

**Predigt von Pastor Burkhard Senf am 27.4.2008 im AGD  
„Befreit leben – raus aus der Enge“**

**„Befreit leben – raus aus der Enge.“**

So lautet der Titel dieses Gottesdienstes.

Es soll um die Befreiung von Ängsten gehen und das Verhältnis zum christlichen Glauben.

Dazu stellt sich zunächst die Frage:

Was ist eigentlich Angst? (☞ **Bild von E. Munch – der Schrei**)

Angst leitet sich von dem lateinischen „**angustiae**“ ab, was „**Enge, Beengung, Bedrängnis**“ bedeutet. „angustiae“ wiederum kommt von „ango“ „**zuschneiden oder beklemmen**“.

Das beschreibt eigentlich recht gut die Wirkung, die die Angst auf uns und unseren Körper hat: uns bleibt buchstäblich die Luft weg.

Die Angst bildet sozusagen in meinem Körper ab, was draußen im Leben passiert: eine Situation, die eng wird.

Die Angstreaktion in meinem Körper warnt mich vor einer Situation, die auf mein Leben zukommt und die ich meistern muss, weil mir sonst etwas Negatives zustoßen könnte.

**Angst ist also zunächst ein normales, gesundes Gefühl, genauso wie Freude, Trauer oder Liebe. Angst gehört zum Leben, wie die Luft zum Atmen.**

Aber es gibt auch andere Formen der Angst:

**In der Psychologie unterscheidet man zwischen Furcht, Angst und krankhafter Angst.**

Ich will das kurz erläutern:

### **0.1 Furcht**

❶ **Furcht** bezieht sich meist auf eine **reale Bedrohung**.

Furcht wird z.B. ausgelöst, wenn uns in der **Käseabteilung des Supermarktes** plötzlich ein brüllender, hungriger Löwe gegenübersteht. Dann steigert sich unser Puls zu Recht, alle Muskeln spannen sich an, unser Körper macht sich zur Flucht bereit.

Eine solche Angstreaktion ist natürlich, angemessen und sehr gesund.

### **0.2 Angst**

❷ Angst ist dagegen meist ein **ungerichteter Gefühlszustand**.

Viele von uns kennen sicherlich bestimmte Angstzustände, die man als "übersteigert" empfindet. Hierzu zählen z.B. **Prüfungsängste oder Lampenfieber**.

Aber auch die Angst vor Arbeitslosigkeit, Terroranschlägen, Einsamkeit, schwerer Krankheit oder dem Beziehungscrash.

In einer Studie mit 500 Menschen ergaben sich über 7000 verschiedene unbestimmte Ängste.

### **Weit verbreitet ist z.B. auch die Angst vor Unbekanntem, Neues ruft oft Angst hervor.**

Ein neuer Lebensabschnitt ist häufig mit Angst verbunden.

Denn Entwicklungsschritte im Leben haben immer auch etwas damit zu tun, dass man sich von alten vertrauten Dingen trennt:

#### **Ein paar Beispiele:**

- Ich komme in eine neue Schule - Berufseinstieg –
- Auszug aus dem Elternhaus – Karriereschritte im Beruf –
- der erste Ortswechsel – ich beginne neue Beziehungen –
- ich muss mich von alten Beziehungen verabschieden –
- Vieles wird neu, wenn ich eine Familie gründe –
- oder auch der Ruhestand und das Erkennen: ich werde alt.

All das sind **Umbrüche des Lebens**, die uns mehr oder weniger Angst bescheren können.

Solche Ängste zu haben ist zunächst etwas ganz Normales.

☺ Schon Jesus hat zu seinen Jüngern gesagt:

**In der Welt habt Ihr Angst.** – Das ist eine Feststellung.

④ Der Psychologe **Alfred Adler** bestätigt das, wenn er sagt:  
„Mensch sein, heißt Angst haben“.

#### **Bei mir persönlich ist das auch so:**

Ich hab' Angst, und zwar immer wieder, und in den unterschiedlichsten Situationen.

**Schon als Kind** dacht ich nachts manchmal, dass da jemand im Flur hinterm Vorhang steht.

Und auch **als Erwachsener** werden mir immer wieder Ängste bewusst, wenn ich ehrlich zu mir bin.

