

## Predigt zu 2Tim 1,7-10

Gerade hat sich die Tür geöffnet. Eisiger Wind weht hinein. 4.000 Meter hoch fliegt das kleine Motorflugzeug gerade. Unten sieht alles so winzig klein aus. Felder, Häuser, ihre Heimatstadt. „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, alle Ängste, alle Sorgen blieben darunter verborgen und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein“. Sie muss an die Liedzeile von Reinhard Mey denken.

Ja, da unten ist das alles. Der Ärger mit der Kollegin, die Sorge um den Bruder. Die Angst, wie es weitergehen wird in diesem verrückten Jahr. Aber hier oben ist das alles weit weg. Jetzt ist anderes wichtig. Gleich geht es raus zum ersten Sprung. Der Tandemmaster, mit dem sie gemeinsam springen wird, hat sie schon bei sich eingehakt und ihr das Zeichen gegeben. Ihr klopft das Herz bis zum Hals. Die Hände zittern. Was hat sie sich bloß bei dieser bekloppten Idee gedacht?

Aus einer winzigen Maschine in den Abgrund springen – sie, die schon auf der Stehleiter zuhause Höhenangst kriegt. Schuld daran ist ihre Kollegin Susanne mit ihrer Bucketliste: „20 Dinge, die du dich schon immer mal trauen wolltest, bevor du stirbst“. 20 Dinge, ihr waren zuerst gar nicht so viele Dinge eingefallen:

Der Kollegin mal die Meinung sagen. Motorradfahren lernen. Ihren Job hinschmeißen und auf Weltreise gehen. Eine Spinne auf die Hand

nehmen. Mit einem riesigen Hut durchs Dorf laufen, egal, was die anderen sagen. Und eben ein Fallschirmsprung.

Sie hatte das vor Jahren mal im Fernsehen gesehen. Wie sich Frauen und Männer mutig aus dem Flugzeug fallen ließen. Für 40, 50 Sekunden zwischen Himmel und Erde frei fielen. Und dann noch minutenlang in der Luft waren, bis der Erdboden sie wiederhatte. Diese Bilder hatten etwas in ihr angerührt. Die Sehnsucht, mutig zu sein. Es selbst einmal zu wagen. Gegen alle Angst, die sie immer wieder davon abhielt, es anzugehen.

Jetzt hält sie sich in der Tür fest. Der Tandemmaster direkt hinter ihr. Er gibt das Sprungsignal. Drei – zwei – eins...

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

*Für die paar Jahre wird wohl alles noch reichen.*

*Das Brot im Kasten und der Anzug im Schrank.*

*Sage nicht mein. Es ist dir alles geliehen.*

*Lebe auf Zeit und sieh, wie wenig du brauchst.*

*Richte dich ein. Und halte den Koffer bereit.*

*Es ist wahr, was sie sagen: Was kommen muss, kommt.*

*Geh dem Leid nicht entgegen. Und ist es da, sieh ihm still ins Gesicht.*

*Es ist vergänglich wie Glück.*

*Erwarte nichts. Und hüte besorgt dein Geheimnis.*

*Auch der Bruder verrät, geht es um dich oder ihn.*

*Dein eignen Schatten nimm zum Weggefährten.*

*Feg deine Stube wohl. Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.*

*Zerreiß deine Pläne. Sei klug und halte dich an Wunder.*

*Sie sind lang schon verzeichnet im großen Plan.*

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

Wenn das so einfach wär! Gerade jetzt, wo jeden Abend die neuen Ansteckungszahlen über den Bildschirm flackern. Wo die Wirtschaft in vielen Bereichen schwer leidet. Wo größtenwahnsinnige Männer mit den Ängsten der Leute spielen und Wahlkampf machen. Und das nicht nur in den USA, sondern hier direkt vor unserer Haustür und dafür sorgen, dass aus einem „Wir schaffen das!“ ein „Merkel muss weg!“ wird.

Der Geist der Angst war schon seit jeher gut, um Menschen so sehr einzuschüchtern, dass sie auf billige Parolen hereinfliegen. Dieser Geist wirft sämtliche Menschlichkeit oder Nächstenliebe über Bord. Und auch die Bilder von trockenen Feldern und brennenden Wäldern, von Hurrikanen, die alles verwüsten, sind Stoff genug für den einen oder anderen Angsttraum.

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

Und in meiner eigenen kleinen Welt? Da gibt es genug, wovor ich Angst habe. Davor, dass meinen Lieben etwas passiert. Dass Maria die Arbeit verlieren könnte. Davor, Menschen, die mir wichtig sind,

etwas Unangenehmes zu sagen. Ihnen Grenzen zu setzen, wenn sie permanent über meine hinwegwalzen. Davor, dass ich nicht dazu gehöre und abgelehnt werde. Und ich wüsste noch tausend Dinge mehr, die mir Angst machen. Und euch wahrscheinlich auch.

