

Predigt zum Thema Angst und Freude

Liebe Gemeinde

Unser Alltag ist umgekrempelt, das Coronavirus hat uns alle in eine tiefe Krise gestürzt. Viele haben Angst oder sogar Panik um ihre Gesundheit und um ihre Existenz. Die Hamsterkäufe zeigen uns, dass manche sich auch Sorgen machen, ob sie überhaupt noch genug zu essen haben werden. Wir wollen nicht über das Virus nachdenken. Das machen andere kompetenter als wir es können. Was ich möchte ist, mit Ihnen zu suchen, was uns in dieser schwierigen Zeit Kraft und Zuversicht schenken kann.

Dazu einige Bibelworte, die uns helfen können:

„Das Herz verändert des Menschen Gesicht und macht es heiter oder traurig. Zeichen eines glücklichen Herzens ist ein frohes Gesicht; Sorgen und Kummer sind ein quälendes Gesicht.“

Jesus Sirach 13, 25.26

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

Passen diese Worte überhaupt zu unserer schwierigen Situation, in der wir uns befinden, wo sich viele unsicher fühlen und Angst haben?

„Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, ein bedrücktes Gemüt lässt die Glieder verdorren.“

Sprüche 17, 22

Wenn wir schauen, was wir alle für unsere Gesundheit unternehmen, erstaunt es nicht, dass die Apotheken Hochbetrieb haben. Ein gutes Geschäft machen nicht nur die Apotheken, sondern auch die Scharlatane, die uns vorgaukeln ein wirksames Mittel gefunden zu haben. Müssten Ärzte und Ärztinnen, Epidemiologen und Virologen, Politikerinnen und Politiker nicht vergessen, nebst allen richtigen Verhaltensregeln auch das folgende Bibelwort zu empfehlen:

„Ein fröhliches Herz ist doch das Beste für die Gesundheit“!

Das tönt so einfach – und ist doch so schwierig. Vielleicht habt ihr es selber gemerkt in den letzten Tagen, wie schwierig es ist, ein fröhliches Herz zu bewahren. Ein Gefühl der Unsicherheit hat sich bereit gemacht. Wie geht es weiter? Müssen wir jetzt alle unsere Ferien und Reisepläne absagen oder verschieben? Wann können wir unsere Grosskinder wieder sehen und zu uns einladen? Die Informationen in den Medien sind nützlich, machen es uns aber nicht einfach, unsere Lebensfreude zu behalten. Der Alltag ist derart durcheinander geraten, dass wir uns neu orientieren müssen. Was können wir heute tun, um nicht in Panik zu geraten?

Das Gefühl der Angst kann hilfreich sein, damit wir uns schützen und die richtigen Vorkehrungen treffen. Es hilft nicht, sich selber oder anderen zu sagen: „*Du muesch doch e kei Angst ha. Syg tapfer und nimm di zäme*“. Wenn wir unsere Gefühle unterdrücken, können wir unser Leben nicht mehr geniessen und werden sonst krank. Die begründete Angst schützt uns davor in Panik zu geraten. So können wir uns besser an die Verordnungen halten und dabei abwägen, was für uns und für die anderen gut und sinnvoll ist. Wir können weiterhin ruhig ein Buch lesen oder ein gutes Telefongespräch mit Freunden führen. Angst ist durchaus berechtigt, und wer von sich behauptet, er habe überhaupt keine Angst, nimmt sich selber und seine Mitmenschen nicht ernst. Und trotzdem braucht uns die Angst nicht zu lähmen, sondern uns dabei zu helfen, nicht in Panik zu geraten. „*Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei.*“

Die Kirche hat den Menschen mit Moralpredigten immer wieder Angst gemacht, hat ihnen gedroht und so das fröhliche Herz ausgetrieben und den Christen und Christinnen Schuldgefühle gemacht. Das Evangelium ist aber eine Botschaft der Freude und nicht eine Drohbotschaft. Sie hat mit Freude und Fröhlichkeit zu tun, mit der Nähe Gottes und der Vergebung von Jesus Christus. So wie es in diesem Lied heisst:

„In dir ist Freude in allem Leide, o mein lieber Jesus Christ. Wenn wir dich haben, kann uns nicht schaden Teufel, Welt, Sünd oder Tod.“

„Mutlosigkeit raubt einem die letzte Kraft“, soll Martin Luther einmal gesagt haben.

