

Datum: **23. März 2025**  
Predigt: **Martin Keller**  
Text: **Markus 9,30-32**  
Thema: **«ANGST!? - Auf dem Weg zum Kreuz»**

«Angst» sagst du vielleicht, «das kenne ich nicht! Das ist etwas für Kinder, für Weicheier und Tussis. Ich habe mein Leben, meine Emotionen und Gefühle vollkommen im Griff!»

Ist das so? Und wenn es so ist, könnte in einem solchen Fall das Sprichwort «Spare in der Zeit, dann hast du in der Not» nicht nur für Geld, sondern auch für andere Lebensbereiche eine Wahrheit beinhalten. In guten, angstfreien Zeiten darüber nachdenken, sich vorbereiten und Resilienz aufbauen, um für angsterfüllte Situationen gerüstet zu sein?

Heute mag es uns gut gehen, aber schon morgen kann einem etwas völlig aus der Bahn werfen. Der Ehepartner, mit dem man Jahrzehnte liebevoll unterwegs gewesen ist, stirbt und lässt einem allein zurück. Oder ein Arzt stellt uns völlig unerwartet eine schreckliche, hoffnungslose Diagnose. Oder unser Vorsorgevermögen löst sich wegen Fehlinvestitionen nahezu in Luft auf. Der Arbeitgeber kündigt einem im dümmsten Moment den Job. Die Entwicklungen dieser Welt kommen urplötzlich in Gefühlsnähe und treffen einem emotional ungeahnt massiv. Mit deinem Kind passiert etwas Unerwartetes oder dein/e Mann/Frau sagt dir aus heiterem Himmel, dass er/sie dich verlässt, weil längst eine andere Person im Spiel ist. Heute mag alles noch so gut aussehen, aber schon morgen oder nächste Woche...?

Vielleicht ist die Angst aber auch schon längst dein regelmässiger Begleiter. Bewusst oder unbewusst, gewollt oder verhasst, themenspezifisch oder wahllos ... du kennst die Angst. Dann habe ich eine gute Botschaft für dich. Du bist nicht allein. Selbst Jesus kannte die Angst höchstpersönlich.

Egal ob du zurzeit eine Angstphase hast oder das für dich kein Thema ist, es könnte durchaus gut und hilfreich sein, ein paar Reflexionsschlaufen zu ziehen, um an Herz, Seele und Geist zu wachsen. Sei dankbar für die guten Phasen und nütze sie, um den Emotions- und Herzenstank zu füllen und verzweifle nicht in Zeiten der Not. Es gibt Hoffnung.

Ich glaube nämlich, dass Jesus genau das mit seinen Jüngern gemacht hat. Er hatte von rumppligharten Donnersöhnen bis zu emotional sensiblen Seelen alles in seinem Gefolge. Darum hat er sie auf das vorbereitet, was auf sie zukommt. Und er hat sich selbst ganz persönlich darauf eingelassen.

Z.B. bei seiner zweiten Leidensankündigung. Gerade eben war Jesus noch mit Petrus, Johannes und Jakobus auf dem Berg der Verklärung, wo Mose, Elia und der hell strahlende Jesus den drei Jüngern er-

schienen sind. Da kommen sie vom Berg herunter und Jesus tadelt den Unglauben der dort wartenden Volksmenge, er heilt einen von Dämonen besessenen Jungen und stärkt den Glauben seines zweifelnden Vaters. Und dann heisst es:

**Jesus und die Jünger verliessen die Gegend und zogen weiter durch Galiläa. Er wollte nicht, dass die Leute davon erfuhren, um mehr Zeit mit seinen Jüngern verbringen und sie unterweisen zu können. Er sagte zu ihnen: »Der Menschensohn wird verraten werden. Man wird ihn töten, aber drei Tage später wird er von den Toten auferstehen.« Die Jünger konnten mit dieser Aussage nichts anfangen, aber sie hatten Angst, ihn zu fragen, was er damit meinte.**

Auf dem Weg zum Kreuz begegnen uns verschiedene Ängste. Um ihnen auf die Spur zu kommen, schauen wir zuerst Jesus an, dann werfen wir einen Blick auf die Jünger und zum Schluss schauen wir auf unser Leben – Herz, Seele und Geist.

