

## Gegen die Angst Predigt 1 Psalm 23 „Fürchte ich kein Unglück“

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Freunde,  
nun ist es so weit: wir starten mit unserer Gemeinde-Sommer-Aktion „Gegen die Angst“. 31 Tage lang werden wir uns mit dem gleichnamigen Buch von Adam Hamilton beschäftigen. Persönliche Lektüre, Gottesdienste und Kleingruppen begleiten uns in diesen Tagen. Schön, dass so viele auf ganz unterschiedliche Weise mitmachen. Auch unser Nachbarbezirk Mühlacker/Sersheim macht diese Aktion, so dass wir manches auch gemeinsam machen, z.B. Gottesdienste oder Materialien für die Kleingruppen ...

Warum nun diese Aktion mit diesem Buch? Nun, wir leben schon in ganz außergewöhnlichen Zeiten. Die Folgen der Corona-Pandemie, die seit März dieses Jahres auch bei uns spürbar wurden, prägen bis heute unseren Alltag. Wir leben mit Veränderungen, die wir bis vor einigen Monaten noch für unvorstellbar gehalten hätten. Diese Zeiten verunsichern. Sie sind auch geistlich herausfordernd.

Auch unser Gemeindeleben war (und ist) eingeschränkt.

Wir machen diese Aktion aber auch, weil wir es für wichtig erachten, etwas zu haben, mit dem wir uns als Gemeinde gemeinsam – und natürlich gerne auch über die Gemeinde hinaus – beschäftigen. Und weil das Thema „Angst“ gerade in diesen Zeiten wieder besonders aufplopt. Und es einfach hilfreich ist, diesen Ängsten auch etwas entgegenzuhalten. Was gibt uns Hoffnung gegen die Angst?

Das Thema Angst ist ja sehr aktuell. Gerade durch die Pandemie und ihre Folgen, aber auch unabhängig davon. Immer wieder gibt es ja Umfragen zum Thema „Die Ängste der Deutschen“. Die jüngste Umfrage, die ich gefunden habe, stammt aus dem April 2020, und lautete: „Die Ängste der Deutschen in der Corona-Krise“:

Sie vergleicht auch die Veränderungen zu den Umfragen im Vorjahr. Auffällig dabei ist:

- Die Angst vor der Verschlechterung der Wirtschaftslage in Deutschland ist sprunghaft gestiegen. Sie kletterte im Vergleich zum Vorjahr um 23 Prozentpunkte auf 58 Prozent.
- Auch die Angst vor einer eigenen schweren Erkrankung ist gestiegen, von 35 auf 41 Prozent.
- Überraschend finde ich, dass die Angst vor eigener Arbeitslosigkeit mit 24 Prozent gleich geblieben ist.

Zu den sieben größten Ängsten gehören die Überforderung des Staats durch Flüchtlinge, Gefährlichere Welt durch Trump-Politik (3), Politische Extremismus (5), Wohnen unbezahlbar (6), Pflegefall im Alter...

Ängste greifen nach unserem Herzen. Angst ist also durchaus ein aktuelles, ein immer aktuelles Thema. Nicht umsonst heißt es in der Bibel oft „Fürchte dich (73x)/ fürchtet euch nicht“ (49x). Dazu fällt mir ein, dass wir im Theologischen Seminar als Erstsemestler für die Weihnachtsfeier samt Krippenspiel zuständig waren. Mir fiel dabei unter anderem die Rolle zu, den Verkündigungengel bei den Hirten auf dem Felde zu spielen. Ihr wisst ja, seine Rede begann mit den Worten „Fürchtet euch nicht“. Ich hatte jedoch einen etwas verpeilten Engel zu spielen und den Satz zu sagen: „Ich fürchte mich nicht“ – ...

Eigentlich finde ich diese Aussage gar nicht so schlecht: „Ich fürchte mich nicht“.

Darum geht es ja letztlich auch in unserer Aktion „Gegen die Angst“.

