

Predigt von Pastor Burkhard Senf am 2.9.2018 im P11
„Monster unterm Bett – vom richtigen Umgang mit Ängsten“

Guten Morgen,

sagen Sie mal, haben Sie schon mal Monster unterm Bett wahrgenommen?
 Nein? Dann will ich Ihnen das hier mal zeigen:

(Comic durchklicken)

Das ist der kleine Calvin mit seinem sprechenden Kuscheltiger Hobbes.

Calvin fragt im Bett liegend:

„Irgendwelche Monster unter meinem Bett?“

☞ Stimmen unterm Bett antworten: Nein! Nöö!, Nee, nee!

Calvin ruft ihnen zu: „Will ich euch auch nicht geraten haben. Täte mir leid, wenn ich eins mit meinem
 Flammenwerfer abfackeln müsste!“

☞ Der Tiger Hobbes fragt: Du hast nen Flammenwerfer?

Calvin antwortet: „Sie lügen. Ich lüge!“ ☺

Man sollte sich bei Monstern unterm Bett also nie zu sicher sein.

Bei Netmoms.de: las ich in der Vorbereitung auf diese Predigt:

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn eines Tages ein Monster unterm Bett Deines Kindes einzieht und besonders nachts für Angst und Schrecken sorgt.

Mit diesen 10 Tipps kannst Du die Gespenster jedoch schnell wieder vertreiben.

Besonders gut: TIPP 6: Zu sauber für Monster

Da sich Monster nur in Unordnung und Dreck so richtig wohlfühlen, sollte Dein Kind sein Zimmer sauber und ordentlich halten. Dann bleiben die Monster auf jeden Fall fern. ☺

Pädagogisch wertvoller Tipp, oder? ☺

[schwarze Folie]

Aber mal im Ernst:

Ich habe gelesen, dass etwa jedes 10. Kind heute unter Ängsten leidet, die eigentlich individuell behandelt werden müssten.

Und gleichzeitig ist es auch so, dass Kinderängste meistens ganz normal sind.

Aber man sollte schon darauf achten, was sich das Kind tagsüber so ansieht.

Denn einige Kinderpsychologen meinen, dass Bilder, Filme und vor allem das Tempo von Filmen bei den Kindern Spuren hinterlassen.

Die Bilder werden nachts verarbeitet.

Und es ist eben ein Unterschied, ob sich ein 6-jähriger Harry Potter ansieht oder Michel in der Suppenschüssel...

Man muss also auf das Kind aufpassen und auf der anderen Seite sind Eltern oft übervorsichtig und erzeugen bei ihren Kindern gerade dadurch Ängste.

Es ist also eine Gratwanderung:

Man sollte Kinder nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel behüten.

Damit kämpfe ich als Vater auch...

Wenn Kinder allerdings Ängste vor harmlosen Dingen entwickeln, sollten Eltern darauf bestehen, dass sie sich diesen Ängsten stellen.

Also, einfach mal gemeinsam einen Blick unters Bett wagen, okay? ☺

Oder eben alternativ das Kinderzimmer aufräumen lassen! ☺

Wie ist das nun mit uns Erwachsenen?

Wir haben andere Ängste – keine Monster (oder zumindest seltener), aber es gibt sehr viel verschiedene Ängste bei Erwachsenen

Herbert Grönemeyer...

Angst vor sich selbst, sich in sich zurückzuziehen, Angst sich zu blamieren; Angst vor Gefühlen

Angst aus Erfahrung, Angst alleine zu sein, Angst vor der Angst

Und man kann diese Liste fortführen:

Platzangst, Angst vor **geschlossenen Räumen**, **Höhenangst** und **Flugangst**, **Zahnarztphobie**,

Angst vor Fremdem oder vor Fremden, vor **Krankheit**, vor **Spinnen**, Angst **um andere Menschen**, also **Verlustängste**

Und die **Prüfungsangst** ist sehr verbreitet und leider auch sehr verbreitet ist die Furcht davor, unter Menschen zu gehen, auf Partys oder Konferenzen zu bestehen, zu flirten oder Behördengänge zu überstehen. Diese Ängste fasst man unter dem Begriff „**Soziale Phobie**“ zusammen. Es geht hier um mehr als Schüchternheit.

So viele Ängste und wie ich eben gelernt habe: Die Angst vor Zombies bei Christine Lach...

Wir befinden uns ja mitten in der Predigtreihe **Auftankmöglichkeiten**.

