

## Wie Nähe deine Angst überwindet (Predigt zu Mark. 14,27-52)

Liebe Gemeinde,

a) da erzählt ein Jugendlicher:

Ich habe meinen Vater gefragt, warum er Pilot geworden ist.

Seine Antwort: Um meine größte Angst zu überwinden.

Ähm, die Angst vor dem Fliegen?

Nein, die Angst allein zu sterben.

b) Die Angst allein zu sterben ist eine der ganz tief sitzenden Ängste.

Es gibt viele Ängste. Viele Arten davon hat jeder von uns schon einmal empfunden.

c) Der Psychoanalytiker Fritz Riemann schreibt in „Grundformen der Angst“:

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. [...] Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden [...] sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.“

d) Aktuell haben viele Menschen Angst.

Viele fürchten sich vor dem Verlust des hohen Standards, den wir in Deutschland genießen dürfen. Die Angst davor, jemand könnte uns etwas wegnehmen, Verlustangst, prägt uns nicht nur in der Asyldebatte, sondern auch bei Themen wie Mindestlohn, Rente, Armut oder vermissten Kindern und Jugendlichen wie gerade zur Zeit Rebekka.

Aber auch bei der Digitalisierung und der Entwicklung von künstlicher Intelligenz sind viele Ängste im Umlauf.

e) Die Satire-Sendung extra 3 hat das so dargestellt, wie in diesem Video:

⇒ Ängste rund um Alexa und Co.

f) Was aus unseren Daten werden könnte, löst viele Ängste und Endzeitfantasien aus, es ist die Angst vor dem Verlust der Kontrolle über das eigene Leben und die eigenen Daten. Trotzdem surfen wir weiter munter im Internet und nutzen die Annehmlichkeiten der neuen Technik.

g) Um Angst geht es auch in der Markus-Passion in Mark.14. Ich lese zunächst die Verse 27-31: Die Ankündigung der Verleugnung des Petrus

27 Und Jesus sprach zu ihnen: Ihr werdet alle Ärgernis nehmen; denn es steht geschrieben (Sacharja 13,7): »Ich werde den Hirten schlagen, und die Schafe werden sich zerstreuen.« 28 Wenn ich aber auferstanden bin, will ich vor euch hingehen nach

Galiläa. 29 Petrus aber sagte zu ihm: Wenn auch alle Ärgernis nehmen, so doch ich nicht! 30 Und Jesus sprach zu ihm: Wahrlich, ich sage dir: Heute, in dieser Nacht, ehe denn der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. 31 Er aber redete noch weiter: Auch wenn ich mit dir sterben müsste, werde ich dich nicht verleugnen! Das Gleiche sagten sie alle.

h) Vollmundig versprechen Petrus und die anderen, was sie später aus Angst nicht halten können. Sie versprechen, Jesus nicht allein zu lassen, wenn es eng wird für ihn. Aber Jesus weiß, dass es dann auch für sie eng werden wird.

In dem Wort Angst steckt das Wort „eng“ drin. Petrus und die anderen werden Angst bekommen, wenn es eng wird für Jesus, wenn sie die Enge der Sackgasse spüren, in der sie mit ihm gelandet sind.

Petrus will es nicht glauben, nicht wahrhaben, kennt die Macht der Angst nicht, die er bald zu spüren bekommt.

i) Hast du dir auch schon manches vorgenommen oder sogar vollmundig versprochen, es aber aus Angst nicht einhalten können?

⇒ Du wolltest eigentlich mit den eigenen Eltern oder Schwiegereltern reden, da sie sich zu sehr in die Erziehung deiner Kinder reinhängen. Aber du wolltest keinen Konflikt provozieren.

⇒ Du wolltest eigentlich dem anspruchsvollen und fordernden Kunden sagen, was nicht geht, aber befürchtet, er könnte Ärger machen.

⇒ Du wolltest etwas dazu sagen, wie ein anderer seinen Hund behandelt, hast aber dann doch lieber die Klappe gehalten.

⇒ Du wolltest eigentlich das übergriffige Verhalten eines Kollegen ansprechen, hast aber Bedenken bekommen, ob dir geglaubt wird.

⇒ Du wolltest eigentlich den Kranken besuchen, hattest aber dann doch Angst davor, seine Schmerzen mit zu erleben.

