

# PREDIGT

## Gottes Wort für dein Leben

07.02.2016

### Predigt an Estomihi (eigtl Invokavit): 7 Wochen ohne... Angst

Liebe Gemeinde,

diese Woche geht es wieder los. Es kommt die große Zeit der Selbstdisziplin, wo Menschen sich selbst quälen und züchtigen wie Mönche im Mittelalter ... zumindest so ähnlich. Selbst die Faschingsverrückten beenden ab Mittwoch das wilde Treiben und wenn sie ihren Brauch der Fastnacht ernst nehmen, dann geht es direkt danach über in die Fastenzeit. Da soll dann eben nicht ausufernd gefeiert werden, sondern da geht es um den Verzicht und um das Loslassen-Können und die Konzentration und Ausrichtung auf die Passion und Ostern.

Auch ohne Fastnacht ist Fasten auch heute noch beliebt. Und es ist schon ein wenig erstaunlich, finde ich: In einer Zeit, in der man sich nichts vorschreiben lassen will und sich von niemandem einengen und begrenzen lassen will, legen sich viele selber ein Gesetz auf: 7 Wochen ohne ...

Vielleicht sind sie auch schon am Überlegen, was sie fasten könnten. Wenn man das überlegt, dann fragt man sich: Was würde mir denn gut tun, wenn ich es 7 Wochen lang weglassen? Was nimmt mich zu sehr gefangen? Was hat mich im Griff? Natürlich kann man sich auch selbst veräppeln, indem man sich einfach vornimmt. „Dieses Jahr sieht mein Fasten so aus: Ich esse keine chinesischen frittierten Skorpione (die gibt's dort tatsächlich) und auch keinen Casu Marzu – das ist ein Schafmilchkäse mit Maden, der in Sardinien als Delikatesse gilt. Außerdem verzichte ich auf Rosamunde Pilcher-Filme, auf Musik von Andrea Berg und schweren Herzens lasse ich 7 Wochen das Eistanzen sein.“

Ist klar. So geht Fasten nicht wirklich. **Zum Fasten gehört es ganz wesentlich dazu, dass man einer Versuchung widerstehen will.** Dass man es sich eben nicht leicht macht, sondern etwas fastet, das mich vielleicht mehr bestimmt als ich es will. Auch wenn's schwer fällt. Und Versuchungen zu widerstehen fällt immer schwer. Sonst wär's ja grade keine Versuchung für mich.

Ich muss schon sagen: Wenn die zarteste Versuchung mich so herrlich braun und schokoladig auf dem Wohnzimmertisch anlächelt, dann ist es schwerer ihr zu widerstehen als den chinesischen Skorpionen. Aber wenn erst die harten Versuchungen an mir zerren, dann wird's richtig anstrengend. Ich meine damit gar nicht mal so harte Dinge wie den Verzicht auf facebook oder die Tasse Kaffee jeden Morgen. Ich denke zum Beispiel daran, 7 Wochen sich über nichts ärgern, weil ich merke dass das Ärgern mich nicht ruhiger macht ... oder darauf verzichten, gestresst zu sein, weil der Stress mich kaputt macht. Das 7 Wochen durchzuhalten ist ein Marathon, der wirklich kräftezehrend sein kann.

So werden also in der kommenden Woche viele sich selbst eine Regel auferlegen, die ihnen dann 7 Wochen im Nacken sitzt ... und für manch einen wird die Hürde irgendwann zu hoch sein und er wird scheitern. Das ist das Risiko, wenn

man Versuchungen ausgesetzt ist, trotzdem lohnt es sich, die Fastenzeit als den Kampf gegen Versuchungen mal anzugehen. Und das dann wenigstens versuchen, durchzuhalten. Das bedeutet nämlich fasten ganz wörtlich verstanden. Das deutsche Wort „Fasten“ kommt vom althochdeutschen fastēn, das ursprünglich bedeutet „festhalten“, gemeint ist: „an den Geboten der Enthaltensamkeit festhalten“.

Dazu kann es eine Hilfe sein, sich selbst eine Regel aufzuerlegen, vielleicht sogar jemand davon zu erzählen, der einen kontrolliert. Und es kann eine Chance sein, das jetzt zu tun und gemeinsam mit anderen zusammen diese Zeit zu durchleben. Auch wenn die auf etwas Anderes verzichten: Jetzt ist es Thema, jetzt tun es alle. Jetzt kann man im Strom mitschwimmen.

Und dann gibt es noch einen guten Grund, jetzt Verzicht zu üben: Die Passionszeit ist eine Fastenzeit seit Jahrhunderten weil man sich durch den Verzicht auch automatisch auf das Erinnern des Sterbens Jesu vorbereitet.

