

Liebe Gemeinde,

Statistiker haben einmal nachgezählt - genau 365 Mal findet sich der Zuspruch „Fürchte dich nicht!“ in der Bibel. 365 - für jeden Tag des Jahres. Wie ein roter Faden zieht er sich durch die ganze Bibel. Offenbar weiß die Bibel ganz genau, dass wir diesen Zuspruch immer wieder nötig haben. Denn Angst gehört zu den Grundbefindlichkeiten der Menschen. Jede und jeder von uns weiß, wie es ist, Angst zu haben.

Der Predigttext für heute ist für mich eine Rede gegen die Furcht - wie ein lautes „Fürchte dich nicht!“ höre ich ihn.

In einer besonders angstvollen Zeit verfasst der Apostel Paulus einen Trostbrief an Timotheus, seinen Mitarbeiter. Wir wissen heute, dass dieser Brief eigentlich gar nicht von Paulus stammt, er ist lange nach dessen Tod geschrieben worden. Da schlüpft aber jemand in die Haut des Apostels, um mit dessen Autorität die Menschen zu stärken und zu ermutigen. Dieser Paulus nun sitzt im Gefängnis, er muss mit dem Tod rechnen, und aus dieser Not heraus schreibt er an einen, der den Mut verloren hat. Timotheus verkündigt das Evangelium, aber die Menschen wollen ihn nicht mehr hören. Es gibt viel interessantere Botschaften. Sie kehren sich von ihm ab, sie kritisieren ihn, sie feinden ihn an, verleumden ihn, bedrängen ihn. Er kann nicht mehr. Er hat Angst. Er verzagt. Da kommt dieser Brief und er liest darin:

*„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ (Vers 7)*

Für mich, liebe Gemeinde, ein ganz besonderer Satz. Er begleitet mich jetzt schon seit über 25 Jahren - mein Konfirmationsspruch. Damals als ich ihn beim Blättern in der Bibel gefunden habe oder besser: er mich gefunden hat, da war eher schüchtern, zurückhaltend; blieb lieber in meiner Komfortzone statt neue Dinge oder Menschen kennen zu lernen; mit meiner Meinung/ meinem Standpunkt blieb ich lieber hinterm Berg, statt mich mutig vor zu wagen. Denn ich hatte Angst davor, anzuecken, nicht der Norm zu entsprechen, abgelehnt zu werden.

Und, liebe Gemeinde, ich denke jetzt im Nachhinein: das war wohl auch ein entscheidender Punkt, warum mir der Glaube an Gott, das Vertrauen auf ihn so wichtig geworden ist - Er stellt sich dem Geist der Furcht entgegen und setzt Energie frei, die hilft mit Furcht umzugehen.

Dabei meint „Geist der Furcht“ nicht die Ängste mit denen wir in der Regel gut leben können, etwa die Höhenangst oder die Angst vor Spinnen. Nein, Geist der Furcht - das sind die Ängste, die uns stark beeinflussen, die uns bestimmen und die uns hilflos machen. Solche Ängste können ganz vielfältig sein: Die Angst vor der Dunkelheit und vor den eigenen Abgründen. Das unerträgliche Herzklopfen beim Warten auf die Diagnose. Die Verzagtheit vor einer Prüfung und die Sorge zu versagen. Die Angst um unsere Lieben und die Angst, sie zu verlieren. Die Angst vor dem Verlust von Position und Arbeitsstelle. Die Angst vor den rasanten Umwälzungen in unserer Gesellschaft und dem globalen Chaos in der Welt. Die Angst, das eigene Leben nicht mehr in der Hand zu haben. Die Angst, das Leben zu verfehlten. Und nicht zuletzt die Angst, alles zu verlieren, das Leben selbst. Die Angst vor dem Tod. Wir haben das Leben nicht ohne die Furcht.

Dabei hat Angst mit Enge zu tun. Die Blutgefäße verengen sich. Das Herz pocht und pumpt das Blut fünfmal schneller durch den Körper. Die Muskelspannung nimmt zu. Alles verkrampft sich. Angst kann Menschen die Lebensimpulse nehmen, die Lebendigkeit. Sie kann blind machen und die Handlungsspielräume ganz klein werden lassen. „Angst essen Seele auf“, heißt ein bekannter Film.

