

„SAVE OUR SOULS (S.O.S.)
– wie Gott aus der Angst befreien kann“
 Sonntag, 25.8. 2019 MGD und P18 Burkhard Senf

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit uns allen. Amen.

Liebe Gemeinde

In dieser Predigtreihe geht es um die **Die Stärkung der Seele**. Was für ein schönes und wichtiges Thema.

Felix Gehring hat in seiner Predigt vor 2 Wochen gesagt, dass die Seele das Lebenszentrum eines Menschen ist. Sie ist das, was alles zusammen hält: Unseren Willen, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unseren Körper. Dieses Lebenszentrum wollen wir stärken bzw. in den Gottesdiensten anregen es auch im Alltag zu stärken.

Claus Scheffler betonte letzte Woche, dass wir eine Seele haben, damit wir mit Gott in Kontakt treten können. Die Seele ist auf Gott und auf die Ewigkeit hin ausgerichtet. Und eine gestärkte, gesunde Seele lebt in Verbindung mit Gott und auch im Gleichgewicht mit der Gefühls-, der Gedankenwelt und dem Körper.

Heute wollen wir uns nun damit beschäftigen, wie das ist, wenn unsere Seele aus dem Gleichgewicht kommt und wir seelisch leiden, weil wir Angst haben oder weil wir uns vielleicht zusätzlich noch von Gott entfernt haben, sodass die Verbindung zu Gott gestört ist.

Was können wir dann tun?

Wir können S.O.S. in den Himmel morsen:
 S.O.S. steht ja für „Save our Souls“, Gott
 Rette unsere Seelen, Gott.

Bevor ich dazu komme, wie genau Gott aus Ängsten befreien kann, möchte ich erst einmal mit Ihnen bedenken, was es denn für Ängste gibt. Denn für die verschiedenen Arten von Ängsten gibt es auch verschiedene Möglichkeiten davon frei zu werden. Sie können ja mal in sich hineinhorchen, was davon Sie selbst oder ihren Familien- und Freundeskreis betrifft.

1. Ängste

Haben Sie eigentlich Ängste?

Also, ich schon, und ich weiß, dass die Angst einfach zum Menschsein dazu gehört.

Es gibt wie gesagt viele verschiedene Arten von Ängsten:

Zum Beispiel die **Angst vor Spinnen** – die ist ziemlich verbreitet.

Wussten Sie übrigens, dass das auf **Gegenseitigkeit** beruht?

Ich habe gelesen, dass 87 Prozent aller Spinnen Angst vor kreischenden Frauen haben? ☺

Diese Information wollte ich Ihnen nicht vorenthalten... ☺

Aber im Ernst:

Beginnen wir einmal mit der Definition:

Was ist eigentlich Angst?

Angst kommt vom lateinischen „**angustiae**“ her, was „**Enge, Beengung, Bedrängnis**“ bedeutet. Und „angustiae“ wiederum kommt von „ango“ „**zuschnüren oder beklemmen**“.

Das beschreibt eigentlich recht gut die Wirkung, die die Angst auf unsere Seele und unseren Körper hat: uns bleibt buchstäblich die Luft weg.
Es wird eng im Hals.

In der Psychologie unterscheidet man zwischen Furcht, Angst und krankhafter Angst.

Ich will das nur ganz kurz erläutern:

1. Furcht

Furcht bezieht sich meist auf eine **reale Bedrohung**.

Furcht wird z.B. ausgelöst, wenn uns plötzlich ein brüllender, hungriger Löwe gegenübersteht und wir nicht im Jeep sitzen. ☺

Eine solche Angstreaktion ist natürlich, angemessen und gesund und lebensfördernd.

So viel zur gesunden Furcht. Das ist heute nicht unser Thema.

2. Angst

Angst ist dagegen meist ein **ungerichteter, diffuser Gefühlszustand**.

Viele von uns kennen sicherlich bestimmte Angstzustände, die man selber als "übersteigert" empfindet.

