

Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom 22. November 2020

Thema: Angst verleiht Flügel

Predigt von Heiko Bräuning

Ich will nicht angeben, aber wissen Sie: Damit kenne ich mich aus! Schließlich haben wir vier Kinder großgezogen ... also genug Windeln zum Wickeln gehabt. Wenn Kinder die Hosen, also die Windel voll haben ... Alles kein Problem für geübte Hände. Windelwechsel und dann fühlt man sich wie neu geboren, wie frisch gewickelt! Gut ist!

Was aber, wenn die Erwachsenen die Hose voll haben? Meistens, wenn wir Angst haben. Dann haben wir die Hosen voll. Das ist eine Stressreaktion beim Menschen: Darm und Blase entleeren sich, wenn man große Angst hat. Daher kommt das Sprichwort: Aus Angst die Hosen voll haben. Oder wenn bei unserem Tun und Lassen etwas in die Hose geht, dann haben wir auch oft die Hosen voll. Sprich, wenn uns etwas misslungen ist, wenn wir etwas in den Sand gesetzt haben, der Karren im Dreck verfahren ist. Dann spricht man von der Angsthose .. oder vom Angsthasen.

Angst. Wir kennen die Angst aus der letzten Zeit. Angst, dass es uns erwischen könnte: Dass wir uns infizieren am unbekanntem Virus oder einem Pilz oder Bakterium. Angst, dass es wirtschaftlich den Bach total runtergeht. Angst, dass wir vereinsamen. Angst, dass viele einfach dahingerafft werden. Die Angst hat uns oftmals voll im Griff. Was tun mit der Angst? Überall im Alltag herrscht Angst oder beherrscht uns Angst. Gnadenlos.

Interessant finde ich, was die Schulmediziner von der Angst halten und über die Angst herausgefunden haben: Angst, in Form von intensivem Stress, schwächt das Immunsystem! Das sagen die Neurologen, das sagen Psychiater, das kann man sogar im deutschen Ärzteblatt nachlesen. Das Immunsystem, unser körpereigenes Abwehrsystem, wird durch Angst geschwächt. Jedes Lebewesen ist seit Schöpfungsbeginn der Bedrohung ausgesetzt. Bedroht von schädlichen Mikroorganismen, die in unseren Körper eindringen

und dann Störungen an allen möglichen Organen hervorrufen, die dann auch zu Krankheiten führen können. Wir kennen diese Feinde unseres Lebens: Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Damit müssen wir leben. Und damit leben wir übrigens auch schon immer. Es war noch nie besser und wir werden in dieser Welt auch immer damit leben müssen. Wer weiß, was im Augenblick an neuen Viren, Parasiten, Pilzen oder Bakterien auf dem Weg zu uns ist?

Interessant ist, dass die Mediziner natürlich auch sagen: Angstgefühle, Gefühle des Ärgers und Stress können das Immunsystem, unsere Abwehrkräfte, unsere positiven Kräfte lahmlegen und uns schwächen. Auf der anderen Seite ist genauso erwiesen: Wer optimistisch ist, wer seine Angst im Griff hat und nicht die Angst ihn im Griff hat, der wird seltener krank und schneller wieder gesund.

Angst macht uns krank. Angst macht uns schwach, anfällig. Wie umgehen mit der Angst, von der Jesus wusste: »In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.« (Johannes 16, 33)

Eine Volksweisheit, sie hätte auch von Jesus sein können, besagt: Angst verleiht Flügel! Das wissen wir aus der Natur: Wer Angst hat, der kann ganz schnell rennen; schneller als ohne Angst! Angst kann uns Menschen antreiben. Wissenschaftler sagen sogar, sie setzt in uns Kräfte und ungeahnte Fähigkeiten frei. Angst verleiht Flügel in dem Sinn, dass wir mutiger werden. Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: »Die Angst klopfte an die Tür. Der Mut stand auf und öffnete die Tür. Aber da war niemand draußen!« Corrie ten Boom sagt: »Mut ist die Angst, die gebetet hat.« Wir können der Angst, die wir beherrschen, etwas Gutes abgewinnen. Angst aber, die uns beherrscht, macht uns krank.

Wenn wir der Angst mutig die Grenzen zeigen, können wir dank der Angst plötzlich Leistungen erbringen, die nicht möglich gewesen wären ohne die Angst, so sagt es ein Psychologe. Angst steigert die Kräfte um das Zehnfache! Beine in die Hand, das Herz in die Hand und ab durch die Mitte! Nach vorne, wenn die Angst dich verfolgt! Angst verleiht Flügel! Wie können wir die Angst in die Schranken weisen? Wie können wir der Angst zeigen, wo der Hammer hängt, wer hier das Sagen hat über die Angst?

Mir tut es persönlich gut, dass Jesus gesagt hat: »In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die

Welt überwunden.« (Johannes 16, 33) »Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!« (Johannes 14, 1) »Ich habe alles das durchlebt, durchlitten, was euch Angst macht. Und ich habe die Angst überwunden. Ich habe der Angst gesagt, dass sie nicht mehr herrschen kann.«

Das gibt uns die Grundlage, die Angst zu beherrschen, so wie es Jesus getan hat. Wir können es nicht von uns aus, wir können es nicht alleine, weil wir von Natur aus Angst haben und die Hosen voll haben, aber Jesus sagt uns, was die Angst noch zu sagen hat: »Ja, ihr habt Angst, aber ich habe ich habe die Angst überwunden! Lasst euch nicht mehr von der Angst einschüchtern, nicht mehr erschüttern, lasst euch nicht von der Angst beherrschen, ich habe die Angst im Griff, weil ich sie überwunden habe! Ihr dürft euch in eurer Angst an mich wenden, ihr dürft meine Hand halten und ich halte eure Hand und ich gehe mit euch durch die Situationen, die euch Angst einjagen, wenn die Fluten euch ersäufen wollen. Wenn euch die Flammen versengen wollen. Ich geh mit euch durch dick und dünn. Und ich gebe euch die Kraft, dass ihr aus der Asche der Angst auffahrt mit Flügeln wie Adler.« (Jesaja 43, 2 und Jesaja 40, 31)

Angst verleiht uns Flügel. Jesus hat die Angst besiegt und es wäre schade, wenn wir zurückfallen würden in den alten Zustand, dass die Angst größer wäre als Gott. Dass die Angst mehr zu sagen hätte als Gott. Nein! Gott sagt in seinem Wort Hunderte von Worten gegen die Angst. Ich möchte Ihnen einfach ein paar von diesen Gegen-die-Angst-Worte zusprechen. Ich möchte es Ihnen zumuten, dass diese Worte groß werden in Ihnen, denn Christus hat die Angst überwunden und Christen, die das Herz am rechten Fleck haben sind keine Angsthasen und sie haben nicht die Hosen voller Angst. Denn sie haben ein Herz, das voll ist von Jesu Worten gegen die Angst. Beten Sie mit, hören Sie mit, lassen Sie sich aus der Angst führen.

»Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt seist. Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.« (Josua 1, 9)

»Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?« (Psalm 27, 1)

»Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf den Händen



tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.« (Psalm 91, 11)

»Der Herr ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht; was können mir Menschen tun?« (Psalm 118, 6)

»Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.« (Jesaja 41, 10)

Gott sei Dank, Angst verleiht uns Flügel!

Amen.

Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!

Stunde des Höchsten
Evangelische Bank
IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

Für Spenden aus der Schweiz:

Die Zieglerschen e.V.
Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR
IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXX