

Datum: 05. April 2020

Thema: «Wie wir mit Angst umgehen»

Texte: Mk 4,35-41 / Apg 12,1-12 / Klg 3,21-27 / Mt 26,36,39

Predigt: Daniel Baltensperger

Einleitung

«Wie wir mit Angst umgehen» - Diese Formulierung setzt schon voraus, dass du Angst hast beziehungsweise solche Situationen aus deinem Leben kennst.

Hast du dich mal gefragt, warum ein Kind als erstes schreit, wenn es das Licht der Welt erblickt? Ich weiss, es gibt gute und wichtige medizinische Gründe. Könnte ein Grund auch sein, dass es Angst hat, weil es den Ort der Sicherheit und Geborgenheit verloren hat?

Definition von Angst: beklemmendes, banges Gefühl, bedroht sein (Duden)!

Angst ist das Bewusstsein, dass man die Kontrolle verloren hat (Lucado-Leben ohne Angst)

Heute geht es um **den Umgang mit Angst** aus Sicht der Bibel an einem konkreten Erlebnis von Jesus mit seinen Jüngern!

Ich habe dir eine Geschichte mitgebracht von einem gewaltigen, lebensbedrohlichen Sturm, in dem Jesus seine Schüler etwas Wichtiges über



den Umgang mit Angst lehrt und gleich trainiert (Mk 4,35-41): **Am Abend dieses Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Lasst uns über den See ans andere Ufer fahren!« Sie schickten die Menschen nach Hause und fuhren mit dem Boot, in dem Je-**

sus saß, auf den See hinaus. Einige andere Boote folgten ihnen. Da brach ein gewaltiger Sturm los. Hohe Wellen schlugen ins Boot, es lief voll Wasser und drohte zu sinken.

Jesus aber schlief hinten im Boot auf einem Kissen. Da weckten ihn die Jünger und riefen: »Lehrer, wir gehen unter! Kümmert dich das denn gar nicht?«

Jesus stand auf, gebot dem Wind Einhalt und befahl dem See: »Sei still! Schweig!« Sofort legte sich der Sturm, und es wurde ganz still.

»Warum habt ihr Angst?«, fragte Jesus seine Jünger. »Habt ihr denn noch immer kein Vertrauen zu mir?« Voller Entsetzen sagten sie zueinander: »Was ist das für ein Mensch? Selbst Wind und Wellen gehorchen ihm!«

Vielleicht ist dein Sturm, deine Angst eine ganz andere. Eine Beziehung in der es stürmt und der Untergang droht. Ein Kind, das in deinen Augen wie der verlorene Sohn auf Abwegen ist. Angst vor der Arbeits- oder Bedeutungslosigkeit - nicht cool, schön oder qualifiziert genug. Vielleicht steckst du in einer Sucht fest, in die du dich vor der Angst geflüchtet hast!

Der Jünger Matthäus hat die Geschichte auch aufgeschrieben (Mt. 8,23-27) und er wählte das stärkste Wort, das es in der griechischen Sprache für Sturm gibt.

σεισμός = Erdbeben, Seebeben, (heftige) Bewegung des Wassers. Matthäus verwendet dieses Wort nur bei zwei anderen Begebenheiten: Als bei Jesu Tod am Kreuz auf Golgatha die Erde bebte (Mt 27,51-54) und als bei Jesu Auferstehung die Erde am Grab bebte (Mt 28,2). Jedes dieser drei Erdbeben verändert die Welt und das Leben von Matthäus elementar! Am Kreuz der Sieg Jesu über die Sünde und das Getrennt sein des Menschen von Gott, am Grab der Sieg über den Tod und hier auf dem See der Sieg über die Angst.

Doch nun zurück auf unser Boot, mitten im Sturm. Die gestandenen Männer, einige von ihnen sogar erfahrene Fischer und Seeleute haben Angst. Sie haben Todesangst und die Kontrolle schon länger verloren als sie in letzter Not Jesus wecken. Richtig gehört, Jesus wecken, weil ER hinten im Boot schläft. War er so erschöpft von den vielen Menschen, die ihn ständig umringten? Von den bewegenden und leidvollen Geschichten, die er täglich sah? Oder von den Wundern und Heilungen?

Oder war es eine Trainingseinheit im **Umgang mit Angst** für seine Nachfolger und Schüler auch die Nachfolger und Schüler von Heute?

1. Vertrauen vertreibt Angst

Nachdem Jesus dem Sturm und Wind Einhalt gebot und es ganz still ist – auch in den Jüngern ist es wieder still – stellt Jesus eine Frage: **»Warum habt ihr Angst?«, fragte Jesus seine Jünger. »Habt ihr denn noch immer kein Vertrauen zu mir?«**

Im ersten Moment klingt diese Frage fast ironisch oder wie ein schlechter Witz von Jesus. Doch liegt in dieser einfachen Frage viel Weisheit im Umgang mit meiner Angst. Und immer wieder neu, der Weg durch Lebensstürme hindurch und aus der Angst heraus!

