

## Betrachtung zu Markus 4, 35-41 - unser Umgang mit der Angst

Die Angst, sie hat Hochkonjunktur. Sie hat mehr Leute infiziert als das Virus selbst und lässt viele nicht mehr gut schlafen.

Atemschutzmasken sind zum Sinnbild der globalen Angst geworden

Es ist nicht das Virus, das Börsenmärkte zum Einstürzen bringt, es ist unsere Angst davor, was dieses Virus auslösen könnte. Angst gehört zu unserem Leben. Bis zu einem gewissen Mass ist sie nützlich und gesund. Aber wenn sie uns beherrscht, wird sie schädlich. Manchmal ist es hilfreich, sich selber zu fragen: Habe ich Angst? oder Hat die Angst mich? Fritz Riemann hat zu diesem Thema ein sehr empfehlenswertes Buch geschrieben: «Die Grundformen der Angst»

Mich beschäftigt die Frage: Wie kommen wir aus der Angst zum Vertrauen? Das ist die Frage nach Glauben, nach Religion, nach Gott.

Dazu ist mir die Erzählung von der Stillung des Seesturms in den Sinn gekommen, die in Markus 4, 35-41 aufgezeichnet ist:

**35** Am Abend dieses Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Lasst uns über den See ans andere Ufer fahren!« **36** Sie schickten die Menschen nach Hause und fuhren mit dem Boot, in dem Jesus saß, auf den See hinaus. Einige andere Boote folgten ihnen.

**37** Da brach ein gewaltiger Sturm los. Hohe Wellen schlugen ins Boot, es lief voll Wasser und drohte zu sinken. **38** Jesus aber schlief hinten im Boot auf einem Kissen. Da weckten ihn die Jünger und riefen: »Lehrer, wir gehen unter! Kümmert dich das denn gar nicht?«

39 Jesus stand auf, gebot dem Wind Einhalt und befahl dem See: »Sei still! Schweig!« Sofort legte sich der Sturm, und es wurde ganz still.

40 »Warum habt ihr Angst?«, fragte Jesus seine Jünger. »Habt ihr denn noch immer kein Vertrauen?« 41 Voller Entsetzen sagten sie zueinander: »Was ist das für ein Mensch? Selbst Wind und Wellen gehorchen ihm!«

Im Boot unserer Zeit ist es Abend geworden, sehr dunkel durch die drohenden Katastrophen in der Schöpfung. Schon seit einiger Zeit mahnen uns die Jungen auf den Strassen, dass es fünf vor zwölf ist. Sie fordern zu einem Wandel jetzt auf. Change now.

Wirbelstürme werfen unser 'Boot hin und her: Das Wasser steht uns bis zum Hals. Kümmert es dich nicht Gott, wenn wir zu Grunde, gehen? Wo bist du Gott? Und es scheint, als gebe es heute keine Antwort mehr, außer dem Heulen des Sturmes oder ist das Schweigen Antwort?

Ich höre durch diese Erzählung von Seesturm: Ich bin nicht alleine. Christus sitzt mit im Boot meines Lebens. Auch wenn ich gehen muss in dunkler Nacht, ich brauche keine Angst zu haben, Christus ist bei mir.

So sehe ich auch die vielen Zeichen der Krise, in der die Menschheit sich befindet, nicht als Zeichen des nahe bevorstehenden Endes, sondern als Zeichen und als Chance für ein Weiterwachsen und Reifen.

Es kommt mir so vor, als sei die Menschheit gerade 18 Jahre alt geworden. Es ist die grosse Frage an uns: Wollen wir wieder zurück an Mutters Schürze? Der Vater der Menschheit vollzieht einen grossen Vertrauensakt. Er sagt: Ihr seid jetzt dran. Lebt! Wachst! Werdet mündig!

Ein Ziel unseres inneren Wachstums besteht darin, dem Leben zu vertrauen. Zu vertrauen, dass das Leben stärker ist als der Tod, die Liebe stärker als der Hass, das Zarte stärker als Gewalt, dass es einen Weg für mich gibt, auf dem ich mich entfalten kann.

Zur Zeit werden uns in verschiedenen Zeitschriften und Beiträgen Ratschläge gegeben, wie wir **mit der Angst umgehen** können.

Ich las z.B. folgende praktische Tipps:

- 1.Kontakt halten
- 2.In Bewegung bleiben
- 3.Den Kopf abschalten
- 4.Dankbar sein
- 5.Helfen

Ich frage mich, wie wir aus der **Angst ins Vertrauen kommen?**

Für das Einüben von Vertrauen scheint mir das Schweigen wichtig. Es gilt, das Boot unseres Lebens tiefer zu verankern und auf den Punkt zu vertrauen, an dem unterhalb der aufgewühlten See, abgründiger noch als der Abgrund, ein fester Boden uns Halt gibt. «Schweig, sei still.» Von dort ruft es uns entgegen: «In Umkehr und Ruhe liegt dein Heil, in Stille halten und Vertrauen besteht deine Stärke.» Oder: «Fürchte dich nicht. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Du bist mein.»

Auch das Hören und Singen von Liedern kann dazu helfen. Zum Beispiel das Lied von Dietrich Bonhoeffer: «Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns, am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag.»

George Bernanos machte dabei folgende Erfahrung:  
«Plötzlich erfuhr ich die Stille wie eine Gegenwart. Im Herzen der Stille war der, der selbst Stille, Frieden, Gelassenheit ist.»

Solche Erfahrungen können wir nicht machen, aber wir können die Voraussetzungen dafür schaffen. Schaffe dir Schweigen. Hüte dich davor, zu geschäftig zu sein. Nimm dir Zeit zur Besinnung, Zeit zum Lesen, Beten, Spaziergehen im Wald. Oft ist es notwendig, weniger zu tun, nicht mehr. Ich wünsche mir und dir solches Vertrauen, mitten in der Angst diesen Frieden, diese Ruhe, mag es um mich stürmen, wie es will. Ich darf wissen: Ich kann mich dem Leben anvertrauen. Es trägt mich.

Ich wünsche mir und dir diesen stillen Glauben an die ständige Gegenwart Gottes, der den Sturm beruhigt und unser Schiff dem anderen Ufer näher bringt.

Pfr. Dietmar Thielmann, 10. April 2020