Da geht es anders als man vielleicht zunächst erwartet, nicht um das **Gebet** als Auftankmaßnahme oder die **Gemeinschaft**, das **Bibel lesen**, die **Gottesdienste**, die **Musik** und die **Stille** und manche andere gute geistliche Übung, die uns beim Auftanken helfen kann.

Sondern, wir kamen darauf, dass Auftanken allein nichts bringt, wenn man sich nicht gleichzeitig um die unnötigen **Energiefresser** kümmert bzw. die **Lecks** in unserem Energietank. Deshalb ist es das Ziel für diese Reihe, diesen kleinen Löchern im Tank auf die Spur zu kommen und sie zu stopfen.

Heute geht es deshalb um das Thema „**vom richtigen Umgang mit Ängsten**“.

Wir glauben nämlich, dass dauerhafte Ängste wie richtig große Löcher in unserem Glaubens- und Liebestank sein können.

Beginnen wir einmal mit der Definition: Was ist eigentlich Angst?

Angst leitet sich von dem lateinischen „**angustiae**“ ab, was „**Enge, Beengung, Bedrängnis**“ bedeutet. „**angustiae**“ wiederum kommt von „**ango**“ „**zuschnüren oder beklemmen**“.

Das beschreibt eigentlich recht gut die Wirkung, die die Angst auf uns und unseren Körper hat: uns bleibt buchstäblich die Luft weg.

Die Angst bildet sozusagen in meinem Körper ab, was draußen im Leben passiert: eine Situation, die eng wird.

Die Angstreaktion in meinem Körper warnt mich vor einer Situation, die auf mein Leben zukommt und die ich meistern muss, weil mir sonst etwas Negatives zustoßen könnte.

Angst ist also zunächst ein normales, gesundes Gefühl, genauso wie Freude, Trauer oder Liebe. Angst gehört zum Leben, wie die Luft zum Atmen.

Man kann auch sagen, Angst ist so etwas wie die Alarmanlage unseres Körpers.

Sie ist ein Schutzmechanismus, der die Sinne schärft und uns damit ermöglicht, uns bei Gefahr angemessen zu verhalten.

In der Psychologie unterscheidet man zwischen Furcht, Angst und krankhafter Angst.

Ich will das kurz erläutern:

1. Furcht

Furcht bezieht sich meist auf eine **reale Bedrohung**.

Furcht wird z.B. ausgelöst, wenn uns in Namibia (von wo Claus Scheffler vorletzte Woche berichtete) plötzlich ein brüllender, hungriger Löwe gegenübersteht und wir sitzen nicht im Jeep. ☺

Dann steigert sich unser Puls zu Recht, alle Muskeln spannen sich an, unser Körper macht sich zur Flucht bereit.

Eine solche Angstreaktion ist natürlich, angemessen und sehr gesund.

Auch die Angst vor dem Feuer oder die Angst des Autofahrers vor zu hoher Geschwindigkeit, kann lebensrettend sein.

2. Angst

Angst ist dagegen meist ein **ungerichteter Gefühlszustand**.

Viele von uns kennen sicherlich bestimmte Angstzustände, die man als "übersteigert" empfindet.

Hierzu zählt z.B. das sog. **Lampenfieber**.

Aber auch die Angst vor Arbeitslosigkeit, Terroranschlägen, Einsamkeit, schwerer Krankheit oder dem Beziehungscrash.

Weit verbreitet ist z.B. auch die Angst vor Unbekanntem, Neues ruft oft Angst hervor.

Ein neuer Lebensabschnitt ist häufig mit Angst verbunden.

Ein paar Beispiele:

- Ich komme in eine neue Schule oder Gemeinde oder Berufssituation
- Auszug aus dem Elternhaus
- Ein Umzug – ich beginne neue Beziehungen – ich muss mich von alten Beziehungen verabschieden
- Vieles wird auch neu, wenn ich eine **Familie gründe** –
- oder auch der **Ruhestand** und das Erkennen: ich werde alt.

All das sind **Umbrüche des Lebens**, die uns mehr oder weniger Angst bescheren können. Je nachdem wie wir veranlagt sind und was wir bisher erlebt haben.

Diese Ängste sind nicht negativ – oft schärfen Sie die Sinne...

Solche Ängste zu haben ist zunächst etwas ganz Normales.

Schon Jesus hat zu seinen Jüngern gesagt:

In der Welt habt Ihr Angst. (Joh 16,33a) – Das ist eine Feststellung.

Der Psychologe **Alfred Adler** bestätigt das, wenn er sagt:

„Mensch sein, heißt Angst haben“.

Bei mir persönlich ist das auch so:

Ich hab' Angst, und zwar immer wieder, und in den unterschiedlichsten Situationen.

