Evangelisch-reformierte Gemeinde St. Martha, Königstr. 79, 90402 Nürnberg Pfarrerin i.E. Silke Brenningmeyer-Beneken

**PREDIGT**

**ÜBER**

**ANGST UND FURCHT**

IM RAHMEN DER FRÄNKISCHEN PREDIGTREIHE „GROSSE GEFÜHLE“

AM 11. FEBRUAR 2024 IN ERLANGEN | HUGENOTTENKIRCHE

Liebe Gemeinde!

**Große Gefühle** stehen im Zentrum der diesjährigen Predigtreihe, groß im Sinne vonbedeutsam | stark | wirkmächtig. **Angst** gehört ebenso wie **Furcht** zu diesen großen Gefühlen, wobei ich diese beiden Begriffe mehr oder weniger synonym gebrauche – was in der Alltagssprache gang und gäbe ist, gleichwohl natürlich ein Bedeutungsunterschiedbesteht. Angstlässt sich als ein unbestimmtes, diffuses Gefühl der Beklemmung oder Besorgnis charakterisieren, Furcht dagegen als ein konkretes Gefühl der Bedrohung. Angst und Furcht, sie sind so etwas wie Zwillingsschwestern, wie **zweieiige Zwillingsschwestern**, die – in besonderer Weise miteinander verbunden – einander ähnlich und doch deutlich unterschieden sind.

„Angst essen Seele auf“ – dieser zum geflügelten Wort gewordene Titel des 1973 von Rainer Werner Fassbinder verfilmten Sozialdramas bringt in geradezu poetischer Weise zum Ausdruck, welch **zerstörerische Macht** dem Gefühl der Angst innewohnt. Nicht selten geht Angst mit inneren Blockaden einher, die uns die Realität verzerrt wahrnehmen lassen und am klaren Denken hindern. Das wiederum schränkt unsere Entscheidungsfähigkeit erheblich ein. Wir sagen oder tun dann Dinge, die uns in der Situation nicht wirklich weiterhelfen oder die wir später sogar bereuen.

Tritt Angst in übersteigertem Maße, in unangemessenen Situationen oder ungewöhnlich lang andauernd auf, dann spricht man von einer krank machenden Angst, einer sogenannten **Angststörung**, an der rund zehn Prozent aller Erwachsenen leiden. In der Tat, Angst gehört zu den **großen**, aber wohl eher **ungeliebten Gefühlen**, die vor allem mit negativen Konnotationeneinhergeht, obgleich Angst für uns Menschen lebens-, ja überlebensnotwendig ist.

Denn der Angst wohnt auch ein **Warnmoment** inne, das uns hilft, zwischen Risiken und Chancen abwägen und unterscheiden zu können. Angst kann auch solche Kräfte in uns mobilisieren, die Gefahren abwehren helfen *oder* zur Flucht bzw. zum Rückzug bewegen *oder* vorbeugende Maßnahmen entwickeln helfen gegenSzenarien und Realitäten von Angst und Furcht. Angst birgt ein lebensdienliches und zugleich ein lebenshemmendes Potential in sich, sie besitzt eine konstruktive, hilfreiche Seite und zugleich eben auch eine destruktive, hemmende, zerstörerische Seite – was für **viele andere Gefühle** ebenso gilt wie zum Beispiel für Scham, Wut, Ärger, Trauer oder Ekel.

**Emotionen** sind im Grunde genommen ja nichts anderes als psychische Prozesse, die durch äußere Reize ausgelöst werden und eine Handlungsbereitschaft zur Folge haben - das lehrt uns die Neurowissenschaft. Gefühle haben immer einen Auslöser: eine Situation, ein Wort, ein Geräusch oder auch ein Duft können ganz bestimmte Gefühle in uns auslösen. Welches Gefühl das ist und wie stark wir dieses Gefühl erleben, das ist abhängig von unseren ganz persönlichen Erfahrungen, von unserer Lebenseinstellung und unserer Denkweise. Ja, **wie wir fühlen**, ist zu weiten Teilen sozial erlernt und in hohem Maße kulturell bestimmt– das haben die Kultur- und Sozialwissenschaften herausgearbeitet.