Hierzu zählt z.B. das sog. **Lampenfieber**, was irgendwie dazu gehört, aber man will es auch irgendwie loswerden.

Weit verbreitet ist z.B. auch die Angst vor Unbekanntem, denn Neues ruft bei vielen Menschen Angst hervor.

Ein neuer Lebensabschnitt ist z.B. häufig mit Angst verbunden.

- Wenn ich in eine neue Schule oder Gemeinde oder Berufssituation komme
- Oder Ich ziehe aus dem Elternhaus aus
- Vieles wird auch neu, wenn ich eine **Familie gründe** –
- oder auch der **Ruhestand** und das Erkennen: ich werde alt.

All das sind **Umbrüche des Lebens**, die uns mehr oder weniger Angst bescheren können.

Je nachdem wie wir so veranlagt sind und was wir bisher erlebt haben.

Manche von uns hatten eher **mutige, optimistische Eltern**, die ihnen das „vererbt“ haben.

Andere hatte überängstliche Eltern und haben da sicher auch etwas von mitbekommen.

Bei mir ist das ganz spannend, weil ich einen tiefenentspannten Vater hatte und eine recht ängstliche Mutter. **Beides ist also in mir und beide Muster melden sich immer mal zu Wort.**

Solche Ängste zu haben, wie ich sie eben beschrieben habe, ist zunächst etwas ganz Normales. Man kann meistens ganz gut damit leben.

Das müssen wir auch, denn schon Jesus hat zu seinen Jüngern gesagt:
In der Welt habt Ihr Angst. (Joh 16,33a) – Das ist eine Feststellung.

Es ist mir in meinem Glauben und Leben wichtig geworden, dass ich nicht versuche, meine Angst zu verbergen, **sondern sie mir und Gott und vertrauten Menschen einzugestehen.**

Denn wenn man seine Ängste verdrängt, dann macht das wirklich krank und kostet viel Kraft.

Jemand hat mal gesagt:

"Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich meinen Ängsten stelle."

Wir alle haben normale Ängste. Das ist nicht schlimm und wir sollten daraus kein Tabuthema machen.

Aber dann gibt es neben der gesunden Furcht und der normalen Angst auch noch die krankhafte Angst der Seele, die professionell behandlungsbedürftig ist und wo Gott hauptsächlich einen guten Therapeuten gebraucht um Menschen davon zu heilen.

3. Krankhafte Angst

Als **krankhaft** kann man Ängste bezeichnen, wenn sie zu einer richtigen **Lähmung** des Betroffenen führen und letztlich unkontrollierbar sind.

Und diese krankhafte Angst ist leider sehr verbreitet.

Ich habe gelesen, dass Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Angst nach der Depression die zweithäufigste psychische Störung weltweit.

Man kann also auch hier schon von einer **Volkskrankheit** sprechen und es gibt **auch** bei uns **in der Gemeinde** Menschen, die unter ihren Ängsten sehr leiden – von einigen weiß ich es aus seelsorgerlichen Gesprächen.

Das Schwierige dabei ist: Oft sind den Betroffenen die Ängste und Ursachen gar nicht bewusst.

Ein älterer Mann erzählte mir einmal:

„Wissen Sie, wenn ich eine Kirche besuche, muss ich immer heulen. Ich weiß nicht warum. Ich vermute, dass unbewusste Ängste die Tränen auslösen.“

Diese Ängste können unsere Seele krank machen und lähmen. Dann ist es gut, wenn wir uns professionelle Hilfe bei einem Therapeuten/Therapeutin holen.

2. Angst theologisch betrachtet

Bevor ich gleich endlich dazu komme, wie Gott aus der Angst befreien kann, will ich noch eine weitere Form der Angst beleuchten: Die theologische Angst.

Schon **auf den ersten Seiten der Bibel** ist nämlich von dieser anderen Angst die Rede.