Schon als Kind dacht ich nachts manchmal, dass da jemand im Flur hinterm Vorhang steht.

Und auch **als Erwachsener** werden mir immer wieder Ängste bewusst,

z.B: um meine Kinder

oder vor Gewalt in bestimmten Situationen

Als junger Erwachsener hatte ich vor bestimmten Menschen Angst, die ich nicht richtig einordnen konnte und von denen ich mich irgendwie abgelehnt oder bedroht fühlte.

Es ist mir in meinem Glauben und Leben wichtig geworden, dass ich nicht versuche, meine Angst zu verbergen, **sondern sie mir und Gott und vertrauten Menschen eingestehe.**

Denn verdrängte Ängste machen wirklich krank und kosten viel Kraft.

Außerdem erübrigen sich manche Ängste schon, wenn man sie mal ausspricht. ☺

Jemand hat mal gesagt:

"Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich meinen Ängsten stelle."

Wir alle haben Ängste. Das ist nicht schlimm und wir sollten daraus kein Tabuthema machen.

Aber dann gibt es neben der gesunden Furcht und der normalen Angst auch noch die krankhafte Angst, die behandlungsbedürftig ist:

3. Krankhafte Angst

Als **krankhaft** kann man Ängste bezeichnen, wenn sie zu einer **Lähmung** des Betroffenen führen und letztlich unkontrollierbar sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir vor bestimmten Dingen oder Situationen Angst haben oder ob uns die Angst aus "heiterem Himmel" überfällt und wir eigentlich nicht genau sagen können, wovor wir Angst haben.

Angemessenes Reagieren oder Handeln ist dann unmöglich geworden, was zu erheblichen Problemen bei der Arbeit oder im Umgang mit anderen Menschen führt.

Und diese krankhafte Angst ist leider sehr verbreitet, auch wenn man nicht so häufig darüber spricht – leider oft aus Angst schlecht da zu stehen... ☺

Eine häufige Folge von krankhafter Angst ist übrigens die **Depression oder ein Suchtverhalten: Trinken, um die Ängste weniger wahrzunehmen...**

Ich habe gelesen, dass Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist nach der Depression die Angst die zweithäufigste psychische Störung weltweit.

Etwa **5-15 Prozent (!)** der deutschen Bevölkerung leidet im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Das betrifft etwa 4-12 Millionen Menschen!

Man kann schon von einer **Volkskrankheit** sprechen und es gibt **sicher auch** bei uns **in der Gemeinde** einige, die unter ihren Ängsten sehr leiden.

Die meisten Angststörungen haben Menschen zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr und es trifft eher Frauen als Männer.

Man unterscheidet etwa zwischen 600 verschiedenen Phobien bzw. Ängsten.

Das Schwierige dabei ist: Oft sind den Betroffenen die Ängste und Ursachen gar nicht bewusst.

Ein älterer Mann erzählte mir einmal:

„Wissen Sie, wenn ich eine Kirche besuche, muss ich immer heulen. Ich weiß nicht warum. Ich vermute, dass unbewusste Ängste die Tränen auslösen.“

So ist es auch wenn jemand unter **Beziehungsängsten** leidet, dann ist es oft schwer, die Angst auslösenden Gedanken überhaupt zu ergründen.

Therapeuten sagen, dass sich in Angstsituationen im Kopf ein Feuerwerk von negativen Gedanken abspielt, die vielen Menschen das Leben schwer machen und ihre Lebensfreude verringern.

1. **Aber woher kommt die Angst überhaupt ursprünglich (Genesis 3)**

Sicherlich gibt es darauf verschiedene psychologische Antworten, aber die Frage nach der Urangst ist letztlich eher eine **philosophische** oder **theologische** Frage:

Schon **auf den ersten Seiten der Bibel** ist von Angst die Rede.

Wir lesen, dass die ersten Menschen von der verbotenen Frucht aßen.

Und dann versteckte sich Adam mit seiner Frau im Garten Eden vor Gott.

Als Gott ihn dann rief: „Adam, wo bist du?“, antwortete er:

„**Ich hörte dich im Garten und fürchtete mich.**“

Diese Ur-Geschichte der Bibel weist meiner Meinung nach theologisch auf die Herkunft der Angst hin. Gott hat den Menschen also nicht mit Angststörungen geschaffen.

Aber der Mensch hat sich Gott gegenüber entfremdet.

Er lebt nicht mehr so, wie Gott es eigentlich wollte.

Er hat die Freiheit und die Weite eines Lebens in der Verbindung mit Gott verloren.

