



Predigt von Jörg Niederer zum Thema Wege durch die Angst

Predigttext: 2. Timotheus 1,7

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

Angstgesteuert oder...

Als mich am Telefon die Spitalmitarbeiterin aufbot zur MRI-Untersuchung, fragte sie mich als erstes, ob ich Platzangst habe. Das, weil der Platz in der Röhre (wie man das Gerät volkstümlich nennt) nicht gerade üppig ist. Wie sich herausstellte, hatte ich keine klaustrophobische Angst.

Ängste vor realen Gefahren, aber auch Ängste vor ungefährlichen Dingen sind nicht gerade selten.

Bis etwa zweijährig hatte einer unserer Söhne Angst vor Gehäuseschnecken. Sah er eine, blieb er stehen und begann zu weinen.

Ich kenne die Angst, die aus Überforderung entsteht, und zu einer sogenannten Angstdepression führen kann.

Welche Ängste kommen dir in den Sinn?

Hier einige weiteren Beispiele:

Angst vor Arbeitslosigkeit, Fremdenangst, Höhenangst, Kriegsangst, Prüfungsangst, Angst vor Spinnen, Schlangen und anderen ungewohnten Tieren, Zukunftsangst, Angst, schwanger zu werden, Angst, kinderlos zu bleiben, Angst bei der Erziehung zu versagen, Verlustangst.



In diese Welt der tausend Ängste schreibt Paulus dem Timotheus: **«Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit»**.

Er schreibt dies einem jungen Verkündiger, der in einer Welt durchaus realer Ängste lebt. Ängste, die etwas zu tun haben mit dem Auftrag, der ihm von Gott anvertraut wurde. Paulus erinnert Timotheus daran, dass er durch Handauflegen zu einem besonderen Dienst berufen worden ist (2. Timotheus 1,6+9). Und in 2. Timotheus 1,8 nennt er als Folge der Angst die Scham, das Evangelium zu verkünden, ins Gefängnis zu kommen oder noch schlimmere Verfolgung zu erdulden.

Weiter schreibt Paulus davon, dass Timotheus Gottes Geist empfangen hat, und dass diese Gotteskraft nicht Ängste freisetzt, sondern eben Kraft, Liebe und Vernunft.

Menschliche Wege aus der Angst

Ich weiss nicht, was meinen sich vor Gehäuseschnecken fürchtenden Sohn mit zwei Jahren dazu gebracht hat, sich nicht weiter vor diesen harmlosen Tieren zu fürchten. Ich habe ihn extra noch gefragt, aber er weiss nicht einmal mehr, warum er sich vor Schnecken gefürchtet hat. Jedenfalls kann, so habe ich jüngst gelesen, eine total andere Fortbewegungsart tatsächlich Ängste auslösen.

Vielleicht ist mein Sohn damals irgendeinmal ohne es zu wollen auf eine Schnecke getreten und hat festgestellt: Ich bin ja viel **stärker** als dieses kleine Tier. Oder er hat realisiert, dass die Schnecken meist sehr langsam unterwegs sind, und dass er ihnen locker davon laufen könnte. Durch dieses Nachdenken, also durch **Besonnenheit**, hat er dann die Furcht vor den Tieren verloren. Oder er hat entdeckt, dass Schnecken eigentlich sehr schöne Tiere sind, dass es **liebenswerte** Geschöpfe sind.


Damit hätten wir theoretisch die die drei Faktoren genannt, welche nach Paulus die Angst ablösen können. Kraft, Liebe, Besonnenheit oder Vernunft. Es sind Modelle, der Angst etwas entgegensetzten, das hilfreicher ist.

Achten wir einmal darauf, wie Kraft, Liebe und Besonnenheit angstüberwindend sein können oder auch nicht. Denn Jesus Christus sagt ja auch: **«In der Welt habt ihr Angst...»** (Johannes 16,33). Angst gehört zu einem Leben dazu. Angst kann sogar hilfreich sein. So schrieb etwa Günter Anders im Blick auf die Bedrohung der Welt durch Nuklearwaffen: **«Ängstige deinen Nächsten wie dich selbst!»** Angst kann helfen, dass man sich nicht mutwillig in Gefahr bringt. Angst kann auch positiv mobilisieren. Oder noch einmal anders gesagt: **«Angst verleiht Flügel»**.

Doch gegen eine lähmende Angst gilt es anzukämpfen. Funktioniert das? Kann Angst durch Kraft, Liebe und Besonnenheit überwunden werden?

Angst durch Kraft überwinden

Überlegen wir einmal, wie Kraft die Angst überwinden könnte. Wohl in jeder Gruppe von Menschen gibt es Personen, die rein physisch den anderen Überlegen sind. Sie haben Kräfte, die ihnen deutliche Vorteile verleihen. Mit diesen Kräften können sie



gelassener manchen Bedrohungen begegnen, die andere Menschen in Angst und Schrecken versetzten. Sie können sich gegen Angriffe wehren, können zurückschlagen, spielen ihre Stärke aus – allein schon durch ihr äusseres Erscheinungsbild. Da sass unlängst ein Neonati ohne Maske im Zug, kräftig, gross, Glatze. Kein Wunder, hat niemand, auch nicht der dunkelhäutige Schaffner, ihn aufgefordert, die Maske anzuziehen. Er machte den Menschen Angst.

