

Gegen die Angst Predigt 1 am 19.07.2020 Sersheim

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Freunde,
nun ist es so weit: wir starten mit unserer Gemeinde-Sommer-Aktion „Gegen die Angst“. **FOLIE**

31 Tage lang werden wir uns mit dem gleichnamigen Buch von Adam Hamilton beschäftigen. Persönliche Lektüre, Gottesdienste und Kleingruppen begleiten uns in diesen Tagen. Schön, dass so viele auf ganz unterschiedliche Weise mitmachen. Auch unser Nachbarbezirk Mühlacker/Sersheim macht diese Aktion, so dass wir manches auch gemeinsam machen, z.B. Gottesdienste oder Materialien für die Kleingruppen ...

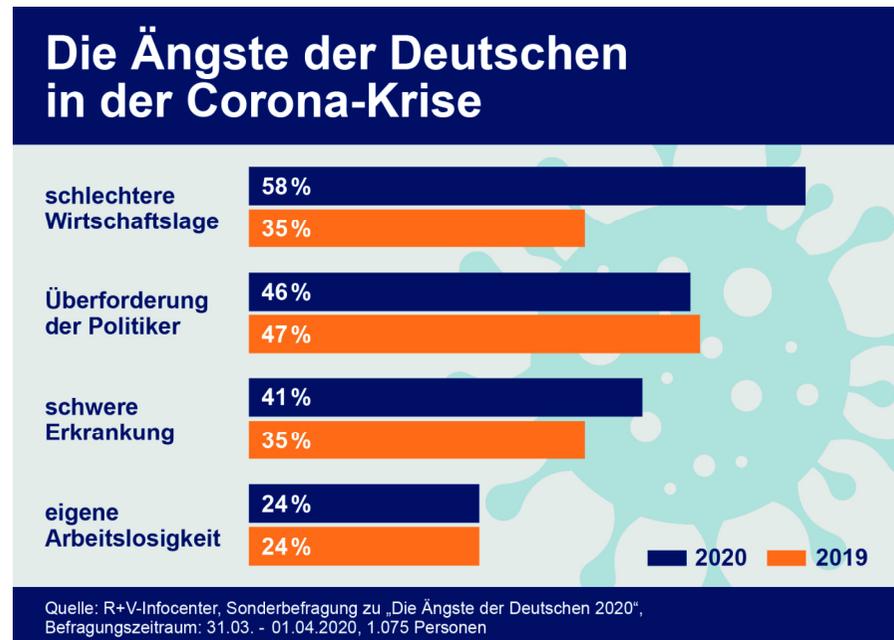
Warum nun diese Aktion mit diesem Buch? Nun, wir leben schon in ganz außergewöhnlichen Zeiten. Die Folgen der Corona-Pandemie, die seit März diesen Jahres auch bei uns spürbar wurden, prägen bis heute unseren Alltag. Wir leben mit Veränderungen, die wir bis vor einigen Monaten noch für unvorstellbar gehalten hätten. Diese Zeiten verunsichern. Sie sind

auch geistlich herausfordernd. Auch unser Gemeindeleben war (und ist) eingeschränkt. Gut, einige Gruppen und Kreise treffen sich jetzt wieder in „echt“, aber die Abstandsregeln für die Gottesdienste werden uns sicher noch eine Weile erhalten bleiben, so dass es aktuell nicht absehbar ist, wann wir wieder einen ganz „normalen“ Gottesdienst feiern können. Hilfreich war und ist in diesen Zeiten, dass wir den Gottesdienst auch online übertragen können. Dadurch können viel mehr von uns daran teilhaben.

Wir machen diese Aktion aber auch, weil wir es für wichtig erachten, etwas zu haben, mit dem wir uns als Gemeinde gemeinsam – und natürlich gerne auch über die Gemeinde hinaus – beschäftigen. Und weil das Thema „Angst“ gerade in diesen Zeiten wieder besonders aufpoppt. Ich meine, dass wir diesen Ängsten etwas entgegenzuhalten haben! Das, was uns Hoffnung in der Angst und gegen die Angst gibt!

Schon seit einigen Jahren gibt es immer wieder Umfragen zum Thema „Die Ängste der Deutschen“.

Die jüngste Umfrage, die ich gefunden habe, stammt aus dem April 2020, und lautete: „Die Ängste der Deutschen in der Corona-Krise“: Sie vergleicht auch die Veränderungen zu den Umfragen im Vorjahr. Auffällig dabei ist:



- Die Angst vor der Verschlechterung der Wirtschaftslage in Deutschland ist sprunghaft gestiegen. Sie kletterte im Vergleich zum Vorjahr um 23 Prozentpunkte auf 58 Prozent.

- Auch die Angst vor einer eigenen schweren Erkrankung ist gestiegen, von 35 auf 41 Prozent.
- Überraschend finde ich, dass die Angst vor eigener Arbeitslosigkeit mit 24 Prozent gleich geblieben ist.

