabei so unglücklich zwischen einer Schwelle und der
Stahlstange eines Signals verfangen, dass der Fuß festklemmte. Er war einfach nicht zu befreien.
Die Freunde hatten schon alles versucht - aber vergeblich. Nun versucht es auch der Wanderer - e-
benfalls vergeblich. Da hört man den Zug mit einem lauten Pfiff in den nahen Tunnel einfahren.
Gleich wird er den Jungen überfahren, ein paar Momente noch. Panik flattert in den Augen. Schnell
dreht der Wanderer den Fuß des Jungen etwas um, und befiehlt ihm sich flach auf den Schotter des
Gleiskörpers zu legen. Um dem Jungen Mut zu machen, legt sich der Mann direkt neben ihn hin
und hält ihn fest. Im selben Moment donnert der Zug über alle beide hinweg. Als der Zug vorbei
ist, reiben sie sich die Augen, der Junge guckt den Wanderer dankbar an, und sie können sich unver-
letzt wieder erheben. Inzwischen kommt Hilfe mit schwerem Werkzeug und der Junge kann endgül-
tig befreit werden.

Wie oft sind wir gefangen in Ängsten, Sorgen und Schuld. Das alles klemmt uns ein. Wir kommen
selber nicht los davon. Gott möchte uns aber befreien davon. In Jesus legt sich Gott gleichsam ne-
ben uns. Jesus ist nicht in der Angst gefangen, er ist nicht von der Sünde gebunden, so wie wir es
sind. Aber er legt sich, so als wäre er auch ein Sünder neben uns, damit wir durch seine Zuwendung
zu unserem Leben zuerst einmal die Angst überwinden, bis er uns dann auch befreit von Sünde und
Tod. Gott ist nicht begrenzt durch unsere Schuld und durch unsere Angst. Er kommt in Jesus in un-
sere Schuld und in unsere Angst hinein, mitten hinein in unsere Begrenzungen. Er lebt mit uns, lei-
det mit uns, stirbt für uns, und so macht uns Jesus frei von allen Gebundenheiten. Er hat die Macht
dazu.

AMEN