Ist es nicht genau dieses Vertrauen, dass ein Kind wieder einschlafen lässt, nach einem schrecklichen Albtraum oder in einem heftigen Gewitter, wenn Mama oder Papa bei ihm sind und bei ihm bleiben bis es sich beruhigt hat? Als Vater funktionierte das sogar noch im dunkeln Wald bei einem Nachspaziergang mit meinem Sohn. Sein Vertrauen zu mir gab ihm genug Sicherheit, so dass er keine Angst hatte! Das Prinzip **Vertrauen vertreibt Angst** kennen wir und haben wir alle schon erlebt! Menschen Können, Dürfen, Sollen vertrauensvoll sein und Kindern sowie anderen Menschen Sicherheit geben, die aus der Angst befreit!

Es gibt jedoch Stürme im Leben, Situationen von existenzieller Angst, in der kein Mensch mehr Sicherheit (Kontrolle) geben kann.

Genau in eine solche Situation spricht Jesus diese Worte: **»Warum habt ihr Angst?«, fragte Jesus seine Jünger. »Habt ihr denn noch immer kein Vertrauen zu mir?«**

Jesus sagt hier eigentlich: Glaubt ihr noch immer nicht, dass ich zwar ganz Mensch bin, aber auch Gottes Sohn, ganz Gott, der versprochene Erlöser, der Messias. Der, der den Menschen Frieden mit Gott schenkt (Kol 1, 15-23 lesen). Ihr habt gesehen, dass durch mein Wort **Blinde sehen, Gelähmte gehen, Aussätzige geheilt werden, Taube hören, Tote wieder lebendig werden, und den Armen die rettende Botschaft verkündet wird (Mt 11,5)**. Das alles haben die Jünger schon erlebt. Doch Jesu Tod am Kreuz, seine Auferstehung und die Kraft des Heiligen Geistes an Pfingsten haben sie noch nicht erlebt. Sie waren auf dem Weg, wie wir es sind und durften lernen, Jesus mehr zu vertrauen – Stürme sind auf diesem Weg unumgänglich!

Gegen die Stürme kannst du wenig bis gar nichts tun, die lässt Gott auch im Leben seiner Kinder zu! Aber wie du mit der Angst umgehst und wie stark dein Vertrauen in Jesus ist, da hast du grossen Einfluss!

Lass uns an dieser Stelle kurz innehalten! Wie steht es um dein VERTRAUEN in Jesus? Es ist nicht das Wissen wer Jesus ist, dass

Angst vertreiben kann. Es ist der Glaube, die feste Gewissheit, dass ER lebt, dich liebt und jeden Tag bei dir ist, bis ans Ende der Welt. Diese Beziehung zu leben und zu festigen, dass empfindet sich nicht erst im Sturm. Dort merkst du vor allem, wie stark dein VERTRAUEN ist.

Wenn du noch keine Beziehung zu Jesus hast aber gerne haben möchtest, ist heute ein guter Tag damit anzufangen. Sprich einfach mit IHM, man nennt das beten. Lehre ihn kennen, in dem du in deiner Bibel liest oder ruf jemanden an von dem du weisst, dass er Christ ist und frage ihn, wie er diese Beziehung lebt und pflegt.

Nun wieder zurück zu Jesus und den Jüngern im Boot. Die Worte mit denen die Jünger Jesus aufgeweckt haben, zeigt uns etwas Weiteres über die ANGST!

2. Angst vertreibt Vertrauen

Es ist nicht nur so, dass VERTRAUEN die ANGST vertreibt, leider ist es andersherum genau gleich. Die Angst ist laut und nimmt viel Raum ein! Angst will alles vertreiben, Freude, Hoffnung und auch Vertrauen! Angst teilt sich den Platz in deinem Denken und Herzen nicht freiwillig.

Zwei Eigenschaften der Angst sehen wir in diesem Satz der Jünger, als sie Jesus wecken!

Da weckten ihn die Jünger und riefen: »Lehrer, wir gehen unter! Kümmert dich das denn gar nicht?«

Sie zu kennen wird dir helfen, dass immer mehr das Vertrauen die Angst vertreibt und eben nicht umgekehrt.

Angst nagt an unserem Vertrauen in Gottes Güte! Jesus konnte schlafen, weil er seinen Vater, Gott kennt und weiss, dass ER gütig ist und ihn liebt (hat es IHM gesagt: Mt 17,5). Er **vertraut** seinem Vater und weiss: «mein Leben ist in seiner Hand, ich lebe auch wenn ich sterbe» (Joh. 11,25)!

Bei den Jünger spricht die Angst: «Kümmert dich das denn gar nicht, wenn wir untergehen?»

Sie beginnen sich langsam zu fragen, ob Jesus tatsächlich so gut ist, wie er zu sein scheint.