Liebe Gemeinde, ich weiß nicht, wie es Ihnen damit geht, mir jedenfalls wird angst und bangebei der Vorstellung, dass am 20. Januar 2025 ein **Donald Trump** erneut ins Weiße Haus einziehen könnte, der Mann, der vor drei Jahren zum Sturm aufs Kapitol geblasen hatte und unlängst damit kokettierte, für einen Tag Diktator sein zu wollen. Sollte dieser Fall eintreten – Gott bewahre! – hätte das weitreichende Konsequenzen, auch für uns Europäer. Ein Wahlsieg Trumps aber liegt durchaus im Bereich des Möglichen!

Der Politologe Prof. Claus Leggewie, ein ausgewiesener Experte seines Faches, beobachtet seit der Jahrtausendwende einen **globalen Rückzug der Demokratien** und befürchtet bei einer Wiederwahl von Donald Trump: „Dann können wir’s Licht ausmachen. Das heißt, wenn Amerika aus der Phalanx der Demokratien ausscheidet, dann ist es mit der Demokratie am Ende – auch in Europa. Und vor allen Dingen – so führt Leggewie weiter aus - ist dann auch der militärische Schutz, den weiterhin nur die Vereinigten Staaten uns garantieren hier in Europa vor dem russischen Imperialismus, der ist dann beseitigt. Trump hat seine Distanz zur Nato ganz deutlich gemacht. Es geht ihm nur um Amerika. Es geht ihm eigentlich immer nur um seine Person“ - soweit Claus Leggewie. Ein Ereignis, das weit von uns entfernt stattfindet und auf das wir keinerlei Einfluss haben, dass aber auf uns und unser Leben sehr wahrscheinlich großen Einfluss haben wird, empfinde ich als zutiefst beängstigend, geradezu furchteinflößend. Angesichts dessen fühle ich mich machtlos, ohnmächtig, ausgeliefert.

Der **Klimawandel** und die damit einhergehenden Folgen, die ja durchaus schon deutlich spürbar sind, macht mir hingegen weniger Angst, obwohl die Auswirkungen auf uns und unsere Gesellschaft aller Wahrscheinlichkeit nach nicht weniger einschneidend wären – irgendwann in ferner oder nicht allzu ferner Zukunft. Aber diese Auswirkungen liegen eben gefühlt in ferner Zukunft. Zudem kann ich durch ein umweltbewussteres Verhalten selber Einfluss nehmen, denn der Klimawandel ist ja nach allem, was wir wissen, menschengemacht - auch wenn unsere Einflussnahme nur ein Tropfen ist. Aber ich kann etwas tun, ich bin nicht völlig machtlos.

Was zurzeit ebenfalls Anlass zu Angst und Sorgegibt, ist das **Erstarken rechtspopulistischer Kräfte** hierzulande, die in Teilen als gesichert rechtsextrem gelten und die bei den anstehenden Landtagswahlen in Brandenburg, Sachsen und Thüringen im September stärkste Kraft werden könnten. Ich bin beängstigt, besorgt angesichts dessen, aber ich fühle mich nicht machtlos. Wir können etwas tun, Einfluss nehmen - auf unterschiedlichste Art und Weise: an **Demonstrationen** teilnehmen, die derzeit deutschlandweit stattfinden mit erfreulich guter Beteiligung; **bei der nächsten Wahl** den demokratischen Parteien den Rücken stärken, auch wenn wir nicht mit allem einverstanden sind; den **Diskurs suchen** und darüber aufzuklären versuchen, wohin rechtspopulistisches, rechtsextrem eingefärbtes Denken führt.

Was mir natürlich auch Angst und Sorge bereitet – und ich kann mir vorstellen, dass es Ihnen da ganz ähnlich ergeht – ist die **Zukunft der Kirche** im Allgemeinen und die unserer reformierten Gemeinden im Besonderen. Angesichts anhaltend **hoher Austrittszahlen**, die durch die Veröffentlichung der „ForuM“-Studie über Missbrauch in der evangelischen Kirche noch weiter in die Höhe schnellen könnten, angesichts von **Traditionsabbruch**, fortschreitender **Säkularisierung** und einem damit einhergehenden **Bedeutungsverlust** der Kirche und des christlichen Glaubens in unserer Gesellschaft wird mir zuweilen angst und bange. Bei aller berechtigten Kritik an der Kirche leistet sie doch auch viel Gutes für die Gesellschaft insgesamt - in Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, Beratungsstellen und anderen diakonischen Einrichtungen. Es steht zu befürchten, dass sich die Kirche ihr Engagement in vielen Bereichen der Gesellschaft in Zukunft schlicht und ergreifend nicht mehr wird leisten können. Auch für unsere Gesellschaft würde das nichts Gutes bedeuten.

