

## **Predigt Mk 14,32–36 «Als Jesus Angst hatte», H.Meyer, Pfr.**

*32 Und sie kommen an einen Ort, der Getsemani heisst. Und er sagt zu seinen Jüngern: Bleibt hier sitzen, solange ich bete. 33 Und er nahm Petrus und Jakobus und Johannes mit sich, und er begann zu zittern und zu zagen. 34 Und er sagt zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt, bleibt hier und wacht! 35 Und er ging ein paar Schritte weiter, fiel zu Boden und betete, dass, wenn es möglich sei, die Stunde an ihm vorübergehe. 36 Und er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Lass diesen Kelch an mir vorübergehen! Doch nicht, was ich will, sondern was du willst.*

Liebe Mitchristen

Jesus hat Angst und wie. *«Er fing an zu zittern und zu zagen.»* heisst es. Bei Lukas wird noch erwähnt, dass ihm der Schweiß wie Blut von der Stirn getropft sei. Das ist nicht ein bisschen Angst, ein Bammel vor etwas. Das ist eine Angst, die durch March und Beine geht, durchschüttelt, alles zu ersticken droht. Wir wissen, dass es solche Angst gibt, vielleicht aus eigener Erfahrung, vielleicht sogar öfters. Und die meisten kennen die damit verbundene Hilflosigkeit, dieses Gefühl des Ausgeliefertseins.

Aber Jesus? Wie kann Jesus Angst haben, er als Sohn Gottes, als das Glaubensvorbild schlechthin? Passt das zu dem Jesus, wie ich ihn mir vorstellen, wie er von anderen beschrieben wird? Wie kann Jesus Angst haben? Tatsache ist: Jesus hatte Angst und er zeigt sie. Er redet darüber. Er vermittelt nicht den Eindruck, dass das Zugeben von Angst ein Zugeben von Unglaube oder Kleinglaube sei, eines gläubigen Menschen unwürdig. *«Meine Seele ist zu Tode betrübt»* oder anders übersetzt: *«Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe.»* - So bringt Jesus seine momentane Befindlichkeit auf den Punkt. Glaube, Gottesvertrauen, eine tiefe Beziehung mit Gott und Angst schliessen sich nicht einfach aus. Weil das bei Jesus so war, kann ich das bei mir selber besser akzeptieren und annehmen.

Wir treffen Jesus da im Garten Gethsemane, mitten zwischen Olivenbäumen. Und die Oliven, die Früchte, warten nur darauf ausgepresst zu werden. Ein Bild für das, was auch ihm bevorsteht: Verrat, Verlassenwerden von Freunden, Einsamkeit, falsche Beschuldigungen, Demütigen, Mobbing, Leiden und Schmerz. Jesus hat das voll und ganz durchgemacht, mit allen Sinnen zu spüren bekommen. Es hat ihn innerlich und äusserlich erzittern lassen. Jesus ist gerade auch in diesem Moment eben nicht nur Gott, sondern voll und ganz auch Mensch.

Und die Angst ist etwas Urmenschliches. So sehr sie unangenehm und belastend ist, so ist sie grundsätzlich etwas Hilfreiches. Sie ist eigentlich eine sinnvolle Reaktion auf eine akute Bedrohung. Aus der Psychologie wissen wir: *«Die Angst ist ein Alarmsystem vor Bedrohlichem. Ihre eigentliche Funktion ist es Leben zu retten.»* Das Hauptproblem der Angst ist weniger die Angst selber, sondern ein Zuviel an Angst, eine Angst ohne wirklich akute Bedrohung, Angst, die auf Einbildung oder Mangel an Selbstwertgefühl basiert, eine Angst, die sich selbstständig macht.

Angst soll bewirken, dass wir einer Bedrohungen ausweichen oder vor ihr fliehen können. Ein Zuviel an Angst ist aber wie ein Kickdown beim Autofahren. Treten wir das Gas voll durch, wird die Beschleunigung nicht gesteigert, sondern abgewürgt.

Jesus hat Angst und er gibt sich keine Mühe, das vor seinen Weggefährten zu verbergen. Er schämt sich auch nicht deswegen. Im Gegenteil. Angst gehört zum Leben. Wir müssen damit rechnen und damit umgehen. Von Jesus können wir da viel lernen. Zuerst einmal ist die Tatsache, dass Jesus sich seiner Angst stellt. Er spricht sie aus, nennt sie beim Namen - vor sich, seinen Begleitern und v.a. auch im Gespräch mit Gott, im Gebet. Jesus will diese schwierigen Zeit nicht einfach alleine durchstehen und niemanden belasten. Er sucht die Gemeinschaft mit Menschen, denen er vertraut, sich verbunden fühlt. Es sind keine perfekten Menschen. Es sind seine Freunde, seine Familie.

