

## Predigt über Johannes 16,33: Angst & Vertrauen

*Das habe ich (Jesus) euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben, aber seid guten Mutes: Ich, ich habe die Welt besiegt.*

### A) Angst

Wir leben in hysterischen Zeiten. Ungefähr jede Woche bekommt man aus einem neuen Grund den Eindruck vermittelt, die Welt gehe gleich unter: Klimawandel, Feinstaubbelastung, Plastik im Meer, ungesunde Lebensmittel, Naturkatastrophen, Terroranschläge von Fundamentalisten, Unruhen im Nahen Osten, völlig unberechenbare, machtgierige Staatsführer mit Zugriff auf Atomwaffen und ganz aktuell die Coronaviren. Halb China ist in Panik und unter Quarantäne und der Rest der Welt nahe dran. Und ich habe mich gefragt: Brennen die Wälder in Australien eigentlich immer noch? - Ja, es wurde deswegen sogar der Notstand für die Hauptstadt Canberra ausgerufen. Aber wen interessiert das noch? Ich könnte ja unter Umständen möglicherweise von einem Coronavirus befallen werden, das übrigens nicht gefährlicher ist als normale Grippeviren, die wir alle Winter haben.



Durch die Meldungen der Medien angeheizt, leben wir in einer Dauerangst vor oft sehr diffusen Bedrohungen von aussen, gegen die wir selber gar nichts machen können. Dazu kommen noch die Ängste aus dem persönlichen Lebensumfeld: Angst, die Arbeit zu verlieren oder keine neue mehr zu finden; Angst, dass das Geld nicht reicht; Angst vor den Anforderungen der Schule; Angst vor den Gefahren des Internets; Angst vor zu vielen Ausländern, Flüchtlingen und Asylbewerbern; Angst vor schweren Krankheiten; Angst, dass sich die Eltern scheiden lassen; Angst, als Eltern zu versagen; Angst, den vielfältigen Anforderungen unserer modernen Zeit nicht zu genügen; Angst vor dem Altern; Angst, dem gängigen Schönheitsideal nicht zu entsprechen; Angst vor dem Sterben und dem Tod; Angst ...

Angst ist selbstverständlich schon immer eine der Grundemotionen von uns Menschen gewesen und grundsätzlich auch nichts Schlechtes, denn im Normalfall lässt sie uns vorsichtiger werden, bewahrt sie uns vor Schmerzen, Verletzungen oder gar dem Tod. Aber heutzutage leben wir bei uns im Westen in einem irrationalen Klima der Angst. Wir verlieren den gesunden Massstab. Nehmen wir zum Beispiel die Angst, Opfer eines Terroranschlags zu werden. Es ist 2000x wahrscheinlicher, dass wir bei einem Haushaltsunfall tödliche Verletzungen erleiden und 88x wahrscheinlicher, dass wir ertrinken, als dass wir bei einem Terroranschlag unser Leben verlieren. Aber wovor hat unsere Gesellschaft am meisten Angst? Natürlich vor dem Terroranschlag.

Ich will damit keinesfalls irgendeine der erwähnten Problematiken oder die Auswirkungen von Angst auf unser Leben verniedlichen. Das Leben auf diesem Planeten überhaupt und unser eigener konkreter Alltag kann uns wirklich Angst machen. Wie also sollen wir damit umgehen, dass uns die Freude am Leben, der Seelenfrieden und der Mut für die Zukunft nicht verloren gehen?

Mir ist in diesem Zusammenhang ein Satz von Jesus ganz wichtig: «Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» (Johannes 16,33) Natürlich hat Jesus diesen Satz damals als Teil seiner Abschiedsreden in einem ganz bestimmten Zusammenhang zu seinen Jüngern gesagt, aber wir dürfen ihn mit gutem Gewissen auch als Zuspruch für uns heute ganz allgemein nehmen. Denn biblische Aussagen haben meist eine Bedeutung weit über ihren konkreten Anlass hinaus. Mir ist dieser Satz von Jesus aus fünf Gründen ganz wichtig und tröstlich:

1. Jesus weiss, dass wir Menschen Angst haben. Und er kümmert sich darum. «Das habe ich euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt.» Es ist ihm nicht egal, wie wir uns fühlen, und darum spricht er mit seinen Jüngern schon zum Voraus über all die Dinge, die kommen und Angst machen werden. Und er spricht darüber, was in solchen Situationen wirklich wichtig ist. So wie Eltern die Ängste ihrer Kinder ernst nehmen, selbst dann, wenn sie wissen, dass sie völlig unbegründet sind, so nimmt Jesus uns und unsere Ängste und Sorgen, die begründeten und die unbegründeten, ernst.

