

**10. November 2019**

**“Nur der Sohn macht euch frei!“**

### **Teil 4 - Ängste**

Wir alle kennen vielerlei Ängste, die unser Leben unfrei machen und belasten: Angst vor schwerer Krankheit, Bedrohung durch Menschen, Existenzängste, Todesängste und viele andere oft irrationale Ängste. All diesen Ängsten steht ein Wort des Herrn gegenüber:

*"In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden" (Joh 16,33)*

Damit wird auch der Weg zur Überwindung aufgezeigt. Doch können wir uns fragen, woher es kommt, daß auch überzeugte Christen, die prinzipiell nichts anderes suchen als Christus, in eine Verängstigung verfallen können, die sie lähmt, eine freie und richtige Antwort auf die jeweilige Situation geben zu können.

Wie kommt es, daß auch wir Christen in einen inneren Krampf geraten können, in dem wir wie gebannt auf ein Übel schauen, das wir unter allen Umständen vermeiden wollen.

Ängste sind tatsächlich eine Plage und erklären sich aus dem Verlust der Vertrauensbeziehung zu Gott und aus den tatsächlich bedrohlichen Lebensumständen. Nur besteht die Gefahr, daß man sich der Eigengesetzlichkeit der Ängste überläßt und ihnen sozusagen die Herrschaft über sich gibt. Wirkt man ihnen nicht entgegen, dann werden sie umso größer und üben quasi eine "Terrorherrschaft" aus. Die Angst vor dem Übel, welches wir erwarten, ist derart groß, daß das Übel sich wie eine Art Götze aufbaut und alles in Beschlag nimmt.

Nehmen wir als Beispiel die Angst vor schweren Krankheiten. Vor unseren Augen und in unserem Gefühlsbereich türmt sich die Gefahr einer Krankheit derart groß auf, daß wir diese Situation nicht mit dem Herrn konfrontieren, sondern von der Angst völlig eingenommen werden können. So erhalten wir vom Herrn auch nicht die Kraft, eine solche Krankheit - wenn sie unvermeidbar kommt - in ihm zu tragen.

Noch bedrohlicher ist die Todesangst, die ja auch unser Herr in Gethsemane erlitt. Sie kann uns derart einnehmen, daß wir nichts anderes mehr im Sinn haben, als den Tod unter allen Umständen vermeiden oder verzögern zu wollen.

Selbstverständlich ist die Angst vor dem Tod eine starke Herausforderung und das Objektive im Tod ist auch sehr bedrohlich. Doch als Christen müssen wir lernen, damit umzugehen, denn der Tod ist zwar ein Feind - der letzte Feind wie es in der Apokalypse heißt (vgl. Apk 20,14) - aber durch die Erlösung und Auferstehung unseres Herrn ist er bereits überwunden. Der heilige Paulus ruft uns ja zu: *"Tod, wo ist dein Sieg? Tod, wo ist dein Stachel?"*(1 Kor 15,55).

Gewiß ist es richtig, alles zu tun, um am Leben zu bleiben, denn das Leben ist ein hohes Gut. Doch angesichts einer Krankheit, die zum Tode führen kann, ist es für uns Christen wichtig, uns von einer verkrampften Anhänglichkeit an das Leben zu lösen und uns auf den Tod vorzubereiten. Es wartet ja für die Gläubigen nicht „das Nichts“, sondern der liebende Vater, der uns in sein Reich heimruft.

Die Antithese zur Unfreiheit einer übergroßen Angst ist das Vertrauen in Gott. Alle Aspekte des Lebens sind mit Gott zu verbinden, besonders natürlich die Ängste. Hier können wir bei Jesus selbst in die Schule gehen:

Als für Jesus die Stunde des Leidens gekommen war, bat er seine Jünger, eine Stunde mit ihm zu wachen. Und er hatte Angst vor dem, was auf ihn zukam! Dreimal bat er seinen Vater, ob nicht der Kelch an ihm vorübergehen könne. Dann aber übergab sich der Herr an den Willen Gottes. Bei Lukas heißt es, daß ein Engel kam und ihn stärkte.

Wir sehen also, daß der Sohn Gottes selbst Angst hatte und brauchen uns nicht zu schämen, wenn wir Ängste haben - ich spreche jetzt nicht von irrationalen Ängsten, mit denen man noch anders umgehen muß.

Doch gilt es aus diesen Ängsten aufzubrechen, Vertrauensschritte auf den Herrn hin zu machen und sich nicht dem Sog der Angst zu überlassen. Wie der Herr selbst können wir sagen, daß doch Gott den Kelch an uns vorübergehen lassen möge, dann aber sollten wir um die Gnade bitten, die gegebene Situation annehmen zu können.

Man kann ruhig alle Mittel zur Vermeidung eines Übels ergreifen, die uns die Vernunft an die Hand gibt, doch gilt es, sich in den einzelnen Phasen der Bedrohung immer wieder an Gott zu wenden und Schritte des Vertrauens zu tun.

Auf diese Weise können wir dann der Eigengesetzlichkeit der Ängste etwas entgegensetzen und innerlich freier werden. Vergessen wir nicht, daß ein Engel zu Jesus kam und ihn stärkte! Das dürfen auch wir erbitten, denn es gibt Ängste und Umstände, die andere Menschen kaum verstehen können, und wir sehen uns dann

möglicherweise alleingelassen. Doch Gott läßt uns nicht allein und wird uns immer das geben, was für den nächsten Schritt wichtig ist!

Die Ängste sind also konkret mit Schritten des Vertrauens zu überwinden, indem wir den Namen Jesu anrufen, mit ihm sprechen, all die inneren Verkrampfungen hinlegen und bitten, daß Gott sie berühren möge. Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, wird es besser werden, und wir entrinnen Stück für Stück der Herrschaft der Ängste und gewinnen eine neue Freiheit, nämlich die Freiheit in Christus, in dessen Hände wir uns ganz und gar legen.