

Jesus Christus spricht:

In der Welt habt ihr Angst,

aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

(Johannes 16, 33)

Friedbert Schrader: Predigt am 21. Mai 2022

Angst haben will gelernt sein. - Das hört sich komisch an, ist Angst doch ein so bekanntes, vertrautes Gefühl, dass man denken könnte: Hier kann es nicht darum gehen, noch etwas zu lernen; hier geht es nur ums Aushalten und darum, auf bessere Zeiten zu hoffen: „Man hat“ eben dann und wann Angst im Leben, und da „muss man“ dann eben „durch“... - So könnte man's sehen.

Trotzdem: Angst haben will gelernt sein. Oder: Es will gelernt sein, mit der - unvermeidbaren! - Angst umzugehen. - Denn viele sind eher einen falschen - oder zumindest: sehr problematischen Umgang mit der Angst gewohnt. - Angst ist unangenehm und „uncool“: Darum verdrängen und verleugnen wir sie, wollen sie nicht wahrhaben - und präsentieren uns gern als entspannte Leute, die sich selbst und überhaupt alles „gut im Griff“ und „unter Kontrolle“ haben. - Oder wir betäuben unsere Angst; - mit Alkohol - oder mit einem vollen Terminkalender... - Da sind wir alle sehr erfinderisch!

Auf Dauer ist diese Verleugnungs- und Betäubungstaktik schädlich. Denn Gefühle - auch unangenehme Gefühle - wollen gefühlt sein. Und wenn sie nicht gefühlt werden dürfen, neigen sie dazu, herumzurumoren und sich irgendwie Aufmerksamkeit zu verschaffen, verursachen vielleicht Krankheit und Lebensmüdigkeit. Verdrängte oder betäubte Angst kann Körper und Seele kaputt machen.

\*

Jesus zeigt uns einen anderen, besseren Weg: *In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.* - Keine Verdrängung, keine Betäubung! *In der Welt habt ihr Angst*, sagt Jesus. - Angst braucht zuallererst einen Raum, in dem sie geäußert, zugegeben werden kann. Einen Raum, in dem ich sein kann mit meiner Angst. - Jesus schafft diesen Raum; und darum beginnt die „frohe Botschaft“ schon hier, mit dem Offenmachen und Zulassen der Angst.

Wie einsam, klein und krank macht uns totgeschwiegene Angst! Und wie befreiend ist es, wenn jemand Zeit und die richtigen Worte hat, Angst aus dem Schweigen herauszuholen und zur Sprache zu bringen! - Wie wohltuend, jemanden bei sich zu haben, der die Angst nicht einfach leugnet, sie nicht ignoriert, sie nicht einfach schnell „wegmachen“ will! - Wie wohltuend, jemanden bei mir zu haben, der meine Angst aushalten kann, der mich aushalten kann mit meiner Angst! - Wie wohltuend, Jesus zu hören: „Ja, es ist so: *In der Welt habt ihr Angst.*“ Er sagt damit zugleich: Mit eurer Angst - seid ihr meine Jüngerinnen und Jünger! Ich gehöre zu euch, ihr gehört zu mir - mit eurer Angst! - In Jesu Nähe brauchen wir nicht mühsam unsere „Superman“- oder „Powerfrau“-Fassade aufrechterhalten. - Sind wir doch gar nicht, können wir doch nicht sein, brauchen wir doch auch gar nicht sein; sind wir doch - Menschen!

\*

*In der Welt habt ihr Angst.* - Von welcher Angst spricht Jesus? - Jede/jeder von uns würde mehr als genug beizutragen haben zur langen Liste menschlicher Ängste: angefangen bei der täglichen Mühe, sich behaupten zu müssen am Arbeitsplatz oder in der Schule, im Bekanntenkreis, in der Familie. Dann die immer mitschwingende Sorge: Genüge ich, reicht meine Leistung - auch morgen noch? - Gar nicht zu reden von den Bedrohungen durch Krankheit, Vereinsamung, das schleichende Gefühl der Sinnlosigkeit! - Es ist nicht nötig, weiter aufzuzählen. - *In der Welt habt ihr Angst.* Es ist gut und nötig, das offen zu sagen! Das tut Jesus.

\*

Und dann - im selben Atemzug: *Aber seid getrost!* - *Aber seid getrost!* - Dieses herrliche *Aber*, das uns an so vielen Stellen der Bibel begegnet: Da wird uns etwas erschreckend Wahres vorgehalten: *Bei den*

*Menschen ist es unmöglich - oder: Es sollen Berge weichen und Hügel hinfallen - oder: Himmel und Erde werden vergehen. - Und dann wird dem ein Zweites hinzugefügt, das jenes Erste zwar nicht leugnet und löscht, aber doch wunderbar relativiert; dann heißt es:*

- *Bei den Menschen ist es unmöglich, aber bei Gott sind alle Dinge möglich.*
- *Und: Es sollen Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen.*
- *Und: Himmel und Erde werden vergehen, aber meine Worte werden nicht vergehen. -*

So auch hier:

- *In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost! - In dieser Welt, in eurer Angst: Seid getrost!*

*Seid getrost!* „Seid guten Mutes!“ - Das ist kein: „Nimm's leicht!“, „Mach dir kein'n Kopf!“, „Wird schon wieder!“ - Hier wird nicht billig leichtgemacht und weggesehen! Hier wird nicht vor der Angst geflohen, hier wird die Angst nicht verdrängt oder betäubt! - *Seid getrost!*, das heißt: Macht die Augen auf, und seht auf mich, Jesus! Und seht vorwärts, auf die nächsten paar Schritte auf eurem Weg! Und dann tretet fest auf eure Füße, und fasst Mut! Dann seid sogar ein kleines bisschen fröhlich - das alles genau da, wo ihr seid, also mitten *in der Welt*, mitten in eurer Angst, die ihr zweifellos habt!

