

:DENKEN

Hatte Jesus Angst?

Der beste Schutz vor Angst
ist die Bindung an Gott!

Mein Elternhaus steht am Rande eines Waldes im Bergischen Land. Um dorthin zu gelangen, folgt man einer kleinen, holperigen Straße. Links des Weges stehen drei Häuser, rechts zwei. Das letzte der beiden Häuser auf der rechten Seite ist das Haus meiner Eltern. Der Weg führt am Haus vorbei weiter abwärts, bis Wald und Straße schließlich in einer leichten Rechtskurve aufeinandertreffen und miteinander verschmelzen.

Wenn ich als kleiner Junge in der Dämmerung nach Hause kam, empfand ich den Wald hinter dem elterlichen Haus als bedrohlich. Insbesondere die Stelle, wo der Weg sich am engen Waldeingang verlor und im Dunkeln verschwand, machte mir unbeschreibliche Angst. Je mehr ich mich dem Hause, aber damit auch dem Waldrand näherte, piffte ich mir selbst mit allen mir bekannten Sonntagsschulliedern Mut zu, bis ich einige Meter vor den ersten schwarzen Baumriesen auf das heimische Grundstück einbiegen konnte, um dann eiligst der Geborgenheit des Vaterhauses entgegenzulaufen.

Das deutsche Wort „Angst“ ist verwandt mit dem lateinischen „angustus“ („eng“). Angst hat mit Enge zu tun, mit Einengung. Man sieht keinen Ausweg mehr.⁽¹⁾ „Angst“ leitet sich auch vom Griechischen „angchein“ ab, das mit „würgen“ oder „drosseln“ übersetzt wird. Es schnürt sich mir die Kehle zu, ich bekomme keine Luft mehr.⁽²⁾

Im Griff der Angst

Angst ist ein Teil unseres Lebens und wird zeitlebens auch unser Begleiter bleiben. Der Herr selbst bestätigt das ohne Beschönigung seinen Jüngern gegenüber: „In der Welt habt ihr Angst.“^(a) Und das fing schon ganz vorne in der Bibel an, mit dem ersten Menschen. Auf die Frage: „Adam, wo bist du?“, folgt die von angstvoller Selbsterkenntnis bestimmte Antwort: „Ich fürchtete mich und versteckte mich.“^(b) Seitdem hat uns die Angst im Griff.

Ann Landers war 40 Jahre lang eine der bekanntesten Kolumnistinnen Amerikas. Bis zu ihrem Tod vor einigen Jahren schrieb sie in mehreren amerikanischen Tageszeitungen Lebenshilfe-Rubriken. Woche für Woche erhielt

sie etwa 10.000 Leserbriefe. Als sie einmal in einem Interview gefragt wurde, welches das häufigste Problem sei, mit dem man an sie herantrete, sagte sie ohne einen Moment zu zögern: „Angst“.⁽³⁾

Die Ängste reichen von A bis Z: Von der Angst vor Atomkraftwerken und Arbeitslosigkeit, über die Angst vor Krankheiten und Kriegen, bis hin zur Angst vor Zank und Zwietracht. Manche unserer Ängste sind relativ im Vergleich zu dem, was andere aushalten müssen, aber dennoch real. Auch die Kleinsten haben größte Ängste.

Der Mensch Jesus und die Angst

Wenn Angst-Haben elementar zum Mensch-Sein gehört, hatte dann Jesus, als er auf der Erde war, auch Angst?

Jesus war ganz Gott und ganz Mensch oder wie es das Glaubensbekenntnis von Chalcedon 451 n.Chr. hilfreich erklärt: „Wahrhaft Gott und wahrhaft Mensch, ... wesensgleich mit dem Vater nach seiner Gottheit und wesensgleich mit uns nach seiner Menschheit.“⁽⁴⁾

Als wahren Gott (in seinem Gott-Sein) war Jesus die Angst fremd und unbekannt. Als wahrer Mensch aber (in seinem Mensch-Sein) hat Jesus erlebt und erfahren, was Angst bedeutet. Die Evangelien machen keinen Hehl daraus, dass Jesus mit alledem, was einen Menschen ausmacht – Geist, Seele und Leib – einbezogen war, und dazu gehört auch die Angst.

