

Warum habt ihr Angst?

Predigt zum 12. Sonntag JK B 2024

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**.

Wir Erwachsene wissen, dass auch Jesus nicht alle Stürme legen kann. Für uns spricht er aber ein Gefühl an, das wir gerne verdrängen: die **Angst**.

Für viele 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**, manchmal sieht man es uns an, dass wir Angst haben.

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:

- Es gibt die einfachen Phobien: Angst vor Spinnen, Mäusen oder auch die Flugangst
- Etwas realer ist die Angst vor Schmerz und Krankheit
- Angst vor zu viel Nähe
- Verlustangst
- Zukunftsangst
- Existenzangst: diese ist ja auch nicht ganz unbegründet. Zum einen bereiten uns die ständig steigenden Lebenshaltungskosten große Sorgen, dann wird unsere Existenz wieder bedroht durch die Kräfte der Natur, die außer Rand und Band zu sein scheinen.
- Eine Angst, die uns alle einmal treffen kann oder vielleicht schon mal bedrängt hat, ist 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 habe, sollte ich mich **daran erinnern, dass Jesus mit mir im Boot ist**. Vielleicht kommt es mir ja vor, als würde er schlafen, während ich vor Angst fast umkomme. Kinder wissen, was zu tun ist: sie **wecken den Jesus auf**.

Sicherlich wäre es vermessen zu meinen, **Jesus könnte alles Unangenehme einfach wegwischen und jeden Sturm mit einem Machtwort legen. Auf diese Macht verzichtet Gott. Er ist allmächtig in der Liebe aber kein Machthaber über die Kräfte der Natur.**

Eines aber kann und wird er auf jeden Fall für mich tun: er wird 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