Sind aber Menschen die vor Kraft strotzen damit vor allen Ängsten in ihrem Leben sicher? Ich denke nicht. Da sind Phobien, und die Verlustängste. Und diese Ängste können nicht einfach mit Kraft und Stärke aus der Welt geräumt werden. Gerade eine Situation, in der man zuschauen muss, wie ein lieber Mensch einer tödliche Gefahr ausgeliefert ist, zeigt selbst dem stärksten Mann auf, wie hilflos man der Angst um den anderen Menschen ausgeliefert ist.

Oder haben sie nicht auch schon erlebt, wie eine Hüne von einem Mann vor einer Spinne erstarrte oder sich auf einer Bergtour nicht mehr getraut, weiter über die Hängebrücke zu gehen. Höhenangst und Arachnophobie lassen sich nicht durch Kraft aus der Welt schaffen. Und das sind nur zwei Beispiele.

Angst durch Besonnenheit (Vernunft) überwinden

Aber wie sieht es mit der Besonnenheit aus als Mittel gegen Ängste?


Nehmen wir die Angst vor Spinnen. Bei der Behandlung greift man auf die Verhaltenstherapie zurück, im Speziellen auf Formen der Konfrontationstherapie. Patienten werden direkt mit der Angst und dem angstbesetzten Objekt, also der Spinne, konfrontiert. Ein Patient beobachtet dabei das Tier, nähert sich ihm langsam an, sieht, wie es seinem Gegenüber kein Leid antut, findet durch Nachdenken und Erfahren den Mut, es zu berühren. Die Vernunft gepaart mit neuen Erfahrungen, beginnt in diesem Prozess über die Angst zu siegen. Wichtig dabei ist das Durchhalten, also das Durchleben der Angstsituation. Denn durch ein Ausweichen kann die Phobie noch verstärkt werden.

Letzteres zeigt auch, dass man an dieser Form von Angst auch scheitern kann. Besonnenheit, und Vernunft können nicht in jedem Fall vor Angst heilen und bewahren. Bei manchen Ängsten ist Besonnenheit wirkungslos. Der Angst vor dem Leiden und Sterben kann man auf diese Weise nicht zwingend vorbeugen. Man kann die Todesfurcht in gewissem Umfang mildern, indem man Menschen beim Sterben begleitet. Doch auch dabei gibt es angstfördernde und angstmildernde Erfahrungen.

Angst durch Liebe überwinden

Kann nun aber die Liebe die Angst vertreiben (1. Johannes 4,18)?

Schafft es die Liebe in der Erziehung, einem Jugendlichen den Freiraum zu geben, den er für seine Entwicklung braucht, obwohl auch die Angst da ist, dass dieser Jugendliche bei seinem Suchen und Ausprobieren scheitern könnte? Ja, die Liebe schafft, statt sich zu fürchten, zu vertrauen.



Es gibt Frauen, die sich in Mörder verlieben. Die Liebe nimmt ihnen die Furcht vor dem, wozu der andere wirklich fähig ist, nämlich zu töten. Sie vertrauen darauf, dass die Liebe stärker ist als die dunkelsten Seiten eines Menschen.

Aber auch hier gilt: Liebe vermag manche Ängste zu überwinden, aber manchmal macht die Liebe auch blind, führt in eine Abhängigkeit hinein mit tragischem Ausgang.

Gottes Weg aus der Angst

Gerade bei Jesus können wir das sehen. Seine Liebe zu den Menschen der Welt hat nicht dazu geführt, dass er seinen Ängsten entgangen ist. In der Nacht seiner Verhaftung soll er *«Blut geschwitzt»* haben vor Angst auf das, was dann mit der Folter und Kreuzigung auf ihn zu gekommen ist.

Gut möglich, dass mit einem Mix aus Besonnenheit, Kraft und Liebe die meisten Ängste im Zaum gehalten werden können. Doch wenn Jesus selbst sich gefürchtet hat, obwohl er ein kluger Mensch war, einer mit viel Autorität und Kraft, einer der von Herzen Gott und die Menschen geliebt hat, dann müssen wir eingestehen, dass wir wohl tatsächlich mit allen unseren Möglichkeiten die Ängste in unserem Leben nicht vollends loswerden können.

Überhaupt: Unsere Anstrengungen gegen die Ängste gelingen nicht aus eigenem Vermögen. Der Vers in 2. Timotheus 1,7 bekommt erst seinen wirklichen Sinn, wenn wir ihn nicht als Anleitung zur Angstüberwindung verstehen, sondern als Zusage der Gegenwart Gottes in allen Ängsten. Also nicht, was ich tue, ist entscheidend, sondern was Gott Geistkraft in uns tut. ***«Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.»***

Wer in Gottes Gegenwart bleibt, erfährt, wie die Angst ihren Schrecken verliert. Entscheidend ist der Glaube, die Gemeinschaft mit Gott, gestiftet durch die Heilige Geistkraft. Es ist Gott selbst, in dessen Nähe wir die Angst verlieren können (wie ein Kind bei seinen Eltern). Mit Christus finden wir einen Weg in und durch die Angst. In Christus können wir bleiben, weil Gottes Geistkraft uns leitet und führt.

Amen

St. Gallen, 25. Oktober 2020 – Jörg Niederer