

ANGSTfrei – plötzliche Stürme

Am vergangenen Sonntag gab es hier bei An(ge)dacht die Einführung in die Serie ANGSTfrei. Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen. Mal mehr, mal weniger. Es gibt unterschwellige Ängste, die wir Tag täglich mit uns rumschleppen.

Wir haben es gelernt mit ihnen zu leben und messen ihnen mal mehr, und mal weniger Bedeutung zu. Ich nenne das: „schlummernde Ängste“. Sie sind da, aber unter Kontrolle und werfen uns im Normalfall nicht aus der Bahn.

Dann gibt es aber immer wieder plötzlich aufkommende Stürme in unserem Leben. Situationen, die von einem auf den anderen Augenblick eintreten, und bestimmte schlummernde Ängste urplötzlich ganz groß werden lassen.

Da ist die Grundangst, dass ich meinen Lebensstandard nicht mehr halten kann. Diese Angst ist unter Kontrolle, bis ich meine Kündigung bekomme. Die Grundangst des verlassen werden. So lange die Beziehung gut läuft ist alles unter Kontrolle. Kommt es aber zu einer Ehekrise, wird diese Grundangst existentiell.

Ich habe Angst vor schweren Krankheiten. Man hört ja so viel. Auch diese Grundangst ist solange unter Kontrolle bis ich selber eine entsprechende Diagnose bekomme. An der Stelle gibt es hunderte Beispiele.

Und da sind sie dann, die plötzlichen Stürme im Leben. Ängste die unterschwellig immer schon da sind, nun aber aufbrechen und einem schier den Boden unter den Füßen weg reißen. Wie kann ich diese Ereignisse einordnen? Was kann mir in solchen Situationen helfen?

An einer Geschichte die, Jesu Jünger erlebt haben, will ich diesen Fragen auf den Grund gehen. Nachlesen kannst du die Begebenheit in Mark. 4, 35-40. Ich lese nach der Neuen Genfer Übersetzung.

„Am Abend jenes Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Wir wollen ans andere Ufer fahren!« Sie schickten die Menge nach Hause, stiegen in das Boot, in dem Jesus bereits war, und fuhren mit ihm ab. Einige andere Boote begleiteten sie. Plötzlich brach ein heftiger Sturm los; die Wellen schlugen ins Boot, und es begann sich mit Wasser zu füllen. Jesus aber schlief im hinteren Teil des Bootes auf einem Kissen. Die Jünger weckten ihn und schrien: »Meister, macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?« Jesus stand auf, wies den Wind in seine Schranken und befahl dem See: »Schweig! Sei still!« Da legte sich der Wind, und es trat eine große Stille ein. »Warum habt ihr solche Angst?«, sagte Jesus zu seinen Jüngern. »Habt ihr immer noch keinen Glauben?« Jetzt wurden sie erst recht von Furcht gepackt. Sie sagten zueinander: »Wer ist nur dieser Mann, dass ihm sogar Wind und Wellen gehorchen?«“

Die Jünger, von denen einige erfahrene Seeleute waren, fahren zusammen mit Jesus über den See Genesareth. Am Anfang ist alles Gut und Jesus legt sich schlafen. Aber kurze Zeit später bricht das Chaos auf dem Boot aus. Während Jesus noch immer ruht.

Selbst die erfahrenen Seeleute, wie Petrus bekommen es mit der Angst zu tun. Die Frage an Jesus »Meister, macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?« zeigt, dass sie Todesängste hatten.

Nun muss man eins wissen: Der See Genesareth liegt sehr tief. Mehr als 200m unter dem Meeresspiegel und wird von hohen Bergen umgeben. Diese Tatsache führt zeitweise zu einem massiven Luftunterdruck im Talkessel die dann gefährliche Fallwinde auf den Plan rufen.

In kürzester Zeit peitschen senkrecht herabstürzende Böen die Wellen so hoch, dass ein kleines Boot leicht kentern kann. Zum Glück vergeht so ein Sturm genauso rasch, wie er hereingebrochen ist. Und dann liegt der See wieder still und friedlich da.

Die Fischer auf dem See Genezareth kennen das Phänomen. Die Frage an dieser Stelle ist: wie kann Jesus so tief und fest schlafen, während all das um ihn herum passiert? Es ist irgendwie bezeichnend, dass Jesus in Mitten dieser Turbulenzen ruhen konnte.

Die Reaktion Jesus auf die Anfrage der Jünger gibt uns einen Hinweis, warum Jesus ruhen konnte.

Wir ruhen all zu oft in den Umständen. Setzen unser Vertrauen auf Absicherungen. Halten an irdischen, und damit vermeidlichen Sicherheiten fest. Wir denken, dass wir durch Kontrolle unser Leben und die Situationen darin im Griff haben. Wir leiten Gegenmaßnahmen ein, wenn etwas aus dem Ruder zu laufen droht. WIR immer nur WIR.

Jesus hingegen zeigt mit seinem Leben einen anderen Weg. Er schaut nicht auf sich. Er vertraute nicht auf seine Fähigkeiten (und er hätte an der Stelle durchaus mehr zu bieten als du und ich). Oder hast du schon einmal einen Toten auferweckt?

Wenn dann wäre er es, der sagen könnte, ich habe alles unter Kontrolle. Genau das tut er aber nicht. Er vertraut auf seinen Vater. Er begibt sich bewusst unter Gottes Kontrolle. Er ruht nicht in den irdischen Scheinsicherheiten sondern allein in Gottes Allmacht.

Jesus glaubt und weiß, dass Gott gut ist. (wir zweifeln oft daran – gerade wenn uns ein Schicksalsschlag trifft). Er weiß, dass nichts geschehen kann, was nicht vorher an Gott vorbei musste. Deshalb weiß er auch, dass sein Leben allein in Gottes Hand liegt. Und dort sicher ist weil Gott gut ist!

Er ruhte in Gott und nicht in den Umständen. Daher konnte er ruhig sein, trotz der Umstände. Jesus ist der Auffassung, dass wir zu dieser Einstellung auch gelangen können.

Er sagt: *»Warum hast du solche Angst? Hast du immer noch keinen Glauben?«* Glauben ist also der Schlüssel. Glauben heißt, Dinge für wahr erachten, die ich gerade nicht sehe oder erlebe. In Bezug zur Angst bedeutet das:

Auf Gottes Zusagen vertrauen. Darauf das er gut ist und es auch gut mit dir meint – auch wenn die Umstände gerade eine andere Sprache sprechen. Darauf vertrauen, dass Gott dir nichts zumutet, was du nicht tragen kannst; dass Gott weiß was er tut oder zulässt.

Zu diesen Dingen muss man sich in einem Sturm durchringen, und das ist sicher nicht einfach. Es ist ein Kampf gegen das was vor Augen ist. Aber wird diese Sichtweise, dieser Glaube stärker, dann wächst auch die Ruhe im Sturm.

So ein Sturm bringt mich jedes Mal aufs Neue an meine Grenzen. Aber je häufiger ich diese Situationen schon durchlebt habe desto besser finde ich den Weg zu dieser Ruhe.

Der Sturm bleibt immer noch heftig und ich finde nach wie vor nichts Gutes darin, aber er verliert ein Stück an Bedrohlichkeit. Ich weiß mich trotz allem getragen. Und die Ruhe, die Jesus hatte, wird auch für mich ein Stück greifbarer.

In der nächsten Folge wird es speziell. Es wird um krankhafte Formen der Angst gehen. Ich würde mich freuen, wenn du wieder reinhörst und wünsch dir bis dahin eine gesegnete Woche.