

Dr. Friedrich Emanuel Wieser

Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst“

Eine Predigt über Johannes 16,33

Jesus sagt in Johannes 16,33: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

Jesus trifft genau den wunden Punkt, ohne zu kritisieren. Es *ist* einfach so: Wir haben Angst. Angst ist ein automatisierter Abwehrreflex.

Drei Grundmuster haben wir mit den Tieren gemeinsam.

Da ist die *Flucht*, wie zum Beispiel bei einem Pferd.

Da ist der *Angriff*, wie zum Beispiel bei einem Stier,

oder das Totstellen, wie zum Beispiel ein Rehkitz im Gras.

Dazu kommt nun ein viertes Muster im Umgang mit der Angst, das es nur bei uns Menschen gibt: die *Suche nach einem Schuldigen*. Wenn es im Mittelalter zu Seuchen kam, waren es vor allem die Juden, die den Brunnen vergiftet haben sollen. Nach jeder Seuche kam es zu Pogromen, bei dem die vermeintlich Schuldigen getötet, enteignet und vertrieben wurden. Wir brauchen immer einen Sündenbock. Unter dem Gefühl, dass etwas Unheimliches im Gang ist, sind wir offen für Verschwörungserzählungen.

Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst!“

Sinngemäß sagt er damit: Die Angst gehört zum Leben und solange ihr in dieser Welt lebt, müsst ihr euch damit auseinandersetzen.

Die Welt, wie wir sie kennen, ist so geartet, dass sie in immer neuen Wellen immer neue Varianten von Angst über uns ausgießt. die Angst vor Verhungern und Verdursten, vor schweren Krankheiten, Unfällen und Verletzungen, die Angst vor schlechten und hinterhältigen Menschen, davor, ein Opfer von Gewalt zu werden, Schmerz oder Erniedrigung zu erleiden. Jesus weiß das. Zu ihm dürfen wir sprechen (Psalm 25,17): „Die Angst meines Herzens ist groß. Führe mich aus meinen Nöten.“

Jesus sagt also: „In der Welt habt ihr Angst...“, aber er fährt fort: „...aber seid getrost. *Ich!*...“

Jesus lässt es also bei der Feststellung, dass wir Angst haben, nicht bewenden. Er setzt ein *Aber* entgegen. Es gibt etwas, das den freien Lauf der Angst unterbricht. „Aber seid getrost!“

Solche Tröstungen kennen wir aus frühen Kindertagen. Einfach diese tiefe Sicherheit und Ruhe, die unsere Eltern ausströmten, wenn wir Angst vor der Dunkelheit hatten oder wegen eines bösen Traums schreiend aus dem Schlaf aufgeschreckt sind. „Ist ja gut. Alles in Ordnung. Mama ist da. Papa ist da.“ Genauso meint es Jesus hier: „Seid getrost! Kommt zur Ruhe! Habt Mut und Zuversicht.“

Aber wie können wir getrost sein? Wir brauchen ein Gegengewicht gegen die Angst. Und genau ein solches Gegengewicht wirft Jesus in die Waagschale: „*Ich!*“ Dieses *Ich* kennen wir schon aus uralten biblischen Zeiten, dort aus dem brennenden Dornbusch: „Ich bin, der ich bin!“

Im ersten Teil von Psalm 23 hören wir ein vertrauensvolles Nachdenken *über* Gott: *Der Herr ist mein Hirte, er führt mich, er leitet mich...* Doch in dem Moment, in dem der Beter an düstere, gefährliche Wegabschnitte denkt und die Angst in ihm hochkriecht, ändert sich der Ton: „Und müsst ich auch wandern durchs Tal der Schatten, fürchte ich kein Unglück, denn *du* bist bei mir.“ Dieses *Du* spricht zu uns mitten in unserer Angst und sagt: *ich, ich und du, du und ich*. Das ist das Geheimnis.