⇒ Du wolltest bei den Trauernden vorbeigehen, hast dich aber nicht getraut, weil du nicht weißt, was du sagen sollst.

j) Petrus war überzeugt: Ich kriege das hin, später wird er lernen müssen: Die Angst war größer als mein Mundwerk. Er wird von der Angst überwunden.

k) Jesus aber überwindet die Angst. Durch Nähe. Nähe überwindet die Angst.

Im Garten Gethsemane wird das sichtbar. Das haben wir in der Lesung vorhin gehört aus Mark.14,32-42. Hier siehst du, wie Jesus mit seiner Angst umgeht.

1. Jesus behält seine Angst nicht für sich.

a) Das erste Mal sehen sie ihn, wie er zittert.

Petrus, Johannes und Jakobus, die er mitgenommen hatte in den Garten, sie sehen es: Er zittert.

⇒ Er, der schon als 12jähriger ohne Angst den Schriftgelehrten gute Fragen stellt und sie verblüfft mit seinem Wissen.

⇒ Er, der dem Teufel in der Wüste widerstand.

- ⇒ Er, der ihnen die Angst genommen hatte, als der Sturm auf dem See aufgezogen war und sie drohten unterzugehen.
- ⇒ Er, vor dem die Dämonen Angst hatten.
- ⇒ Er, der den Aussätzigen berührt, um ihn gesund zu machen, bei dem er sich hätte anstecken können.
- ⇒ Er, der weiß, dass seine Zeit des Leidens bald gekommen sein wird, seinen Jüngern aber viele wichtige Dinge mitgibt, zum Beispiel, dass er nach drei Tagen auferstehen wird.
- ⇒ Er, der das Alpha und das Omega ist, der diese Welt geschaffen hat, dem nichts unmöglich ist.

Er zittert. So haben sie ihn noch nie gesehen.

b) Und er sagt: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod. Ich habe Angst.

So aufgewühlt haben sie ihn noch nie erlebt.

c) Aber er verbirgt seine Angst nicht vor ihnen. Er spricht sie aus, er spricht sie an. Er macht seine Angst sichtbar. Im Zittern, im Aufgewühlt sein, in den Worten.

d) Verbirg deine Angst nicht. Lass sie sichtbar werden. Sprich sie aus und an. Das kann dir gut tun, das kann dir helfen. Das kann dir etwas Druck nehmen, etwas Luft verschaffen.

e) Jesus behält seine Angst nicht für sich. Du musst das auch nicht tun.

2. Jesus sucht die Nähe ihm vertrauter Menschen.

a) Jesus bittet seine drei engsten Freunde, für ihn da zu bleiben, für ihn wach zu bleiben, mit ihm auszuhalten. Er bittet um Unterstützung.

Er will beten. Allein. Aber er will sie in seiner Nähe haben.

- ⇒ Drei Mal kommt er zu ihnen.
- ⇒ Drei Mal haben sie nicht durchgehalten.
- ⇒ Drei Mal sind sie eingeschlafen.
- ⇒ Drei Mal war die Müdigkeit stärker.
- ⇒ Drei Mal sagen sie nichts. Gar nichts.
- ⇒ Drei Mal wird Petrus auch später schweigen, verschweigen, dass er zu Jesus gehört. Als er gefragt wird, wird er nicht sagen, dass er zu Jesus gehört.

b) Und doch schickt Jesus die drei nicht weg.

- ⇒ Trotzdem sucht er ihre Nähe.
- ⇒ Dennoch bleiben sie die, die ihm vertraut sind.
- ⇒ Entgegen allem spricht er mit ihnen über das, was in ihm vorgeht.

c) Er war enttäuscht.

Sie erfüllten seine Erwartungen nicht.

Sie wissen nicht, was sie ihm antworten sollen.

d) Aber sie sind und bleiben seine Freunde.

Sie um sich zu haben, tut ihm gut.

Er sucht die Nähe ihm vertrauter Menschen.

e) Gottes Wort sagt: „Es ist nicht, gut, dass der Mensch allein sei.“ (1. Mose 2, 18). Du bist gemacht für Gemeinschaft, in der Ehe, der Familie, in der Gemeinde. Da findest du Halt und Ergänzung. Die Nähe, die ich in der Gemeinschaft der Glaubenden erleben kann, macht stark und lässt Ängste schwinden. Suche die Nähe von Menschen, mit denen du ein vertrauensvolles Miteinander hast.

f) Vielleicht hat dich schon der eine oder andere Freund, das eine oder andere Familienmitglied, der eine oder andere Mensch, dem du vertraut ist, mit dem du eine Beziehung mit Vertrauen hast, enttäuscht, deine Erwartungen nicht erfüllt, nicht gewusst, was er oder sie dir sagen soll.