Verzichten ist nie nur etwas Schweres, Negatives. **Im Verzicht erlebt man immer auch, wie man mit Neuem beschenkt wird. Wie man den Blick frei bekommt.** \_Wie man neu berührt wird. Auch von Jesus und seiner Leidensgeschichte.

Und so klingt unser Predigttext heute ein wenig wie der Aufruf zum gemeinsamen Fasten, aber hier im ganz wörtlichen Sinne, denn es geht ums Festhalten: **Hebr 4, 14-16:**

**<sup>14</sup> Lasst uns also unerschütterlich an unserem Bekenntnis zu Jesus Christus festhalten, denn in ihm haben wir einen großen Hohenpriester, der vor Gott für uns eintritt. Er, der Sohn Gottes, ist durch den Himmel bis zu Gottes Thron gegangen. <sup>15</sup> Doch er gehört nicht zu denen, die unsere Schwächen nicht verstehen und zu keinem Mitleiden fähig sind. Jesus Christus musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, doch im Gegensatz zu uns hat er nie gesündigt. <sup>16</sup> Er tritt für uns ein, daher dürfen wir mit Zuversicht und ohne Angst zu Gott kommen. Er wird uns seine Barmherzigkeit und Gnade zuwenden, wenn wir seine Hilfe brauchen.**

Ich will mit euch diesen Text von hinten nach vorne begreifen und zwar in diesen drei Schritten:

1. Wir dürfen mit Zuversicht und ohne Angst vor Gott kommen...
2. weil Christus unsere Schwachheit auch erlitten hat und in der Versuchung ohne Sünde blieb.
3. Daran lasst uns festhalten!

1. Wir dürfen mit Zuversicht und ohne Angst vor Gott kommen...
--

Liebe Leute, wir müssen nicht trauern am Aschermittwoch weil die Party auch mal ein Ende haben muss. Wir müssen nicht Asche auf unser Haupt streuen und uns tief beugen, um mit einer Trauerhaltung durch die Passionszeit auf Ostern zu gehen. Die Passionszeit ist schon auch eine Leidenszeit, eine Zeit, in der wir ganz bewusst das Leiden Jesu in all seiner Härte auch aushalten wollen und nicht zu schnell theologisch auf das Schöne und Leichte schwenken. Aber unser Predigttext gibt uns heute mit: Wir dürfen **mit Zuversicht und ohne Angst zu Gott kommen**.

**Mit Zuversicht und ohne Angst** ... das schreibt uns der Hebräerbrief auf den Merktettel für die kommenden Wochen auch durch alles Verzichten, auch durch das Nachleiden von Jesu Sterben.

Ohne Angst zu Gott kommen, auf Ostern zugehen, 7 Wochen ohne Angst, das klingt wie ein echtes, herausforderndes Fastenprojekt. **Vielleicht ist das grade in diesem Jahr ganz besonders wichtig: Ich will verzichten auf Angst! 7 Wochen ohne Angst! Weil Angst uns allen schadet.** Und zur Zeit scheint Angst eine Versuchung, eine Anfechtung für uns alle zu sein. Spätestens seit Paris oder seit es letzte Woche Festnahmen von Extremisten in Berlin gab.

Am Donnerstag der vergangenen Woche war in Washington das jährliche National Prayer Breakfast, ein Gebetsfrühstück, zu dem der amerikanische Präsident Menschen aus der ganzen Welt einlädt. Jeden ersten Donnerstag im Februar tut er das. Am Donnerstag waren 3200 Menschen aus über 100 Ländern dabei. Da wird dann gefrühstückt und gebetet und Obama hat eine Rede gehalten. Und darin hat er von der Angst gesprochen. Ich hab einen Teil seiner Rede angeschaut: „Angst macht verrückte Sachen mit uns“ sagt Obama darin.<sup>1</sup> „Angst kann uns dazu führen, gegen die um sich zu schlagen, die anders sind. Angst kann uns in die Verzweiflung führen oder in Lähmung oder dass wir dem Zynismus verfallen. Angst kann unsere egoistischen Impulse füttern und die Bande der Gemeinschaft untergraben. Und wenn wir uns von der Angst gefangen nehmen lassen, können die Konsequenzen schlimmer sein als alles andere.“

Und dann sagt Obama den zentralen Satz seiner Ansprache: [BERNL Film]<sup>2</sup> **„Aber für mich und ich weiß für viele von ihnen auch ist der Glaube das größte Heilmittel gegen die Angst! Jesus ist ein gutes Heilmittel gegen die Angst!“**

7 Wochen ohne Angst, das geht, wenn wir den Glauben wirken lassen und uns von der Angst kurieren. „Lass dich trotz allem, was gerade passiert, nicht von der Angst leiten, sondern besinne dich auf deinen Glauben als Heilmittel!“ sagt Barack Obama quasi als Tipp für unsere Fastenzeit. **Wir dürfen mit Zuversicht und ohne Angst vor Gott kommen** sagt der Hebräerbrief.