2. Jesus stellt ganz sachlich fest, dass wir in dieser Welt Angst haben. Das ist völlig normal, nichts Überraschendes. «In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben», sagt er wörtlich. So ist es. Wir müssen uns nichts Schönreden: wir leben nicht im Paradies, wir leben nicht im Himmel, wir leben in einer zwiespältigen, gefallenen Welt. Die erste negative Empfindung, die Adam und Eva nach dem Sündenfall, nach der Emanzipation von ihrem Schöpfergott, hatten, war - Angst. Und so ist es bis heute und bleibt es in alle Zukunft: «In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben». Interessant ist dabei an diesem Satz, dass Jesus nicht unser subjektives Gefühl der Angst meint, sondern die objektiven Dinge, die diese Angst auslösen. Das griechische Wort bedeutet nämlich wörtlich «Bedrängnis». Es ist also nicht in erster Linie unser Gefühl der Angst gemeint, sondern die Ereignisse, die Geschehnisse, die Umstände, die uns Angst machen, die Tatsachen, die in uns Angst auslösen. Und diese wird es immer und überall geben: «In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben».

Und wie anfangs erwähnt, kommt heutzutage zu diesen objektiven Angstausslösern oft auch noch das irrationale Gefühl der Angst dazu. Wir fürchten uns sogar vor vielen Dingen, vor denen wir uns gar nicht müssten, wo die Angst grundlos ist, wo uns die «Bedrängnis» nur eingeredet wird, von uns selber, von unserer Vergangenheit, von anderen Menschen aus unserem Umfeld, von den Medien. Ich bin mir sicher, dass das kein Zufall ist, sondern darum, weil sich unsere Gesellschaft immer mehr vom Glauben an den allmächtigen, liebenden Schöpfergott entfernt.

So weit so schlecht. Ist es also unser Verhängnis, dass wir Tag für Tag in Furcht unser Leben leben müssen? Nein, natürlich nicht. Warum? Weil Jesus noch mehr sagt. Nach der Welt und der Angst, die sie hervorruft, redet er von sich.

## B) Vertrauen

3. Jesus macht uns Mut: «In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben, aber seid guten Mutes ...» Die Lage ist nicht hoffnungslos. Ganz im Gegenteil. Jesus hat eine Lösung für unser Problem. Die Lösung für das Problem Angst ist aber nicht eine bestimmte Technik oder Methode, sondern Jesus selber: «Ich, ich habe die Welt besiegt». Jesus - und im Griechischen steht das «ich» tatsächlich doppelt - Jesus selber ist das Gegenmittel gegen die Angst. Er hat die Ursache unserer Ängste überwunden, besiegt. Die Ursache von Angst ist die fehlende Geborgenheit in einer vertrauensvollen Beziehung zu Gott, unserem Schöpfer, Erlöser und Fürsorger.

4. Eine doch recht spezielle Aussage, die Jesus macht: «Ich habe die Welt besiegt». Wie ist das zu verstehen? Die Welt macht mir doch - zweitausend Jahre später - immer noch Angst. Ja, die Welt ist tatsächlich immer noch beängstigend - aber Jesus hat sie besiegt. Wie denn? Durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung. Damit hat er den Grundauslöser der Angst, die Sünde und deren Urheber im Hintergrund, den Teufel, die Macht des Bösen, besiegt. Jesaja hat das im Voraus angekündigt (53,5): «Er ist um unsrer Missetat willen verwundet und um unsrer Sünde willen zerschlagen. Die Strafe liegt auf ihm, auf dass wir Frieden hätten.» Und der Apostel Paulus bestätigt es mehrfach im Nachhinein: «Durch Jesus Christus hat Gott alles mit sich selbst versöhnt. Durch sein Blut am Kreuz schloss er Frieden mit allem, was im Himmel und auf der Erde ist.» (Kolosser 1,20) / «Weil wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus.» (Römer 5,1) / «Der Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.» (Römer 15,13)

Im Vertrauen auf Jesus Christus können wir wieder Zugang finden zu unserem Ursprung, in Beziehung kommen mit unserer Lebensquelle, von der wir herkommen - und übernatürlichen Frieden erfahren in einer Welt, in der vieles drunter und drüber geht. Im Griechischen steht hier beim Verb «Ich habe die Welt besiegt» übrigens die Perfektform, die betont, dass eine Handlung endgültig stattgefunden hat. So ist es geschehen und so bleibt und gilt es nun für den Rest der Zeit.