### **1. Auch Jesus hatte Angst**

Über grosse Strecken der Evangelien hat man den Eindruck, Jesus hat keine Angst. Auch wenn ihm sein Weg, den er als Sohn Gottes zu gehen hat – bis zum Kreuz – durchaus bewusst war, scheint ihm das nichts auszumachen. Er hat die Herrlichkeit des Himmels verlassen, um als Mensch und sündloses Opfer am Kreuz hingerichtet zu werden. Er weiss das und es liegt als grosse Last auf seinen Schultern. Er scheint problemlos damit umgehen zu können und nimmt in allem sogar noch seine Jünger mit auf den Weg und bereitet sie auf diese, und überhaupt auf schlimme Zeiten vor. In Johannes 16,33 lesen wir, wie er seinen Nachfolger/innen vorausschauend offenbart: **Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost und habt Mut, ich habe die Welt überwunden.**

Nun könnten aufmerksame Bibelstudierer sagen, dass an dieser Stelle im griechischen Text nichts von Angst steht, sondern Mühsal und Bedrängnis. Und das stimmt. Aber Jesus erinnert seine Jünger mit diesen Worten an den kommenden Hass der Welt, Glaubensnot und Verfolgung, welche die Gläubigen treffen wird, bis er wieder kommt. Zu diesen Nöten gehört auch die persönliche Angst und darum ist die Übersetzung, die Martin Luther bewusst gewählt hat, durchaus treffend.

Habt Mut. Bleibt dran. Behaltet meinen Frieden in euren Herzen. Ich habe diese Welt bereits überwunden. Im Glauben an mich werdet auch ihr überwinden und eine gewaltige Herrlichkeit erleben.

Verfolgen wir den Weg von Jesus weiter sehen wir, wie die blanke Angst auch ihn erfasste. Kurz vor dem Ziel, bevor Jesus im Garten Gethsemane gefangen

genommen wurde, sagte er zu seinen Jüngern: **»Setzt euch hier und wartet, bis ich gebetet habe!« Petrus, Jakobus und Johannes nahm er noch ein paar Schritte weiter mit sich. Von Angst und Grauen gepackt, sagte er zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir!«** (Mk14,33)

Auch Jesus hatte Angst. Grosse Angst. Das Grauen packte ihn. In all dem drin hat er getan, was er seinen Jüngern gesagt hat. Er ist drangeblieben. Hat betend zum Vater gefleht. Er hat sich an IHN und seinen Willen gehalten. **Nicht mein, sondern dein Wille geschehe** (Lk22,42). So hat er überwunden, den Tod besiegt und gewaltige Verherrlichung erfahren.

## 2. Angst bei den Jüngern

Bei den Jüngern wird uns von verschiedene Angstmomenten berichtet. Zum Beispiel auf dem stürmischen See Genezareth, als Jesus im Boot schlief und die Jünger meinten, das Boot kentere und ihr Leben gehe zu Ende (Mt8,26). Oder als Jesus ihnen in einer anderen Situation, mitten auf dem See auf dem Wasser gehend entgegenkam und sie Angst hatten, es komme ein Gespenst auf sie zu (Mt14,26). Oder als sie, bei der Gefangennahme von Jesus im Garten Gethsemane, aus Angst, in alle Himmelsrichtungen verstoben sind (Mk14,50). Oder nach der Kreuzigung, als sie sich aus Angst, von den Juden auch noch verhaftet und hingerichtet zu werden, in einem Safe-House versteckten (Joh20,19). Manchmal waren es aber auch ganz einfach die scheinbar kleinen Ängste, von denen berichtet wird. Ängste, wie sie die meisten von uns auch kennen. Wo die Jünger z.B. einfach Angst hatten, mit Jesus über etwas zu reden. Ein Thema anzusprechen, bei dem es ihnen nicht wohl war (Mk9,32). Auch die Jünger kannten die Angst.