Und weiter: **Er wird uns seine Barmherzigkeit und Gnade zuwenden, wenn wir seine Hilfe brauchen.**

Diese Zuversicht ist nicht eine, für die wir uns möglichst anstrengen oder vielleicht sogar verbiegen müssen. Wir werden nicht zuversichtlich, wenn wir versuchen, besonders fest zu glauben. Die Zuversicht des Glaubens kommt nicht aus uns selbst. Die Zuversicht, die die Angst besiegen kann, kommt aus Christus.

Nochmal Obama:

„Gott gibt Gläubigen die Macht, die Liebe, die Besonnenheit, die erforderlich ist, um Angst zu besiegen. Und was könnte ein besserer Moment für diesen Glauben sein als jetzt? Gibt es eine bessere Zeit als in diesen veränderlichen turbulenten Zeiten neben uns Jesus stehen zu haben, der unsere Gedanken stützt, unsere Herzen reinigt und uns auf das hinweist, was zählt. Seine Liebe gibt uns die Kraft, den Versuchungen der Angst zu widerstehen. Er gibt uns den Mut, über eine Kluft zu auf andere zuzugehen, anstatt die Menschen wegzuschieben. Er gibt uns den Mut, gegen die allgemein übliche Weisheit zu gehen und zu dem zu stehen, was richtig ist, auch wenn es nicht populär ist.“

⇒ Es ist Jesus, der uns Zuversicht gibt und die Angst nimmt!

Gehen wir einen Schritt im Predigttext zurück, da wird das erklärt: **Wir dürfen mit Zuversicht und ohne Angst vor Gott kommen ...**

2. ... nicht weil wir uns auf uns selbst verlassen, sondern weil Christus unsere Schwachheit auch erlitten hat und in der Versuchung ohne Sünde blieb.

**Er tritt für uns ein. Er, der Sohn Gottes, ist durch den Himmel bis zu Gottes Thron gegangen.** Uns vorausgegangen. **Doch er gehört nicht zu denen, die deshalb unsere Schwächen nicht verstehen und zu keinem Mitleiden fähig sind. Jesus Christus musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, doch im Gegensatz zu uns hat er nie gesündigt.**

Das ist wichtig für den Schreiber des Hebräerbriefs: Jesus ist nicht eine Macht, die weit über uns schwebt. Jesus kennt unsere Leiden. Er kennt unsere Angst. Er hat die Versuchungen auch durchlebt, wie wir, und deshalb sind es nicht wir, die 7 Wochen lang mit ihm mitleiden ... auch nicht ansatzweise durch unser Verzichten und das Aushalten des

<sup>1</sup> <http://www.usnews.com/news/articles/2016-02-04/obama-2016-national-prayer-breakfast-transcript>

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=MxBdzH66wZo>

Schweren, durch Stille und Trauer und Einkehr. **Nein, er leidet mit uns mit! Er hat auf viel mehr verzichtet, um uns nahe zu sein.**

Wenn einer weiß, wie schwer die Versuchungen sind und wie hart Fasten sein kann, dann er.

Jesus ist nicht für sich selbst gestorben und auch nicht für seinen Vater im Himmel. Jesus ist für uns gestorben. Um uns nicht allein zu lassen in unseren Leiden und Versuchungen. Er ist schon für uns Mensch geworden und ich kann nur ganz schwach versuchen zu erahnen, wie er durch die drei Jahre kommen konnte mit dem Wissen, was er alles wird aushalten müssen. Das ist mal eine Fastenzeit. Die war mit den 40 Tagen in der Wüste bevor er sein Wirken begonnen hat noch lange nicht vorbei. Diese Versuchungen können sie in Matthäus 4 mal nachlesen. Die waren erst der Anfang. Das Finale war 3 Jahre später in Jerusalem. Zwischendrin hätte Jesus gut und gerne sagen können: „Ich steig aus. Wird mir alles etwas zu anstrengend und eindeutig zu viel Verzicht hier. Ich geh zurück zum Vater. Da ist es entspannter. Gemütlicher.“ Aber Jesus zieht es durch und verzichtet weiter auf den himmlischen Glanz.

