

Predigtgedanken von Pfarrer Thomas Körner zum Thema „Angst“

Vordergründig geht es in Matthäus 14, 22–33, um die Angst der Jünger bei der Bootsfahrt über den sturmgepeitschten See, und darum, Jesus, dem Sohn Gottes, zu vertrauen und an ihm nicht zu zweifeln. Hintergründig aber – und das ist das Wichtige für uns Heutige – geht es um unsere Ängste, wie wir mit ihnen umgehen, wie wir sie überwinden und wie wir Vertrauen fassen können.

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

stellen Sie sich einmal folgende Situation vor:

ein Polizist sieht, wie ein Mann auf einem Brückengeländer steht und sich von dort in selbstmörderischer Absicht in die Fluten des Flusses stürzt. Der Polizist rennt zum Geländer, zückt seine Pistole und, während er auf den Ertrinkenden zielt, ruft er: „Kommen Sie sofort da raus, sonst erschiese ich Sie.“
Daraufhin schwimmt der Mann ans rettende Ufer.

Reizt dieser Witz mit dem paradoxen Einschreiten des Polizeibeamten uns zum Lachen?

Wieso sollte der Mann ans Ufer schwimmen, wo er sich doch das Leben nehmen will?

Wahrscheinlich macht es doch einen Unterschied, ob ich mir selber das Leben nehmen will oder Gefahr laufe, von fremder Hand erschossen zu werden.

Oder anders betrachtet:

Der Mann traut sich etwas, wenn er sich in die Fluten stürzt. Seine Verzweiflung muss so groß sein, dass er seine eigene Angst vor dem Sterben irgendwie beiseiteschieben kann.

Als er die Pistole auf sich gerichtet sieht, spürt er seine Todesangst und findet die Lösung, dem zu entgehen.

Das Gefühl der Angst ist ein zutiefst menschliches Gefühl, wie ja auch Freude oder Wut oder Trauer.

Die Angst ist uns eher unangenehm, weil sie uns handlungsunfähig machen kann, sodass wir nicht mehr Herr oder Frau unserer Sinne sind oder nicht mehr zu handeln vermögen.

Manche sprechen dann von „negativen Gefühlen“, die es natürlich irgendwie „wegzumachen“ gilt.

Aber hierzu sagt uns die Psychotherapie, dass man Ängste nicht einfach „wegmachen kann“, weil sie danach irgendwo wieder unerwartet auftauchen und uns behindern oder gar lähmen können.

Es gibt keine „negativen Gefühle“! Die Gefühle gehören zu uns und wollen uns etwas sagen.

Ich weiß nicht, ob Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, schon eigene Situationen eingefallen sind, in denen Sie Ihre Ängste gespürt haben.

Ich habe mal einen meiner Konfirmanden, der in einer schwierigen familiären Situation war, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in München besucht.

Ich hatte ihm seine Lieblingsschokolade mitgebracht.

Er hat mir ein selbstgemachtes Lesezeichen geschenkt. Darauf war ein „Seelenvogel“ gemalt.

Es gab da nämlich eine Geschichte mit dem Titel „Der Seelenvogel“, aus der der Konfirmand gelernt hatte, Schubladen öffnen und schließen zu können.

D.h. seine Gefühle mal kurz anzuschauen und dann auch wieder in die Schublade zu stecken, damit die Gefühle ihn nicht dauernd behindern.

Ich hatte damals vermutet, dass er viel mit der Schublade seiner Trauer beschäftigt war.

Aber das können wir auch auf die Angst übertragen und sie in einer Schublade sehen, die wir bewusst öffnen und schließen können.

Im übertragenen Sinne geht es für uns alle darum, mit unseren Ängsten umgehen zu lernen. Und das haben wir ja auch gelernt.

Die Angst kann in vielerlei Formen auftreten:

Als Schreck, als Vorsicht, als Sorge, als Schock, als Entsetzen, als „Lampenfieber“, ja in verdichteter Form auch als Panik.

Die meisten Stichworte beschreiben die Angst so, dass sie droht, uns einzuschränken und wir manchmal nicht angemessen reagieren können.

Für mich gehört das Stichwort der „Vorsicht“ auch zur Angst.

Die Vorsicht ist irgendwie die andere Seite der Medaille.

Vorsicht macht uns wachsam; sie macht uns aufmerksam.

