

Armin Kistenbrügge

Predigt: Aus Angst mach Mut (zu Mt 14,22-33)

Am Sonntag Lätare, 27.3.2022 in Greifenstein/ im Abendgottesdienst in Edingen
(Kanzelgruß)

Liebe Edinger (Greifensteiner) Geschwister!

Angst isst langsam deine Seele auf.

Wenn die Anspannung einfach nicht mehr weggeht.

Genau den Eindruck habe ich:

Wir sind aus der *einen* Angst vor Ansteckung

in die nächste geschlittert. Es ist Krieg. Das macht Angst.

Wir sind vom Regen in die Traufe gekommen.

Wer zynisch ist, zuckt mit den Schultern und sagt:

So isses halt, die Karawane zieht weiter, in der
Aufmerksamkeits-Ökonomie ist nichts so alt
wie die Nachricht von gestern.

Corona macht irgendwie keinem mehr Bange,

obwohl überhaupt kein Grund für Entwarnung besteht.

Aber ich befürchte ja, der untergründige Dauer-Stress,
der die ganze Zeit im Hintergrund pocht,
der verstärkt sich jetzt weiter.

2 Jahre permanente latente Anspannung:

Schon durch die Pandemie ist die Haut dünner geworden.

Die innere Firewall ist durch den latenten Ausnahmezustand
durchlässig geworden. Und das ist das Einfallstor
für die Angst. Die nicht mehr weg geht.

Ich will niemandem Panik machen. Mich wunderts nur nicht, wenn mehr Menschen einfach Angst *haben*. Nicht nur vor dem Krieg, wenn du sowieso schon dein Leben lang die Bilder von ganz früher in dir trägst. Und wenn du eine Sirene hörst, dann fängt dein Puls an zu rasen. Bei mir löst die Nachricht, dass in der Ukraine Atomkraftwerke getroffen werden, Angst aus. Ich weiß noch genau, wo ich 1986 beim Super-Gau in Tschernobyl war.

Ich meine auch nicht die Angst vor Spinnen, Aufzügen, Abgründen oder Menschen, die einem zu nahe kommen. Ich meine keine bestimmte Phobie.

Ich meine die Angst unten drunter, unter der normalen Routine, mit der man sich ständig an neue Ausnahmezustände anpasst.

Wo man aus scheinbar heiterem Himmel plötzlich richtig unruhig wird. Nachts einfach nicht zur Ruhe kommt. Oder im Supermarkt Sonnenblumenöl im Zehnerpack kauft.

Eigentlich ist Angst ja durchaus sinnvoll.

Das ist ein Notfall-Modus des Körpers, der mich auf Gefahren vorbereitet. Damit ich entweder die Flucht nach vorn antrete oder mich in die Büsche schlage.

Da ist das Adrenalin mein Antreiber.

Aber sie kann einen auch lähmen, so wie das

hypnotisierte Karnickel, das vor der Schlange steht und sich nicht mehr bewegen kann.

Angst wird da schädlich, wo sie einen nicht aktiviert, wo sie sich hochschaukelt und einen in Panik versetzt.

Das Dumme ist nur: Das sucht man sich nicht aus.

Angst ist nicht so einfach steuerbar. Das Programm läuft unabhängig davon ab, ob ich das will oder nicht.

Und dann hab nicht *ich* die Angst. Sie hat *mich*.

Und lässt nicht los. Ihr kennt das doch auch:

Du fängst an zu schwitzen. Der Mund wird trocken.

Der Puls geht hoch. Du atmest flach.

Und dann werden die Beine weich wie Butter.

Daran kann auch der Glaube erstmal nichts ändern.

Es nutzt nichts, dann einen Schlag auf die Schulter zu bekommen, verbunden mit einem kernigen „nur Mut!“, wenn einem das Herz in die Hose gerutscht ist.

Das ist, wie einem der verkrampt bis zum Hals zu sagen:

„Jetzt macht dich doch mal locker!“ Es geht nicht!

Und das macht die Angst noch mächtiger.

Verurteilt euch also nicht auch noch dafür,

wenn die Angst den Hals hochkriecht!

Die Jünger werden von Jesus immer wieder mal gefragt:

„Warum habt ihr so große Angst?“

Aber er macht sie nicht nieder dafür oder verachtet sie dafür.

Aber der Glaube kann einem tatsächlich dabei helfen,
der Angst nicht einfach hilflos ausgeliefert zu sein.