Suche trotzdem die Nähe dieser Menschen.

g) Jesus suchte die Nähe ihm vertrauter Menschen, obwohl sie ihn enttäuschten. Zieh auch du dich bei Enttäuschungen nicht zurück.

3. Jesus sucht die Nähe des liebenden Vaters im Himmel.

a) Diese Nähe braucht er mehr als alle andere. Wie ein Kind, das in der Nacht aufwacht und Angst hat, die Mutter oder den Vater bei sich haben will. So sucht Jesus die Nähe des himmlischen Vaters.

- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann er die Enttäuschungen mit Menschen aushalten und verkraften.
- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann hier zeigen, was wirklich in ihm vorgeht, kann sich auf die Knie fallen lassen, kann sich in die Arme des Vaters fallen lassen.
- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann er die Bitte aussprechen, dass die Stunde an ihm vorübergehen möge, dass dieser Kelch von ihm genommen wird, dass ihm der Spott, die Erniedrigung, der Schmerz, das Fühlen der Sünden der ganzen Welt erspart bleibt.
- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann er dann auch sagen: „Nicht was ich will, sondern was du willst.“
- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann er erneut das „Ja“ für den vor ihm liegenden Weg finden, der ihn alles kosten wird.
- ⇒ Weil er diese Nähe hat, kann er den nahekommenden Verräter aushalten, ohne ihn mit einem Blitz vom Erdboden zu vertilgen.

b) Er hat Frieden und Vertrauen gefunden.

- ⇒ Die Nähe des liebenden Vaters trägt ihn.
- ⇒ Die Nähe des liebenden Vaters macht ihn stark.
- ⇒ Die Nähe des liebenden Vaters lässt ihn aufstehen: „Es ist genug; die Stunde ist gekommen. Siehe, der Menschensohn wird überantwortet in die Hände der Sünder. 42 Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, der mich verrät, ist nahe.“

c) Die Nähe des liebenden Vaters hat ihm Ruhe in der Angst gegeben.

- ⇒ Er bleibt ruhig, als der Kuss des Verräters seine Wange berührt.

- ⇒ Er bleibt ruhig, als die Soldaten Hand an ihn legten und ihn ergriffen.
- ⇒ Er bleibt ruhig, anders als einer der Jünger, der zum Schwert greift.
- ⇒ Er bleibt ruhig, obwohl er ungerecht behandelt wird.
- ⇒ Er bleibt ruhig, obwohl er wirklich unschuldig ist.
- ⇒ Er bleibt ruhig als seine Jünger fliehen.
- ⇒ Er bleibt ruhig, weil er die Nähe des liebenden Vaters hat, weil sich gerade jetzt die Schrift erfüllt.

d) Wenn Jesus in seiner Angst die Nähe des liebenden Vaters suchte und brauchte, wie kommst du darauf zu glauben, dass du sie nicht brauchst?

e) Seine Nähe lässt deine Furcht kleiner werden.

In 1.Joh.4,18 steht: Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die Liebe treibt die Furcht aus.

- ⇒ Seine liebevolle Nähe vertreibt die Furcht in dir.
- ⇒ Die Nähe des Lebenden Vaters ersetzt die Bereiche, in denen sich die Angst bei dir eingenistet hat. Je mehr du in seiner Nähe bist, desto weniger Macht hat die Angst über dich.
- ⇒ Seine liebevolle Nähe stärkt dein Vertrauen, weckt in dir Zuversicht und Hoffnung.

f) Jesus sucht die Nähe des liebenden Vaters. Mach es doch wie er.

- ⇒ Schau auf zum Himmel, schau auf zum Vater, schau auf zu dem, der das Meer auch für dich teilen wird, damit du hindurchgehen kannst.
- ⇒ Finde bei ihm Kraft, Mut und Weisheit für alle vor dir liegenden Schritte.
- ⇒ Sage, Gott hier bin ich mit meiner Angst, bitte komm du in mein Leben und hilf mir.

Und dann darfst du erleben, was Paulus an seinen Schüler und Freund Timotheus geschrieben hat: „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Angst, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1, 17).

g) „Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege, des der den Himmel lenkt. Der Wolken Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

Ich habe Angst..  
Ich habe Angst vor so vielen Sachen,  
habe Angst Dinge falsch zu machen,  
Angst davor Dinge zu sagen  
und manches auch einfach mal zu wagen.