Um mich selber jetzt mal als Beispiel zu nehmen:

Dass ich bei der Predigt vorn vor der Gemeinde stehe und zu Ihnen und Euch spreche, habe ich im Laufe der Zeit gelernt. Und da spielen meine Ängste eine wichtige Rolle.

Als Prediger geht es da um das „Lampenfieber“. Das ist auch eine Form von Angst.

In den ersten Jahren habe ich mir gedanklich vor der Predigt gesagt: Du darfst schon da sein, liebe Angst. Stelle Dich neben mich, aber behindere mich nicht. Das ist die eine Form der Vorsicht beim Lampenfieber. Die andere Form ist die Wachsamkeit. Das Wahrnehmen der Situation.

Und die Situation beim Predigen in der Kirche stellt sich so dar: da sind „wir hier im Raum“, Sie und ich.

Ob Sie aufmerksam zuhören, ob Sie mich anlächeln, ob Sie gähnen oder schlafen oder ob jemand nach draußen geht, – all das versuche ich wahrzunehmen; ja ich versuche dies auch automatisch zu deuten, dabei immer in der Gefahr, völlig falsch zu liegen.

Ich schildere das so ausführlich, weil ich meine, dass es darauf ankommt, in Angst-Situationen genau wahrzunehmen, was in einem abläuft und wie ich die Situation deute. Wahrscheinlich läuft vieles von dem erst hinterher in unserem Kopf ab.

Vielleicht fallen Ihnen eigene Erlebnisse ein, in denen Ihre Ängste spürbar waren und wie Sie damit umgegangen sind.

Kommen wir nun zu unserer heutigen Lesung, zum verängstigten Petrus und seinem Lehrer Jesus, die in mir das Thema der „Angst“ wachgerufen haben.

Von der Absicht her, so wie der Evangelist Matthäus sie aufgebaut hat, ist es eine Mut-mach-Geschichte. Für die damalige Gemeinde des Matthäus und jetzt auch für uns Heutige.

Unser Glaube soll uns Mut machen. Wir können auch sagen, Gott oder Jesus will uns Mut machen.

Petrus vertraut Jesus in dieser brenzligen Situation. Er geht Jesus entgegen. Und als er es mit der Angst zu tun bekommt und sein Vertrauen schwindet, hilft ihm Jesus heraus aus den Wellen und ins Boot.

Petrus wird also in den Wellen nicht untergehen. (Genau so wenig wie unser Mann unter der Brücke.)

Die anderen Jünger, die auch im Boot waren und sich wegen der hohen Wellen ängstigten, werden auch eingeladen, Jesus zu vertrauen.

Der Schlüssel in dieser Geschichte ist das „Vertrauen“.

Dem gegenüber steht der „Kleinglaube“ oder der Zweifel, wie Matthäus den Jesus sagen lässt.

Vordergründig geht es darum, Jesus, dem Sohn Gottes, zu vertrauen und an ihm nicht zu zweifeln. Hintergründig – und ich glaube, das ist das Wichtige für uns Heutige – geht es um unsere Ängste, wie wir sie überwinden und wie wir Vertrauen fassen können.

Manchmal zweifeln wir an uns selbst, ob wir etwas schaffen, ob wir den Mut aufbringen, etwas anzugehen. Manchmal wirken da die Ängste stärker als der Mut.

Da ist es gut sich zu erinnern. Sich zu erinnern, wie wir manche brenzlige Situation schon bewältigt und gelöst haben. Ja, und sich nicht nur zu erinnern, sondern innerlich auch wieder anzudocken an die guten Kräfte, die in uns sind, die wir herausgebildet haben, die z.B. unsere Eltern in uns gefördert haben.

Auf diese Kräfte wieder zu vertrauen.

Und sie parat zu haben und zu nutzen.

Dazu wollen uns der Evangelist Matthäus und sein Jesus und seine Petrus-Figur ermutigen. Es ist eine wirkliche Mut-mach-Geschichte!

Zu guter Letzt noch:

Was unterscheidet den Jesus unserer Geschichte von dem Polizisten aus dem Witz, den ich zu Anfang erzählte?

Richtig, – Jesus hatte keine Pistole!

Und beide wollten doch Ähnliches, nämlich Menschen befähigen, mit ihren Ängsten umzugehen.

Amen.