Oft hilft es, wenn wir etwas einfach nur aussprechen, versuchen es auf den Punkt zu bringen. Dadurch bekommt eine diffuse Bedrohung eine Kontur und wird so besser greifbar. Ich habe z.B. grosse Angst vor Schlangen. Als ich einmal in Benin ein plötzlich einer «spitting Cobra» gegenüberstand, war die Angst vor der sichtbaren Schlange kleiner als vor der imaginären Schlange vorher. Jesu Vorbild macht Mut dem Beängstigten in die Augen zu schauen und wenn es noch so «gfürchig» erscheint. Sein Vorbild ermutigt uns nicht heldenhaft oder schamhaft auf Hilfe verzichten zu wollen, im Gegenteil. Geteilte Angst, ist halbe Angst. Wir sollen in unserer Angst nicht alleine bleiben, nie alleine sein.

Angst ist vielschichtig. Da ist etwas, das wir als Bedrohung wahrnehmen und auf das wir reagieren müssen. Und da ist auch unsere Interpretation des Ganzen. Und diese hat einen grossen Einfluss, wie wir diese Angst erleben, wie wir darauf reagieren und was sie mit uns machen kann, bei uns auslöst. Interpretationen können Befürchtungen schüren und destruktive Reaktionen auslösen. Ein Beispiel: Bei einer Prüfung habe ich Angst, dass ich durchfallen und als Folge davon z.B. aus der Ausbildung fliegen und keinen Job finden könnte. Das führt zu einer panischen Angst, die nicht nur belastet, sondern mich v.a. auch noch ausbremst und so dem Worstcase in die Hände arbeitet.

Interpretationen können aber auch ein Gegengewicht geben. Ich kann die Prüfung auch so interpretieren: Ich kann zeigen, was ich gelernt habe. Und mit dieser Prüfung steht und fällt nicht einfach alles. Es gibt auch noch andere, lohnenswerte Wege. Das bewirkt Gelassenheit, Konzentration und hilft mir besser mit der gleichen schwierigen Situation fertig zu werden. Ich fühle mich dem Ganzen nicht einfach so völlig hilflos ausgeliefert. Diese Interpretation spielt sich aber meistens eher im Unterbewussten ab. Darum macht es Sinn zu versuchen dieses aus dem Unterbewussten herauszuholen, sich bewusst zu machen, bewusst zu gestalten und einzuüben. Genau das sehe ich bei Jesus im Garten Gethsemane. Er sucht in dieser Situation das Gebet, die Aussprache mit seinem himmlischen Vater. Er breitet vor ihm all seine Gefühle, Gedanken,

Befürchtungen und Hoffnungen ohne irgendeinen Filter aus. Er ist überzeugt, dass Gott über all dem steht, das ihn bedroht. Und das Bedrohliche bei ihm ist ja alles andere als eine Projektion. Er macht nicht einfach aus einer Maus einen persönlichen Elefanten. Was ihn bedroht ist wirklich massiv. Jesus bittet Gott ganz konkret darum, dass er ihn vor diesem Bedrohlichen bewahre und befreie. *»Abba, Vater, alles ist dir möglich. Lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen.«* - Er weiss: Gott kann das.

Wir sollen und dürfen mit unseren Sorgen, unseren Ängsten zu Gott kommen. Wir sollen und dürfen ihm sagen, was wir möchten, welche Lösung und Antwort wir bevorzugen würden. Für mich ermutigt Jesus uns durch sein Beispiel dazu: *«Sag Gott, ohne wenn und aber, wie du es siehst, fühlst, was du möchtest!»* Das zeigt mir aber auch, wie sehr Gott meine Angst ernst nimmt. Er nimmt sich dem an, was mich bedroht, was ich als Bedrohung empfinde, aber auch, was meine Interpretation mit mir macht. Jesus zittert vor dem, was er erlebt und was ihm noch bevorsteht. Er möchte, dass es aufhört. Das ist so verständlich. Das ist doch das, was so viele Menschen seither gebetet haben: Gott nimm das von mir, heile mich, sie oder ihn. Gott bewahre mich vor diesem und lass mich jene Prüfung bestehen. Kennen wir das?

Die Evangelien sind voll von Geschichten, in denen Jesus Gott um etwas gebeten hat, z.B. um Heilung für Kranke. Und Gott hat auf ihn gehört, hat seine konkreten Bitten konkret erfüllt. Das haben auch Menschen, hoffentlich auch wir, seither immer wieder erlebt. Das ist grossartig, so ermutigend. Aber gerade in dieser Situation erlebt Jesus, dass Gott seine Bitte nicht erfüllt. Jesus muss diesen bitteren Kelch trinken. Das Bedrohliche bricht mit aller Wucht über ihn herein. Jesus leidet, zittert und schreit, spürt seine Grenzen. Auch das eine Erfahrung, die uns kaum unbekannt ist. Gott erfüllt nicht all unsere Gebete oder nicht so wie wir es möchten.

