



Bewältigungsstrategien gegen die Angst

Predigt am Reformationstag 2020 in der Christuskirche München

Predigttext

*26b Denn es ist nichts verborgen, was nicht offenbar wird, und nichts geheim, was man nicht wissen wird.
27 Was ich euch sage in der Finsternis, das redet im Licht; und was euch gesagt wird in das Ohr, das verkündigt auf den Dächern.*



28 Und fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, doch die Seele nicht töten können; fürchtet viel mehr den, der Leib und Seele verderben kann in der Hölle.

*29 Verkauft man nicht zwei Sperlinge für einen Groschen? Dennoch fällt keiner von ihnen auf die Erde ohne euren Vater. 30 Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Haupt alle gezählt.
31 Darum fürchtet euch nicht; ihr seid kostbarer als viele Sperlinge.*

32 Wer nun mich bekennt vor den Menschen, zu dem will ich mich auch bekennen vor meinem Vater im Himmel. 33 Wer mich aber verleugnet vor den Menschen, den will ich auch verleugnen vor meinem Vater im Himmel.

Liebe festliche Gemeinde!

Wir sind bei Freunden eingeladen. Ein milder Herbstabend, man kann auf dem Balkon sitzen. Jeder bekommt ein kleines Beistelltischchen, um Essen und Getränke entfernt von den anderen hinzustellen. Corona-Zeiten. Die Stimmung ist gut, weil wir uns endlich wiedersehen können. Und dann sagt unsere journalistische Freundin einen Satz, den ich seitdem nicht vergessen habe. „Lebenslust braucht es – dieses feindselige Jahr muss ausgetrickst werden.“ Dieses feindselige Jahr ... So vieles läuft unseren Hoffnungen, Sehnsüchten, unseren Träumen und Plänen zuwider. Das verlangt seelische Kraft.

Es braucht Bewältigungsstrategien, um klar zu kommen mit Angst, mit der Ungewissheit, die einem niemand nehmen kann. Es geht darum wahrzunehmen, was ist. Nicht flüchten – standhalten. Schwer genug. Wir müssen damit leben lernen, dass wir nichts in dieser Welt erzwingen können. In unserem Bibelwort, das Jesus an die Jünger richtet, um sie auf massive Krisen nach seinem Weggang einzustellen, wird das deutlich. Er gibt ihnen und damit uns drei Einsichten und Maßstäbe an die Hand, um damit fertig zu werden. Klarbleiben und offen reden. Sich nicht verrückt machen lassen. Fest an Gott halten.

Lassen wir uns darauf ein und buchstabieren wir es durch. Denn es ist nichts verborgen, was nicht offenbar wird, und nichts geheim, was man nicht wissen wird. Was ich euch sage in der Finsternis, das redet im Licht; und was euch gesagt wird in das Ohr, das verkündigt auf den Dächern. Das ist das eine: Gottes Wort bedenken, zuhören, klar bleiben, in die Öffentlichkeit gehen und transparent reden. Auf die Seele achten. Das zweite: Verkauft man nicht zwei Sperlinge für einen Groschen? Dennoch fällt keiner von ihnen auf die Erde ohne euren Vater. Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Haupt alle gezählt. ... ihr seid kostbarer als viele Sperlinge. Was heißt das? Auf die eigene geistige und seelische Gesundheit zu achten. Sich nicht verrückt machen lassen. Jesus schildert das anschaulich mit den Haaren auf unserem Kopf, die Gott zählt – da hat er mal mehr, mal weniger zu tun. Und er sagt, dass Gott sich sogar um Spatzen kümmert ... Zueinander Spatzl zu sagen, ist deshalb besonders nett! Und schließlich das dritte: Wer nun mich bekennt vor den Menschen, zu dem will ich mich auch bekennen vor meinem Vater im Himmel.