Sie nimmt uns die Lebenskraft und hemmt, unser Leben wirklich in vollen Zügen zu leben und zu genießen. Der Mut zur Fröhlichkeit kann die Medikamente nicht ersetzen. Sie zeigt uns aber, dass das Glück in uns steckt, weil Gott nicht nur um uns herum lebt, sondern auch in unserem Herzen. Das ist eine Kraft, die uns hilft der Angst zu begegnen und vernünftig mit ihr umzugehen.

Dieses Coronavirus soll nicht zu unserem einzigen Lebensthema werden. Gott ruft uns auf, lebendige Menschen zu bleiben. Er will uns anstecken mit Freude und Fröhlichkeit. Wir können einander gerade in dieser schwierigen Zeit Lebensfreude schenken, mit einem Telefonanruf, wenn wir uns nicht sehen können. Telefonieren lässt Menschen sich näherkommen. Das direkte Gespräch ist intimer als ein Mail oder ein Whatsapp. Auch wenn wir den anderen nicht sehen, können wir hören und spüren, wie es ihm geht. Worte können Lebensfreude schenken und Mut machen. Wir können unsere Nächsten dran erinnern, dass nicht Krankheit und Tod, Lieblosigkeit und Ungerechtigkeit das letzte Wort haben sollen. Dass es – Gott sei Dank – darüber hinaus eine andere Melodie gibt:

Ein anderes Lied: „*Du, meine Seele, singe!*“ oder „*Auf, auf mein Herz, mit Freuden!*“ Dass das Leben stärker ist als der Tod, und dass wir leben sollen und einander zum Leben verhelfen sollen.

Respekt vor diesem Virus ist angebracht und nötig. Aber Panik und Hektik oder nur einfach cool bleiben, bringt nichts. Das Virus verbreitet sich weiter. Wahrscheinlich so lange, bis ein Impfstoff gefunden worden ist.

Brauchen wir die Angst doch wie eine Hinweistafel, die uns auf Gefahren hinweist und uns hilft, uns zu schützen. Wenn wir Angstgefühle einfach unterdrücken, schlägt Angst um und wird zur Panik. Wer Angst hat, und sie nicht spüren will, der verklemmt sie nur. Wir sollen nicht gegen die Angst ankämpfen, sondern sie ernst nehmen und dabei nicht vergessen, dass Gott uns immer wieder Freude schenken will.

Franz von Assisi hat schon im 13. Jahrhundert geschrieben:

„Es ist der grosse Triumph des Teufels, wenn er uns die Fröhlichkeit des Geistes rauben kann. Er führt feinen Staub mit sich, den streut er in kleinen Dosen durch die Ritzen des Gewissens,

um die reine Gesinnung und den Glanz der Seele zu trüben. Die Freude aber, die das Herz des Menschen erfüllt, macht jenes todbringende Gift zunichte.“

Von Franz von Assisi wird erzählt, wenn er nur einen Hauch von Angst oder Trauer in seinem Herzen gespürt hat, habe er sofort angefangen zu *beten, singen, tanzen und habe ein warmes Bad genommen* - das waren seine Mittel gegen die Angst und gegen die Trauer. Und wenn er krank wurde, hat er sofort ein Lied zum Lobe Gottes gesungen. *Amen*

Gebet

Gott, wir wollen auch in diesen schwierigen Tagen
nicht in die Angst fliehen,
sondern lernen mit unseren Ängsten umzugehen,
frei werden und unser Herz öffnen für die Freude
die du und das Leben uns schenken.

Auch wenn wir es manchmal nicht spüren, aber du bist da.
Es ist nicht nötig, dass wir auf alle Fragen eine Antwort finden.
Es genügt zu wissen, dass du über uns wachst.
Du nimmst uns die Ängste nicht einfach weg,
aber du schüttest uns davor in Panik zu geraten.
Bei dir kommt unser unruhiges Herz zur Ruhe.

Hilf uns mit den besonderen Umständen verantwortungsvoll umzugehen,
andere und uns selbst zu schützen.

Wir bitten dich für alle Kranken, dass ihnen geholfen werden kann und sie wieder gesunden.
In aller Sorge um die Folgen dieses Virus, lass uns die Menschen, die auf der Flucht, im Krieg
unter Verfolgung leiden nicht vergessen. Wir danken dir, dass du uns immer wieder Kraft
und Fröhlichkeit schenkst. *Amen*

Predigt: Pfarrer Bernard Kaufmann