

„Gegen die Angst“

**Predigt von Pfarrerin Beate Dickmann im Gottesdienst am 10.02.2019
in der Christuskirche in Jülich**

Predigttext: Markus 4, 35 – 41

Am Abend jenes Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Kommt, wir fahren zum anderen Ufer hinüber!« Die Jünger verabschiedeten die Leute; dann stiegen sie ins Boot, in dem Jesus noch saß, und fuhren los. Auch andere Boote fuhren mit. Da kam ein schwerer Sturm auf, sodass die Wellen ins Boot schlugen. Das Boot füllte sich schon mit Wasser, Jesus aber lag hinten im Boot auf dem Sitzkissen und schlief. Die Jünger weckten ihn und riefen: »Lehrer, kümmerst du dich nicht, dass wir untergehen?« Jesus stand auf, sprach ein Machtwort zu dem Sturm und befahl dem tobenden See: »Schweig! Sei still!« Da legte sich der Wind und es wurde ganz still. »Warum habt ihr solche Angst?«, fragte Jesus. »Habt ihr denn immer noch kein Vertrauen?« Da befahl sie große Furcht und sie fragten sich: »Wer ist das nur, dass ihm sogar Wind und Wellen gehorchen!«

Liebe Gemeinde,

Angst kennt jeder – Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben – sie ist ein Urgefühl des Menschen. Die erste Reaktion des Säuglings nach der Geburt ist meist ein Schrei – sicher auch aus Angst. Aus der sicheren Geborgenheit und Vertrautheit des Mutterleibes in eine unbekannte, ungewohnte Welt. Alle weitere Angst ist eigentlich eine Wiederholung dieser Urangst: das Gefühl, Sicherheit, Geborgenheit und Vertrautheit zu verlieren und sich stattdessen im Ungewissen, Unbekannten und Ungewohnten wiederzufinden.

Und doch besteht das Leben, das lebenslange Wachsen, Reifen, sich Verändern, ja in eben solchen Situationen von der Geburt an – ob freiwillig oder unfreiwillig: Vom Verlassen des Mutterschoßes an wird es immer so weitergehen, mit jeder neuen Lebensphase, mit jeder neuen Lebenssituation. Mit jedem Wechsel, der in mir und um mich herum entsteht: Bekanntes und Vertrautes wird zurückgelassen – Fremdes und oft erschreckend Neues tut sich auf. So die Schritte der Lebensphasen vom Kindsein ins Erwachsenenleben, mit all den ungewohnten körperlichen und seelischen Veränderungen, der Einstieg ins Berufsleben und die Eigenverantwortlichkeit, die Gründung einer Familie mit all den neuen Aufgaben und Herausforderungen, das Altwerden mit dem oft nötigen Angewiesensein auf Hilfe und Pflege – es ist immer auch Angst dabei. Angstbesetzt sind oftmals auch sich verändernde Lebenssituationen, verbunden mit Verlusten: das Verlassen des Elternhauses, das Verlassen des Geburtsortes oder gar der Heimat, das Ausscheiden aus dem Beruf, der Verlust der Gesundheit oder das Verlassen werden von Menschen, die einem lieb sind oder waren, die erwachsenen Kinder, die ausziehen, der Ehepartner, der sich scheiden lässt, das Sterben der Großeltern, Eltern.

Aber all diese Übergänge und Veränderungen gehören zum Leben – ja, Leben kann nur gelingen, wo wir aller eventuellen Angst zum Trotz uns dem Neuen, Unbekannten, Bedrohlichen stellen und es uns vertraut und gewiss machen – sei es das neue

Lebensalter, die neue Lebensumgebung, die neue Lebenssituation. Nichts ist schlimmer als sich in der Angst vor dem Übergang zu verlieren, gefangen in dieser Angst zu verharren zwischen der Unmöglichkeit, das verlorene Vertraute festzuhalten, und der Unfähigkeit, sich dem unbekanntem Neuen zu stellen. Es gibt genügend traurige Beispiele:

Menschen, die nicht erwachsen werden können, ewig versorgtes, behütetes Kind ihrer längst altgewordenen Eltern bleiben oder den Ehepartner als Ersatz für die elterliche Fürsorge nehmen, unfähig, eigene Verantwortung zu übernehmen, selbst Fürsorge zu geben.

Menschen, die nicht alt werden können, krampfhaft festzuhalten versuchen an den vermeintlichen Idealen von Jugendlichkeit, Schönheit, Körperkraft, die sich nicht auf die gute Erfahrung einlassen, dass auch das Alter nun andere Chancen der Lebenserfahrung und –bereicherung eröffnet.

Menschen, die den Tod eines geliebten Anderen nicht verschmerzen, deren Leben in der Erinnerung an eine nicht wiederzubringende Vergangenheit verbleibt, umgeben von Relikten aus jener Zeit – unfähig, den Verlust zu bejahren, den Schmerz zu durchleben, Abschied zu nehmen – um danach zu entdecken, dass das Leben auch für sie wieder neue Erlebnisse und Begegnungen bereithält.

So unterschiedlich der persönliche Hintergrund sein mag, ist eines gemeinsam: Wo jemand in der Angst vor dem Neuen verharrt, erstarrt das Leben, droht der Untergang. In der Geschichte von der Stillung des Sturmes, wie wir sie eingangs hörten, entdeckte ich bildlich all diese Ängste wieder, aber mehr noch – nämlich den Zuspruch: du brauchst nicht darin unterzugehen!

