**„Fürchtet Euch nicht!“ Angstbewältigen als Lebenskunst**

Predigt am Heiligen Abend 2022 in der Universitätskirche/Peterskirche

zu Heidelberg (Prof. Peter Lampe)

Gnade sei mit Euch und Friede von dem, der in die Welt kam und heute unter uns ist. Gnade uns! Dir und mir. Amen.

Liebe Weihnachtsgemeinde,

„Fürchtet Euch nicht!“ Der Kernsatz des alten Weihnachtsevangeliums packt mich am Ende des Jahres – erwischt mich im Zweifeln. Ein *annus horribilis* läuft aus, ein erschreckendes Jahr. Das Wort „Polykrise“ nistet sich in der Sprache ein. Existentiell bedroht sehen sich Millionen. Physisch durch kaum aufzuhaltenden Klimawandel, durch Krankeitswellen, durch Raketen. Psychisch durch Propagandaterror, der mit Ängsten spielt. Ökonomisch durch dahinschmelzende Rücklagen und aus dem Ruder laufende Preise, die die Löhne nicht einholen. In der mittleren Generation der 30-59-Jährigen herrscht Alarmstimmung, wie Allensbach im Herbst ermittelte.[[1]](#footnote-1) „Fürchtet Euch nicht!“ Ja, wie denn?! Wenn wir vor lauter Angst vor den Rechnungen nicht mehr täglich duschen und die Heizkörper herunterdrehen – und in der Ukraine Millionen nichts mehr herunterdrehen *können*; sie frieren. Da ist die eisige Hölle los. „Fürchtet Euch nicht!“ Ja, wie denn?

Aus den Humanwissenschaften kommen gute Verhaltenstipps. Etwa zuerst im eigenen Kopf und Verhalten aufzuräumen. Sich Sorgen zu machen, ist lebenswichtig, ja! Angst schützt vor Gefahren. Aber sich am Handy mit Krisenmeldungen pausenlos vollzumüllen – *doom scrolling* heißt das auf Neudeutsch – das blockiert die psychische Hygiene und verringert mitnichten das Bedrohliche. Gesünder ist, sich mit *anderen Menschen* *auszutauschen*, das uns Ängstigende aus der *Blickrichtung anderer* zu betrachten, mit ihnen die *Chancen* in den Krisen zu entdecken – um schließlich zu *handeln*. Gefühle wie Angst bergen Handlungsimpulse, die zur Wirkung kommen wollen: Leben Geflüchtete in unserer Nachbarschaft, die ich auf dem Weg durch die Ämter begleiten könnte? Oder beim Sprachelernen? Wie verringere ich meine Schuhgröße für den ökologischen Fußabdruck? Kleine Handlungsschritte helfen Mitgeschöpfen, helfen der Natur – helfen uns *selbst*, das Gefühl der Hilflosigkeit und Angst zu zähmen.

Entgegen Unkenrufen sind die Deutschen nicht schlecht in ihrem Angstbewältigen. Angst *hat* bereits zu Handeln geführt, das allzu Bedrohliches abwendete, so dass das Berliner DIW-Konjunkturbarometer Ende November der deutschen Wirtschaft bescheinigte, „widerstandsfähiger als gedacht“ zu sein. Gegen Jahresende zeigen die Deutschen sich mehrheitlich „verhalten optimistisch“, wie repräsentatives Befragen *aller* Altersstufen ans Licht bringt[[2]](#footnote-2) – trotz abgrundtiefer Risiken für das Leben auf diesem Globus. Im engeren Sinne auch für das Leben in freier Demokratie. Dünn wurde das Eis, über das wir wandern. Aber gerade auch an diesem Punkt zeigen die meisten Mitteleuropäer Widerstandskraft: Ihre Mehrheit hängt treu der freiheitlichen Demokratie an; die Volksaufstände in der Polykrise fielen aus. Mut und Entschlossenheit zeichnet viele von uns aus. Zuversicht und Handlungsbereitschaft, den Gefahren entgegenzutreten. Mögen sie die anderen mitreißen; im Schulterschluss bewältigen wir Krisen.

Was hat dergleichen Angstbewältigen mit Weihnachten zu tun, mit Gott, an den laut Bertelsmann-Stiftung 38% der Deutschen in diesem Weihnachtsmonat glauben?[[3]](#footnote-3) Kommen wir mit unseren Sorgen und Krisen nicht auch ohne Gott zurecht? So wie Kabinettsmitglieder, die Gott aus ihrem Amtseid ausklammern. Warum finden wir uns zusammen in weihnachtlicher Stimmung?

Für ein *erfülltes –* ein *erfülltes* – Leben bedarf es mehr als verhaltenstherapeutischer oder aktionistischer Angstbewältigung.

„Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus.“

Ich habe Durst nach mehr als Verhaltenstipps, bin auf der Suche nach Sicherheit, einer elementaren Sicherheit, dass das Leben auf diesem Globus nicht nur absurd ist, sondern an seinem Grunde wundergut – trotz Chaos und Atemnot auf dem Meer *über* dem Grund. Dass dieses Leben nicht nur grausam grotesk ist, sondern einen *Sinn* birgt in seiner Tiefe. Dass es auf seinen bedrohlichen Wellen *trägt* und mich ankommen lässt – in einem Hafen, in dem ich nicht mehr suchen muss, sondern Anker werfen darf. Dass das Sich-Fallenlassen in Gott und Geliebtwerden eine Grundheiterkeit auslöst, ja coole Gelassenheit, Freiheit von verschüchtertem Fürchten, Dankbarsein, Erfüllung – sie allesamt verleihen Flügel über den Wassern.

Bin ich ein Träumer? Die ungeheure Botschaft des uralten Weihnachtsfestes ist, dass Gott nicht entrückt thront, sondern sich unter uns mischt, in das absurd-chaotische Spiel eintritt, hinein in unser Leiden sich gibt mit Haut und Knochen: ein Selbstentäußern Gottes, wie wir aus dem Philipperbrief (Kap. 2) lasen. Gottes Weg des Leidens mit uns beginnt Weihnachten, nicht erst in der Passion. Wer in diesem Advent nicht nur in das Weihnachtsoratorium, sondern in Bachs H-Moll-Messe hineinhörte, hat noch im Ohr, wie Bach das „incarnatus“ der weihnachtlichen Geburt in demselben schleppenden Rhythmus singen lässt wie das „crucifixus“, schleppend wie der Gang desjenigen, der seinen Balken zum Kreuz trägt. Der alte Johann Sebastian war ein guter Theologe! Krippe und Kreuz gehören zusammen, wenn nicht Kitsch aus Christmas-Familienstallidylle werden soll.

Liebe weihnachtliche Gemeinde, wir rühren hier an den Nerv dessen, was Christusglauben ausmacht. Gott trat in unsere Raum-Zeit ein, ist dort *präsent*, in einem Menschen erfahrbar.[[4]](#footnote-4)

Die Nähe Gottes in *verflogener* *Zeit* zu bejahen, fällt vielen nicht schwer. Wir erinnern uns lichter Kindertage, als zu beten leicht über die Lippen ging. Wir erinnern uns ferner Christfeste. Aber in der *Gegenwart*? Präsenz Gottes im Heute und Hier?

 Inmitten des tobenden Zweiten Weltkriegs veröffentlichte C. S. Lewis, der feinsinnige Oxforder Novelist, seine „Screwtape Letters“, in denen ein Teufel seinen Neffen als Lehrling anleitet. Zu seinen Tricks, die er dem Neffen an die Hand gibt, gehört, die Menschen in ängstliches Zukunftssorgen zu verstricken und sie so vom Jetzt abzulenken, in dem *Gott* zu finden sei. Für C.S. Lewis lagen Jetzt und Ewigkeit ineinander, der Moment und das Zeitlose. Wer sich seiner Zukunft gräme, lasse den *Moment* verstreichen: die Chance einzuhalten im gegenwärtigen Augenblick, die Sinne zu zügeln hinein in die Ruhe; sich *Gott* zu öffnen, hinzuhorchen – in meditierender Schriftlese, im dankbaren Annehmen des Momentes der Freude. Der Bergprediger in Matthäus 6 (Verse 25-34) ermutigt, sich nicht im Fixierblick auf das Morgen kirre zu machen, sondern auf die Gegenwart Gottes sich einzulassen, um im Jetztwirksam handeln zu können, Schritt für Schritt das Heute – *und* das Morgen – gestaltend. Denn „Gott gab uns nicht einen Geist der Furcht, sondern...der Liebe und Besonnenheit“, schrieb ein Paulusschüler zu Beginn des 2. Jh. (2 Tim 1,7). Und Václav Havel mahnte in einem seiner letzten Essays, betitelt „Zivilisation ohne Gott“:[[5]](#footnote-5) Nicht aus Furcht vor Kommendem, sondern aus Ehrfurcht vor dem Ewigen im Hier und Jetzt erwachse Zukunftsfähigkeit.