Welche Strategien bietet dir der Glaube an,
wenn die Angst dich hat?

Wie wird aus der Angst vielleicht sogar ... Mut?

Mut ist ja nicht die Abwesenheit von Angst. Vielleicht
kann man sein Herz erst dann wirklich in die Hand nehmen,
wenn es einem schon in die Hose gerutscht ist.

Wie kriegt man also einen Mut-Anfall?

Ich habe drei Hinweise für euch.

Drei Schritte aus der Angst.

Erstmal: Verkriech dich nicht.

Zieh dir nicht die Decke über'n Kopf und komm tagelang
nicht mehr raus aus der Höhle. Darin brüten deine Ängste
nur immer größere Monster aus. Geh in Freie. Ins Helle.

Das gehört nämlich auch zur Wirklichkeit,

nicht nur die schlimmen Bilder im Internet und die
Schlagzeilen und Reporterschalten ins Krisengebiet.

Sondern dass draußen die Vögel singen. Gleichzeitig.

Und konfrontiere die Angst mit der Wahrheit. Nicht bloß
mit dem Wirklichkeitsausschnitt aus der Angst-Spirale.

Ich weiß, auf den ersten Blick kann das nicht klappen, zu sagen: „Guck doch mal, ist doch eigentlich überhaupt nicht so schlimm.“

Der Verstand kommt gegen das Gefühl nicht so leicht an. Aber deine Angst sitzt auch nicht einfach in deinem Bauch. Bis sie sich da unten festgesetzt hat, hat sie sich genährt von toxischen Sätzen, die dich klein und unsicher machen, von einer schlimmstmöglichen Phantasie, die aus einer Gefahr oder einer Herausforderung einen Riesen macht, der dich zermalmt.

So wie bei David und Goliath.

Sauls Soldaten kauern hinter der Deckung, haben buchstäblich Schiss und trauen sich kaum aufzuschauen, und in der Phantasie wird der Philister mit dem großen Maul immer größer. Aber, ihr kennt die Geschichte, der kleine David kommt dazu und hat noch nicht tagelang im Schützengraben mitgebibbert und sich in die Panik reingesteigert. Er traut sich, nochmal hinzuschauen. Dem Furchteinflößenden in die Augen zu schauen. Und der Riese wird kleiner. Je näher man rankommt. Wie der Scheinriese bei Jim Knopf.

Du kannst das auch. „Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel um deinen Kopf kreisen.“

Aber dass sie in deinen Haaren Nester bauen“,
hat Martin Luther mal gesagt. Also: Lass nicht zu,
dass diese toxischen Phantasien sich bei dir einnisten.
Nimm deine Katastrophen-Phantasie und schreib sie auf.
Damit du sie dir wirklich ansehen kannst.
Hol sie ans Licht. Wie sieht sie bei Licht betrachtet aus?
Wetten, dass sie dann schon nicht mehr so riesig ist?
Dann lässt sich besser überlegen:
Was stimmt daran denn jetzt wirklich?

Der zweite Schritt aus der Angst ist dann:
Setze was dagegen. Im Grunde ist die Horror- Phantasie,
die eine reale Gefährdung aufbläst zu einem Schein-Riesen,
so eine Art negative Auto-Suggestion.
Und dagegen kannst du doch eine positive setzen!
Die Versprechen Gottes, dich nicht allein zu lassen damit.
Das Versprechen, stärker zu sein als die Macht des Todes.
Nimm also die Strategie der Angst und wende sie
gegen sie selbst an. Das ist ziemlich einfach:
Sprich mit dir. Sprich mit deiner Seele. „Lobe den Herrn,
meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“
Sage dir beruhigende Sätze.
Die Geborgenheit in dein Herz schreiben.
Gottesworte gegen die Angst. Und wiederhole sie.
Immer wieder. Nicht dreimal. Sondern so lange, bis sie von

deinem Kopf in dein Herz sinken und dann in deinen Bauch.

Kennt ihr solche Bibelverse gegen die Angst?

Die man sich dann sagen und immer wiederholen kann:

(Sammeln)

- ▶ „Fürchte dich nicht, denn ich *habe* dich erlöst.

Ich habe dich beim Namen gerufen. Du gehörst mir. (Jesaja 43,1)

- ▶ „Der Herr ist mein Licht und mein Heil.

Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft.

Vor wem sollte mir grauen?“ (Ps 27,1)

- ▶ „Ich glaube aber doch, dass ich sehen werde die Güte des Herrn im Lande der Lebendigen. Harre des Herrn!

Sei getrost und unverzagt und harre des Herrn!“ (Ps 27,13f.)

- ▶ „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost:

Ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16,33)

- ▶ „Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“ (Römer 8,31)

▶ Ich bin gewiss: Weder Tot noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine Kreatur

kann uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“ (Römer 8,38f.)

- ▶ „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ (2. Timotheus 1,7)

Ich habe euch solche Gottesworte gegen die Angst aufgeschrieben. Auf eine kleine Karte, die du in die Jacke oder auf den Nachttisch legen kannst. Worte wie Medizin,

morgens und abends einzunehmen oder sogar stündlich. Nach der Predigt kommen zwei Konfis durch die Reihen, und jeder, der möchte, bekommt ein Kärtchen.

Damit die heilsamen Sätze tiefer sinken können, wenn du sie dir vorsagst, kannst du sie noch mit deinem Atem verbinden. Überhaupt ist bewusst zu atmen, eine gute Therapie gegen die Angst. Es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen der Atmung und dem Gefühl. Und wenn flache Atmung oder Atemnot ein Turbo für die Angst ist, dann ist tiefes und bewusstes Atmen lösend. Atme also deine Angst aus. Und lass sie los. Und dann atme Gottes beruhigendes Wort ein. Atme doppelt so lange aus wie ein. Im Grunde ist das schon Beten. So kannst du gegen die Angst anbeten. Damit du nicht deine Panik verstärkst, indem du Gott immer wieder schilderst, wie groß deine Angst ist, und die wird dadurch immer größer und du denkst am Ende womöglich: Beten hilft überhaupt nicht. Sag stattdessen deiner Angst, wie groß Gott ist. Setze Gottes Worte dagegen. Das meine ich.

Also: Der erste Schritt war: Hol die Angst ans Licht.
Der zweite: Konfrontiere sie mit Gottes Wort.
Das tiefer sacken soll als deine Angst.

Und das ist schließlich der dritte Schritt:

Achte auf deinen Fokus: Richte deine Aufmerksamkeit nicht wie das hypnotisierte Karnickel auf das, was dich das Fürchten lehrt. Gehorche also nicht der Angst. Sondern dem, der dich daraus löst.

Das ist der Schritt, der aus Angst Mut machen kann.

Denn Mut ist Angst, die gebetet hat.

Hat Corrie ten Boom mal gesagt.

Mut ist also nicht die Abwesenheit von Angst.

Das ist womöglich bloß eine Form von Blödheit.

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,

sondern die Anwesenheit von Vertrauen.

Und hier kommt die Geschichte von Petrus,
der aus dem Boot steigt, ins Spiel.

Diesen Schritt meine ich. Der gelingt ihm,

wenn er seine Aufmerksamkeit ganz auf Jesus richtet.

Und nicht nach unten guckt, auf das Wasser,
das keine Balken hat und dich nicht hält.

Der Petrus lässt die schwankende Reling

von seinem Bötchen los. Wie schafft er das bloß?

Ist der vielleicht doch mutiger als die anderen? Nein:
Das ist ein bisschen so wie bei den beiden Jungs,
die auf der hohen Mauer sitzen
und nicht vor und nicht zurück können.
Und unten steht einer und ruft ihnen zu:
„Komm, spring, ich fang dich auf!“
Der eine springt, er lässt sich fallen.
Der andere schafft's nicht. Warum:
Da unten steht der Papa von dem einen Jungen!
Es ist das Vertrauen, das aus deiner Angst einen Mutanfall
macht. Deine Angst sagt: „Du hast keine Chance.
Das ist viel zu tief.“ Aber das Vertrauen sagt:
„Ich hab keine Chance. Aber die nutze ich.“
Es ist nicht mein Kampfgeist, der am Ende die Angst
niederringt und springt. Es ist der, der dich auffängt.
Dem du vertraust. Jesus sagt: „Guck mich an.
Und geh einen Schritt nach dem anderen.
Wenn du loslässt, machst du die Erfahrung,
gehalten zu werden. Aber erst dann.
Und je enger der Kontakt, desto sicherer die Schritte.
Amen.

(Kanzelsegen)