

Angst - „...und machst mich wieder lebendig“

Predigt am 06.09.2026 (14. Sonntag nach Trinitatis) - Sommerkirche: Gefühlswelten
Pfarrerin Cornelia Frör

Liebe Gemeinde,

Vor meiner zweiten Führerscheinprüfung - ja, das erste Mal bin ich durchgefallen. Ich hab dem Fahrprüfer widersprochen... - Vor meiner zweiten Führerscheinprüfung hatte ich so Angst, dass ich singen musste, weil ich es sonst nicht ausgehalten hätte.

Angst ist ja erst einmal ein sinnvolles Gefühl.

Bei einer Bedrohung von außen setzt Angst den Körper in Alarmbereitschaft, so dass wir in Bruchteilen von Sekunden entscheiden können, ob wir fliehen oder angreifen. Der Herzschlag erhöht sich, Adrenalin wird ausgeschüttet, die Sinne werden geschärft, die Muskeln spannen sich an, die Reaktionsbereitschaft ist gesteigert - und wir entwickeln Kräfte, die wir nicht erwarten würden. Wir kämpfen oder fliehen: fight or flight: Kampf oder Flucht. So kann Angst in einem guten Maß hilfreich sein - wenn wir vor einem Säbelzahn tiger stehen, wie unsere Vorfahren in der Urzeit vielleicht, und davonstürmen oder ihn gemeinsam erlegen müssen. Heute kann ein gewisses Maß an Angst sinnvoll sein, wenn wir vor einer Prüfung stehen - und die Angst die Sinne schärft, und wir hochkonzentriert loslegen können. Auch das Lampenfieber vor einem Auftritt kann eine Schauspielerin auf der Bühne aufmerksamer, reaktionsschneller machen.

Angst warnt auch vor Gefahren. Auch dann ist sie erst einmal sinnvoll. Wenn jemand Angst davor hat, auf einem ganz schmalen Balken über eine mehrere Meter tiefe Schlucht zu balancieren, vor allem wenn der Balken auch noch glitschig oder mit Eis überfroren ist: dann lohnt es sich, auf die Angst zu hören.

Allerdings: wenn ich nicht fliehen und nicht angreifen kann, oder wenn ich die Augen nicht mehr von dem glitschigen, gefährlichen Balken wenden kann, dann kann die Angst mich unbeweglich machen, mich erstarren lassen.

Dann ist die Angst nicht hilfreich. Meinen Führerschein damals habe ich nur bekommen, weil der Fahrprüfer mich ja bei der ersten Prüfung schon erlebt hatte. Bei der zweiten konnte ich fast nicht fahren vor Angst - dafür hatte ich auch keine Kraft mehr, ihm zu widersprechen...

Als mir angst war, rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott! Psalm 18,7a

Auch die Psalmen singen gegen die Angst an. Und wenden sich an Gott: Ich kann mit meiner Angst zu Gott kommen. Die Angst benennen und hinausrufen:

Sei nicht ferne von mir, denn Angst ist nahe; denn es ist hier kein Helfer. Psalm 22,12

Das kann der erste Schritt aus der Erstarrung heraus sein: die Angst auszusprechen, Gott

hinzuhalten, die Beklemmung und Enge der Angst hinauszuschreiben.

In Psalm 71 heißt es: *Du lässt mich erfahren viel Angst und Not, und machst mich wieder lebendig und holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde! Ps 71,20*

Du lässt mich erfahren viel Angst und Not - Du lässt sie mich erfahren! Gott lässt es zu, dass wir in gefährlichen Situationen sind, die Angst machen. Ich sage das bei Taufen oft: wenn es da heißt „vor wem sollte ich mich fürchten“ im Taufspruch, oder „fürchte dich nicht!“ (das kommt ja zahllose Male vor in der Bibel), dann heißt das: da gibt es etwas, was zum Fürchten ist. Diese Welt kann zum Fürchten sein. Sonst müsste ich nicht sagen: hab keine angst. *Sei getrost und unverzagt und fürchte dich nicht.*

Das mutet Gott uns zu. Dass wir in angstbesetzten Situationen sind.

du lässt uns erfahren viel Angst und Not.

Ich finde das so wichtig, weil es ernst nimmt, dass es beängstigende Situationen gibt im Leben, in der Welt. Wenn ich mir die Weltlage anschau, die Diktatoren in Ländern, die mal Vorbilder der Demokratie sein wollten, die Superreichen, die denken, die Welt ist nur dazu da, sie zu bedienen, die Kriege überall - dann bekomme ich Angst, um diese Welt, um die Menschlichkeit, um unsere Zukunft. *Du lässt mich erfahren viel Angst und Not.*

Und wenn ich das weiß: die Welt macht Angst, so ist das (auch) - dann muss ich vielleicht schon nicht einen Sündenbock suchen, der Schuld ist: die Ausländer. Die queeren Menschen. Alle, die anders sind als ich.

Die Angst gehört zur Welt dazu.

Wichtig:

Das heißt nicht: du, Gott, machst uns Angst! Es gibt ja Leute, die mit einem drohenden, strafenden Gottesbild andere Menschen in Angst und Schrecken versetzen. Das ist eine schreckliche Perversion des Glaubens, Gott als einen strafenden Gott darzustellen, der den Menschen klein machen und in Angst halten will. Es ist eine Perversion des Glaubens, Kinder in Angst zu erziehen, weil „Der liebe Gott sieht alles!“ Angst ist kein Erziehungsinstrument. *Gott ist Liebe*, heißt es im 1. Johannesbrief (wenn Gott Menschen begegnet, sagt er als erstes „fürchtet euch nicht!“ - oder lässt es seine Engel sagen), *Gott ist Liebe*, heißt es, und: *Furcht ist nicht in der Liebe. Sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus.* **Gott liebt uns. Und wir können ihn lieben: furchtlos.**

Du lässt mich erfahren viel Angst und Not, und machst mich wieder lebendig und holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde! Ps 71,20

Die Angst ist nicht allmächtig. (Auch, wenn sie sich manchmal so anfühlt.)