Bezeichnenderweise beziehen sich alle Aussagen des AT und des NT, die den Begriff Angst an Jesus heranrücken, auf seinen Leidensweg und sein Sterben. Nach biblischen Belegen muss man hierbei nicht lange suchen. Schon im AT findet sich in dem großen Leidenskapitel in Jesaja 53 die Feststellung: „Er ist hinweggenommen worden aus der Angst.“^(c) Wenn er aus der Angst genommen wurde, muss er zwangsläufig zuvor auch in ihr gewesen sein.⁽⁵⁾

„Beengt und beängstigt“

Lukas hält einen frühen Hinweis von Jesus selbst fest, aus dem abzulesen ist, dass ihn Enge und Angst auf dem Weg nach Golgatha begleiteten: „Ich habe aber eine Taufe, womit ich getauft werden muss, und wie bin ich beengt/beängstigt, bis sie vollbracht ist.“⁽⁶⁾ Besonders eindrücklich sind Matthäus und Markus in ihrer prägnanten Formulierung über das Geschehen im Garten Gethsemane. Als Jesus den Garten betrat, „fing er an, betrübt und beängstigt zu werden, zu zittern und zu zagen, und es graute ihm sehr“.⁽⁶⁾

Ist das möglich? Durchdringen wird man die Inhaltsschwere dieser Verse ohnehin nicht. Wagner-Groben spricht angesichts der Formulierung „zittern und zagen“ von dem „tiefsten Geheimnis der evangelischen Geschichte“.⁽⁶⁾ Otto Stockmeyer gar „schreckte fast zurück“, als er sich dem Gedanken der Erschütterung Jesu näherte und räumte ein, hier „keinen vollen Durchblick über und in diese Worte zu haben“.⁽⁷⁾

Die Evangelisten konnten sich bei der Beschreibung des inneren Zustands Jesu in Gethsemane nur der ihnen bekannten menschlichen Sprache bedienen; dennoch hat ihnen der Geist Gottes mit „bestürzt und beängstigt“ auf den Punkt zielgenaue Begriffe



eingegeben. Selbst wenn es bei uns verschiedene Übersetzungsvarianten gibt, „bezeichnet das im Urtext gebrauchte Wort ‚Erschrecken‘ den äußersten Grad eines grenzenlosen Entsetzens und Leidens“.⁽⁸⁾

Angst in der Ölpressen

Gethsemane – die Ölpressen. Der Garten war mit Ölbäumen bestückt, deren Erträge an Ort und Stelle verarbeitet wurden. Dazu fand sich in Gethsemane eine Ölpressen.⁽⁹⁾ Der Sohn Gottes stand im Begriff, in die göttliche Ölkelter hineinzugehen. Er sah das gerechte Gericht Gottes auf Golgatha, das ihn „zur Sünde machen“ würde⁽⁷⁾, „er sah den Tod“.⁽¹⁰⁾ Wem würde da nicht angst und bange werden!

Jesaja verbindet Gericht und Angst miteinander. Der bald zu hörende Schrei „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ wird die ganze „Angst der Gottverlassenheit“ im Gericht zum Ausdruck bringen.⁽¹¹⁾ Von Gott verlassen zu sein, ist Horror. In schwärzester Lichtlosigkeit zu hängen, ist Angst pur. Einsamkeit und Dunkelheit machen Angst, große Angst: „O HERR, mir ist bange! Siehe, HERR, wie mir bange ist!“⁽⁹⁾

Gethsemane – der Ort, an dem wohl auch der große Widersacher gegen ihn anstürmt, wo sich „die Hölle als Feind“ ihm entgegenstellt.⁽¹²⁾ Wem würde da nicht angst und bange werden!