Angst zu haben ist ja auch nicht per se falsch. Denn das, was mich kaputt machen kann, ist ja gefährlich. Aber will ich mich von der Angst beherrschen lassen? Wann fängt sie an, mein Denken zu benebeln? Wann sorgt sie dafür, dass ich nicht mehr unterscheiden kann, was wirklich wichtig ist? Wann ist der Moment, wo Liebe und Besonnenheit keinen Platz mehr haben? Und wann macht mich die Furcht kraftlos? Mutlos? Ideenlos?

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.* Mascha Kaleko hat das geschrieben. Eine Frau, die ihre eigene Erfahrung mit der Angst hatte. Die Todesangst kannte. 1914, da war Mascha gerade 5 Jahre alt, floh ihre Mutter ihr und ihrer Schwester aus Galizien vor den Pogromen, vor der Verfolgung. Denn Maschas Familie waren Juden und denen gab man schon immer gerne für alles die Schuld, auch für den gerade beginnenden ersten Weltkrieg.

Mascha lebte später in Berlin, schrieb Gedichte, als die Nazis an die Macht kamen. 5 Jahre – von 1933 bis 1938 – musste Mascha Kaleko miterleben, wie die Nationalsozialisten das Netz um die jüdischen Mitbürger enger zogen. Ihre Schriften wurden verboten, Freunde konnten nicht mehr als Ärzte, Anwälte, Geschäftsleute arbeiten. Sie

musste mit ansehen, wie sie in Zeitungen verspottet wurden, ihres Vermögens beraubt wurden. Mascha Kaleko floh im September 1938 aus Deutschland, wenige Wochen vor der Reichsprogromnacht.

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.* Nein, einfach ist das nicht. Weil diese Ängste sehr real sind. Schatten in dein und mein Leben hineinwerfen. Manchmal über Jahre. Es kostet Kraft und Mut, gegen diese Ängste anzugehen. Der einen gelingt es in der Psychotherapie. Wenn die Therapeutin die Frage stellt: „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn Sie diesen Weg einschlagen? Oder auch, wenn Sie nichts tun?“

Und du malst dir das Schwärzeste aus, was du dir vorstellen kannst. Die Therapeutin geht mit dir in Gedanken durch: Wie wahrscheinlich ist es, dass dieses Schlimmste eintritt? Was kannst du tun, wenn das Schlimmste eintritt? Wie kannst du dich darauf vorbereiten? Auf welche Kräfte in dir kannst du dann zurückgreifen? Und dann: Was wäre das Beste, was passieren könnte, wenn du trotzdem diesen Weg gehst? Und die Antworten, die du findest, kauen die Ängste klein.

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

Das gelingt auch da, wo du dich zu einem stellst, der schon trotz aller Angst da steht. Widersteht. Einsteht für das Gute. Bei der Demo gegen die Rechten. Auf den Straßen von Minsk. In den Baracken von Moria. Oder am Sterbebett des Menschen, der dir wichtig ist.

Weil du Liebe in dir hast, die dir Kraft gibt. Liebe zu deinem Land. Zu Gerechtigkeit, Demokratie und Menschlichkeit für alle. Zu einem Menschen, den du trotz deiner Angst vor dem Tod nicht alleine lässt.

*Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.* Auch das Gebet kann ein Mittel gegen die Angst sein. Die Hände, die sich auf dem Stuhl vor der Intensivstation zum Gebet verkrampfen. Die angezündete Kerze in der Kirche, mit der du sagst: Gott, hilf! Du hast mir bisher geholfen, lass mich auch jetzt nicht allein. Gott, gib mir die Kraft für meine Lieben da zu sein, wenn es nicht gut ausgeht und die Besonnenheit, beim Entscheidungentreffen.

„Mut ist Angst, die gebetet hat.“ Die weiß, da ist einer, der hat den Tod besiegt und das Leben ans Licht gebracht. Der hat versprochen, dass es nach dem Tod noch etwas gibt. Und dass er da ist – im Leben und im Sterben und darüber hinaus. *Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.*

„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“

Gott schenkt dir und mir seinen Geist – einen Denkraum ohne Angst. Und dieser Geist bewegt dich, pustet dich durch und bläst die Furcht aus deinem Herzen. Er krempelt dich um und öffnet dir neue Perspektiven.

Und der große Tandemmaster hinter dir gibt dir das Signal. Drei – zwei – eins... Amen.