Und dass ich ehrlich bin, ist mir sehr wichtig, dass ich nicht versuche, meine Angst zu verbergen, **sondern sie mir und Gott und vertrauten Menschen eingestehe.**

Denn verdrängte Ängste machen wirklich krank und kosten viel Kraft. Außerdem erübrigen sich manche Ängste schon, wenn man sie ausspricht. ☺

Jemand hat mal gesagt:

**"Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich meinen Ängsten stelle."**

Aber dann gibt es neben der gesunden Furcht und der normalen Angst noch die *krankhafte* Angst:

### **0.3 Krankhafte Angst**

☹ Als **krankhaft** kann man Ängste bezeichnen, wenn sie zu einer **Lähmung** des Betroffenen führen und letztlich unkontrollierbar sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir vor etwas Bestimmtem Angst haben oder ob uns die Angst aus "heiterem Himmel" überfällt und wir eigentlich nicht genau sagen können, wovor wir Angst haben.

Angemessenes Reagieren oder Handeln ist dann unmöglich geworden, was zu erheblichen Problemen bei der Arbeit oder im Umgang mit anderen Menschen führt.

Eine häufige Folge davon ist die **Depression**.

Und diese *krankhafte* Angst ist leider sehr verbreitet, auch wenn man nicht so häufig darüber spricht – oft aus Angst schlecht da zu stehen... 😊

Ich habe gelesen, dass Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören.

Bei etwa **zehn Prozent (!)** der Bevölkerung findet sich Angst in einem behandlungsbedürftigen Ausmaß.

Man kann deshalb schon von einer **Volkskrankheit** sprechen und es gibt **auch** bei uns **in der Gemeinde** einige, die unter Ihren Ängsten sehr leiden.

Das Schwierige dabei ist: Oft sind den Betroffenen die Ängste gar nicht bewusst.

**Ein alter Mann erzählte mir neulich:** Wissen Sie, wenn ich eine Kirche besuche, muss ich immer heulen. Ich weiß nicht warum. *Ich* vermute, dass unbewusste Ängste die Tränen auslösen.

So ist es auch wenn jemand unter **Beziehungsängsten** leidet, dann ist es oft schwer, die Angst auslösenden Gedanken überhaupt zu ergründen.

**Therapeuten** sagen, dass sich in Angstsituationen im Kopf ein Feuerwerk von negativen Gedanken abspielt, die vielen Menschen das Leben schwer machen und ihre Lebensfreude verringern.

#### ①

### **1. Woher kommt die Angst überhaupt ursprünglich ( Gen 3)**

Sicherlich gibt es darauf verschiedene *psychologische* Antworten, aber die Frage nach der Ursprung ist letztlich eine philosophische oder **theologische** Frage:

Die Bibel zeigt uns meiner Meinung nach, wo die Angst ihre Wurzeln hat.

Schon **auf den ersten Seiten der Bibel** ist nämlich von Angst die Rede. Wir lesen, dass die ersten Menschen von der verbotenen Frucht aßen. Und dann versteckte sich Adam mit seiner Frau im Garten Eden vor Gott.

Als Gott ihn dann rief: „Adam, wo bist du?“, antwortete er: „Ich hörte dich im Garten **und fürchtete mich.**“

Diese Begebenheit weist theologisch auf die Herkunft der Angst hin.

Gott hat den Menschen nicht mit Angststörungen geschaffen.

Aber der Mensch hat sich Gott gegenüber entfremdet.

**Er lebt nicht mehr so, wie Gott es eigentlich wollte.**

Er hat die Freiheit und die Weite eines Lebens vor Gott verloren.

☉ **Der Mensch ist mit Gott entzweit**, und daraus folgt, wenn wir in der Bibel weiter lesen, dass sich auch die Menschen untereinander entzweit haben, und im Grunde ist der Mensch auch mit sich selbst entzweit und spürt statt der Weite vor Gott die Enge des Lebens und hat Ängste.

Nach den Aussagen der Bibel, geht **ein Riss durch diese Welt** hindurch, der das Leben auf dieser Erde eng macht, und das erzeugt Angst: **Angst vor Gott und auch Angst vor dem Tod.**

*Psychologen* sind der Ansicht, dass in der Angst vor dem Tod sich viele Ängste (speziell alle Verlustängste) zusammenfassen lassen. Der Tod wird als eine Art **Urangst** angesehen, weil er letztlich vom Menschen nicht besiegt werden kann.

Zum Glück ist das erst der Anfang der Bibel – die Geschichte Gottes mit seinen Menschen geht weiter und findet in **Jesus** seinen Höhepunkt!

## **2. Sieg Jesu – seid getrost**

Jesus sagte einmal zu seinen Jüngern:

☉ **„In der Welt habt ihr Angst – aber seid guten Mutes – ich habe die Welt überwunden.“**

Jesus hat in der Auferstehung die Macht des Todes besiegt und damit letztlich auch die Angst vor dem Tod und die Angst überhaupt besiegt.