Das eigentliche Thema sind nicht die Ängste, das eigentliche Thema ist Hoffnung. Das können wir der Angst entgegensetzen: „Hoffnung lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist“ (Paulus Röm 5,5).

Gott steht auf deiner Seite, egal was kommt. Diese Hoffnung wollen wir pflegen. Dass sie im Alltag Raum gewinnt, dass sie uns prägt, vorwärtsbringt, aufrechthält. Dass Hoffnung vom Kopf ins Herz rutscht. Wir wollen es als ganze Gemeinde machen, gemeinsame Erfahrungen machen. Buch lesen, Bibeltexte lesen, Kleingruppen austauschen.

Heute: Hoffnung gegen die Angst.

*Ps 23,4 „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück. Denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“*

Es ist nur ein einzelner Vers aus Psalm 23. Aber einer, der es in sich hat.

Dunkle Täler – hier im Psalm eigentlich auch das Tal der Todesschatten, also ist durchaus auch das Sterben im Blick. Aber dunkle Täler – bildlich gesprochen – verbinden auch wir mit schweren Zeiten, Schwierigkeiten, Problemen, Herausforderungen. Es sind schwere, gefährliche Wege und Zeiten.

Dunkle Täler, finstere Täler. Niemand wünscht sich so etwas. Ich kennen niemanden, der sagt: „Juchu, endlich darf ich mal wieder durch ein dunkles Tal. Endlich erlebe ich schwere Zeiten. Ich habe schon so lange darauf gewartet.“

Aber dunkle Täler gehören zum Leben dazu.

Manche bekommen mehr davon ab, andere weniger – warum auch immer. Aber keiner ist ohne dunkle Täler.

Ich möchte mit Euch kurz darüber nachdenken, was dunkle Täler kennzeichnet:

Vier Kennzeichen möchte ich nennen:

1. dunkle Täler sind unvermeidlich. Das hatte ich im Grunde ja bereits erwähnt. Sie gehören zum Leben dazu. Sie bringen uns aber auch weiter, lassen uns wachsen und reifen.
2. sie sind unvorhersehbar (und immer unpassend). Sie treffen uns unvorbereitet. Du gehst gesund zum Arzt, denkst nichts Schlimmes und bekommst eine knallharte Diagnose und kommst krank nach Hause ...
3. dunkle Täler gehen vorüber – sie werden irgendwann zu Ende sein; danach kommt ein gutes Ende; keine Sackgasse, ein Tunnel; sie werden vorübergehen  
*„da wir ja mit ihm leiden, damit wir auch mit ihm zur Herrlichkeit erhoben werden“ (Röm 8,17).*  
Das ist eine tiefe biblische Wahrheit.
4. dunkle Täler können Gutes hervorbringen (egal was: Trauer, Krankheit, Verzweiflung, ...). Gott möchte etwas Gutes daraus wachsen lassen. Dass sie uns weiter bringen, eine Hilfe sein können. Arab. Sprichwort: „Immer nur Sonne, nie Regen, ergibt eine Wüste“. Aufs Leben übertragen: es ist am Ende kein gutes Leben. Um wirklich stark zu werden, einen guten Charakter auszubilden, brauchen wir neben den guten Zeiten auch die schweren Zeiten. Dadurch werden wir zu der Persönlichkeit, die Gott sich wünscht. Und übrigens: nur in den Tälern gibt es das frische, lebenspendende Wasser und das saftigste Gras ....

Was können wir tun, wenn wir drinstecken, wenn wir im dunklen Tal sind.

3 Stationen aus V 4:

1. Fasse Mut „ich fürchte mich nicht“, „fürchte kein Unglück“

Nein, ich lasse mein Herz nicht zerfressen von Angst. Ich lasse mich von meinen Befürchtungen nicht bestimmen. Ich habe die Wahl. Ich kann mich entmutigen lassen, resignieren, hängenlassen. Resignation passiert nicht einfach. Das ist kein unausweichliches Schicksal. Es passiert, wenn ich es zulasse. Wenn ich so entscheide: ich gebe auf. Ich lasse die Hoffnung fallen. Gott will: „Ich fürchte mich nicht!“ Leicht gesagt, aber trotzdem wichtig. Ich trotze der Angst. Mut ist ja nicht, keine Angst zu haben, sondern trotzdem nach vorne zu gehen. Wir weisen diese Angst zurück. Vertraue auf seine Kraft. Schaue auf Gott.