Zu den sieben größten Ängsten gehören die Überforderung des Staats durch Flüchtlinge, Gefährlichere Welt durch Trump-Politik (3), Politischer Extremismus (5), Wohnen unbezahlbar (6), Pflegefall im Alter...

Ängste können mächtig und gefährlich sein: Sie schleichen sich zuerst in unsere Gedanken und greifen nach unserem Herzen: Die Angst um die Gesundheit, um den Arbeitsplatz, ...um die Finanzen, ...vor dem Alleinsein, ...vor Überforderung, ...vor dem Tod.

Was hilft gegen diesen *Feind*, den wir nicht sehen können, der uns aber doch so vertraut und oft nah ist? In einem Wort gesagt? VERTRAUEN!

Und wie bekommen wir solches Vertrauen? Ein Blick in die Bibel hilft uns da weiter: Dort finden sich nämlich

‚Vertrauensanker‘ in Form von zugesprochenen Worten: „Fürchte dich (73x) + fürchtet euch nicht“ (49x). **Fürchte** dich nicht? - Fürchte dich **nicht!**

Darum geht es auch in unserer Aktion „Gegen die Angst“. Das eigentliche Thema sind nicht die Ängste, das eigentliche Thema ist Vertrauen – und die daraus wachsende Hoffnung. Die können wir der Angst entgegensetzen: **„Hoffnung lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist“** sagt Paulus in Römer 5,5.

Darauf zu vertrauen, diesen ‚Anker‘ in unserem Herzen festzuhaken heißt: Hoffnung zu pflegen. So, dass sie im Alltag Raum gewinnt und dass sie uns prägt. Dass sie unsere Gedanken ausrichtet und vom Kopf ins Herz rutscht. Wir wollen es in den kommenden Woche als ganze Gemeinde versuchen und dabei persönliche und gemeinsame Erfahrungen machen. Buch lesen, Bibeltex te lesen, in Kleingruppen austauschen, in Gottesdiensten diese Hoffnung feiern.

Heute soll der Bibelvers des ersten Lesetextes im Mittelpunkt stehen. Ein Vers aus dem wohl bekanntesten Psalm der Bibel:

„Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück. Denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“ (Ps 23,4)

Es ist nur ein einzelner Vers aus Psalm 23. Aber einer, der es in sich hat.

Dunkle Täler – hier im Psalm eigentlich „das Tal der Todesschatten“, die verbinden auch wir mit schweren Zeiten, Schwierigkeiten, Problemen, und über die Kräfte gehende Herausforderungen. Es sind die schweren und Wege und Zeiten im Leben

Durch ein „dunkles Tal“ gehen zu müssen wünscht sich wohl keiner. Ich hatte als Kind schon Angst, wenn ich in den dunklen Keller gehen sollte (und der war ganz ungefährlich). Aber dunkle Täler gehören zum Leben dazu. Egal, wo unser Lebensweg beginnt, egal wo er

uns entlangführt, durch die Kindheit, das Jugendalter, die Familien- und Berufszeit und dann ins Alter, irgendwann auf diesem Weg kommen auch die dunklen Täler. Die Wegstrecken, wo die Ängste und Sorgen lauern, wie Raubtiere, um uns zu ihrer Beute zu machen. Manche haben mehrere solche Täler zu durchschreiten, andere weniger – warum auch immer. Aber keiner geht seinen Weg ganz ohne dunkle Täler. Vielleicht ist das auch gut so. Warum? Weil Zeiten, in denen wir Schweres erleben, kämpfen müssen, uns auseinandersetzen müssen mit Schwierigkeiten... uns immer auch stärker werden lassen. Ein Leben nur mit „Sonnenschein“ und ganz ohne Schwierigkeiten wäre im wahrsten Sinne des Wortes ein Leben ohne „Tiefgang“, oberflächlich, ja unfruchtbar! Oft gibt es nur in den Tälern das frische, lebenspendende Wasser, das wir auch brauchen.

Was sollten wir über die „dunklen Täler“ wissen?

1. dunkle Täler sind unvermeidlich. Das hatte ich im Grunde ja bereits erwähnt. Sie gehören zum Leben dazu. Sie erfordern oft viel Kraft, lassen uns aber auch wachsen und reifen.

2. sie sind unvorhersehbar (und immer unpassend). Sie treffen uns unvorbereitet. Du gehst gesund zum Arzt, denkst nichts Schlimmes und bekommst eine knallharte Diagnose und kommst krank nach Hause ...

3. dunkle Täler haben ein Ende – sie dauern nicht ewig und werden, sind vorübergehend. Danach kommt ein Es sind *keine* Sackgassen, auch wenn es uns so vorkommt. Am Ende wird es wieder hell! Das ist eine tiefe biblische Wahrheit, an die wir uns wieder erinnern lassen sollten:

„Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn. (Römer 8,38)

4. dunkle Täler können Gutes hervorbringen (egal was uns dort erwartet: ob Trauer, Krankheit, Verzweiflung, ...). Gott möchte und er kann etwas Gutes daraus wachsen lassen. Er will uns diese Zeiten und Erfahrungen zum „Quellgrund“ für unseren weiteren Weg machen. Er will uns stärken.