Wir lesen in der Schöpfungserzählung, dass die ersten Menschen von der verbotenen Frucht aßen. Und dann versteckte sich Adam mit seiner Frau im Garten Eden vor Gott. Als Gott ihn dann rief: „Adam, wo bist du?“, antwortete er: „Ich hörte dich im Garten **und fürchtete mich.**“

Diese Ur-Geschichte der Bibel weist meiner Meinung nach theologisch auf die Herkunft der Angst hin. **Gott hat den Menschen eigentlich nicht mit Angststörungen geschaffen, sondern voller Vertrauen in einer heilen Beziehung zu sich selbst, seinen Mitmenschen und zu Gott.**

Aber der Mensch hat sich Gott gegenüber entfremdet, sagt die Bibel.

Er lebte damals und heute nicht mehr so, wie Gott es eigentlich will.

Wir haben die Freiheit und die Weite eines Lebens in der Verbindung mit Gott zum Teil verloren bzw. missbraucht.

Aber zum Glück ist das erst der Anfang der Bibel – die Geschichte Gottes mit seinen Menschen geht ja Gott sei Dank weiter und findet in **Jesus** ihren Höhepunkt!

1. [Sieg Jesu – seid getrost]

Jesus sagte einmal zu seinen Jüngern:

„In der Welt habt ihr Angst – aber seid guten Mutes – ich habe die Welt überwunden.“

Jesus hat in der Auferstehung die Macht des Todes besiegt und damit letztlich auch die Ur-Angst vor dem Tod und damit auch alle anderen Ängste dieser Welt.

Und doch leben wir noch in dieser Welt voller gesunder und kranker Ängste.

Erst am Ende der Zeiten heißt es im Buch der Offenbarung, dass:

„Gott selbst alle Tränen trocknen wird, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei“ (Offb 21,4).

Das ist die himmlische Hoffnung - aber hier für uns gilt es noch mit der kranken Angst zu leben und der Beziehungsstörung zu Gott – **und sie mit Gottes Hilfe zu bekämpfen – mit Hoffnung, Vertrauen und Wahrheit, die uns frei macht!**

Deshalb feiern wir u.a. diesen S.O.S.-Fürchte-dich-nicht-Gottesdienst!

Wir rufen SOS - rette unsere Seelen aus der Angst, Gott – und wir fragen danach wie das gehen kann, dass Gott uns aus der Angst befreit.

Wenn Sie die Bibel lesen dann wird Ihnen auffallen, wie oft Gott und Jesus zu Menschen sagen:

„**Fürchte dich nicht!**“ ☺ 365x

Aber wie kann das konkret gehen, dass mich dieses Fürchte Dich nicht in der Seele aufrichtet, heilt und kräftigt?

3. Johannes 20,19-21

Schauen wir uns mal einen biblischen Text an:

Abends am Tag seiner Auferstehung am Ostersonntag saßen die Jünger Jesu mit zitternden Knien hinter verriegelten Türen und hatten nur noch eines: Angst. Denn die Botschaft der Auferstehung war noch nicht in ihre Herzen durchgedrungen. Sie glaubten den Frauen einfach nicht, die davon erzählten.

Ich lese aus dem **Johannesevangelium, Kapitel 20, 19 – 21:**

19 Am Abend dieses ersten Tages der Woche trafen die Jünger sich hinter verschlossenen Türen, weil sie **Angst** vor den Juden hatten.

Plötzlich stand Jesus mitten unter ihnen! »Friede sei mit euch«, sagte er.

20 Und nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. **Freude** erfüllte die Jünger, als sie ihren Herrn sahen.

21 Wieder sprach er zu ihnen und sagte: »Friede sei mit euch. Wie der Vater mich gesandt hat, so sende ich euch.«

22 Dann hauchte er sie an und sprach: »Empfangt den Heiligen Geist.«

Die Angst hatte die jungen Männer veranlasst, sich irgendwo in der Altstadt von Jerusalem zu **verbarrikadieren**.

Das war wohl auch ein Bild für ihren inneren Gemütszustand:

Schotten dicht! Sie hatten Angst vor der Zukunft und auch Angst gefangen genommen oder getötet zu werden – so wie es Jesus ergangen war...