☉ Im **Hebräerbrief 2,14+15** heißt es: (Jesus ist Mensch geworden,) *„um durch den Tod den zunichte zu machen, der die Macht des Todes hat, das ist den Teufel, und um alle die zu befreien, die durch Todesfurcht das ganze Leben hindurch der Knechtschaft unterworfen waren.“*

Das ist durch den **Tod und die Auferstehung Jesu** bereits geschehen. Und doch leben wir noch in dieser Welt voller gesunder und kranker Ängste.

Das nennen die Theologen die Spannung zwischen „**Schon jetzt und noch nicht!**“

Die Vollendung der Erlösung von Leid und Ängsten steht noch aus:

Erst am Ende der Zeiten heißt es im Buch der Offenbarung, dass:

☉ „**Gott selbst alle Tränen trocknen wird, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei**“ (Offb 21,4).

Das ist die himmlische Hoffnung - aber hier für uns gilt es noch mit der Angst zu leben – möglichst *befreit zu leben* – so heißt ja der Titel der Predigt.

Wie kann das gehen?

### 3. Fürchte dich nicht! (oft)

Wenn Ihr die Bibel lest, wird Euch auffallen, wie oft Jesus zu Menschen sagt: „☉ **Fürchte dich nicht!**“ Dieser Satz ist oft der Beginn einer Beauftragung. Einen seiner bekanntesten Jünger, den Fischer **Simon Petrus**, hat er so berufen:

☉ „*Fürchte dich nicht! Von nun an wirst du ein Menschenfischer sein.*“ (Lukas 5, 10)

Oder als die Jünger einmal **nachts auf dem See** waren, kam Jesus zu ihnen auf dem Wasser und sprach sie in Ihrer Furcht an:

☉ „**Ich bin`s – fürchtet euch nicht.**“ (Mt 14,22).

**Ein Pastor hat die Sendung Jesu bzw. seinen Auftrag in dieser Welt darum folgendermaßen überschrieben:**

☉ „**Von einem der auszog das Fürchten zu überwinden**“

Das passt ziemlich gut zum Auftrag Jesu, finde ich.

Denn Jesus lehrte zwar die gesunde und heilsame **Ehrfurcht vor Gott**, aber er sprach in erster Linie von der **Liebe Gottes**, der uns wie ein liebender Vater begegnet und sich derer besonders annimmt, die unter Ängsten leiden.

Ich weiß, das **Christen auch Ängste** haben, aber ich glaube, es gibt eine Möglichkeit, die Ängste zu entmachten und befreit zu leben – raus aus der Enge!

Als Christ habe ich neben der **psychologisch-seelsorgerlichen** Hilfe, die sinnvoll und hilfreich und notwendig(!) sein kann einen entscheidenden Vorteil gegen die Angst:

In Gott habe ich einen Halt! – einen Raum, wo die Angst nicht hin kann.

**Der Jugendpfarrer Wilhelm Busch hat es mal so ausgedrückt:**

☉ **„Wer vor Gott kniet, kann vor Menschen gerade stehen.“**

Man könnte auch sagen:

**Wer Gott kennt, der braucht sich nicht vor Menschen zu fürchten!**

Das ist so – aber das vergessen wir manchmal und darum sieht die **Realität** hin und wieder anders aus. Wir haben Angst und unser Glaube steht scheinbar hilflos daneben.

**Tröstlich** dabei ist, dass es den Jüngern damals genauso erging:

Die Jünger hatten Angst. (**Sturmstillung** – Evangeliumslesung)

**Jesus beruhigt den Sturm (des Lebens) und fragt – warum seid ihr so Kleingläubig?**

**Die Überwindung der Angst wird sehr schön an einer anderen Geschichte der Jünger mit Jesus deutlich:**

Abends am Tag seiner Auferstehung begegnet Jesus seinen aus Furcht eingeschlossenen Jüngern.

Wir lesen im **Johannesevangelium, Kapitel 20, 19 – 21:**

☉ *„Am Abend aber dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger versammelt und die Türen verschlossen waren **aus Furcht** vor den Juden, kam Jesus und trat mitten unter sie und spricht zu ihnen: Friede sei mit euch! Und als er das gesagt hatte, zeigte er ihnen die Hände und seine Seite. Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen. Da sprach Jesus abermals zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.“*

Die Furcht hatte die jungen Männer veranlasst, sich irgendwo in der Altstadt von Jerusalem zu **verbarrikadieren**.

Das war wohl auch ein Bild für ihren inneren Gemütszustand: Schotten dicht!

**Und was tut Jesus gegen diese einschließende Angst?**

Er tritt einfach mitten in den Raum und sagt: „**Friede sei mit euch!**“

Er bringt den Geängsteten den Frieden Gottes.