Und daraus folgt, wenn wir in der Bibel weiter lesen, dass sich auch die Menschen untereinander entzweit haben, und im Grunde ist der Mensch auch mit sich selbst entzweit und spürt statt der Weite vor Gott manchmal die **Enge des Lebens und hat Ängste**.

Nach den Aussagen der Bibel, geht **ein Riss durch diese von Gott ursprünglich gut geschaffene Welt** hindurch, der das Leben auf dieser Erde eng macht, und das erzeugt Angst: **Angst vor Gott und auch Angst vor dem Tod.**

Und da sind wir wieder bei der Psychologie:

Psychologen sind der Ansicht, dass in der Angst vor dem Tod sich viele Ängste (speziell alle Verlustängste) zusammenfassen lassen.

Der Tod wird in der Psychologie als eine Art **Urangst** angesehen, weil er letztlich vom Menschen nicht besiegt werden kann.

Aber zum Glück ist das erst der Anfang der Bibel – die Geschichte Gottes mit seinen Menschen geht Gott sei Dank weiter und findet in **Jesus** seinen Höhepunkt!

2. **[Sieg Jesu – seid getrost]**

Jesus sagte einmal zu seinen Jüngern:

„**In der Welt habt ihr Angst – aber seid guten Mutes – ich habe die Welt überwunden.**“

Jesus hat in der Auferstehung die Macht des Todes besiegt

und damit letztlich auch die Angst vor dem Tod und alle Ängste dieser Welt besiegt.

Das ist durch den **Tod und die Auferstehung Jesu** bereits geschehen.

Und doch leben wir noch in dieser Welt voller gesunder und kranker Ängste.

Das nennen die Theologen die Spannung zwischen „**Schon jetzt und noch nicht!**“

Die Vollendung der Erlösung von Leid und Ängsten steht noch aus:

Erst am Ende der Zeiten heißt es im Buch der Offenbarung, dass:

„**Gott selbst alle Tränen trocknen wird, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei**“ (Offb 21,4).

Das ist die himmlische Hoffnung - aber hier für uns gilt es noch mit der Angst zu leben
 – und sie zu bekämpfen – mit Hoffnung, Vertrauen und Wahrheit!

Deshalb feiern wir diesen Fürchte-dich-nicht-Gottesdienst!

Wenn Sie die Bibel lesen – und das empfehle ich jedem ernsthaften Christen - dann wird Ihnen auffallen, wie oft Jesus zu Menschen sagt:

„Fürchte dich nicht!“ Dieser Satz ist oft der Beginn einer Beauftragung.

Einen seiner bekanntesten Jünger, den Fischer **Simon Petrus**, hat er so berufen:

„Fürchte dich nicht! Von nun an wirst du ein Menschenfischer sein.“ (Lukas 5, 10)

Oder als die Jünger einmal **nachts auf dem See** waren, kam Jesus zu ihnen auf dem Wasser und sprach sie in Ihrer Furcht an:

„Ich bin`s – fürchtet euch nicht.“ (Mt 14,22).

Ein Pastor hat die Sendung Jesu bzw. seinen Auftrag in dieser Welt darum folgendermaßen überschrieben:

„Von einem der auszog das Fürchten zu überwinden“

Das passt ziemlich gut zum Auftrag Jesu, finde ich.

Denn Jesus lehrte zwar die gesunde und heilsame **Ehrfurcht vor Gott**, aber er sprach in erster Linie von der **Liebe Gottes**, der uns wie ein liebender Vater begegnet und sich derer besonders annimmt, die schwach sind und unter Ängsten leiden.

Ich weiß, dass Christen auch Ängste haben, aber ich glaube und habe es selbst erfahren, dass es eine Möglichkeit gibt, diese Ängste zu entmachten und befreit zu leben!

Das Gute an krankmachenden Angststörungen ist nämlich, dass sie sich in der Regel recht gut und oftmals sehr kurzzeitig behandeln lassen.

In der Therapie lernt man dann z.B. sich den Ängsten zu stellen, die angstausslösenden Gedanken zu erkennen und sie durch positive und realistische Gedanken zu ersetzen.

Und als Christ habe ich neben der **psychologisch-seelsorgerlichen** Hilfe, die sinnvoll und notwendig sein kann, noch zwei entscheidende Vorteile gegen die Angst:

1. Ich las von einem Therapeuten, der sagte: Wenn ich genügend Ich-Stärke bzw. Selbstwertgefühl entwickelt habe, also genügend Liebe und Geborgenheit erfahren habe, dann kann ich auf meine Ängste zugehen und sie besiegen.

Vertrauen, Liebe und Geborgenheit sind also psychologisch gesehen die besten Voraussetzungen im Kampf gegen die Angst!

