

## Konfirmations-Predigt 2022

Liebe Konfirmandinnen und liebe Konfirmanden, liebe Gemeinde

Wie ist denn Jesus mit seiner Angst umgegangen, und was hat er seinen Jüngern gesagt zu diesem Thema.

Es gibt zwei unterschiedliche Aussagen von Jesus und beide möchte ich heute mit Euch anschauen.

Beide Aussagen wurden später in den Kirchen überall in der Welt verewigt. Die erste Aussage in den Kirchen im Osten, und die zweite Aussage in den Kirchen im Westen.

Die erste Aussage von Jesus über die Angst.

Er sagte zu den Jüngern: In der Welt habt Ihr Angst, aber seid getrost. Ich habe die Welt überwunden.

Ich habe die Welt überwunden. Er sagt damit: ich spüre in mir eine Kraft, die ist grösser und stärker als alles, was mir passieren kann. Da ist ein gewaltiges „Ich“ in mir, was als Quelle in mir lebt und mich aufrecht hält, was mich etwas tun lässt, was mich kämpfen lässt. Und wenn da tausend soziale oder religiöse Verbote und Gebote sind. Das darfst Du nicht. Und das darfst Du auch nicht. Das kümmert mich nicht. Wenn da diese Kraft in mir sich regt, wenn es mich so drängt, eine gewisse Wahrheit auszusprechen, ein Tabu zu brechen, etwas ans Licht zu bringen, dann mache ich es. Und wenn jemand mich blöd anmacht, dann habe ich die Kraft, dagegen zu halten, zurück zu geben, mich zu wehren und meinen Standpunkt zu halten. Ich überwinde diese Angst, ich überwinde die Welt.

Ja, das ist das Bild von Jesus, der stärker ist als alles in der Welt. Der sogar vom Tod auferstanden ist. Und dieses Bild wurde in den Kirchen im Osten immer wieder gemalt, Jesus der Weltherrscher. Und meistens schaut Jesus einem gerade in die Augen und man spürt diese selbstbewusste Kraft. Und meistens hat Jesus ein Buch in der Hand auf der man die Worte „Ich bin die Wahrheit und das Leben“ lesen kann. Wieder wird dieses alles überwindende, starke Ich betont, was in Jesus lebte und das auch in Dir und und in mir lebt.

Ich kann etwas dagegen tun, auch gegen das, was mir Angst macht. Und ich tue etwas dagegen.

Das ist also die erste Botschaft von Jesus zur Angst.

Die zweite Aussage:

Als Jesus kurz vor der Kreuzigung einmal so starke Angst hatte, dass er es wirklich nicht mehr aushielt, ging er in den Garten Gethsemane um zu beten. Und dort sagte er zu Gott. Mein Vater, wenn es möglich ist, so lass diesen Kelch an mir vorüber gehen. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.

Ihr seht, wie Jesus hier dieses unendlich starke Ich, nicht beansprucht, sondern es zurück nimmt. Nicht wie ich will, sondern wie Du willst. Jesus lässt los, überlässt sich Gott, auch wenn etwas ganz Schweres auf ihn zukommt. Er wehrt sich nicht dagegen, sondern vertraut, dass eine höhere Macht ihn hindurch begleiten und tragen will. Und dass es jetzt wichtig ist, sich nicht dagegen zu wehren, sondern sich hinzugeben.

Jesus, der sich hingibt, der sich ans Kreuz nageln lässt, der leidende, sich opfernde Jesus. Dieses Bild wurde vor allem in den Kirchen im Westen in den Kirchen gezeigt. Vor allem in den katholischen Kirchen sieht man überall den sterbenden Jesus am Kreuz. In den reformierten Kirchen sieht man dieses Bild nicht, sondern nur noch das Kreuz, ohne den Körper von Jesus. Und hier in unserer Kirche haben wir das Kreuz mit einer Goldfarbe angemalt um die Verbindung von beiden Aussagen zu betonen.

Ja, nun haben wir also zwei verschiedene, einander scheinbar widersprechende Aussagen von Jesus. Wehre dich und zeige, dass du stärker bist als die Angst. Und lass los und gib dich hin.

Was ist richtig? Beides. Denn wenn wir nur die eine Aussage befolgen, dann geraten wir in Probleme: Jemand, der alles selber bewältigen will, niemals die Kontrolle abgibt, und zu allen Schwierigkeiten immer nur sagt: ich schaffe das, ich übernehme das, ich regle das. Der wird irgendwann unter dieser Last zusammen brechen. Die Ängste können wir nicht dominieren und unterdrücken. Irgendwann bricht es dann durch.

Doch auch der gerät in Probleme, der sich nie wehrt, sie nie etwas zutraut, dem alles ganz schnell immer wieder entgleitet. Für den wird das Leben immer mehr traurig und leer, weil er all die Chancen verpasst, bei denen man einfach zugreifen muss. Weil er oder sie sich von seiner Angst dominieren lässt und schliesslich sich gar nicht mehr zu leben getraut.

Wir brauchen beide Aussagen. Sich wehren und loslassen. Es ist so ähnlich wie beim Atmen.

Wenn wir einatmen dann aktiveren wir die Hormone, welche uns mit Kraft versorgen, uns Dynamik und Antrieb schenken. Und wenn wir ausatmen, dann aktivieren wird die Hormone, welche uns beruhigen und entspannen und uns helfen, loszulassen. Wenn wir nur einatmen, dann sterben wir. Und wenn wir nur ausatmen, dann sterben wir auch. Wir atmen also ein und wir atmen wieder aus, ganz natürlich. Anspannung und Entspannung, in einem unendlichen langen Wechsel, ein und aus, das ganze Leben hindurch, ein und aus.

Und wenn wir nun fühlen, da kommt eine Angst in uns auf, dann hilft es, wenn wir uns darauf wieder besinnen, weiter zu atmen. Den Atem nicht anhalten, sondern weiter atmen, tief ausatmen, das beruhigt uns.

Und der Atem kann uns sogar helfen, bei der Entscheidung, ob wir nun kämpfen sollen oder loslassen. Denn wenn wir uns auf den Atem konzentrieren, werden wir spüren, was tut uns gerade gut, wo liegt eine Spur Freude drin. Freue ich mich momentan eher, wenn ich einatme, dann kann das uns sagen: Ja, du darfst jetzt aktiv werden, zeige dich, wehre dich, lass dich nicht unterkriegen.

Und wenn wir spüren, es tut uns so gut, wenn wir ausatmen, dann ist die Botschaft vielleicht: lass los, vertraue auf die höhere Kraft, auch wenn es dich gerade heftig durchschüttelt und die Ängste hoch kommen, lass es fließen, gib dich hin, Gott wird dich behüten und begleiten durch alles hindurch.

So wünsche ich Euch, liebe Konfirmandinnen und liebe Konfirmanden, dass Ihr in Eurem Leben auch immer wieder spürt, da ist Gottes Kraft, die in Euch lebt und euch stärkt, etwas Grossartiges zu bewirken, trotz aller Angst. Und dass Ihr es ebenfalls erlebt, dass nicht alles verloren ist, wenn Ihr einmal schwach seid und nichts mehr tun könnt. Da sind noch andere Hände, nicht nur eure eigenen.

Amen