Er hat am Kreuz alles Trennende und Isolierende am eigenen Leib erlitten und überwunden:

Die Sünde, die Trennung von Gott, ist im Grab geblieben.

Zum Beweis der Liebe und des Friedens zeigt Jesus dann die **Wundmale** vom Kreuz an seinen Händen und an der Seite seines Körpers.

☉ Jesus trägt diese Wundmale noch wie **Erkennungszeichen der Liebe** und des Sieges.

Er beweist den Angstgeplagten damit, dass er die schreckliche Einsamkeit und Angst **durchlitten und überwunden** hat.

Jetzt bringt er den Frieden Gottes.

und schließt er die Geängstigten in seine Arme.



So will Gott es auch mit Dir tun, wenn Du in der Enge bist und unter irgendwelchen Ängsten leidest:

Er will Dir seine mitleidende und siegreiche Liebe zeigen, Dich auf die Beine stellen. Er will dir den Rücken stärken, damit Du mitten in der Welt der Angst selber ein **Mutmacher für Deine eigene Seele** und für andere wirst.

Wenn Gott Deine Zuflucht ist, musst Du in den Ängsten des Lebens nicht fliehen.

Wir dürfen *mutig leben* und *getrost sterben*, weil uns nichts von Gottes Liebe in Christus Jesus trennen kann – weder Angst noch der Tod.

### **Darum gilt uns Jesu Wort:**

☉ „**Seid guten Mutes!** Ich habe die Welt überwunden“

Seid guten Mutes: Diese Formulierung klingt ein wenig anders als wenn Jesus gesagt hätte: „seid mutig“.

Jesus fordert nicht so sehr dazu auf, Mut zu haben, sondern er ermutigt dazu, trotz der Angst und trotz der Bedrängnis den Mut nicht sinken zu lassen.

Jesus ermutigt uns trotz der Angst zuversichtlich, fröhlich und befreit zu leben.

So heißt es auch schon in den Spätschriften des AT bei Jesus **Sirach 1,12: ☉ „Die Furcht des Herrn (Vertrauen zu Gott) macht das Herz fröhlich!“** - Das ist ein wichtiges Erkennungszeichen für einen gesunden, weiten Glauben.

In der **Gemeindeakademie** hat uns der Oberarzt Dr. **Schiffner ja gerade eine Studie vorgestellt, wonach** nur ein gesunder Glaube heilsam ist und lebensverlängernd wirkt!

Es ist also wichtig, dass wir vor Gott keine Angst haben, sondern ihn **ehren, lieben und ihm vertrauen**.

Und so ein Vertrauen kann durch das vertrauensvolle Gespräch mit Gott erwachsen – durch **das Gebet**. Beispiele solcher Gebete rund um das Thema Angst und Vertrauen findet man übrigens oft in den Psalmen:

#### 4. **Furcht und Vertrauen in den Psalmen**

**Wenn wir die Psalmen lesen**, werden wir auf Sätze aufmerksam, die von Menschen stammen, die Angst hatten, tiefe Angst, die das Leben fast unmöglich macht. Aber es gelingt ihnen, diese Angst auszusprechen und zu adressieren. Sie finden in Gott ein Gegenüber, dem sie ihre Angst und ihre Sehnsucht anvertrauen können.

❶ So heißt es in **Ps 18,7**: „**Als mir Angst war rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott**“.

❷ (**Psalm 25,17**) „Die Angst meines Herzens ist groß.“

❸ (**Psalm 31,10**) „Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst.“

**Berühmt:**

❹ **Psalm 23, 4** „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“

**Und ein beliebter Tauf- und Konfirmationsspruch:**

❺ „Der Herr ist mein Licht und mein Heil – vor wem sollte ich mich fürchten. Der Herr ist meines Lebens Kraft vor wem sollte mir grauen?“

**Psalm 27,1**

#### 5. **Befreit Leben**

Die Psalmen bezeugen uns, dass es ein Leben gibt, das sich lohnt. Ein befreites Leben – trotz mancher Ängste.

**Ich möchte schließen mit einem Zuspruch Gottes an seine Menschen nach Jesaja – an einer Stelle habe ich den Namen Jesus eingesetzt – hören Sie mit dem Herzen hin:**

❶ „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;

ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!

Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein,

dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen;

und wenn du ins Feuer gehst, sollst du nicht brennen,

und die Flamme soll dich nicht versengen.

Denn ich bin der HERR, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland.

Ich habe Jesus als Lösegeld gegeben an deiner statt,

weil du in meinen Augen so wert geachtet und auch herrlich bist

und weil ich dich lieb habe.

So fürchte dich nun nicht, denn ich bin bei dir.“ (*Jes 43 mit Mk 10,45*)

Amen. **Ich möchte gerne mit Euch beten...**