Trotz Angst auf Spur

Dennoch, auch wenn der HERR hier das Grauen des tödlichen Gerichts spürt, hat er sein Ende doch fest im Blick. Es wäre nicht recht, zu sagen, er habe sich erst in Gethsemane zur Todesbereitschaft durchgekämpft und die Todesangst überwunden.⁽¹³⁾ Seit Ewigkeiten hatte er ein unumstößliches „Ja“ zu Gottes Heilsplänen, die den Tod mit einschlossen: „Siehe, ich komme. Dein Wohlgefallen zu tun, mein Gott, ist meine Lust.“⁽¹⁴⁾ In seinen Leidensankündigungen⁽¹⁵⁾ bleibt Jesus unbeirrt auf der festgelegten Spur. Trotzdem musste und durfte er – ganz Mensch – Angst vor dem Gericht Gottes und dem damit verbundenen Sterben haben, besonders jetzt, da Golgatha nur noch wenige Stunden entfernt war. Deshalb durfte er auch flehentlich darum bitten, dass der Leidenskelch vorüberziehen möge.

Hematidrosis

Wer immer noch nicht glauben kann, dass Jesus Angst hatte, überdenke einmal den folgenden Teilvers des Gebets im Garten: „Da wurde sein Schweiß wie große Blutstropfen.“⁽¹⁾

Angst hat körperliche Begleiterscheinungen. Der Pulsschlag beschleunigt sich, das Herz beginnt zu rasen, der Schweiß bricht aus. Wenn Lukas berichtet, dass der Schweiß von Jesus „wie große Blutstropfen wurde“, kann das ein Vergleich sein, es kann aber auch Fakt sein. Obwohl sehr selten, ist dieses medizinische Phänomen doch unter dem Namen „Hematidrosis“ oder „blutiger Schweiß“ bekannt und in der Literatur dokumentiert. Unter hohem emotionalen Druck brechen dabei winzige Kapillaren in den Schweißdrüsen auf und vermischen dann Blut und Schweiß miteinander.⁽¹⁴⁾ Aufzeichnungen beschreiben „Hematidrosis“ immer im Gefolge von extremsten Formen von Schwäche, Schock und Stress, z.B. angesichts des eigenen Todes. Beobachtet wurde es u.a. bei zum Tode Verurteilten oder bei Soldaten vor einer großen Schlacht.

Interessanterweise erwähnt gerade der Arzt Lukas dieses seltene medizinische Phänomen.

Angstfreier Raum

Die beinahe unfragbare Frage „Hatte Jesus jemals Angst?“, muss mit einem eindeutigen „Ja“ beantwortet werden.

Aber genauso klar darf man sagen: Jesus ist nicht in der Angst geblieben. Nachdem das Werk vollbracht ist, „wird er weggenommen aus Angst und Gericht.“ Beengung und Angst lösen sich mit dem Ruf „Es ist vollbracht!“ auf, wie er es selbst vorhergesagt hatte: „Wie bin ich beengt, bis [die Taufe] vollbracht ist.“ „Meine Seele ist betrübt, bis zum Tode.“

Man möchte fast sagen, Golgatha ist dadurch und seitdem der einzig angstfreie Platz der Menschheitsgeschichte, weil dort jemand gänzlich aus der



Angst getreten ist und einen furchtlosen Raum der Zuflucht geschaffen hat, auch was den Tod angeht. Den Tod und die Angst der ewigen Gottverlassenheit brauchen wir nicht mehr zu fürchten. Jesus war für uns in der Todesangst, sodass wir „befreit [von der] Todesfurcht“⁽¹³⁾ in die Zukunft sehen können.

Ein Weg aus der Angst

Doch das Thema Angst und Jesus hat damit noch kein Ende gefunden. Im Umgang mit Angst wird uns der HERR zum Vorbild. Für ihn wird dieser Zustand, der ihn an den Rand des Zusammenbruchs und der Erschütterung bringt, zum Anlass, auf die Knie zu fallen und zu beten. Als er „anfang, betrübt und beängstigt zu werden, warf er sich auf sein Angesicht, betete und sprach: Mein Vater!“⁽¹⁾, und zwar mit „starkem Geschrei und Tränen“.⁽¹⁵⁾ Das tat Jesus dreimal, so groß waren Beengung und Grauen. Er überwindet die Angst im Gebet und erhält als Antwort Stärkung von oben.⁽¹³⁾

Folgerichtig stellt sich an dieser Stelle die einfache Frage, was ich in meiner Angst mache. Wenn die Angst den HERRN auf die Knie brachte, warum dann nicht auch mich? Ich darf in meiner Angst einfach beten, und seien es – bei allem heiligen Respekt vor Gethsemane – die immer gleichen Worte, weil ich in meiner Not zu keiner anderen Formulierung mehr finde.



