

Predigt zum Thema Angst

Angst hat mit Enge zu tun. Die Blutgefäße verengen sich. Das Herz pocht und pumpt das Blut fünfmal schneller durch den Körper. Die Muskelspannung nimmt zu. Alles verkrampft sich. Die Atmung wird flacher, bis man kaum noch Luft bekommt. Ich kenne diese ganzen Symptome nur zu gut. Wenn die Sorgen zu groß werden, bekomme ich Schiss – im wahrsten Sinne des Wortes. Ich hätte mich niemals getraut, gegen einen Riesen wie Goliath zu kämpfen. Ich würde eher versuchen wegzulaufen...! Doch manchmal muss man sich der Angst stellen – so wie David es getan hat. Diese etwa dreitausend Jahre alte Geschichte von David und Goliath fasziniert bis heute (**Bild**). Woher nimmt dieser Hirtenjunge nur den Mut, mit einem, der viel größer und stärker ist, zu kämpfen? Es gibt kaum eine biblische Geschichte, die so bekannt ist, wie die von diesem ungleichen Kampf. Zumindest weiß fast jeder, dass der kleine David am Ende den großen

Goliath besiegt hat (1. Samuel 17). Wir brauchen solche Mut-mach-Geschichten. Ich habe einiges in dieser Geschichte entdeckt, was mir hilfreich erscheint, wenn die Sorgen zu Riesen werden:

1. Sich Ängste eingestehen und richtig einschätzen

Ich gehe davon aus, dass auch ein David Angst hatte. Denn es ging um Leben und Tod – und es ging nicht nur um sein Leben, sondern um die Zukunft seines Volkes. Wenn nämlich David gegen Goliath im Kampf Mann gegen Mann getötet worden wäre, hätten die Philister das Land eingenommen und das ganze Volk versklavt (V.9). Diese Verantwortung muss David gespürt haben, auch wenn davon nichts in der biblischen Erzählung berichtet wird. Es gibt Situationen, da sind Ängste berechtigt! Wichtig ist, Ängste wahrzunehmen und sie sich auch einzugestehen. Der Satz: „Du brauchst dir keine Sorgen machen“, hilft nicht wirklich weiter. Jesus hat einmal gesagt: *„In der Welt habt ihr Angst“* (Joh. 16,33). Wir dürfen Angst haben. Angst gehört ganz natürlich zu unserem Menschsein in dieser Welt...! Dann wird es darauf ankommen, sich

bewusst zu machen, was einem Angst macht und was die Angst mit einem macht! Angst ist nicht gleich Angst. Es gibt berechnete Ängste und es gibt übersteigerte Ängste. Nun habe ich von einem Professor der Medizin gehört, dass dieser Goliath, der nach Angaben der Bibel über drei Meter groß wachsen soll, wahrscheinlich unter einer seltenen genetischen Wachstumsstörung litt. Demnach hätte Goliath zwar äußerlich angsteinflößend gewirkt. Doch aufgrund des unnatürlichen Wachstums auch im Bereich des Gehirns soll dieser Riese nur äußerst eingeschränkt sehfähig und auch nur bedingt konzentrationsfähig gewesen sein. Der Name „Goliath“ bedeutet übrigens „der Glänzende“. Manchmal trägt der Glanz. Dann lasse ich mich blenden, steigere ich mich in etwas hinein. Das kann soweit gehen, dass man Gespenster sieht, obwohl man weiß, dass es keine Gespenster gibt. Halten wir fest: Es hilft nichts, Ängste zu verleugnen oder zu verdrängen. Die Angst ist stärker. Wichtig ist, dass wir Ängste bewusst wahrnehmen, sie uns eingestehen und sie soweit das möglich ist, realistisch einschätzen.

2. Sich der Angst stellen

Ich habe mich gefragt, wie die Geschichte wohl ausgegangen wäre, wenn David nicht von seinem Vater zu seinen älteren Brüdern auf das Schlachtfeld geschickt worden wäre. Eigentlich sollte David seinen Brüdern ja nur etwas zu Essen bringen und mal gucken, warum die Kampfhandlungen nach 40 Tagen immer noch nicht begonnen hatten. Was wäre wohl passiert, wenn David bei seinen Schafen geblieben wäre? Ob sich der stärkste Soldat der Israeliten getraut hätte, gegen Goliath anzutreten? Vermutlich nicht. Wahrscheinlich hätten viele am liebsten die Flucht ergriffen. Doch es gibt Situationen, da gibt es keinen Ausweg, keine Lösung, kein Zurück. Das sind Situationen, wo man einfach durch muss. Sich dem zu stellen, löst natürlich Ängste aus – berechnete Ängste. Ich gehe davon aus, dass sich David schon so seine Gedanken gemacht hat über den „worst case“. David war nicht naiv. Vielmehr vereinten sich in