Darum sind die Worte: Seid getrost!“ keine bloße Beschwichtigung ohne Wurzeln und Tiefe. Und das erklärt Jesus gleich in Fortsetzung des Satzes: „Seid getrost, *ich habe die Welt überwunden!*“

Etwas stößt uns auf. Sollte es nicht heißen: Seid getrost, ich habe eure *Angst* besiegt? - Nein, Jesus sagt tatsächlich: Seid getrost, ich habe die *Welt* überwunden. Er hat dabei diese gigantische Fabrik *Welt* vor Augen, die rund um die Uhr Bedrohungen erzeugt und Angst über uns ausspeit. Nicht das *Symptom Angst* hat er überwunden, sondern die *Brutstätte der Angst*.

Was heißt das konkret: „Ich habe die Welt überwunden.“

Es heißt ERSTENS: Wir müssen uns lebenslang *mit der Angst auseinandersetzen*.

Der Herr traut es uns zu. Aber wir müssen mit der Angst im Geiste unseres Herrn umgehen. Jesus ist Herr über unser Leben, auch „wenn wir mitten in der Angst wandeln“, wie Psalm 138,7 sagt.

„Ich habe die Welt überwunden!“ – das heißt ZWEITENS: Wir haben eine *Gewissheit, in der wir Schutz finden*.

„Ich bin der gute Hirte und kenne die Meinen. Und die Meinen kennen mich und niemand wird sie aus meiner Hand reißen“ (Johannes 10,14 und 28).

Und noch eine Antwort auf die Frage, was es heißt: „Ich habe die Welt überwunden!“

Es heißt DRITTENS, wenn Jesus die Welt überwunden hat, dann gibt es für Christen etwas, das uns *stärker bestimmen muss als die Angst*.

Die Angst darf nicht zum Lebensinhalt werden, auch nicht das Abwehren von Angst durch Schuldzuweisungen. Jesus ruft jedem und jeder von uns zu: „Kommen, folge du mir nach!“ Wenn wir uns von der Angst bestimmen lassen, geraten wir in den Sog einer Negativspirale. Es gibt ein schlichtes gehirnphysiologisches Faktum, nämlich, dass die Angst das Großhirn gleich einmal auf Stand-by schaltet, weil es zu langsam ist.

Das Großhirn ist der Sitz des sachlichen Überlegens, des differenzierten Prüfens und Bewertens und der Ort, wo wir unsere Werte und Überzeugungen, auch ethische, mitmenschliche Werte und Überzeugungen, gelagert haben. Das ist das Großhirn. Aber für Angstreaktionen ist es zu langsam. Und darum steuert die Angst uns mit Impulsen ganz schnell am Großhirn vorbei und wir merken vielleicht zu spät, dass uns die Angst in etwas hineingeritten hat, was wir gar nicht wollten: dieser Hass, der da aus uns herausbrechen kann, diese aggressiven Impulse. Wir sind nicht mehr die, die wir sein wollen.

Unser Wort *Angst* kommt vom lateinischen *angustiae* und bedeutet *Verengungen*. Alles in uns schnürt sich zusammen. Der Magen und das Herz krampfen sich zusammen. Alles wird eng und hart, leider auch unsere Seele. Wir stehen in der Gefahr, in der Angst *engstirnig* und *engherzig* zu werden. Wir sehen schwarz-weiß, wir verallgemeinern.

Angst ist auch ansteckend. Besonders die Angst vor einer unheimlichen Unterwanderung ist von jeher von Volksverhetzern instrumentalisiert worden und hat entsetzliche Folgen in der Geschichte unserer Länder hinterlassen. Denken wir nur an die Angst, die die Nazis mit dem Konzept von einem Jewish World Council aufgekokocht haben, der alles aus dem Hintergrund kontrolliert und an sich reißt. Und denken wir an die animalischen Ausrottungsimpulse, die diese Angst ausgelöst hat und von den Machthabern für ihre Pläne eingesetzt wurden.

Dem Herrn, der größer und mächtiger ist als alles, was uns Angst macht, schulden wir Rechenschaft darüber, was wir aus der Angst machen und was wir zulassen, dass die Angst aus uns macht.