Blumenberg - Fotolia.com

Angst und Geborgenheit

Der Sohn sucht den Kontakt zum Vater: „Mein Vater“. Auch das ist vorbildlich. Zu wem sollte ich auch sonst mit meiner Angst gehen, als zu meinem Vater, der mir Sicherheit gibt?

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Michiaki Horie hat in seiner langjährigen Praxis zunehmend mehr Christen behandelt, die „von einer lähmenden Angst gezeichnet“ waren. Eine wesentliche Beobachtung seiner Arbeit war, dass „Angst und Geborgenheit in enger Beziehung miteinander stehen.“ Wächst beispielsweise bei einem Kind das Gefühl, bei den Eltern geborgen zu sein, nimmt die Angst ab. Fehlt das Gefühl des elterlichen Schutzes, nimmt die Angst zu. „Eine angstfreie Zone ergibt sich im Bewusstsein absoluter Geborgenheit.“⁽¹⁵⁾ Wenn ich auf meiner Flucht vor dem Dunkel des Waldes zuhause ankam, die Tür sich öffnete und ich meine Eltern sah, löste sich die Angst von jetzt auf gleich auf.

Ein wirksames Antitoxin

David hat ebenso erfahren, dass besser Schutz vor der Angst in der engen Bindung an Gott liegt. Psalm 27 enthält, wie es Charles Swindoll nennt, „ein ungewöhnlich wirksames Antitoxin“ gegen Angst.⁽¹⁶⁾ Dort fragt David: „Vor wem sollte ich mich fürchten? Vor wem sollte ich erschrecken?“ und

antwortet sich selbst: „Der HERR ist mein Licht und mein Heil. Der HERR ist meines Lebens Schutzwehr. Nicht fürchtet sich mein Herz.“⁽¹⁷⁾

Die Nöte dürfen nicht realer und riesiger werden als unser himmlischer Vater und seine Zusagen, sie dürfen ihn und sein Wort nicht als schattenwerfende Giganten verdunkeln. Die Angst verliert ihre Größe, wenn sie richtig anhand biblischer Verheißungen eingeordnet wird.

Eine Aussage ist dabei besonders klar. Es steht aller landläufigen Behauptungen zum Trotz zwar nicht 365-mal „Fürchte dich nicht“ in der Bibel, aber immerhin 119-mal, so als wollte Gott uns wenigstens jeden dritten Tag daran erinnern. Übrigens ist dieses Wort weniger als göttlicher Befehl, sondern vielmehr als väterlicher Zuspruch zu werten. Es besteht kein Grund sich zu fürchten, Gott ist bei mir.⁽¹⁷⁾

Wenn man so will, sind also ein vertrauender Glaube in biblische Zusagen und ein betendes Klammern an den HERRN, ein passgenauer Schlüssel zur Tür aus dem Kerker der Angst.

Deshalb möchte ich mich neu an das zeitlos gültige Wort binden: „Ich fürchte kein Übel, denn du bist bei mir.“⁽¹⁸⁾ Du, der Mensch Jesus Christus, der selbst in Angst und Enge war und mich deshalb bis in die letzte Faser meiner Furcht versteht. Du, der Mensch Gottes, der auf Golgatha endgültig aus Angst und Gericht herausgetreten ist und mir von dort liebevoll zuruft: „Was bist du so furchtsam? Hast du keinen Glauben? Ich bin doch bei dir. Fürchte dich nicht!“⁽¹⁹⁾

Martin v.d. Mühlen

Martin von der Mühlen (Jg. 1960), verheiratet, zwei Töchter, ist Oberstudienrat in Hamburg.