Am Anfang der Geschichte steht der Aufbruch. Jesus und seine Jünger verlassen die Sicherheit des Landes, lassen die Menschen, mit denen Jesus zuvor geredet hat, die er gelehrt hat, zurück, brechen auf zu neuen Ufern, neuen Begegnungen, neuen Erfahrungen.

Und dann, in der Nacht, mitten auf dem tiefen Wasser, jenseits des vertrauten Ufers und noch weit entfernt von dem neuen angestrebten, kommt es zu der bedrohlichen Situation: die Dunkelheit, der Sturm, die aufgepeitschten Wellen – und eben die Angst: das schaffen wir nicht, wir erreichen das neue Ufer nicht, wir werden untergehen. Die Bilder sind so eindringlich, treffen so genau die Gefühle all jener angsteinflößenden Übergangssituationen:

Nacht, Dunkelheit – ich habe keine Orientierung, ich sehe nicht, wohin es gehen soll, ich hab mein Ziel nicht vor Augen. Meine Angst macht mich unsicher: gibt es dieses Ziel überhaupt?

Das aufgewühlte Wasser, die Wellen, die ins Boot schlagen – ich habe keinen Grund unter den Füßen, die Fahrt ist gewagt, unsicher, über das Bodenlose – ich hoffe, es wird wieder Land komme. Aber meine Angst widerspricht, schwemmt meine Zuversicht über Bord, lässt meine Zweifel uferlos werden.

Der Sturm, plötzlich, unerwartet heftig – der Wind steht mir entgegen, meine Kraft ist nicht groß genug, ich muss dagegen ankämpfen, ich darf nicht aufgeben – aber meine Angst ist übermächtig, wie der Sturm. Ja, sie ist der Sturm – es hat keinen Zweck, sich dageganzustellen, die Kraft reicht nicht. Aus. Ende. Untergang. Wie gut kann ich die Jünger verstehen!

Und Jesus? Er schläft. Wie kann jemand in einer solchen Situation schlafen? Wer schläft, der fühlt sich doch sicher, geborgen, behütet. Wie kann er sich in sturmgepeitschter, uferloser Nacht so fühlen? Als die angststarrenden Jünger ihn wecken: kein Anzeichen von Erschrecken, Panik – im Gegenteil: er ist ruhig und es wird ruhig. War der brausende Sturm, die wogende See Spiegel der Angst der Jünger, so ist die jetzt einkehrende Stille, das ruhige Wasser Spiegel der Haltung Jesu. „Warum habt ihr solche Angst, habt ihr denn immer noch kein Vertrauen?“, fragt er.

Das ist es, was die Angst überwinden kann: Vertrauen! Immer noch ist es Nacht, immer noch kein Ufer in Sicht – immer noch kein Boden unter den Füßen. Aber der Sturm der Angst ist gestillt. Wir werden wieder Land unter die Füße bekommen, es wird wieder Tag, das Leben geht weiter.

Liebe Gemeinde, dies ist eine Mut-mach-Geschichte für all die Situationen, in denen wir gewollt oder ungewollt zu neuen Ufern aufbrechen. Ja, Angst gehört oft dazu, aber es gibt etwas, das der Angst Grenzen setzt: Vertrauen.

Die Jünger fragten sich damals: „Was ist das für ein Mensch, dass ihm Wind und Wellen gehorchen?“ Jesus ist ein Mensch, der absolutes Vertrauen in Gott setzt, der absolut darauf vertraut, dass Gottes Weg mit ihm – wie auch immer er sein mag – letztendlich ein Weg zum guten Ziel ist. Jesus ist ein Mensch, der Gott so vertraut, wie nur ein Kind seinen liebenden Eltern vertrauen kann: rückhaltlos. Er ist Gottes Sohn und fragt uns: „Warum habt ihr solche Angst? Wisst ihr immer noch nicht, dass auch ihr Gottes Kinder seid, dass ihr ihm rückhaltlos vertrauen dürft? Selbst wenn es um euch herum dunkel ist und alles bodenlos und uferlos erscheint, er will nicht, dass ihr untergeht, sondern dass ihr lebt.“

Angst ist das Urgefühl des Menschen, wenn er den Mutterleib verlässt und in die unbekannte Welt tritt. Doch die Nähe und Liebe der Mutter stillt die Angst. Ihr vertraut das Kind und wird offen für das Leben mit all seinen Überraschungen. Urvertrauen nennt man das. Jesus zeigt uns: so sehr, ja noch mehr dürft ihr Gott vertrauen und offen werden für das Leben, welche Veränderungen, Anforderungen, Neuerungen es auch immer für euch bereit hält. Ihr braucht euch nicht von eurer Angst gefangen halten zu lassen. Ihr braucht nicht in ihr zu erstarren. Ihr braucht nicht in ihr unterzugehen – Vertraut und ihr werdet leben!

Und wenn unsere Kraft nicht reicht für solches rückhaltloses Vertrauen? Dann tröstet mich, dass Gott uns auch in unserer Schwachheit nicht loslässt und – wie Jesus mit seinen verunsicherten Jüngern – mit uns im Boot bleibt.

Amen.