Wer mich aber verleugnet vor den Menschen, den will ich auch verleugnen vor meinem Vater im Himmel. Das klingt bedrohlich. Positiv aufgenommen bedeutet es: Wer sich in guten und in bösen Tagen an Gott hält, sich geradezu an ihn klammert, der wird spüren, dass ihn dieses Klammern und Zerren trägt. Damit ist nicht jedes Problem verschwunden. Die Feindseligkeit eines Jahres wandelt sich nicht stante pede in heitere Gelassenheit. Aber wenn ich mich zu Gott bekenne, meiner festen Burg, dann kann Vieles meinen Leib und meine Seele nicht mehr so grundsätzlich tangieren.

Es ist schon wahr: Wir schwanken alle zwischen Angst, Furcht und einer Haltung, in der man sich ein Herz fasst und den klaren Kopf behält. Uns wird auch ohne Corona genug zugemutet – nach dem Motto „daran wirst du wachsen“. Menschen sollen sich flexibel zeigen, weltoffen jede Möglichkeit ergreifen, die sich ihnen bietet. Die Firma braucht Mitarbeitende in Saudi-Arabien? Das bringt eine lange Trennung von der Familie mit sich. Aber so eine Chance kommt nie wieder! Wer auf Veränderungsmöglichkeiten nicht sofort anspringt, der hat schon verloren, gilt als Zauderer oder Angsthase.

„Angst ist für die Seele ebenso gesund wie ein Bad für den Körper“, wie der Schriftsteller Gorki sagt. Angst so wohltuend wie ein Bad? Angst ist das Gefühl, dass Übles bevorstehen könnte. Es ist klug, sich anzuschauen und zu prüfen, wie berechtigt das ist. Die Freiheit, sich für oder gegen etwas entscheiden zu können, bringt Sorge mit sich. Vor unwägbar Risiken, vor all dem, was man nicht einfach selbst bestimmen kann. Manche Propheten waren nicht begeistert, als sie hörten, dass und was sie im Auftrag Gottes zu verkünden hatten. Sie bekamen schlicht und ergreifend Angst.

Jesus brach im Garten Gethsemane der Angstschweiß aus, als ihm das Ende seines irdischen Lebensweges vor Augen stand. Manchmal sind es weitaus kleinere Aufgaben, an die man mit Zittern und Zagen herangeht. Schade wäre allerdings, wenn man sich der eigenen Angst oder Furcht ausliefern würde. So, dass man gleichsam ohnmächtig seinem eigenen Leben gegenübersteht und eben nicht mehr die Wahl hat, sondern eingeengt ist in den eigenen Entfaltungsmöglichkeiten. Carl von Ossietzky, couragierter Nazi-Gegner, schrieb: „Man kann nicht kämpfen, wenn die Hosen voller sind als das Herz.“

Es lohnt sich, nachzuforschen, warum man sich vor etwas fürchtet und was die tiefe Ursache einer Angst sein könnte. Manchmal hilft es, sich die schlimmste aller bevorstehenden Möglichkeiten auszumalen und in Gedanken verschiedene Varianten des eigenen Verhaltens auszuprobieren. Wer in sich hineinhört und die Konsequenzen seines Tuns bedenkt, der nutzt die Freiheit, ja oder nein zu sagen. Der hat Grips im Kopf. Darin besteht unsere Freiheit als

Christenmensch: Sich voller Gottvertrauen zu den Angeboten und Herausforderungen so zu verhalten, wie es dem eigenen Wesen entspricht.

„In der Welt habt ihr Angst“, sagt Jesus. Es ist normal, zu spüren und zu wissen, dass das Leben nicht einfach zu meistern ist. „Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“, fährt Jesus fort. Unsereins muss Gratwanderungen hinlegen zwischen echten Gefahren und grundlosen Befürchtungen. Da kann es passieren, dass man wagemutig einen großen Schritt in eine ungewohnte Richtung tut, vertraute Gefilde auch in späteren Jahren noch verlässt – und nicht abstürzt, sondern überraschend weit vorwärtskommt. Kluge Menschen kennen Angst und können lernen, sie für große und kleine Sprünge zu nutzen.

