

Warum habt ihr Angst?

Predigt zum 12. Sonntag JK B 2015

Wir hörten soeben das **Evangelium vom Seesturm**. Die **Jünger haben Angst**. **Jesus schläft**. Sie wecken ihn auf. Jesus droht dem Wind und gebietet dem Sturm: „**Sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein.**“

Jedes Kind hat in diesem Evangelium wohl sicher schon einmal eine Rolle spielen dürfen. Es ist **eines der beliebtesten Evangelien in der Katechese**. Es zeigt uns einen **Jesus, der die Macht hat, dem Sturm Einhalt zu gebieten**.

Das Evangelium spricht aber auch einen menschlichen Bereich an, den wir gerne verdrängen: die **Angst**.

Für die meisten Menschen ist Angst ein **ständiger wenn auch kein guter Begleiter**. Sie **sitzt uns im Nacken, macht unsere Füße zittrig, löst Schweißausbrüche, Herzrasen und Atemnot aus**. Angst kann zu massiven körperlichen und psychischen **Störungen** führen. Meistens ist sie **unsichtbar**, oft wird sie auch verdrängt.

Eine gewisse **Grundangst ist notwendig**, damit ich achtsam und respektvoll lebe, nichts auf die leichte Schulter nehme und mein Leben nicht unnötig gefährde. Angst kann aber auch so stark und **krankhaft werden**, dass mein Leben dadurch massiv gestört und beeinträchtigt wird.

Angst hat viele Formen und Ursachen. Die gängigsten sind:

- Angst vor Schmerz und Krankheit
- Angst vor Nähe
- Verlustangst
- Zukunftsangst
- Existenzangst: die Asylanten sind uns auf diesem Gebiet schon ein Stück voraus. Sie haben ihre gesamte Existenz bereits verloren. Sie haben meist nur mehr das nackte Leben. Und damit kommen wir zu einer Angst, die uns alle einmal treffen kann:
- Die Todesangst.

Es gibt viele **wertvolle Ansätze und Hilfen**, mit Angst leben zu lernen, Angst zu bewältigen oder zu überwinden. Einen wertvollen und immer greifbaren Ansatz bietet uns das heutige **Evangelium**. Wenn ich Angst haben, sollte ich mich als erstes **daran erinnern, dass Jesus mit mir im Boot ist**. Kann sein, dass er sich gerade hingelegt hat. Kann sein, dass mir vorkommt, Jesus würde schlafen, während ich vor Angst fast umkomme.

Jesus kann und will aber geweckt werden. Soweit es ihm möglich ist, wird er dem Sturm, der mich bedroht Einhalt gebieten.

Sicherlich wäre es vermessen zu meinen, **Jesus könnte alles Unangenehme von mir fernhalten.** Gott ist **allmächtig in der Liebe.** Daher kann und wird er das Böse **nicht mit Gewalt** bezwingen, sondern mit Liebe überwinden, und das erfordert oft sehr viel Zeit und Geduld. Im Übrigen ist auch Gott an die Kräfte der Natur gebunden.

Wenn Gott auch nicht jedes Übel von mir fernhalten kann, **eines kann und wird er auf jeden Fall für mich tun** können: nämlich **da sein**. Wer Angst hat, sollte spüren dürfen, dass er nicht allein ist. Wer Angst hat, braucht eine **Hand, die ihn hält.** Gott ist von seinem Wesen her der „**Ich bin da!**“ Und das gilt vor allem auch in Zeiten, in denen wir seine Nähe besonders brauchen. Wenn ich mir bewusst mache, dass Jesus mit mir im Boot ist, **dann verliert jeder Sturm seinen Schrecken.** Amen