

## Predigt über Johannes 16,33: Angst & Vertrauen

*Das habe ich (Jesus) euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt.  
In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben,  
aber seid guten Mutes: Ich, ich habe die Welt besiegt.*

### A) Angst

Wenn wir aktuell in die Welt hinausschauen, dann spüren wir überall sehr viel Angst: Angst vor Terroranschlägen; Angst vor der Klimaerwärmung; Angst vor einem Durchgedrehten im Zug; Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes; Angst vor unberechenbaren, machtgierigen Politikern; Angst, keine neue Arbeitsstelle zu finden; Angst, dass das Geld nicht reicht; Angst vor den Anforderungen der Schule; Angst vor den Gefahren des Internets; Angst vor dem Artensterben in der Natur und der Umweltverschmutzung; Angst vor zu viel Ausländern, Flüchtlingen und Asylbewerbern; Angst vor schweren Krankheiten; Angst vor dem Sterben und dem Tod; Angst vor religiösen Fanatikern; Angst, dass sich die Eltern scheiden lassen; Angst vor Naturkatastrophen; Angst, als Eltern zu versagen; Angst, den vielfältigen Anforderungen unserer modernen Zeit nicht zu genügen; Angst vor dem Altern; Angst, dem gängigen Schönheitsideal nicht zu entsprechen; Angst vor Virus-Epidemien; Angst ...



Mit ihren täglichen und ausführlichen Berichterstattungen von jedem grossen und noch so kleinen Verbrechen schüren die Medien diese Angst sehr erfolgreich. Die Politiker wiederum reagieren oft fast panisch. Und absurd wird es zum Beispiel dann, wenn Eltern ihre Kinder in die Schule fahren, aus Angst, es könnte ihnen unterwegs etwas passieren, obwohl statistisch gesehen viel mehr Unfälle während dieser Autofahrten passieren.

Angst ist selbstverständlich schon immer eine der Grundemotionen von uns Menschen gewesen und grundsätzlich auch nichts Schlechtes, denn im Normalfall bewahrt sie uns vor Schmerzen, Verletzungen oder gar dem Tod. Aber heutzutage leben wir bei uns im Westen in einem irrationalen Klima der Angst. Und wir verlieren den gesunden Massstab. Wir haben Angst vor Haiattacken in den Badeferien, aber wir haben keine Angst, wenn wir mit dem Auto in ebendiese Ferien fahren. Dabei starben letztes Jahr weltweit sechs Menschen durch Haie, allein aber in der Schweiz 340 im Strassenverkehr. Oder nehmen wir die Angst, Opfer eines Terroranschlags zu werden. Es ist 3800 mal wahrscheinlicher, dass wir uns von einer Grippe nicht mehr erholen, 2000 mal wahrscheinlicher, dass wir bei einem Haushaltsunfall tödliche Verletzungen erleiden und 88 mal wahrscheinlicher, dass wir ertrinken, als dass wir bei einem Terroranschlag unser Leben verlieren. Aber wovor hat unsere Gesellschaft am meisten Angst?

Ich will damit keinesfalls die Problematik von Terroranschlägen oder die Auswirkungen von Angst auf unser Leben verniedlichen. Das Leben auf diesem Planeten überhaupt und unser eigener konkreter Alltag kann uns wirklich Angst machen. Wie also sollen wir damit umgehen?

Mir ist da ein Satz von Jesus in den Sinn gekommen. In der bekannten Luther-Version heisst er: „Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

Natürlich hat Jesus diesen Satz als Teil seiner Abschiedsreden in einem ganz bestimmten Zusammenhang zu seinen Jüngern gesagt, aber wir dürfen ihn mit gutem Gewissen auch für uns ganz allgemein nehmen. Mir ist dieser Vers aus fünf Gründen ganz wichtig und tröstlich:

1. Jesus weiss, dass wir Menschen Angst haben. Und er kümmert sich darum. „Das habe ich euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt.“ Es ist ihm nicht egal, wie wir uns fühlen, und darum spricht er mit seinen Jüngern schon zum Voraus über all die Dinge, die kommen und Angst machen werden und was dabei wirklich wichtig ist.

2. Jesus stellt ganz sachlich fest, dass wir in dieser Welt Angst haben. Das ist völlig normal, nichts Überraschendes. „In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben“, sagt er. So ist es. Wir müssen uns nichts Schönreden: wir leben nicht im Paradies, wir leben nicht im Himmel, wir leben in einer zwiespältigen, gefallenen Welt. Die erste negative Empfindung, die Adam und Eva nach dem

Sündenfall hatten, war - Angst. Und so ist es bis heute und bleibt es in alle Zukunft: „In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben“.