Die momentane Krise braucht kein Mensch. Aber sie legt offen, dass wir selbst gebraucht werden. Beherzt, diszipliniert und mündig. Worauf können wir uns dabei verlassen? Woran orientieren, auf welche Rahmenbedingungen des Lebens einstellen? „Auf Sicht fahren“ ist ein treffliches Bild, wenn die Fahrbedingungen gleichsam durch Nebel oder Schneefall eingeschränkt sind. Wer auf Sicht fährt, braucht ein Navigationssystem. Wir müssen mit reduzierter Geschwindigkeit und erhöhter Vorsicht eine fremde Strecke zurücklegen, aber wir kennen das Fahrziel und lassen uns davon leiten.

Das Dasein ist stets gefährdet. Das ist keine Metapher der Ohnmacht, sondern Realismus. Klar sein, die eigene Seele behüten und sich an Gott halten. Es geht darum, dass wir einfühlsam, respektvoll und innerlich verbunden mit anderen und mit uns selbst umgehen. Wir sollen Verborgenes aussprechen – eine Praxis von Offenheit und Ehrlichkeit, die Christenmenschen gut ansteht. Gerade, wenn es um Angst und Furcht geht, ist es Notwendiges, das zu benennen, was umtreibt. Alles, was wir verdrängen, tut nicht gut. Was wir beim Namen nennen, ist als Gefahr immerhin erkannt. Man kann damit besser umgehen.

Grund und Motivation dafür ist der Glaube an Gott, der nicht einmal einen Spatz und erst recht kein Spatzerl aus dem Blick verliert. Der die Haare auf unserem Kopf zählt und der der endzeitliche Herr über Tod und Leben ist. Und weil Gegenwart und Zukunft in diesem Welt- und Zeitverständnis so sehr ineinandergreifen, liegt auch die Schlussfolgerung nahe, dass alles, was wir heute tun, seine Entsprechung in dem finden wird, was Jesus selbst tun wird: Wer Jesus treu bleibt in allen Schwierigkeiten, dem wird auch Jesus treu bleiben, wenn es ankommt. Unsere Orientierung, unser Navi kommt von Gott.

Er ist unsere feste Burg. Ob Luther dieses tapfere Lied auch komponiert, nicht allein getextet hat, ist umstritten – aber das spielt keine Rolle. Auch nicht, wann er diese mutigen Worte gefunden hat. Es ist nicht wirklich wichtig, ob es um 1521 oder danach war, in Sorge um die Bedrohung durch das osmanische Reich, 1527, unter dem Eindruck der nahenden Pest. Oder als Kampflied gegen diejenigen, die sich der Reformation und – aus lutherischer Sicht – dem Wort Gottes verweigerten. Entscheidender ist, warum vielen Menschen in unserer Gegenwart die „Feste Burg“ inzwischen zu militant klingt.

Manchmal aber ist das Leben ein harter, schwerer Kampf, auch in dieser Zeit. Nöte – das sind bittere materielle, genauso wie seelische und geistige Herausforderungen, die ein Mensch zu bestehen hat. Krisen wie Corona, die ein Land für sich und im Zusammensein mit anderen bewältigen muss. Und der altböse Feind? Es ist wichtig, von ihm zu sprechen. Teufel, Satan – der Diabolos, der, wie es sein Name sagt, nichts zusammenfügt, sondern alles durcheinanderwirft. Der uns durcheinander bringt und auf falsche Wege leitet. Das, was man gemeinhin das Böse nennt, ist Teil der Wirklichkeit.

Der Wirklichkeit, die um einen herum ist, und der, die in einem selbst existiert. Ein Teil, der sich nicht wegleugnen, durch verdrehte Harmoniesucht zum Verschwinden bringen lässt. Wer das Abgründige verdrängt, bei dem wird es sich durch die Hintertür wieder einschleichen. Besser ist, sich mit dem Bösen außerhalb und innerhalb der eigenen Person auseinander zu setzen. Und es ist gut zu wissen, dass man dabei nicht allein auf sich gestellt ist. Mit unserer Macht ist nichts getan. Wir brauchen Gott, der uns voll Liebe ins Leben gerufen hat und der will, dass wir an Leib und Seele bewahrt bleiben.

Menschen sind nötig, die einander beistehen, dann, wenn einer gebeutelt wird von Krankheit, von Schuld, von verheerenden Zweifeln und Angst. Wenn er oder sie nicht einfach nett, erfolgreich und großartig ist, sondern zu Zeiten sich und anderen zur Last wird. Und wenn die Welt voll Teufel – wär ... Dieses Lied macht mein Herz weit und den Kopf frei. Zum Leben gehört neben viel Freude und Glück auch die Erfahrung von elenden Schmerzen und Tod, von Trauer und Sorge, von Missgunst und Feindschaft. Jede Lebensgeschichte hat ihre glanzvollen und ihre schweren Seiten.

Für Luther lautet die entscheidende Frage nicht, wie Belastungen ausgeschlossen werden können. Sondern wie wir mit den üblen Situationen unseres Lebens umgehen und worauf wir uns gründen, wenn die selbst gelegten Fundamente brüchig werden. Klar bleiben in Gedanken, Worten und Taten, in die Öffentlichkeit gehen, offen reden. Das mag manchmal nur eine kleine Öffentlichkeit sein, in der man sich bespricht, die Familie oder der Freundeskreis – auch daraus erwächst neue Kraft. Auf die eigene geistige, seelische Gesundheit achten. Sich nicht verrückt machen zu lassen. Sich an Gott halten.

Vor vielen Jahren wurde die „Church of Fear“ begründet, die Kirche der Angst. Christoph Schlingensief, der inzwischen verstorbene Regisseur hat sie gegründet. Den Glaubensgemeinschaften warf er vor, sich an den Zeitgeist anzupassen, um Gläubige an sich zu binden. So aber würden sie ihre Prinzipien und Traditionen einbüßen. Diese Gefahr besteht, wenn Kirche zu einer bloß besserwisserischen Moralanstalt verkommt. Aber unser Glaube ist doch einer, der Menschen freimacht, ihnen hilft, ihren Verstand zu gebrauchen, ihr Herz in die Hand zu nehmen, um tapfer ihr Leben zu gestalten.

Unser Glaube macht „ausgesprochen“ Mut, uns gegenseitig und unserem Gott zu sagen, was uns durch den Kopf geht, auf der Seele liegt und uns plagt. Wir brauchen für unser Leben in Kirche und Gesellschaft Hoffnung und Zuversicht. Wir brauchen das Zutrauen in biblischen Worte. Wir brauchen einen Gegenentwurf. Ein feste Burg ist unser Gott. Er hat uns nicht den Geist der Angst und der Furcht gegeben, sondern den der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Das sind unsere „Lichtblicke“, wie sie auch in Ihrer energetisch packenden Kunstaussstellung von Margret Kube zum Ausdruck kommen.

Liebe Schwestern und Brüder, der Geist Gottes ist kein harmloses Täubchen, sondern ein heiliges Feuer, eine Flamme, die heiß und heftig lodert. Kraft steckt darin, wenn Menschen nach leidvollen Erfahrungen den Wagemut nicht verlieren, wenn sie wissen: Es gibt einen Grund, immer wieder neu zu leben, neu zu glauben, zu lieben und sich mit dieser Liebe hineinzustellen in eine Gemeinschaft. Besonnenheit, überlegte, selbst beherrschte Gelassenheit – durch sie behält in problematischen Situationen der Verstand die Oberhand, damit man keine vorschnellen Entscheidungen fällt.