Aber was können wir tun, wenn wir drinstecken, wenn wir im dunklen Tal sind? Dazu 3 Hinweise aus Psalm 23,4:

1. Mut fassen

„Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück.“

Der größte Feind im dunklen Tal ist die Angst. Sie will unser Herz, es füllen mit der Dunkelheit, die uns unfähig macht weiterzugehen. Die Angst raubt uns die Hoffnung und saugt uns die Lebenskraft aus – bis wir aufgeben. Aber ich bin der Angst nicht ausgeliefert! Ich habe die Wahl! Ich kann mich entmutigen lassen und kann resignieren mich der Angst ausliefern. Aber ich muss mich von meinen Befürchtungen nicht bestim-

men lassen. Da ist immer der Anker. Der Anker, den Gott mir zuwirft, damit ich ihn fasse und mich daran halte: „Fürchte dich nicht! Ich bin da! Immer! Auch jetzt!“ Mit diesem Anker können wir der Angst trotzen. Mut ist ja nicht, keine Angst zu haben, sondern **trotzdem** nach vorne zu gehen. Wir weisen die Angst zurück, wenn wir Gottes Zusage und auf seine Kraft. Darum lasst uns auf Gott schauen/hören und Mut fassen! Er ist da, er gibt uns die Kraft und er führt uns den Weg aus dem Tal.

Wer sich in einer schwierigen Situation z.B. dafür entscheidet, sich Gott und seinen Worten zuzuwenden, der entscheidet sich gegen Resignation und für Gottvertrauen. „Ich fürchte mich nicht!“ Das ist Vertrauen oder Glaube! 😊

2. die Nähe Gottes suchen

„denn du bist bei mir...“ In den ersten drei Versen von Ps. 23 redet David von Gott in der 3.Person. „Er ...“

Ab V.4 wechselt das in die direkte Anrede: „Du bist bei mir“. Vom Reden über Gott findet der Psalmbeter zum Reden mit Gott. Gerade in den dunklen Tälern ist das so wichtig. *Mit* Gott reden, *mit* Gott ringen.

Schon viele konnten die Erfahrung machen: gerade in den dunklen Tälern habe ich Gott besonders nahe erfahren. Dort habe ich die tiefsten Erfahrungen mit Gott gemacht.

Das ist das Besondere und Einzigartige: Gott ist uns im Leiden besonders nahe. Dafür ist er in Jesus Mensch geworden und hat selbst gelitten, bis in den Todeskampf hinein. Die dunklen Täler, die Zeiten des Leidens sind kein Zeichen dafür, dass Gott uns verlassen hat. Nein. Da ist er uns auch ganz nahe und es ist die Chance für uns, Gott wieder ganz nahe zu kommen. Zu erfahren und zu erleben: auf ihn ist Verlass. Ihm können wir all unser Leid klagen, unsere Fragen und Beschwerden IHM sagen, zu IHM kommen und seine Nähe suchen. Das hilft: „Du bist bei mir!“

3. Darauf vertrauen, dass Gott mich beschützt und schützt

„Dein Stecken und Stab trösten mich...“

Stecken und Stab waren die üblichen „Hand-Werkzeuge“ der Hirten. Das eine war, um die Schafe zu leiten, das andere, um die Raubtiere abzuwehren.

Der Psalmbeter macht deutlich: Gott kann mich beschützen. Er führt mich, Er sorgt dafür, dass ich im dunklen Tal nicht verloren gehe, mich dort verirre. Das ist eine Zusage, ein festes Versprechen: Ich bin bei dir. Ich bringe dich ans Ziel.

Wir können den Stecken, mit dem Gott uns führen will als ein Sinnbild für das Wort Gottes sehen, der Stab, die „Waffe“ als ein Sinnbild für den Geist Gottes.

Mit seinem Wort und seinem Geist leitet und führt Gott uns, beschützt und bewahrt uns auf allen Wegen, den schönen und angenehmen Höhenwegen, aber auch auf den Wegen durch die dunklen Täler hindurch.

Es geht nicht darum, dunkle Täler heller zu reden als sie sind, sie zu verharmlosen. Nein, die dunklen Täler

sind da. Und sie sind dunkel. Aber wir haben allen Grund, in solchen Zeiten Mut zu fassen und uns nicht von der Angst überwältigen und besiegen zu lassen.

Der 23. Psalm und besonders der 4.Vers ist die Einladung, ja die Aufforderung: Entscheide dich, gegen deine Angst anzugehen. Gott hat versprochen, bei uns zu sein. Setze dein Vertrauen auf ihn!

Das ist der Weg, wie wir mit unserer Angst umgehen.

Amen.