\*

*Seid getrost!* - Ja, kann man das denn befehlen?!?

Erste Antwort: Nein, kann man nicht! Genau so wenig, wie man einem anderen Menschen das Glückliche- oder das Spontansein vorschreiben kann, - genau so wenig kann man einen anderen Menschen anweisen: „Sei getrost!“ -

Die zweite und entscheidende Antwort aber lautet: Ja, doch, Jesus kann! - Er kann, weil er die *Welt* kennt und weil er die *Angst in der Welt* kennt - und weil er *die Welt überwunden* hat. - Und er kann, weil er sagt - hören wir genau hin! -: *Seid getrost!* - Jesus spricht die Ge-

meinschaft der Jünger an! - Der Lebenstrost, den Jesus schenkt, - der „wirkt“ nur in der Gemeinschaft der Glaubensgeschwister! - *Getrost sein* können wir nur miteinander, uns gegenseitig stärkend und aufbauend - und tröstend. - *Seid getrost!* - Christliche Gemeinde ist die Gemeinschaft der Getrösteten, die darum auch andere trösten können - mitten *in der Welt* und ihrer Angst!

\*

Zum Schluss hören wir noch auf den dritten Teil des Verses. - Wir hätten auch anfangen können mit ihm. Vielleicht hätten wir mit ihm sogar anfangen müssen. - Denn eines ist ja ganz wichtig: Der uns hier „aufklärt“ über unsere Lebenssituation, über unsere *Angst in der Welt*, - der ist ja derselbe, der diese *Welt* mit ihrer *Angst überwunden* hat: Jesus! - Und weil das so ist, brauchen - und dürfen wir niemals von der *Welt* und ihrer *Angst* reden, ohne zugleich von dem zu reden, der diese *Welt* und ihre *Angst überwunden* hat: Jesus Christus!

*Ich habe die Welt überwunden.* - Jesus! Nicht wir, die wir uns oft so furchtbar anstrengen müssen, um in dieser Welt zu bestehen! - Nicht die großen und kleinen Helden, von denen wir die Beherrschung, das Im-Griff-haben der Welt erwarten! Nicht die mehr oder weniger wirksamen Angst-Wegmacher, denen wir viel zu oft und viel zu sehr vertrauen! Nicht unsere Geschicklichkeit, nicht unsere Geschmeidigkeit, nicht unser Trotz überwindet *Welt* und *Angst*. - Jesus sagt: *Ich habe die Welt überwunden.* -

- *überwunden* - heißt nicht: Er hätte ihre Bedrohlichkeit einfach weggemacht; heißt auch nicht: Er hätte sich selbst und uns aus der *Welt* herausgenommen - „weggebeamt“ - und uns ginge die *Welt* „da draußen“ nichts mehr an... - Nein! Dass Jesus *die Welt überwunden* hat, das heißt: In Jesus hat Gott selbst sich in die *Welt* und ihre *Angst* hineinbegeben. In Jesus hat Gott selbst sich der *Welt* und ihrer *Angst* ausgesetzt, in seinem Tod am Kreuz bis in ihren finstersten Winkel hinein. - Doch die *Welt* und ihre *Angst* haben Jesus nicht halten können. Der Ostertag kam, und bis heute rufen wir die frohe Botschaft in die Welt hinein: „Jesus Christus ist auferstanden!“ - Das heißt: *Ich habe die Welt überwunden.* - -

\*

Vergessen wir das nicht, wenn die Wellen der Angst an uns heranwollen, vielleicht gerade jetzt, vielleicht kommende Nacht, vielleicht morgen früh... - Sie werden heranrollen, solange wir Menschen, solange wir *in der Welt* sind: *In der Welt habt ihr Angst, - aber - Vergessen wir vor allem das Aber nicht! - Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.*

\*

Was hier zu sagen und zu hören war, - das lasst uns jetzt noch miteinander singen: Evangelisches Gesangbuch Nr. 351 („Ist Gott für mich, so trete...“) - In Paul Gerhardts Lied steht - wie in unserem Vers - zusammen, was zusammen gehört: in so alten Worten, aber doch sofort verständlich: auf der einen Seite: „der Feinde und Widersacher Rott“, - und zugleich - wirklich: zugleich: „Mein Herze geht in Sprüngen / und kann nicht traurig sein, / ist voller Freud und Singen, / sieht lauter Sonnenschein. / Die Sonne, die mir lachet, / ist mein Herr Jesus Christ; / das, was mich singen machet, / ist, was im Himmel ist.“

Amen.