Im Römerbrief schreibt Paulus:

14 Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass ihr euch abermals fürchten müsstet; sondern ihr habt einen Geist der Kindschaft empfangen, durch den wir rufen: „Abba, lieber Vater!“

38 Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, 39 weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns trennen kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.

Paulus schöpft aus einer tiefen Gewissheit, dass Gott uns liebt.

Die Liebe ist sichtbar geworden in Jesus Christus, in dem Gott uns menschlich begegnet: Jesus kannte die Angst, die Todesangst, als er alleine im Garten Getsemane betet, und er ist hindurchgegangen: durch die Angst. Und durch den Tod. Ins Leben.

Und auch hier: diese Gewissheit sagt nicht: die Welt ist gar nicht so schlimm. Alles ist gut. Sondern sie rechnet damit, dass es Mächte und Gewalten gibt, Diktatoren und egomane Superreiche und Kriegstreiber, Gegenwärtiges und Zukünftiges, einen Klimawandel, der Fahrt aufnimmt. Beängstigend.

Und nichts davon kann mich trennen von Gottes Liebe. Darin liegt Kraft.

Und gleichzeitig: ja, der Glaube ist kein Zauberspruch. Es gibt keine Zaubерlösung, die sagt: Gott liebt uns und die Angst ist verschwunden. Mit Angst umzugehen im Leben bedeutet Arbeit. Gottes Liebe gibt uns die Bewegungsfreiheit, den Atem, die Lebendigkeit, die wir dafür brauchen. Fürchte dich nicht, sagt Gott: Es gibt all das, was uns Angst macht. Aber es gibt nicht nur das. Hebt die Augen und schaut.

Und so kann die Angst auch ein Wegweiser werden: Was kommt da auf uns zu - und wozu fordert mich das heraus? Wenn ich nicht erstarren will: wie kann ich ins Handeln kommen? Wenn die Demokratie bedroht ist: wo kann ich sie stärken, mit wem ins Gespräch kommen dazu. Heute sind Wahlen in Sachsen-Anhalt - und wir sind alle gefragt, Stellung zu beziehen zu einem menschenwürdigen Umgang miteinander, in der Gesellschaft, in der Politik. Und: es gibt in der Welt mehr als die Angst.

Dietrich Bonhoeffer hat zu Pfingsten 1944 an einen Freund geschrieben. Dietrich Bonhoeffer schreibt aus dem Gefängnis, in Berlin Tegel, wohin ihn die Nazis gebracht hatten. Und es ist Krieg: Zeiten der Angst. Und Bonhoeffer schreibt: „Ich hoffe, dass ihr trotz der Alarme die Ruhe und Schönheit dieser vorsommerlich warmen Pfingsttage voll auskostet. Man lernt es ja allmählich, von den Bedrohungen des Lebens Abstand zu gewinnen, d.h. Abstand zu gewinnen klingt eigentlich zu negativ, ... richtiger ist es wohl zu sagen: man nimmt diese täglichen Bedrohungen in das Ganze des Lebens mit hinein. Ich beobachte hier immer wieder, dass es so wenige Menschen gibt, die viele Dinge gleichzeitig in sich beherbergen können. Wenn Flieger kommen, sind sie nur Angst; wenn es etwas Gutes zu essen gibt, sind sie nur Gier; wenn ihnen ein Wunsch fehlschlägt, sind sie nur verzweifelt;

wenn etwas gelingt, sehen sie nichts anderes mehr. Sie gehen an der Fülle des Lebens und an der Ganzheit einer eigenen Existenz vorbei.“ Demgegenüber stellt uns der Glaube, schreibt er weiter, „in verschiedene Dimensionen des Lebens zur gleichen Zeit; wir beherbergen gewissermaßen Gott und die ganze Welt in uns. Wir weinen mit den Weinenden und freuen uns zugleich mit den Fröhlichen. ... Das Leben wird nicht in eine einzige Dimension zurückgedrängt, sondern es bleibt mehrdimensional-polyphon (vielstimmig). Welch eine Befreiung ist es denken zu können und in Gedanken die Mehrdimensionalität aufrecht zu erhalten.“ (zitiert bei Jutta Höcht-Stöhr, Predigt 28.5.2017, <https://www.stadtakademie-muenchen.de/blog/gegen-die-angst/>)

Gegen die Einengung auf nur ein Gefühl, nur eine Blickrichtung setzt Bonhoeffer den weiten Blick.

Nicht, dass die Angst ausgeschlossen wird. Es geht nicht darum, abgestumpft zu sein. Es wäre auch ungesund, auf manche Bedrohungen und Weltlagen nicht mit angst zu reagieren. Wir können und sollen die Angst nicht verdrängen.

Und: wir können und sollen nicht alles andere von der Angst verdrängen lassen.

Die Schönheit der Sommerabende zur Zeit. Das Lachen des Täuflings gestern. Die Neugier auf die Welt. Den Mut der Menschen, an einer besseren Zukunft zu arbeiten.

Beherbergen wir Gott und die ganze Welt in uns. Das Ganze des Lebens.

Das macht nicht angstfrei. (Angst kann ja, wie gesagt, auch hilfreich sein). Aber wir kommen aus der Enge heraus: in die Weite des Lebens, und in die Weite von Gottes Liebe. Und damit ist die Angst, wenn nicht vertrieben, so doch entmachtet:

Du lässest mich erfahren viele und große Angst und machst mich wieder lebendig.

Amen