**So wie der Hohepriester**, mit dem der Hebräerbrief Jesu vergleicht. Bevor der für sein Volk ins Allerheiligste des Tempels durfte, musste er sich auch erst selbst reinigen und entsühnen. Dass er Hohepriester war machte ihn nicht automatisch zur heiligen oder gar göttlichen Person. Er hat sich gereinigt um dann für sein Volk in die Gegenwart Gottes zu treten.

In Jesu Fasten bringt er sich uns nahe. **Sein Verzicht bis zum Ende schenkt uns Zuversicht ...** gegen die Angst in uns. Weil er den ganzen Weg gegangen ist bis zum Thron Gottes, auch die dunklen und schwierigen Wegabschnitte, **deshalb sind wir nicht allein der Angst ausgeliefert**, wenn wir schwere Wege gehen.

Er ist vorausgegangen, wir dürfen uns an ihn hängen. So wie ein Kind sich an die Hand seiner Mutter oder seines Vaters hängt. Und wenn es das kann, dann verdrängt die Zuversicht die krankmachende Angst.

Damit sind wir wieder am Beginn des Predigtabschnitts:

### 3. Daran lasst uns festhalten!

**Lasst uns also unerschütterlich an unserem Bekenntnis zu Jesus Christus festhalten, denn in ihm haben wir einen großen Hohenpriester, der vor Gott für uns eintritt.**

Wir dürfen uns festhalten, ja festklammern an der Hand Jesu. Natürlich ist das im übertragenen Sinne zu verstehen. Aber es ist kein geringeres Festhalten oder Festklammern, wenn wir am Bekenntnis zu Christus festhalten in Zeiten, wo das Verzicht bedeutet.

**An Jesus festhalten, das ist heutzutage ganz wörtlich verstanden fasten. Wer sich zu Jesus bekennt, dem kann es passieren, dass er darauf verzichten muss, von allen ernstgenommen zu werden.** Wer an diesem Bekenntnis festhält, für den heißt das unter Umständen für rückwärtsgerichtet, ultrakonservativ oder gar für radikal gehalten zu werden. Man verzichtet darauf, von allen bestätigt und gemocht zu werden. Das Bekenntnis zu Christus als unserem Hohepriester, als dem, der allein den Weg zu Gott frei macht, bedeutet den Verzicht auf ein Gleichmachen aller Religionen oder Wege zu Gott. **Das ist eine Art theologisches Fasten, am Bekenntnis zu Christus festzuhalten**, und die Versuchung ist groß, die uns zuflüstert: „Tu dir das doch nicht an! Was soll diese Quälerei? Verzichten muss heutzutage keiner mehr. Das kriegt man auch anders hin.“

**Lasst uns festhalten an unserem Bekenntnis zu Jesus Christus**, weil er an uns festhält. Wenn wir das zu unserem Fastenziel machen, dann wird die Passionszeit 2016 zwar eine Zeit des Verzichts, vielleicht auch des Leidens, aber zugleich erfahren wir genau darin wie nahe Jesus uns damit gekommen ist, dass er zu unseren Gunsten verzichtet und Schweres auf sich genommen hat. Ich kann mir vorstellen, dass wir so auch einen **ganz neuen Blick auf Karfreitag und Ostern** bekommen: Jesus konnte der Versuchung widerstehen. Er gab sein Leben und gab mir damit Zuversicht, die

stärker ist als jede Angst. Er ging uns voraus, den ganzen Weg zum Vater, auch durch Entbehren, wie der Hohepriester. Ich darf ihm folgen.

Liebe Gemeinde, wenn sie in den kommenden Wochen als Fastenprojekt auf Schokolade oder den Fernseher oder Facebook oder Rosamunde Pilcher oder was auch immer verzichten, wenn sie die Versuchung spüren oder ihr gar erliegen oder auch wenn sie sich wacker durchschlagen – das Ergebnis ist gar nicht mal entscheidend - dann denken sie an die drei Verse aus Hebräer 4 – und ich lese sie ihnen zum Schluss nochmal am Stück vor:

***14 Lasst uns also unerschütterlich an unserem Bekenntnis zu Jesus Christus festhalten,***

***denn in ihm haben wir einen großen Hohenpriester, der vor Gott für uns eintritt. Er, der Sohn Gottes, ist durch den Himmel bis zu Gottes Thron gegangen. 15 Doch er gehört nicht zu denen, die unsere Schwächen nicht verstehen und zu keinem Mitleiden fähig sind. Jesus Christus musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, doch im Gegensatz zu uns hat er nie gesündigt. 16 Er tritt für uns ein,***

***daher dürfen wir mit Zuversicht und ohne Angst zu Gott kommen. Er wird uns seine Barmherzigkeit und Gnade zuwenden, wenn wir seine Hilfe brauchen.***

Amen.