Interessant ist dabei an diesem Satz, dass Jesus nicht unser subjektives Gefühl der Angst meint, sondern die objektiven Dinge, die diese Angst auslösen. Das griechische Wort bedeutet nämlich wörtlich „Bedrängnis“. Es ist nicht unser Gefühl der Angst gemeint, sondern die Ereignisse, die Geschehnisse, die Umstände, die uns Angst machen, die Tatsachen, die in uns Angst auslösen. Und diese wird es immer und überall geben: „In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben“.

So weit so schlecht. Ist es also unser Verhängnis, dass wir Tag für Tag angstgeplagt unser Leben leben müssen? Nein, natürlich nicht. Warum? Weil Jesus noch mehr sagt. Nach der Welt und der Angst, die sie hervorruft, redet er von sich.

## **B) Vertrauen**

3. Jesus macht uns Mut: „In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben, aber seid guten Mutes ...“ Die Lage ist nicht hoffnungslos. Ganz im Gegenteil. Jesus hat eine Lösung für unser Problem. Die Lösung für das Problem Angst ist aber nicht eine bestimmte Technik oder Methode, sondern Jesus selber: „Ich, ich habe die Welt besiegt“. Jesus - und im Griechischen steht das „ich“ tatsächlich doppelt - Jesus selber ist das Gegenmittel gegen die Angst. Er hat die Ursache unserer Ängste überwunden, besiegt.

4. Eine doch recht spezielle Aussage, die Jesus macht: „Ich habe die Welt besiegt“. Wie ist das zu verstehen? Die Welt macht mir doch - zweitausend Jahre später - immer noch Angst. Ja, die Welt ist tatsächlich immer noch beängstigend - aber Jesus hat sie besiegt. Wie denn? Durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung. Damit hat er den Grundauslöser der Angst, die Sünde und deren Urheber im Hintergrund, den Teufel, die Macht des Bösen besiegt. Und im Griechischen steht hier beim Verb die Perfektform, die betont, dass eine Handlung endgültig stattgefunden hat. So ist es geschehen und so bleibt es nun für den Rest der Zeit.

Natürlich ist diese Welt noch nicht vollkommen, die „Bedrängnisse“, die uns Angst machen können, sind noch vorhanden. Aber sie sind besiegt, überwunden von einem, der stärker ist, der über mehr Macht verfügt. Natürlich warten wir noch auf die Zeit und den Ort der Vollkommenheit, den neuen Himmel und die neue Erde, so wie in Offenbarung 21 beschrieben und ver-

sprochen, den Ort und die Zeit, wo wir nicht einmal mehr das Wort Angst (geschweige denn das Gefühl Angst) kennen werden. Aber es ist jetzt schon in dieser Welt möglich, dass wir über der Angst stehen können. Jesus, der Sohn Gottes, hat gesagt - und das war seine letzte Aussage, bevor er unsere Welt wieder verliess: „Mir ist alle Macht gegeben im Himmel und auf Erden“ (Matthäus 28,18). Jesus, Gott in Menschengestalt, ist grösser und stärker als alles, was uns Angst macht.

5. Darum sagt er zu uns: „Seid guten Mutes!“. Und im Griechisch ist das tatsächlich eine Befehlsform. Jesus meint das also total ernst: „Seid guten Mutes!“ ,Ihr könnt „in mir“, also in der vertrauensvollen Beziehung zu mir „Frieden haben“, weil ich die Welt besiegt habe.“ Friede ist das Gegenteil von Angst. Friede statt Angst können wir in unserer Seele haben, wenn wir „in Jesus“ sind, das heisst: wenn wir ihm vertrauen, wenn wir das glauben, was er verspricht: „Das habe ich euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben, aber seid guten Mutes: Ich, ich habe die Welt besiegt.“ Fast 150 Mal steht darum in der Bibel der Satz, mit dem Gott den Menschen Mut macht: „Fürchte dich / fürchtet euch nicht!“.

### C) Fazit

Wir können darum so mit den „Bedrängnissen“, die uns Angst machen, umgehen, wie es auf diesem Bild dargestellt ist. Sie sind nicht einfach weg, aber wir können mutig damit umgehen und mit einem inneren Frieden, weil wir darauf vertrauen - und immer wieder auch erleben -, dass Jesus stärker und grösser ist als diese Dinge.



Ganz praktisch geht es darum in unserem Alltag, in unserem Denken und bei unserem Beten um einen kleinen, aber bedeutsamen Perspektivenwechsel. Statt dass wir uns und Jesus sagen, wie gross unsere Bedrängnisse sind, die uns Angst machen, sagen wir uns und unseren Bedrängnissen, die uns Angst machen, wie gross Jesus ist.

*Das habe ich (Jesus) euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt.  
In der Welt werdet ihr Grund zur Angst haben,  
aber seid guten Mutes: Ich, ich habe die Welt besiegt.  
Amen.*