Die Behauptung (ich höre sie da und dort), dass Gott unsere Bitte z.B. nach Heilung immer erhört, wenn wir nur aufrichtig und von Herzen bitten und glauben, die stimmt nicht. Das wusste auch Jesus. Sicher, Gott hört auf uns, will, dass wir ihm sagen, was uns bewegt, was wir denken und wollen, aber er bleibt in seinem Antworten und Handeln souverän. Er sieht weiter, sieht mich und alle, alles andere auch. Darum fügt Jesus seinem Bitten ein *Aber* nach: *«Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen.»* Diese Formulierung ist ein Ausdruck für sein tiefes Vertrauen, dass Gott nicht nur mehr weiss und weitersieht als ich und du, sondern dass Gott bei allem und jedem es auch gut mit uns meint, ob er ein Gebet 1:1 erhört oder auch einmal anders, wie hier.

Psychologisch gesehen gibt Jesus diesem Bedrohlichen eine hilfreiche Interpretation: 1) Gott, der über allem steht, kann diese Bedrohung abwenden - und 2) Wenn er es nicht abwendet, dann hat er gute Gründe, denen ich vertrauen kann und will, auch wenn ich sie im Moment weder sehen noch verstehen kann. Es ist kein Urvertrauen, das Jesus der Angst entgegenstellt, was an und für sich schon sehr viel sein kann, sondern sein tiefes Gottesvertrauen, das auf

dem beruht, was er mit Gott erlebt hat.

In der Bibel finden wir viele Stellen, die im Blick auf Angst ermutigen und zusprechen: *«Fürchte dich nicht!»* Dabei geht es aber, wie das Beispiel Jesu zeigt, nicht einfach darum, dass jegliche Angst einen weiten Bogen um Gläubige machen soll, dass der Glaube quasi so etwas wie ein Schutzschild ist, an dem jegliche Angst abprallt. Vielmehr sollen wir uns nicht fürchten, weil wir dem, was uns Angst macht, nicht hilflos ausgeliefert und überlassen sind.

Für mich ist mein Glaube v.a. ein grosse Hilfe und Inspiration bei der Interpretation von Situationen und Ereignissen, die mir bedrohlich entgegenkommen und auf die mich die Angst hinweist. Durch den Glauben habe ich eine hoffnungsvolle Grundinterpretation, welche sich destruktiver, unnötiger Angst entgegenstellt. Wie Jesus kann ich unter Nahestehenden mich meiner Angst stellen, versuchen sie in Worte zu fassen, zu teilen. Das kann ich v.a. auch im Gebet, im persönlichen und allenfalls gemeinsamen Gebet. Diffuses wird so greifbarer. Die Interpretation von Bedrohlichem ist ganz anders, ob ich mich dabei hauptsächlich vom Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten, menschliche Hilfe leiten lasse oder ob eben über allem das Vertrauen in und das ehrliche Gespräch mit Gott steht, wie bei Jesus.

Jesus wird das Kreuz und alles, was dazu gehört, nicht erspart. Er muss da durch. Es gehört mit zum Erlösungsweg, den Gott mit dieser Welt geht. Und ich bin dankbar um diese Erzählung. Für mich ist es eine Ermutigung, genauso wie eigene schwere Erfahrungen, mir helfen andere besser zu verstehen, ja für andere wiederum zu einer Ermutigung werden können.

Angst bleibt niemandem erspart. Wir können von Jesus lernen, gerade auch indem wir Gott darum bitten uns seine Sichtweise zu schenken, damit unsere Interpretation nicht lähmt, sondern mit seiner Perspektive freisetzt und ermutigt. Angst macht etwas mit Jesus und mit mir. Angst wirkt sich zuweilen auch ganz körperlich aus. Bei Jesus war es ein Zittern und Schweisstropfen. Im Lukasevangelium wird heisst es dann: *«Es erschien ihm aber ein Engel vom Himmel und stärkte ihn.»* Das ist wohl seelisch, geistlich und auch körperlich zu verstehen.

Eine solche Kräftigung können auch Entspannungs- oder Atemübungen bringen, ein Innehalten, Meditation, oder eben ein Gebet, das Singen von Liedern und vieles mehr. Da hat Gott uns durchaus auch von Natur aus ein Instrumentarium gegeben, jedem wieder ein etwas anderes. Wir sind verschieden. Und darüber hinaus dürfen wir mit seinem wunderbaren Wirken über das Natürliche hinaus rechnen. Gott erfüllt die Bitte Jesu da nicht 1:1, aber er hilft und stärkt ihn, er überlässt Jesus nicht einfach seiner Situation.

Jesus hatte Angst. Er musste den Weg von Leiden und Kreuz gehen. Es blieb ihm nicht erspart, wie auch uns das eine oder andere Kreuz nicht erspart bleibt, gerade auch in dieser Zeit nicht. Aber all das wird beleuchtet vom Lichtstrahl, der von Ostern, dem Tag der Auferstehung herkommt. Und es ist dieses Licht, das auch unsere dunkelste Dunkelheit hell und hoffnungsvoll machen will und kann. Das möge wie bei Jesus auch unserer Angst entgegenstehen. Amen.