Wir haben *drei Kräfte*, die uns in der Angst begleiten und durch die Angst bringen werden: *Glaube, Hoffnung und Liebe*.

Der *Glaube* zeigt sich in der Angst als *Mut*.

Angst treibt uns immer in die vermeintlich geschützte und schützende Enge. Wir haben ja schon festgestellt, dass *Angst* und *Enge* aus der gleichen Wortwurzel kommen. Aber weil Christus die Welt überwunden hat, können wir aus dem Rückwärtsgang in den Vorwärtsgang schalten. Und der heißt *Mut*. *Mut* ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern der Entschluss, sich von der Angst nicht bestimmen zu lassen.

Wir gehören dem Einen, der die Welt überwunden hat. „Leben wir, so leben wir dem Herrn. Sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Ob wir nun leben oder sterben - wir gehören dem Herrn!“ Wir lassen uns nicht von der Angst in die Enge hineinreiten, sondern von unserem Herrn in die Weite herausführen.

Das war der *Glaube*, der sich als *Mut* zeigt.

Die *Hoffnung* zeigt sich in der Angst als *Charakter*.

Ursprünglich bedeutet *Charakter* das *Unveränderliche*, das, was im Wesen eines Menschen immer gleichbleibt. *Charakter* heißt entsprechend: zu sich stehen, auf der Spur der eigenen Werte und Überzeugungen bleiben. Jesus betet mitten in der Todesangst: „nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe.“ Darin zeigt er seinen *Charakter*. Er ließ sich von seiner Angst nicht aus der Bahn werfen. Er bleibt fest dabei, was ihn ausmacht, nämlich seine Berufung zu erfüllen, den Willen des Vaters zu tun.

Stehen auch wir zu uns, zu unserer Berufung, ein Segen zu sein und Liebe, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft in der Welt zu vermehren. Werden wir nicht charakterlos, indem wir uns in den Egoismus, in den Hass gegen bestimmte Menschengruppen, in die Fremdenfeindlichkeit, in die negativen Pauschalurteile hineintreiben lassen.

Zum Dritten, zur *Liebe*.

In der *Angst* zeigt sich die *Liebe* als *Offenheit* für andere.

Im 1. Johannesbrief hören wir in 4,18: „Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus.“

Es gibt Substanzen, die sich gegenseitig verdrängen. Wasser und Öl zum Beispiel. Genauso verdrängen sich Angst und Liebe gegenseitig. In meiner Kindheit waren wir immer ganz fasziniert davon, wenn wir unter Anleitung meines Vaters mit weißer Wachskreide ein Bild gezeichnet haben, - auf einem weißen Blatt und dann nichts sehen

konnten von dem, was wir gezeichnet hatten, - und man es dann mit Tinte übermalt hat. Da kommt das Bild im nächsten Augenblick wieder zum Vorschein, weil das Wachs die Tinte verdrängt.

Wer mit Liebe das Bild seines Lebens malt, bleibt nicht dauerhaft unter der schwarzen Übermalung durch die Angst.

Wenn ein Kind panische Angst vor Hunden hat, kommen Eltern auf den Gedanken, einen eigenen Hund anzuschaffen. Denn sie wissen, wenn ein Kind mit einem Hund aufwächst und ihn kennt und liebt, verdrängt das die undifferenzierte Angst. *Was man sich vertraut macht, dem wird man vertrauen lernen.*

In unserer Zeit, in der die Angst Fluchtreflexe auslöst oder uns in Angriffsmodus versetzt oder uns so tun lässt, als gäbe es das Problem gar nicht, oder Verschwörungsphantasien unserer Gehirne überkochen lassen, - in dieser Zeit wollen wir Jesus ernster nehmen als alles andere. Er ist stärker und er ist wichtiger als die Welt und jede Angst, die sie uns machen kann. Er hat die Welt überwunden. Darum wollen wir ihn nachfolgen, in Glauben, Hoffen und Lieben. Das heißt: mit Mut, Charakter und Offenheit für andere.

Amen