Es ist hilfreich, ganz bewusst zu sagen: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück“.

Ich entscheide mich gegen Resignation und für Gottvertrauen. Ich fürchte mich nicht!

Gebe ich meinen Ängsten und Befürchtungen Raum oder entscheide ich mich zu sagen: ich fürchte mich nicht.

## 2. Suche die Nähe Gottes

V1-3 David redet von Gott in 3. Person. „Er ...“

Ab V4 direkte Anrede: „Du bist bei mir“. Vom Reden über Gott findet der Psalmbeter zum Reden mit Gott. Gerade in den dunklen Tälern ist das so wichtig. Mit Gott reden, mit Gott ringen.

Schon viele konnten die Erfahrung machen: gerade in den dunklen Tälern war Gott mir besonders nahe. Dort habe ich die tiefsten Erfahrungen mit Gott gemacht.

Gott ist im Leiden besonders nahe. „Ich bin der gute Hirte. Der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe.“ (Joh 10).

Das dunkle Tal ist kein Zeichen dafür, dass Gott uns verlassen hat. Es ist die Chance, Gott wieder ganz nahe zu kommen. Zu erleben: auf ihn ist Verlass. Er lässt mich nicht hängen.

Hier zählt die echte, tiefe Beziehung zu Gott.

Klagen, Fragen, Beschwerden bei Gott – IHM sagen, zu IHM kommen.

„Du bist bei mir.“

## 3. Vertraue darauf, dass Gott dich beschützt und schützt

Dein Stecken und Stab trösten mich.

Stecken und Stab waren die üblichen Werkzeuge der Hirten.

Das eine war, um die Schafe zu leiten, das andere, um Raubtiere abzuwehren.

Gott kann mich beschützen. Er führt mich, bringt mich ans Ziel. Er sorgt dafür, dass ich mich im dunklen Tal nicht verloren gehe, mich verirre.

Das ist eine Zusage, ein festes Versprechen: Ich bin bei dir.

Ich denke, der Stecken ist ein Sinnbild für das Wort Gottes, der Stab ein Sinnbild für den Geist Gottes. In Wort und Geist leitet und führt er uns, beschützt und bewahrt uns.

Genau das möchte Gott auch mit dir machen. Dich leiten, auch durch das dunkle Tal, dich zum Ziel führen, und dich dabei unterwegs beschützen. Er sorgt dafür, dass ich im dunklen Tal nicht verloren gehe, mich verirre.

Das ist eine Zusage, ein festes Versprechen: Ich bin bei dir.

Es leuchtet mir absolut ein, dass das Buch mit diesem Psalm beginnt. Macht Sinn, dass das Buch mit diesem Psalm beginnt.

Und wir sind eingeladen, diesen Psalm zum Teil unseres Lebens zu machen.

Es geht nicht darum, dunkle Täler heller zu reden als sie sind, sie zu verharmlosen. Nein, die dunklen Täler sind da. Und sie sind dunkel. Aber wir haben Grund, Mut zu fassen. Zu

entscheiden, ich lasse mich nicht unterkriegen, ich fasse Mut. Darauf zu vertrauen, dass Gott da ist, uns zu schützen, durchzutragen, ans Ziel zu bringen.

Es ist die Einladung, ja die Aufforderung: Entscheide dich, gegen deine Angst anzugehen. Gott ist bei dir.

Gott hat versprochen, bei uns zu sein.

Es ist die Einladung: ich wage es mit Jesus. Ich setze meine ganze Hoffnung auf ihn. Das ist der Weg, wie wir mit unserer Angst umgehen.

Amen.