Wenn der Timotheusbrief gegen Angst und Furcht anredet und anschreibt, dann geht es nicht darum, die Angst einfach weg zu machen. Das funktioniert ja nicht. Es geht darum, ihr die Grenzen zu zeigen. Ihr den Anspruch auf unser Leben strittig zu machen. Sie nicht überhand nehmen zu lassen. Ein „Hab keine Angst!“ reicht da aber nicht und deshalb setzt der Text der Furcht eine ganze Theologie entgegen und erinnert an die Grundfesten des Glaubens - von Gnade ist da die Rede, vom selig gemacht sein, von Offenbarung und Licht und Evangelium:

*„Christus Jesus hat dem Tod die Macht genommen und das Leben und ein unvergängliches Wesen ans Licht gebracht durch das Evangelium.“ (Vers 10b)*

Der Angst ist ihre ärgste Spitze genommen worden durch Christus - die Angst vor dem Tod. Denn der Tod hat verloren, er hat keine Macht mehr über uns. Wir können ganz aus der Hoffnung heraus leben, dass wir im Letzten nichts zu fürchten haben - theoretisch.

Doch praktisch gibt es in meinem Leben eben oft Tage und Zeiten, in denen mir das nicht so gelingt, dann kommen eben doch immer wieder die Zweifel und mit ihnen die Furcht, dem Leben nicht gewachsen zu sein. Dann zaudere ich, dann bin ich verzagt. Und dann brauche ich klare Gegenworte:

*„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ (Vers 7)*

Was für eine Zusage, was für ein Zutrauen: Wir haben den Geist Gottes in uns, über uns, um uns, er ist uns gegeben. Ohne dass ich dafür irgendetwas leisten muss und obwohl ich oft so kleinmütig bin. Dieser „Mutmach-Geist“ ist schlicht und einfach da. Und er gibt mir Kraft: Furcht macht kraft- und manchmal bewegungslos - aber wer Gott vertraut, der hat da einen an der Seite, der mit einem gemeinsam durch so ein Tief geht und dem ich meine Ängste anvertrauen kann. Und dann kommt wieder Bewegung und Schwung in mein Leben, dynamis wie es im Griechischen heißt, und es sind dann wieder Schritte möglich, es tut sich doch ein Weg auf, den ich vorher gar nicht gesehen habe.

Er gibt mir Liebe: Gott liebt mich, so wie ich bin, mit meinen Stärken und Schwächen - und das zu wissen, gibt mir Selbstvertrauen. Liebe ist für mich die wichtigste Grundlage um mit Ängsten und Befürchtungen umzugehen, denn da wo die Furcht einem den Boden wegzieht, weil sie dir einreden will - es kann nur schlimmer werden - gibt sie mir festen Halt unten den Füßen. Liebe annehmen und geben zu können - das macht für mich Menschen wirklich menschlich!

Er gibt mir Besonnenheit: ein altmodisch gewordenes Wort, doch topaktuell - es geht dabei darum zur Besinnung zu kommen und Grenzen zu erkennen: meine eigenen und die, der Anderen um mich herum. Ich muss mich nicht verrückt machen, ich habe die Fähigkeit, angemessen zu beurteilen, klar zu denken und abzuwägen.

Kraft und Liebe und Besonnenheit, all das wird mir zugetaut, ich bin kompetent im Umgang mit der Angst! Glauben bedeutet also nicht, keine Angst mehr haben, das wäre naiv. Glauben bedeutet auch nicht, Angst verdrängen und sich stark geben, das wäre nicht nur naiv, sondern auch gefährlich, denn unterdrückte Angst kommt wieder und kann sehr zerstörerisch sein. Aber - das lese ich aus dem Timotheusbrief: Der Glaube kann die Angst verändern. Der Glaube arbeitet an der Angst. Der Glaube schiebt der Angst einen Riegel vor: bis hierher und keinen Schritt weiter!

*„Gott hat uns selig gemacht und berufen mit einem heiligen Ruf nach der Gnade, die uns gegeben ist in Christus Jesus“ (Vers 9)*

Da höre ich Gott rufen: Du bist nicht alleine, du bist nie alleine, du bist auch im Sterben nicht alleine. Du mit deiner Furcht, du mit deinen Ängsten, ich halte dich, ich trage dich! Vertraue darauf!

Die jüdische Schriftstellerin Rose Ausländer, die den Nazigrübel ausgesetzt war, Angst und Schrecken erlebt hat, beginnt ein Gedicht mit den Worten: „Wirf deine Angst in die Luft“. Das, liebe Gemeinde, will ich auch Ihnen zurufen: Werft eure Angst in die Luft! Es gibt keinen Grund zu verzagen, denn ihr seid frei, ihr habt Gottes Geist und Kraft. Fürchtet euch nicht! Amen.

*Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus, Jesus. A M E N !*