Ich habe Angst davor ich selbst zu sein.  
Viele, fast alle, eigentlich jeder  
sieht doch nur einen Schein.  
Ein Gemälde,  
bei dem einem mehr oder weniger Farbe fehlte.  
Ich sehe wie es aussehen muss  
und alle anderen sehen farblosen Stuss.

Also mal ich das Bild anders,  
übermale mich selbst um anderen zu gefallen.  
dabei will ich mir jedes Mal die Fäuste ballen,  
mir selbst gegen den Kopf schlagen  
und mich gleichzeitig anschreiben und fragen:  
"Ja, bin ich denn so dumm!?"

Bin ich denn dumm so zu sein wie mich andere haben wollen?  
ich schlüpfe wie ein Schauspieler in verschiedene Rollen  
und frage mich dann  
wie es sein kann  
nicht glücklich zu sein...

Aber ich habe Angst,  
Angst zu zeigen dass es mir beschissen geht,  
also setze ich mir ein Lachen auf  
denn ich bin dumm...  
ich bleibe bei so vielen Sachen die mich beschäftigen stumm  
und warum?

Ich habe Angst,  
ich habe Angst davor meine Gefühle zu sagen  
und vielleicht doch einen Schritt zu wagen.  
Nein, ich habe nicht nur Angst sie zu sagen,  
habe auch Angst sie zu zeigen.  
manchmal da brechen meine Gefühle  
aus wie ne Lawine

und ich versuche sie aufzuhalten,  
sowie diese riesigen Holzbalken  
die auf dem Berg stecken  
um die Menschen darunter zu retten.  
denn ich habe Angst dabei noch andere zu verletzen  
oder sie gegeneinander an zu hetzen  
wer denn nun an was schuld sei.

Ich hab Angst sie zu belasten  
und sie mit meinen Problemen voll zu quatschen  
obwohl es sie doch gar nicht interessiert.  
Und dann versuchen sie mich zu trösten  
und sie versuchen mir zu versichern,  
dass würde doch alles nicht stimm....  
Und ich habe Angst Ihnen zu glauben,  
weil ich denke das ich ihnen doch vollkommen egal bin.

Ich habe Angst dass solche Dinge mein Leben übernehmen  
und dass das doch schon irgendwie passiert ist.  
Dass ich bei Fragen nach dem Sinn  
nicht mehr Gründe fürs Leben wähle  
sondern Gründe zum Sterben zähle,  
dass während schlaflosen Nächten  
kein Schäfchen über ein Zaun spränge  
sondern ich mit Decken und Kissen ränge  
und mit alten Scherben mich zum Weinen bränge  
und dass ich alles nicht mehr ertragen könne.  
Dann wird mir langsam klar,  
dass das alles schon viel zu oft der Fall war.  
Das staut sich alles in mir auf  
und irgendwie muss das raus.

Dann habe ich Angst,  
nicht unbedingt vor dem was ich mache  
sondern vor dem was danach passiert,  
denn irgendwann schaut jemand irritiert,  
hebt den Zeigefinger auf mich  
und sagt: "du verletzt dich!?"  
"nein" sage ich 'das war nur irgend eine Katze'  
dann hoffe ich dieser jemand glaubt mir  
es waren die Krallen an ihrer Tatze.

Denn ich habe Angst,  
ich hab Angst zuzugeben dumme Sachen zu machen,  
weil ich denke dass mich andere verachtend ansehen  
und dann denken über mir zu stehen  
und nur weil sie es nicht verstehen  
wenden Sie sich ab und gehen.

Aber am meisten hab ich Angst davor  
all die anderen Ängste gewinnen zu lassen  
und mich noch kaputter zu hinterlassen  
als ich doch eigentlich schon bin.

Aber das lass ich nicht zu  
Denn ein Gedanke lässt mir keine Ruhe  
Auch wenn es mir noch so schwerfällt  
Heb ich mein Kopf und schau zum Himmelszelt

Dann denk ich: Du trägst mich  
Denn eigentlich bin ich nicht allein  
Ich hab dich

und ohne dich  
gäbe es kein Ich.  
Du bist der Grund warum ich noch bin  
Du gibst meinem Leben einen Sinn  
Dank dir geb ich nicht auf  
und bin ich noch so müde  
denn ich weiß du bist der Kleber  
mit dem ich mich Stück für Stück wieder zusammen füge.

(Quelle: <https://www.wattpad.com/308784337-poetry-slam-ich-habe-angst> von PoetrySlamGirl)