Natürlich ist diese Welt noch nicht vollkommen, die «Bedrängnisse», die uns Angst und Sorgen machen können, sind noch vorhanden. Aber sie sind überwunden von einem, der stärker ist, der über mehr Macht verfügt als sie. Natürlich warten wir noch auf die Zeit und den Ort der Vollkommenheit, den neuen Himmel und die neue Erde, so wie in Offenbarung 21 beschrieben und versprochen - den Ort und die Zeit, wo wir Angst nicht mehr kennen werden. Aber es ist jetzt schon in dieser Welt möglich, dass wir über der Angst stehen können, dass sie uns nicht beherrschen und einschränken muss. Jesus, der Sohn Gottes, hat gesagt - und das war seine letzte Aussage, bevor

er unsere Welt wieder verliess: «Mir ist alle Macht gegeben im Himmel und auf Erden» (Matthäus 28,18). Jesus, Gott in Menschengestalt, ist grösser und stärker als alles, was uns Angst macht. Und er ist an unserer Seite, er wohnt und wirkt in uns.

5. Darum sagt er zu uns: «Seid guten Mutes!» Und im Griechisch ist das tatsächlich eine Befehlsform. Jesus meint das also total ernst: «Seid guten Mutes!» ‚Ihr könnt «in mir», also in der vertrauensvollen Beziehung zu mir «Frieden haben», weil ich die Welt besiegt habe.‘ Friede ist das Gegenteil von Angst. Friede statt Angst können wir in unserer Seele haben, wenn wir „in Jesus“ sind, das heisst: wenn wir ihm vertrauen, wenn wir in einer echten, persönlichen Beziehung mit ihm leben, wenn wir das glauben, was er verspricht: «Das habe ich euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben, aber seid guten Mutes: Ich, ich habe die Welt besiegt.» Rund 150 Mal steht darum in der Bibel der Satz, mit dem Gott uns Menschen Mut macht: «Fürchte dich nicht / fürchtet euch nicht!». Die Apostel Paulus und Petrus schreiben ihren Mitchristen übereinstimmend: «Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott.» (Philipp 4,6) / «Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!» (1. Petrus 5,7) Darum beten die Söhne Korahs in Psalm 46,2-3: «Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein Helfer, bewährt in Nöten. Darum fürchten wir uns nicht, wenn auch die Erde umgekehrt wird und die Berge mitten ins Meer sinken.»

### C) Fazit

Als Christen, als an Jesus Christus glaubende Menschen, können wir mit den «Bedrängnissen», die uns Angst bereiten, und mit den Sorgen, die uns quälen, so umgehen, wie es auf diesem Bild dargestellt ist. Sie sind nicht einfach weg, aber wir können mutig damit umgehen und mit einem inneren Frieden, weil wir darauf vertrauen - und dabei immer wieder auch erleben -, dass Jesus stärker und grösser ist als diese Dinge, dass er Situationen verändert, zum Guten wendet, dass er Kraft, Geduld und Gelassenheit gibt.



Ganz praktisch geht es darum in unserem Alltag, in unserem Denken und bei unserem Beten um einen kleinen, aber bedeutsamen Perspektivenwechsel. Statt dass wir uns immer und immer wieder einreden und einreden lassen und Jesus beim Beten immer und immer wieder vorhalten, wie gross unsere Bedrängnisse, Ängste und Sorgen sind, sagen wir uns und unseren Bedrängnissen, Ängsten und Sorgen, wie gross Jesus ist. Das ist eine komplett andere Sichtweise auf alles: der allmächtige Gott steht im Zentrum von all meinem Denken, Fühlen, Glauben und Handeln, nicht die Angst, nicht meine und nicht die der andern. Nochmals: statt dass wir uns immer und immer wieder einreden und einreden lassen und Jesus beim Beten immer und immer wieder vorhalten, wie gross unsere Bedrängnisse, Ängste und Sorgen sind, sagen wir uns und unseren Bedrängnissen, Ängsten und Sorgen, wie gross Jesus ist. Amen.