Und was tut Jesus gegen diese Angst?

Er kommt mitten in dieses Klima der Angst und Furcht hinein.

Plötzlich war er da.

Trotz verriegelter Türen, trotz verschlossener Fenster war er irgendwie da und dann sagt er nur ein Wort: **Shalom! Friede mit euch!**

Und dann stehen im Johannesevangelium diese kurzen Worte:

„**Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen!**“

Und zum Beweis seiner Liebe und Macht zeigt Jesus dann die **Wundmale** vom Kreuz an seinen Händen und an der Seite seines Körpers.

Jesus trägt diese Wundmale noch wie **Erkennungszeichen der Liebe** und des Sieges.

Er beweist den Angstgeplagten damit, dass auch er schreckliche Einsamkeit und Angst **durchlitten hat, aber auch dass er sie überwunden** hat.

Was alles verändert, ist immer wieder im NT die Begegnung mit dem Auferstandenen. Und so ist das auch hier mit diesem verzagten und verängstigten Jüngerhaufen.

Da wird aus Angst neue Freude und neue Hoffnung.

In der Apostelgeschichte sehen wir, dass die Jünger mutige Zeugen des Evangeliums geworden sind, die schließlich sogar bereit waren, die Gefahr auf sich zu nehmen, gefangen genommen oder gar getötet zu werden wegen Ihres Glaubens.

Die entscheidende Frage ist jetzt, wie kann das in unserem Leben geschehen, dass wir dem Auferstandenen begegnen?

Nun ist es ja so, dass wir den Auferstandenen heute nicht mehr sehen können, aber wir haben eine Möglichkeit: **Wir können ihn hören, wir können ihm im Hören oder Lesen seines Wortes begegnen und das heißt:**

Wir können ihm hier und jetzt im Gottesdienst begegnen, weil er sich hören lässt und auch zu uns sein „Friede sei mir Euch/Friede sei mit Dir“ spricht.

Und diese Worte haben die gleiche Qualität und Kraft, wie damals:

„Friede sei mit euch, liebe Gottesdienstbesucher der Apostelgemeinde.

Friede sei mit Euch mit eurer Lebensangst, euren Selbstzweifeln und eurer Ungewissheit! Friede sei mit Euch mit Euren Sorgen und Eurer krankmachenden Angst.“

Diese Worte von Jesus sind nicht nur ein frommer Wunsch, sondern ein Machtwort; ein Wort, das tut, was es sagt, das durch das Aussprechen Frieden schafft, wo vorher die Angst wohnt.

Das ist ein heilsames Wort für unsere Seele, nicht nur für unseren Kopf!

Hört es also mit offenem Herzen:

Friede sei mit Dir!



Jesus schließt die geängstigten Jünger in seine Arme.

Und so will Gott es auch mit Dir tun, wenn Du in der Enge bist und unter irgendwelchen Ängsten leidest:

Gott will Dir seine mitleidende und siegreiche Liebe zeigen und Dich wieder auf die Beine stellen und Dich zu Menschen führen, die dir helfen können.

Er will dir den Rücken stärken, damit Du mitten in der Welt der Angst selber ein

Mutmacher für Deine eigene Seele und für andere Menschen sein kannst.

Und oft gebraucht er andere Menschen, um Dir zu helfen.

Wenn Du also mit Gott lebst,

musst Du vor den Ängsten in Deinem Leben nicht fliehen.

Eine tröstliche Geschichte vom amerikanischen Pastor John Ortberg: Er ist am Anfang immer **ohnmächtig** geworden beim Predigen – heute spricht er vor Tausenden - man kann die Angst also besiegen!

Aber die Seele braucht Zeit – nicht von Heute auf Morgen.

Es ist ein Geschenk wenn es geschieht und hängt nicht an der Größe Deines Glaubens.

Wir dürfen als Christen also mutig leben, Ängste eingestehen, sie bekämpfen und besiegen und zuletzt auch getrost sterben, weil uns nichts von Gottes Liebe in Jesus Christus trennen kann – weder Angst noch der Tod.