Spannend wahrzunehmen ist die Entwicklung durch die Fülle und die Kraft des Heiligen Geistes. Wie die Angst gewichen ist und Petrus an Pfingsten öffentlich und sehr mutig predigte vor den versammelten Einwohnern Jerusalems (Apg2). Oder wie sich Johannes und Petrus vor dem Hohen Rat kraftvoll erklären konnten, so dass ... **die Mitglieder des Hohen Rats erstaunt waren, wie furchtlos und sicher Petrus und Johannes gesprochen haben** (Apg4,13).

## 3. Angst bei uns

Wir haben von der Angst die Jesus hatte – auf seinem Weg zum Kreuz – gehört. Wir haben von den Ängsten der Jünger vernommen. In ihrem Leben und auf dem Weg zum Kreuz. Und wie sieht es mit der Angst bei uns aus? Auch bei denen, die scheinbar keine Angst haben?

Vielleicht hast du schon mal von der Idee gehört, in der Bibel stehe 365-mal «Fürchte dich nicht» oder eine ähnliche Formulierung. Für jeden Tag des Jahres einmal. Diese Aussage ist so nicht ganz korrekt, weil es je nach Bibelübersetzung stark variieren kann. Eines aber ist sicher. Durch die ganze Bibel hindurch. Angst ist eine Realität. **In der Welt habt ihr Angst!** Davon, so haben wir gesehen, geht sogar

Jesus aus. Etwas weiteres ist aber genauso sicher. Gott sagt es schon durch den Propheten Jesaja seinem Volk: **Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit meiner rechten und gerechten Hand** (Jes41,10).

In allem, was diese Welt an Ängsten zu bieten hat, sagt Gott: **Fürchte dich nicht!** In mir und mit mir und durch meine Kraft – siehe die Jünger nach Pfingsten – kannst du Angst überwinden und Gottes Ziel erreichen: Wohnen in Gottes Gegenwart. **Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid und keine Schmerzen, und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein. Denn was früher war, ist vergangen** (Off21,4).

Bis wir an diesem Ziel angekommen sind, ist Angst eine Lebensrealität. Mal mehr und mal weniger. Und dieser Realität können wir, wie Johannes es sagt, mit Liebe begegnen. **Wo die Liebe regiert, hat die Angst keinen Platz; Gottes vollkommene Liebe vertreibt jede Angst** (1.Joh4,18). Und wenn ich vorhin von Petrus und Johannes erzählt habe, die erfüllt vom Heiligen Geist furchtlos und mutig aufgetreten sind, dann gibt uns Paulus die Antwort darauf. **Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist** (Rö5,5).

**Wenn du in Angst lebst oder dich immer mal wieder die Angst überkommt - in kleineren Themen oder ganz grossen Bereichen - dann:**

- ➔ Darfst du wissen: Es gibt Hoffnung. Wende dich wie Jesus an den Vater im Himmel. Bete. Schreie. Strecke dich nach ihm aus.
- ➔ Bitte den Heiligen Geist dich zu erfüllen und lass die vollkommene Liebe Gottes dein Herz, deine Seele und dein Denken erfassen.
- ➔ Überlege dir, wen du bitten könntest, dich in Zeiten der Angst zu unterstützen? Mit wem könntest du über deine Ängste reden?

**Vielleicht hast du dein Leben im Griff und du verspürst auch wenig, oder keine Angst. Aber wie sieht es mit deinem Lebensweg zum Kreuz aus:**

- ➔ Bei welchen Lebensfragen hast du, wie die Jünger, Angst, sie Jesus zu stellen, weil du dich vor der Antwort oder möglichen Konsequenzen fürchtest?
- ➔ Wem fühlst du dich näher, den ängstlichen Jüngern im Safe-House oder den furchtlos redenden Jüngern vor dem Hohen Rat? Was bräuchtest du, um weniger ängstlich und viel furchtloser zu sein?
- ➔ Gibt es Lebensbereiche, in denen du vor der Heiligkeit Gottes in Furcht und Zittern verfallen könntest? Was wäre nötig, dass du dich in Gottes Gegenwart nicht fürchten musst?

**Impulse für die persönliche Vertiefung und fürs Weiterarbeiten in der Kleingruppe:** Nimm doch gleich die letzten Fragen des Predigtskripts und vertiefe diese 😊.