Wenn ER scheinbar schläft (Ps 121), während in ihrem Leben Stürme toben, wenn er die Augen schliesst, wenn ihre vor Schreck weit aufgerissen sind, wenn er den Sturm zulässt, wo sie ihr Leben doch IHM anvertraut haben, liebt er sie dann wirklich und ist er gut.

Die Angst löst jede Menge Zweifel aus, die uns wie auch die Jünger im Boot wütend macht. Wir wollen die Kontrolle zurück und ER könnte sie uns doch geben oder gar nicht zulassen, dass wir sie verlieren?

Angst tötet unser Erinnerungsvermögen!

Die Jünger im Boot haben schlicht vergessen, wer Jesus ist und was sie mit ihm schon alles erlebt haben! Wenn Angst sich breit macht erinnern wir uns nur schwer an Gottes Güte, seine Grösse die er uns in seinem Wort, seiner Schöpfung und immer wieder auch im eigenen Leben gezeigt hat. Alles wie weggeblasen, dabei brauchen wir diese Erinnerung, diese Hoffnung auf Gottes Treue und Güte damit das Vertrauen die Angst vertreibt und nicht umgekehrt!

Jesus selbst kennt Todesangst und das Ringen um Vertrauen in die Güte Gottes. Er kennt den Sturm, der nicht gestillt wird. Er kämpfte genau diesen Kampf zwischen Angst und Vertrauen kurz vor seinem Tod. Er gibt uns ein Beispiel, wie wir mit ANGST umgehen und wie Vertrauen die Angst vertreibt und nicht umgekehrt!

3. Wie Jesus mit Angst umgeht - Mt 26,36-39

- Jesus bittet Freunde um Hilfe (Tue das auch, wenn es möglich ist!) **Dann ging Jesus mit seinen Jüngern in einen Garten am Ölberg, der Gethsemane heißt. Dort bat er sie: »Setzt euch hier hin und wartet auf mich! Ich will ein Stück weitergehen und beten.«**

Petrus und die beiden Söhne von Zebedäus – Jakobus und Johannes – nahm er mit.

Angst und tiefe Traurigkeit überfielen Jesus, und er sagte zu ihnen: »Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt hier und wacht mit mir!«

- Jesus richtet seinen Blick auf den Vater, er geht zu seinem Vater! Denn sein Vater ist immer da! **Jesus ging ein paar Schritte weiter, warf sich nieder und betete: »Mein Vater, ...**

- Jesus betet ganz ehrlich, dass Gott doch den Sturm der ihm so Angst macht, stillen möge!
»Mein Vater, wenn es möglich ist, dann lass den Kelch an mir vorübergehen und erspare mir dieses Leiden!

- Jesus vertraut dem Weg seines Vaters, weil er weiss, dass sein Vater ihn liebt und sein Weg ans Ziel führt, auch durch den Sturm und sogar durch den Tod hindurch!

Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen.«



Wenn Jesus dir diese Frage stellt ist es kein Vorwurf das du Angst hast. Nein, es ist eine Einladung ihn noch besser kennen zu lernen und im nächsten Sturm mehr zu vertrauen!
AMEN

PS: Kleine Ermutigung um in deiner Beziehung mit Jesus dem Training vom Umgang mit ANGST aktiv dran zu bleiben!

Lies Apg 12, 1-12 – Petrus, der auf dem Schiff noch Angst hatte und Jesus mit folgenden Worten weckte und sein Misstrauen zum Ausdruck brachte **»Lehrer, wir gehen unter! Kümmert dich das denn gar nicht?«**, dieser Petrus lehrte Jesus im Sturm zu vertrauen. Petrus schlief, angekettet an einen Soldaten in Erwartung am nächsten Tag hingerichtet zu werden.

[Links zur Vertiefung – Wie wir mit Angst umgehen!](#)

[Livenet](#)

Angst im Alltag?

Fünf Tipps, die aufrichten und ausrichten

<https://www.livenet.ch/neuigkeiten/gesundheit-und-umwelt/332374-fuenf-tipps-die-aufrichten-und-ausrichten.html>

René Winkler

Vertrauen statt Kontrolle: Die Angst vor den Falschen

<https://www.livenet.ch/themen/gesellschaft/gesellschaft/354713-vertrauen-statt-kontrolle-die-angst-vor-den-falschen.html>

INSIST (das Hintergrundmagazin der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA).

Magazin zum Thema Angst – Ausgabe 3/2019

http://www.each.ch/wp-content/uploads/2019/09/MAG_19_3_Angst.pdf

PSYCHIATER SAMUEL PFEIFER

«Ängste sollten das Leben nicht einschränken»

<https://www.jesus.ch/magazin/gesellschaft/353853-aengste-sollten-das-leben-nicht-einschraenken.html>

Playlist der Mosaik-Lieder:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL6-k3M1jMTbXp5EhB6hjwce7gaDvrmFng>