Literatur:

- ⁽¹⁾ Greulich, Walter (Hrsg.): *Das Große Weltlexikon in 21 Bänden*. Axel-Springer-Verlag, Berlin: 2007, Bd. 1, S. 324.
- ⁽²⁾ Horie, Michiaki und Hildegard: *Umgang mit der Angst*. Rudolf Brockhaus Verlag, Wuppertal: 1991⁵, S. 19.
- ⁽³⁾ Rohner, Roger: *Wenn uns das Herz in die Hose rutscht*. Predigttext vom 12. Juni 2005 in der Gelleretkirche in Basel, Schweiz.
- ⁽⁴⁾ Rüttgers, Julia: *Abitur-Wissen Religion - Jesus Christus*. Stark Verlag, Freising: 2000, S. 80.
- ⁽⁵⁾ Modersohn, Ernst: *Der einzigartige Tausch. Auslegungen zu Jesaja 53*. Verlag der Liebenzeller Mission, Lahr: 1946, S. 61.
- ⁽⁶⁾ Wagner-Groben, K.: *Vom Tabor bis Golgatha*. Verlag der Missionsbuchhandlung, Basel: 1846, S. 87+88.
- ⁽⁷⁾ Stockmayer, Otto: *Das Evangelium Matthäus*. Verlag der Evangelischen Buchhandlung P. Ott, Gotha: 1925, S. 247.
- ⁽⁸⁾ Bräumer, Hansjörg, Dr.: *Der Herr hat mir das Ohr geöffnet*. Breklumer Verlag, Breklum: 1979, Eintrag 17. März.
- ⁽⁹⁾ Frör, Kurt (Hrsg.): *Der kirchliche Unterricht an der Volksschule*. Evangelischer Presseverband für Bayern, München: 1958³, S. 144.
- ⁽¹⁰⁾ Busch, Wilhelm: *365 Mal Er*. Schriftenmissions-Verlag, Neukirchen-Vllyn: 1988¹⁰, S. 58.
- ⁽¹¹⁾ Modersohn, ebd. S. 63.
- ⁽¹²⁾ Brandt, Theodor: *Gott hält sein Wort mit Freuden*. MBK-Verlag, Bad Salzuflen: 1959², S. 89.
- ⁽¹³⁾ Frör, ebd. S. 145.
- ⁽¹⁴⁾ Crump, D.R.: *Choice Gleanings Calendar*. Gospel Folio Press, Port Colborne, Ontario, Canada: 9th January, 2000.
- ⁽¹⁵⁾ Horie, ebd. S. 6+14.
- ⁽¹⁶⁾ Swindoll, Charles: *Riesen und Dornen. Vom Kampf und Sieg über sich selbst*. Christliche Literaturverbreitung, Bielefeld: 1998², S. 16.
- ⁽¹⁷⁾ Scherer Kurt: *Geborgenheit - Ängste bewältigen, Vertrauen gewinnen - Fürchte dich nicht*. Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart: 1989, S. 7.

Bibelstellen:

- ⁽¹⁸⁾ Johannes 16,33
- ⁽¹⁹⁾ 1. Mose 3,10
- ⁽²⁰⁾ Jesaja 53,8
- ⁽²¹⁾ Lukas 12,50
- ⁽²²⁾ Matthäus 26,37 und Markus 14,33
- ⁽²³⁾ 2. Korinther 5,21
- ⁽²⁴⁾ Jesaja 38,14 und Klagelieder 1,20
- ⁽²⁵⁾ Jesaja 50,7
- ⁽²⁶⁾ Psalm 40,7+8
- ⁽²⁷⁾ Matthäus 16,21; 17,22.23; 20,17-19
- ⁽²⁸⁾ Lukas 22,44
- ⁽²⁹⁾ Hebräer 2,14.15
- ⁽³⁰⁾ Matthäus 26,37-39
- ⁽³¹⁾ Hebräer 5,7
- ⁽³²⁾ Psalm 27,1-3
- ⁽³³⁾ Psalm 23,4
- ⁽³⁴⁾ Markus 4,40