Dass angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen ein **Umdenken und Umsteuern in der Kirche** von Nöten ist – was ja bereits auch in unserer Kirche geschieht und in Gestalt des sog. Anpassungs- und Entwicklungsprozesses vorangetrieben wird -, steht dabei außer Frage. Nicht zuletzt werden wir durch das berühmte theologische Motto *„ecclesia semper reformanda est“*, zu Deutsch „die Kirche ist eine sich ständig erneuernde, wandelnde Kirche“ daran erinnert und dazu ermutigt. Reformen und Veränderungen gehören gleichsam zur DNA unserer Kirche, sind ihr als Wesensmerkmal eigen. Der anstehende Anpassungs- und Entwicklungsprozess in unserer reformierten Kirche und all ihren Gemeinden ist nicht nur notwendig, er ist auch gut reformiert. Und es ist gut, dass wir nicht allein damit sind, sondern ihn gemeinsam gehen können, mit vereinten Kräften und im Vertrauen auf Jesus Christus, den Herrn der Kirche. Eingedenk dessen sollten doch Angst und Sorge, was die Zukunft der Kirche anbelangt, schwinden.

Liebe Gemeinde, wir leben derzeit in überaus herausfordernden Zeiten, in Zeiten von Krisen, Krieg und Klimawandel, die uns Angst machen und das Fürchten lehren. Und die **alles entscheidende Frage** ist doch: Wie können wir mit unserer Angst und Sorge, mit unserer Furcht und unserem Erschrecken leben, damit zurechtkommen? Was kann bei der Bewältigung unserer Angst helfen? Und was ist das besondere christliche Credo in Sachen Angstbewältigung?

Heute wissen wir – dank Freud und der Psychoanalyse und den vielen anderen therapeutischen Verfahren, dass Gefühle nichts Statisches sind. Sie sind veränderbar, bearbeitbar, therapierbar. Sich dieser therapeutischen Verfahren zur Behandlung oder Optimierung der Psyche zu bedienen ist heutzutage ganz normal und keineswegs anstößig. Studienhaben ergeben, dass Menschen, die ihre eigenen Emotionen angemessen und differenziert beschreiben können, denn auch weniger depressive Symptome, weniger Stress und einen allgemein besseren Umgang mit ihrem Gefühlslebenzeigen. Und je besser wir unsere eigenen **Gefühle wahrnehmen und verstehen** können, umso besser können wir auch die Gefühle anderer verstehen, was sich wiederum positiv auf unser Zusammenleben auswirkt. Und was für die Gefühle im Allgemeinen gilt, das gilt auch für das Gefühl der Angst und Furcht im Besonderen.

Die **Bibel** ist nicht nur ein „Buch voller Leben“, wie sie der ehemalige Moderator des Reformierten Bundes, Peter Bukowski**,** einmal genannt hat. Die Bibel ist im Besonderen ein „Buch voller Gefühle“, großer erhabener und niederer Gefühle, von lebensdienlicher und lebensfeindlicher Natur. Die Bibel erzählt auch von Angst und Furcht; im Alten wie im Neuen Testament finden sich viele Geschichten – wie die vorhin gehörte Geschichte von der Sturmstillung im Markusevangelium (Mk 4, 35-41) – sowie zahlreiche andere Texte dazu.