ihm drei Dinge: Zunächst einmal zeichnete ihn ein ungewöhnlich starkes Gottvertrauen aus. Er glaubte ganz fest, dass sein Gott mächtiger ist, als dieser großgewachsene Philister, der sich über Gott nur lustig machte. Das glaubten die anderen israelitischen Soldaten ja theoretisch auch. Doch in der Praxis – wenn es drauf ankommt – sieht das manchmal ganz anders aus. David dagegen hatte schon mit Löwen und Bären gekämpft. Das muss man sich mal vorstellen: Dieser David ist Löwen und Bären hinterher gerannt, um das erbeutete Schaf ihrem Rachen zu entreißen (V.34f). Er hatte also schon mehrfach sein Leben für das Leben eines Schafes auf's Spiel gesetzt. Tja, ob David die Gefahr immer so richtig eingeschätzt hat, weiß ich nicht?! Doch er ist stets bewahrt geblieben, so dass er ein enormes Selbstvertrauen gewonnen hat. Selbstvertrauen, das sich entwickeln konnte, weil David immer wieder die Erfahrung machen konnte, dass sein Gott eingreift, wenn es drauf ankommt. Schließlich war es König Saul, der David sein Vertrauen schenkte. Es ist eine Frage des Vertrauens, ob ich mich meiner Angst stelle oder nicht. Dann ist es gut, wenn da Menschen sind, die mir zur Seite stehen und mir viel

zutrauen...! Ich brauche ein gesundes Selbstbewusstsein und vor allem brauche ich diese göttliche Zusage: *„Fürchte dich nicht – denn ich bin bei dir“*. Es gibt übrigens keine biblische Aussage, die häufiger vorkommt, als diese: *„Fürchte dich nicht“*. Soviel ist sicher, wenn du dich deinen Ängsten nicht stellst, fehlt es dir an Vertrauen – nicht zuletzt an Gottvertrauen. Denn Gott ist allmächtig. Er ist mächtiger als alles, was uns Angst machen könnte. *„In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost – ich habe die Welt überwunden“* (Joh. 16,33), hat Jesus gesagt. Damit hat er auf seinen Tod am Kreuz angespielt. Jesus Christus hat die Angst vor dem Tod überwunden und er ist am dritten Tage auferstanden. Wer das glauben kann, verliert die Angst vor dem Tod. Dabei ist zu bedenken, dass der Tod im höchsten Maße Verlustängste hervorruft. Niemand möchte sein Leben verlieren. Doch selbst, wenn wir unser Leben verlieren, gewinnen wir im Vertrauen auf Jesus Christus ewiges Leben. Wenn wir glauben, dass Jesus den Tod am Kreuz überwunden hat, können wir nicht verlieren. Niemals. Wir können nur gewinnen. Das einzige, was wir in diesem Glauben verlieren, ist die Angst.

3. Mit eigenen Waffen kämpfen

Ich denke, wir können im Umgang mit Ängsten wirklich einiges von David lernen. Saul wollte David ja gleich in seine königliche Rüstung pressen. Das war nur gut gemeint. Er wollte ihn stark machen. Doch was hilft die beste Rüstung, wenn sie nicht zu einem passt...! David hätte den Kampf gegen Goliath mit Sicherheit verloren, wenn er mit denselben Waffen gekämpft hätte. Entscheidend war, dass David seine eigenen Stärken kannte. Er wusste, was er mit der Schleuder kann. Eigentlich brauchte er nur fünf glatte Steine zu suchen **(Bild)**. Jeder hier wird heute einen Stein bekommen. Dieser Stein soll dich daran erinnern, dass du deine Ängste besiegen kannst, wenn du auf deine eigene Stärke vertraust! Neben der Verlustangst sind wir in unserer leistungsorientierten Gesellschaft an vielen Stellen mit einer großen Versagensangst konfrontiert. Wenn dein Chef mal wieder einen riesen Druck aufbaut, dann wird die Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können, immer größer. Dann möchte man

fliehen. Aber wohin? Denk an diesen Stein. Vertrau' auf deine Stärken und vertrau' auf Gott. Auf diesem Stein steht übrigens der Name „Jesus“. Nicht der Stein kann dir die Angst nehmen. Das kann nur Jesus Christus durch die Kraft des Heiligen Geistes. Mach dir bewusst, dass jeder Goliath am Ende die Knie vor unserem Herrn Jesus Christus beugen muss! Eine Bitte noch zum Schluss: Bitte projiziert eure Ängste nicht auf Gott. Unser Gott ist nicht mit Goliath zu vergleichen. Gott macht keine Angst. Es kann sein, dass Menschen im Namen Gottes Ängste schüren. Doch das entspricht nicht dem Wesen Gottes. Wenn wir darauf vertrauen, dass Jesus uns vergeben hat, brauchen wir uns nicht zu fürchten – jedenfalls nicht vor Gott. Ich habe keine Angst vor Gott. Aber ich habe sehr wohl eine große Ehrfurcht vor diesem Gott, der jedem beisteht, der sich wie David gegen Goliath fühlt. Und ich kann es aus eigener Erfahrung nur so bezeugen, dass meine Angst an Macht verliert, wenn ich sie mir eingestehe... wenn ich mich ihr stelle... wenn ich auf meine Stärken vertraue...! Dann verliert die Angst an Macht, weil ich es glauben kann: Gott kämpft und siegt mit mir. AMEN