

Am Abend jenes Tages sagte Jesus zu ihnen: „Lasst uns ans andere Ufer fahren.“ Sie schickten die Volksmenge weg und nahmen ihn so, wie er war, im Boot mit. Weitere Schiffe begleiteten das Boot. Da kam ein heftiger Sturmwind auf, und die Wellen schlugen ins Boot, so dass es voll Wasser lief. Jesus lag im Heck und schlief auf einem Kissen. Sie weckten ihn und riefen: „Machst du dir keine Sorgen, dass wir dabei sind unterzugehen?“ Der Aufgeweckte drohte dem Wind und sagte zum See: „Schweig! Sei still!“ Da legte sich der Wind, und es wurde völlig still. Er fragte sie: „Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr kein Vertrauen?“

Markus 4,35-40

Angst begleitet unser Leben, immer mal wieder. Beim Workshop zum Thema „Angst“ haben wir uns gegenseitig davon erzählt, und gespürt, welche unterschiedliche Gründe es für Angst gibt.

Das Gefühl ist uns gemeinsam, wie in einem Boot sitzen wir zusammen. Manchmal geht es uns wie den Menschen, die mit Jesus unterwegs waren. Stürme von Angst umlagern uns und wir wissen nicht damit umzugehen. Gerade das aber wäre uns hilfreich.

Was erzählt die Geschichte, welche Lösung aus der Angst im Meer des Lebens und Todes gibt es?

Zunächst: „wahr nehmen“, im wörtlichen Sinne. Die Menschen wecken Jesus, der in und trotz der Gefahr ganz in sich ruht – „so, wie er war“ - und erzählen von ihrer Angst. Das ist im Alltag oft schwer genug, weil wir lieber über solch unliebsame Gefühle hinweggehen. „Warum habt ihr solche Angst?“ ist als Frage der erste Schritt. Anhalten, das Gefühl spüren und einem anderen davon erzählen! Keine Angst vor der Angst zu haben. Das schafft zunächst schon Distanz zur Angst und wir werden nicht von ihr beherrscht, sondern führen uns selbst.

Aus einer inneren Aufrichtung heraus, einem tiefen Vertrauen, ja fast einer Sicherheit, geht Jesus die Gefahr an. Die Ruhe, die nach dem Sturm eintritt, war in ihm schon vorher anwesend. Jesus beruhigt die Situation.

„Uns beruhigen“ könnte ein weiterer Schritt sein, um Hilfe zu bekommen. Nicht über die Ursachen der Ängste hinwegsehen oder sie beschwichtigen. Aber trotz und gerade in der Gefahr Ruhe finden.

Und dann, wenn möglich, die „innere Kraft“ - wie es eine Teilnehmerin des Workshops nannte - spüren, den eigenen festen Grund im tobenden Meer.

Grund-Vertrauen ins un-er-gründ-liche Leben. Das ist nicht leicht und hängt davon ab, wie unsere Bootsfahrt auf dem Meer bisher verlaufen ist.

Und vielleicht noch mehr: Gott-Vertrauen. In manchen Situationen im Leben benötige ich noch mehr als nur Vertrauen: einen sicheren Stand und Grund, der – paradox! - sich ganz fallen lassen kann. Ein Vertrauen, das in mein Glauben in Gott mündet, und das selbst das Vertrauen nicht als Sicherheit nimmt.

„Habt ihr kein Vertrauen?“ fragt Jesus. Vielleicht können wir Vertrauen gar nicht „haben“, sondern immer wieder neu gewinnen, uns schenken lassen.

Wenn Angst die andere Seite derselben Medaille ist, dann kann ich über sie zum Vertrauen gelangen. Dann hat Angst eine spirituelle Dimension.

Christoph