**Und ob ich schon wanderte in finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.** | Psalm 23,4

**Der Herr ist mein Licht und meine Rettung, vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Zuflucht; vor wem sollte ich erschrecken?**|Psalm 27,1

**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

**In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.** | Johannes 16,33

**Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.** | 2.Timotheus 1,7

Wenn Angst und Furcht unsere Herzen quält und wir nicht mehr ein noch aus wissen, dann können Worte wie diese zu **Trostworten** werden, die innerlich aufrichten. Worte wie diese können zu **Kraftworten** werden, die stärken. Worte wie diese können zu **Hoffnungsworten**werden, die ermutigen. Besonders den Psalmen wird nachgesagt, ein wunderbares Instrument der Angstbewältigung zu sein, weil sie Zeugnisse tiefsten Glaubens sind und darin eine große Kraft liegt. Und wenn wir selbst keine Worte mehr finden, dann können wir uns Worte aus der Bibel, aus den Psalmen, „leihen“, um unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Wenn Angst und Furcht unsere Herzen quält und wir uns macht- und mutlos fühlen, dann kann es helfen, unsere Gefühle bewusst wahrzunehmen und sie – innerlich für uns selbst oder auch laut ausgesprochen – zu benennen – **im Gebet**, in der Zwiesprache mit Gott. Dasschafft Abstand zu uns selbst und unseren negativen Gefühlen und nimmt ihnen ihre manipulative Kraft. In Zeiten von Angst und Bedrängnis kann der **Glaube** wie ein Schutzraum sein, in den wir fliehen können, in dem wir Zuflucht und Sicherheit finden, wenn alles um uns herum ins Wanken gerät.

Wenn Angst und Furcht unsere Herzen quält und wir uns hilflos und allein fühlen, dann kann es helfen, unsere Gefühle mit anderen zu teilen, **uns mitzuteilen** – getreu dem paulinischen Motto: „Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“ (Galater 6,2). **Anteilnahme**, **Gemeinschaft** und **Vertrauen** lässt Angst und Furcht erträglicher werden, vielleicht sogar schwinden. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Angst ist halbe Angst!

Wenn Angst und Furcht unsere Herzen quält und wir ermattet und mutlos sind, dann kann es auch helfen, uns das **Leiden und Sterben Jesu Christi** vor Augen zu führen. In Jesus von Nazareth ist der erhabene, ewige Gott Mensch geworden, ein Mensch mit Gefühlen wie unsereiner, ein Mensch, der im Garten Gethsemane von Angst und Schrecken überwältigt wird und verzweifelt und voller Todesangst seine Jünger darum bittet, auf ihn zu warten und wach zu bleiben (Mk 14, 33f.). – Wir wissen natürlich: Die Jünger sind eingeschlafen, haben nicht mit Jesus in seiner größten Not gewacht. Und dennoch: Welch ein tröstliches Bild! Jesus Christus hat Verzweiflung, Angst und Schrecken, gar Todesangst am eigenen Leibe erfahren und durchlitten. Er hat den Tod, einen überaus schmachvollen, sehr grausamen Tod erfahren und durchlitten - und überwunden, durch die Auferstehung von Toten. Verzweiflung, Angst und Tod haben nicht das letzte Wort! Das immer wieder zu bedenken, sich zu Herzen zu nehmen, gleichsam zu meditieren, kann helfen, wenn wir selbst in großen Ängsten sind.

Liebe Gemeinde, die **Gefühle** in ihrer ganzen Bandbreite, die geliebten ebenso wie die ungeliebten, auch Angst und Furcht, gehören zu unserer Geschöpflichkeit. Sie sind eine **gute Gabe Gottes** - sehr kostbar und zugleich ungemein herausfordernd. Gefühle bestimmen den Umgang mit unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und uns selbst. Sie werden als beglückend, stärkend und beflügelnd erfahren, aber auch als bedrängend, bedrückend und geradezu zerstörerisch. Unsere Gefühle können uns in die höchsten Höhen, aber auch in die tiefsten Tiefen führen. Gefühle wollen gelesen und verstanden werden, sie sind nicht per se gut oder schlecht, auch wenn wir sie als negativ oder positiv bewerten. Unser Umgang damit, unser Handeln ist gefragt, entscheidet über gut oder schlecht. Negative Gefühle zu haben ist nicht verwerflich; ihnen nachzugeben, sie über unser Handeln bestimmen zu lassen, hingegen schon! Auch Angst und Furcht wollen gelesen und verstanden werden, damit sie uns helfen können zu leben, besser zu leben.

Lasst uns diese Herausforderung immer wieder mutig angehen. Mit Gottes Hilfe! Amen.