Und das ist doch die Grundbotschaft des christlichen Glaubens:

Gott liebt Dich! Du bist wertvoll! Bei ihm bist du geborgen. Du kannst ihm vertrauen und er vertraut dir!

2. Ich kann die Ängste mit Gottes Zuspruch und mit Gebet überwinden.

Die Überwindung der Angst wird sehr schön an einer Geschichte der Jünger mit Jesus deutlich:

Abends am Tag seiner Auferstehung begegnet Jesus seinen aus Furcht eingeschlossenen Jüngern.

Wir lesen im **Johannesevangelium, Kapitel 20, 19 – 21:**

„Am Abend aber dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger versammelt und die Türen verschlossen waren aus Furcht vor den Juden, kam Jesus und trat mitten unter sie und spricht zu ihnen: Friede sei mit euch! Und als er das gesagt hatte, zeigte er ihnen die Hände und seine Seite. Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen. Da sprach Jesus abermals zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.“

Die Furcht hatte die jungen Männer veranlasst, sich irgendwo in der Altstadt von Jerusalem zu **verbarrikadieren**.

Das war wohl auch ein Bild für ihren inneren Gemütszustand: Schotten dicht!

Und was tut Jesus gegen diese einschließende Angst?

Er tritt einfach mitten in den Raum und sagt: **„Friede sei mit euch!“**

Er bringt den Geängstigten den Frieden Gottes, den nur er schenken kann.

Und zum Beweis seiner Liebe und Macht zeigt Jesus dann die **Wundmale** vom Kreuz an seinen Händen und an der Seite seines Körpers.

Jesus trägt diese Wundmale noch wie **Erkennungszeichen der Liebe** und des Sieges.

Er beweist den Angstgeplagten damit, dass auch er schreckliche Einsamkeit und Angst **durchlitten und überwunden** hat.

Aber jetzt bringt er den Frieden Gottes und schließt die Geängstigten in seine Arme.

So will Gott es auch mit Dir tun, wenn Du in der Enge bist und unter irgendwelchen Ängsten leidest: Er will Dir seine mitleidende und siegreiche Liebe zeigen und Dich auf die Beine stellen.

Er will dir den Rücken stärken, damit Du mitten in der Welt der Angst selber ein **Mutmacher für Deine eigene Seele und für andere sein kannst**.

Und oft gebraucht er andere Menschen, um Dir zu helfen.

Wenn Gott also Deine Zuflucht ist, musst Du vor den Ängsten in Deinem Leben nicht fliehen.

Wir dürfen als Christen mutig leben und getrost sterben, weil uns nichts von Gottes Liebe in Christus Jesus trennen kann – weder Angst noch der Tod.

Darum gilt uns dieser Zuspruch von Jesus:

„Seid guten Mutes! Ich habe die Welt überwunden“

Jesus ermutigt uns trotz der Angst zuversichtlich, fröhlich und befreit zu leben und bei ihm immer wieder aufzutanken.

Im Gebet, in den Gottesdiensten und durch unsere christliche Gemeinschaft oder beim Abendmahl.

Dieses Vertrauen auf Gott kann durch das vertrauensvolle Gespräch mit Gott erwachsen – durch **das Gebet**.

[Furcht und Vertrauen in den Psalmen]

Wenn wir die Psalmen lesen, werden wir auf Sätze aufmerksam, die von Menschen stammen, die Angst hatten, tiefe Angst, die das Leben fast unmöglich macht.

Aber es gelingt ihnen, diese Angst auszusprechen und zu adressieren.

Sie finden in Gott ein Gegenüber, dem sie ihre Angst und ihre Sehnsucht anvertrauen können.

So heißt es in **Ps 18,7**: **„Als mir angst war rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott“**.

Und ein beliebter Tauf- und Konfirmationsspruch lautet:

„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**

Ich möchte schließen mit einem Zuspruch Gottes an seine Menschen nach Jesaja – an einer Stelle habe ich den Namen Jesus eingesetzt – hören Sie einmal mit dem Herzen hin und schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen:

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;

ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!

Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein,

dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen;

und wenn du ins Feuer gehst, sollst du nicht brennen,

und die Flamme soll dich nicht versengen.

Denn ich bin der HERR, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland.

Ich habe Jesus als Lösegeld gegeben an deiner statt,

weil du in meinen Augen so wert geachtet und auch herrlich bist

und weil ich dich lieb habe.

So fürchte dich nun nicht, denn ich bin bei dir.“ (Jes 43 mit Mk 10,45) **Amen.**