Nur Kraft wäre Aktionismus. Besonnenheit allein könnte sich in Trägheit verwandeln. Aber Liebe, die Himmelsmacht, ergänzt beide zur Vollkommenheit. Liebevoller Kraft bedeutet, nicht nur zu neuen Taten zu schreiten, ein Muster an Energie darzustellen – sondern auch manchmal

schwach sein dürfen und den anderen schwach sein zu lassen. Liebende Besonnenheit heißt, fürsorglich mit eigenen Stärken und Schwächen und denen anderer umgehen. Der Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit – er inspiriert zu einem Leben, das auf Gott vertraut.

Die Macht von Tod und Teufel hat Grenzen. Wir sind bei Gott aufgehoben: Er trägt uns durch jedes Elend hindurch und nimmt uns endlich in Ehren an. Gott stellt sich mit seinem Kreuz vor uns, wenn das Böse uns packen will. Er durchkreuzt, begrenzt die Macht des Unheils. Immer wieder wurde die „Feste Burg“ in Zeiten von Bedrängnis gesungen. Und, wenn der eigene Glaube bekannt werden sollte. 1529, als Luther den Kleinen Katechismus verfasste, wurden die „Protestanten“ auf dem Reichstag zu Speyer eine eigene Religionspartei – die Hymne war schon mal fertig.

Der Dichter Heinrich Heine hat die „Feste Burg“ als „Marseiller Hymne der Reformation“ beschrieben. Friedrich Engels, der Partner von Karl Marx, nannte es die „Marseillaise der Bauernkriege“. Man spürt, wie viel Leben, wie viel Power und Sprengkraft in Luthers Text und Melodie steckt. Leider ist es auch missbraucht worden: Für nationalistische Zwecke etwa im Ersten Weltkrieg. „Ein feste Burg ist unser Gott“ und „Wenn die Welt voll Teufel wär“ stand auf Kriegsansichtskarten. Man meinte, Deutschland könnte im Vertrauen auf Gott über alle Gegner triumphieren. Was für ein fataler Irrtum!

Luther dichtete die „Feste Burg“ auf der Grundlage von Psalm 46 „Gott ist unsre Zuversicht und Stärke“ – nicht die Herren der Welt. Es streit für uns der rechte Mann, den Gott hat selbst erkoren – er heißt Jesus Christ. Das Kreuz ist Zeichen der Hingabe, der Preisgabe eigener Macht. Das Wort vom Kreuz Christi verbindet Himmel und Erde, feiert die Nähe von Gott und Mensch im Leben und im Sterben. Wir leben stets neu getroffen vom Wort Gottes: Herzlich, verständnisvoll, werbend, humorvoll, nachdenklich stimmend, Widerspruch herausfordernd.

Das Wort sie sollen lassen stahn! Und wir sollen es im Kopf behalten, im Herzen immer wieder bewegen – wie es Maria bei der Geburt ihres Sohnes tat. In der Bibel heißt es, sie „symbolisierte“ das Gehörte. Sie fügt es in ihrem Innersten zusammen – anders als der Teufel, der Diabolos, der alles durcheinanderwirft. Zusammenfügen: In der Tiefe des Herzens sitzt das, was wir unbedingt wissen müssen. Ein feste Burg ist unser Gott. Ein Gott mit dem Gesicht eines verletzlichen und zugleich fröhlichen Kindes, eines jungen, unbeirrten Wanderpredigers, mit dem Gesicht eines leidenden und auferstehenden Mannes.

Klar bleiben in Gedanken, Worten und Taten. Auf die eigene geistige und seelische Gesundheit achten. Sich an Gott klammern. Wen wundert's, dass Bach Luthers Lied seiner Kantate „Ein feste Burg ist unser Gott“ zugrunde legte. Händel, Mendelssohn Bartholdy, Reger, Strauss und sogar Wagner: Alle haben die Melodie in ihre Werke eingebaut. Wer sie zum Klingen bringt, muss nur eines wissen: Gott ist unser alleiniger Herr, der uns Klarheit schenkt, Leib und Seele bewahrt und aufnimmt, der uns hält und trägt. Ihm dürfen wir im Leben und Sterben von Herzen gerne und getrost vertrauen. Amen.