

Predigt

Steigende Lebenshaltungskosten waren 2025 nach einer Umfrage der R+V Versicherung die stärkste Angst der Deutschen¹. Es folgen auf dem Angstindex Ängste, die allesamt mit nationaler oder internationaler Politik zu tun haben.

Es ist bei Umfragen ein Leichtes, bei solchen Themen Ängste zuzugeben. Was in dem Ranking fehlt, sind ganz persönliche Ängste: Dass jemand entdecken könnte, wie es wirklich mit mir steht, tief in meinem Innersten. Oder die Angst, dass mir jemand Verletzungen zufügt, ganz besonders emotionaler Art. Oder auch die Angst, nicht wertgeschätzt zu werden.

„Fürchtet euch nicht!“, sagt Jesus zu seinen Jüngern, als er sie auf eine Missionsreise aussendet: Fürchtet euch nicht, dass jemand in euer Inneres blicken könnte! Fürchtet euch nicht, dass jemand euch mit Worten verletzen könnte! Fürchtet euch nicht, wenn ihr verachtet und geringgeschätzt werdet! (Matthäus 10,26-33).

Denn all das könnte eintreffen in dieser Situation: Da werden Menschen ausgesandt, um von ihrer neuen Hoffnung zu erzählen, von ihrem Glauben an Jesus Christus. Doch es ist nicht ausgemacht, dass sie überall willkommen sind. Man kennt sie in den Dörfern und man wird ihnen vielleicht Geschichten von früher vorhalten, längst vergessen geglaubte Jugendsünden. Vielleicht wird man sie auch mit bösen Worten vom Hof jagen, weil ihre neue Lehre andere aus gewohnten Sicherheiten herausholt. Oder noch schlimmer: Es könnte sein, dass die Jünger verachtet und ignoriert werden.

Und es sind nicht nur drohende Gefahren für die Jünger auf ihrer Missionstour.

Es dürften bis heute ungefähr typische Grundängste vieler Menschen sein.

Ängste, denen wir mit unterschiedlichen Techniken begegnen.

Die Kindheitsgeschichten kommen bei Familienanlässen auf den Tisch, wenn Eltern oder Geschwister peinliche Dinge erzählen; oder da werden Lebensläufe geschönt, wenn sich jemand für einen Job oder ein öffentliches Amt bewirbt. Man geht Menschen aus dem Weg, mit denen man irgendwann mal peinliche Begegnungen hatte.

Die Gefahr, verletzt zu werden, ist groß. Wie oft sagen Menschen nichts, weil sie Angst haben, sich zu blamieren! Soziale Medien bringen als negative Kehrseite mit sich, dass einzelne Menschen bloßgestellt werden – im Klassenchat oder durch Bilder und Sprüche. Wer sich exponiert, macht sich angreifbar.

Die Frage nach dem eigenen Selbstwert treibt ebenso viele Menschen um.

Vergleiche jeglicher Art laden dazu ein, sich selber einzuordnen: Bin ich sportlich,

¹ <https://www.ruv.de/newsroom/themenspezial-die-aengste-der-deutschen/grafiken-zahlen-ueberblick>
(Abruf am 20.06.2026)

intelligent, beliebt, gutaussehend, erfolgreich? Oder spiegeln mir Menschen das Gegenteil?

Es sind Ängste, die bei vielen Menschen, da bin ich mir recht sicher, ständig bewusst und unbewusst mitlaufen. Ängste, die wir mit viel Aufwand in Schach zu halten versuchen – und oft genug klappt es auch nicht.

„Fürchtet euch nicht!“ sagt Jesus eindrücklich und mehrmals. Doch hilft das so einfach? Verändert dieses „Fürchte dich nicht!“ tatsächlich mein Leben? Oder ist eine religiöse Floskel, die gar nicht bei mir ankommt?

Das stärkste Mittel gegen eine Angst ist, sie sich überhaupt einzugestehen. Mir selber klarzumachen, wovor ich davonlaufe, oder welchen Bildern und Erwartungen ich hinterherrenne. Eine unausgesprochene Angst, die ich vielleicht nicht mal vor mir selber zugeben kann, treibt in mir ihr Unwesen.

Ein zweiter Schritt kann sein, meine Ängste ins Gebet zu fassen. Gott davon zu erzählen, sie also tatsächlich ins Wort zu bringen, auch wenn es ein stilles Wort, ein stummes Gebet bleibt. Die persönliche Verbindung zu Gott kann heilsam sein.

Und schließlich ist es eine lange Gebetstradition, Lieder, Gebete oder Verse aus der Bibel immer und immer wieder zu wiederholen – sie als eine Art Ohrwurm in mich eindringen zu lassen. Um so gläubig zu verstehen: Dieses „Fürchte dich nicht!“ gilt mir persönlich, nicht nur den Jüngern damals.

Dieses „Fürchte dich nicht!“ gilt mir in meiner Lebenswelt, in meinen Ängsten, die in keiner öffentlichen Rangliste verzeichnet sind; in meinem Bemühen, mit diesen Ängsten zurechtzukommen.

Fürchte dich nicht!

Amen.