**Darum gilt uns dieser Zuspruch von Jesus:
„Seid guten Mutes! Ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33)**

Jesus ermutigt uns alle trotz der persönlichen und globalen Ängste zuversichtlich, fröhlich und befreit zu leben und bei ihm immer wieder aufzutanken.

Im Gebet, in den Gottesdiensten und durch unsere christliche Gemeinschaft oder beim Abendmahl.

[Furcht und Vertrauen in den Psalmen]

Dieses Vertrauen auf Gott kann durch das vertrauensvolle Gespräch mit Gott erwachsen – durch **das Gebet**.

Ich finde es bei diesem Thema auch ganz interessant, die Psalmen lesen.

Da findet man Gebete, die von Menschen stammen, die Angst hatten, tiefe Angst, die das Leben fast unmöglich machte.

Aber es gelingt ihnen, diese Angst im Gebet vor Gott auszusprechen.

Sie finden in Gott ein Gegenüber, dem sie ihre Angst und ihre Sehnsucht anvertrauen können.

Psalm 50,15 Rufe mich an in der Not. So will ich Dich erretten und du sollst mich preisen.

So heißt es z.B. in **Ps 18,7: „Als mir angst war rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott“**.

Das ist letztlich der Schlüssel, wie Gott aus der Angst befreien kann:

Durch das Gebet. Auch nicht immer von Jetzt auf Gleich:

Die Wende zum Vertrauen in den Psalmen ist oft nach einem langen Prozess aufgeschrieben worden.

Bis dahin: Aushalten und immer wieder Gott hinhalten (immer wieder beten)

Zuspruch: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig!

Ich spüre: Inmitten meiner Angst bin ich nicht alleine. Gott ist mir nahe.

Und dann erreicht unsere Seele der Zuspruch:

Fürchte Dich nicht! Und die Angst wird überwunden oder zumindest erträglich und geringer.

Aber wichtig ist mir auch zu betonen:

Bei krankhafter Angst heilt Gott meistens durch gute Therapeuten!

Aber auch da können das Gebet und das Wort Gottes eine gute **Unterstützung** sein. Letztlich ist es ja z.B. so, dass Gott mir immer wieder zuspricht, dass ich sein geliebtes Kind und unendlich wertvoll bin. Und wenn ich das verinnerliche, dann habe ich ein gesundes Selbstwertgefühl und die Ängste werden schwächer.

Gott möchte, dass wir voller Vertrauen durchs Leben gehen und uns nicht unnötig fürchten:

Ein beliebter Tauf- und Konfirmationsspruch drückt das sehr schön aus:

„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?“ **Psalm 27,1**

Vielleicht haben Sie auch die Sehnsucht, dass Jesus sie von ihren Ängsten befreit und Ihnen wieder neuen Lebensmut und neues Vertrauen schenkt.

Dann fangen Sie an darum zu bitten, dass er ihnen wieder begegnet – wie den Jüngern in ihrer Angst

Gott begegnen – wie macht man das?

Wir können das nicht machen, nicht organisieren und wir sollten es auch nicht inszenieren, weil uns fromme Illusionen nicht weiterbringen.

Aber was wir tun können, ist Jesus Raum zu geben in unserem Leben. Im Sonntag und im Alltag.

Das hat etwas mit Zeit zu tun – die Seele braucht Zeit – und die geängstigte Seele umso mehr.

Wenn wir Jesus Zeiten und Räume in unserem Leben geben, ist das zwar keine Garantie, dass er uns begegnet.

Aber mal umgekehrt betrachtet:

Wenn wir uns keine Zeit für Gott und unsere Seele nehmen, wie soll er uns dann begegnen können?

Geben wir Jesus also Raum und Zeit in unserem Leben, damit er eintreten kann, damit er uns begegnen, ermutigen und befreien kann – von allem was uns hier noch ängstigt.

Friede sei mit Dir!

Fürchte Dich nicht!

Amen.