 Gott wird in die Gegenwart hinein geboren. Das Thema variiert sich durch die Jahrhunderte. In der frühchristlichen Reliefkunst des vierten Jahrhunderts rührt ein weihnachtlicher Bildtypus besonders an. Nicht die Archetype Mutter, Kind, Vater kommt uns entgegen. Im Zentrum liegt ein stramm gewickeltes Kind in einem Weidenkorb, und über seinem Leib atmen warm Esel und Ochs.[[6]](#footnote-6) Will sagen: Das Kind ist in tiefer, gegenwartsbezogener Kreatürlichkeit angekommen, auf Augenhöhe mit diesen Geschöpfen, die im *Jetzt* atmen, sich um Morgen nicht ängsten können und Gestern vergangen sein lassen. Die Menschen dagegen, die die *Zukunft* des Knaben vor Augen sehen, finden sich an den äußeren Bildrändern wieder, abgedrängt: links Weise aus dem Osten mit phrygischen Mützen, die den künftigen König Jerusalems im Kopf haben, aber vor lauter Stallvieh-Hinterteilen nicht an ihn herankommen; am rechten Außenrand, in ein Gewand vergraben, Maria, in ihrem Herzen die Worte des Engels bewegend, Worte über den künftigen Heiland. Auf einem Marmorfragment, den Bildtypus variierend, lacht der Ochs dem Wickelkind ins Gesicht; das Kind hebt den Kopf und blickt dem Tier in die Augen.[[7]](#footnote-7) Gott im Jetzt, in der Du-Situation. Hier nicht mit Menschen, vielmehr mit der Kreatur, die den Moment lebt. Gott nähert sich diesen Vertretern der Schöpfung nicht mit der Liebe zur Macht, sondern in Ohnmacht, angewiesen auf ihren wärmenden Leib, Atem und Blick. Er nähert sich mit der Liebe des sich dem Anderen entgegenstreckenden Kindes—und rettet *so* die Welt.

 Gott im Moment des Jetzt. Die Kirchen erleben dies im jeweiligen Hören auf die Schrift. Sie erfahren es in den Sakramenten, in Taufe und Abendmahl, die Kreuz und Auferstehen Jesu ver*gegenwärtigen* wollen. Im Sakrament verblasst die Zeitdimension. Die Gläubigen werden dem Jerusalemer Geschehen von damals gleichzeitig – in es hineingezogen. Und umgekehrt lässt sich der Mensch gewordene Gott in *unser* Leiden hineinziehen, in unser Verlassen-Sein, in die Einsamkeit eines Krankenzimmers – ebenso wie in unsere Freude.

Gott im Moment des Jetzt. Mögen wir es an Weihnachten wieder lernen. An wie vielen Tagen des Jahres leben wir *nicht* in der Gegenwart, sondern auf anderes *hin*? Wie oft degradieren wir den Jetzttag zum bloßen Vehikel, um vermeintlich Höherem näher zu kommen? Und wenn dieses Ziel erreicht ist – was dann? Dann ist unser Durst nicht gestillt. Die Freude weicht neuem Verlangen. Wir eilen weiter. Aber wohin? Wo letztlich hin? C. S. Lewis deutete unser unstillbares Sehnen als das schwache Sich-Erinnern des Menschen an Gottes transzendente Wirklichkeit. Als Hintergrundstrahlung jenseitigen Seins. Nur dort werde die menschliche Ur-Sehnsucht zu stillen sein; letztlich dann, wenn wir, mit Christus auferstanden, Gott von Angesicht zu Angesicht sehen werden und der durstige Mund trinken wird.

In der Zwischenzeit ist Gott im Hier und Jetzt vernehmbar leise wie ein Kind, das auf Zehenspitzen kommt. Unscheinbar. In einer von Menschen verfassten Schrift. In menschlich unzulänglichen Gottesdiensten. In einem guten Buch. Im wärmenden Blick eines Mitmenschen. Im Lächeln eines anderen. Im Berühren der Liebenden. Gott *gegenwärtig* für den, der seine Sinne schärft. Sorgen wir, dass wir mit dem Augenblick nicht das Ewige verlieren. Das wünsche ich uns zu Weihnachten: ein Entschleunigen, das dem Moment sein Recht gibt. Legen wir die wichtige Arbeit, die wir nicht mehr vor dem Fest erledigten, legen wir sie getrost ein paar Tage zur Seite. Wir tun unserem Menschsein etwas Gutes. Einem Menschsein, das auf soziales Binden angelegt ist und tief im Innern nach Gott sich sehnt. *Euch* ist der Heiland geboren. Dir und mir. Heute. Amen.

Der Segen Gottes komme und bleibe auf Euch.

1. Allensbach im Herbst 2022 im Auftrag des Versicherungsverbands GDV, 2022. Siehe z.B. https://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/die-generation-mitte-geht-verunsichert-in-den-krisenwinter-und-ruft-nach-dem-staat-a-2965a4e1-6b00-4048-8946-ca7f2107ef5b. [↑](#footnote-ref-1)
2. ZDF-Politbarometer vom Dezember 2022: <https://presseportal.zdf.de/pressemitteilung?tx_news_pi1%5Bnews%5D=11324&cHash=41750e7f9f54dda3cf42eebadfb58299> . [↑](#footnote-ref-2)
3. Religionsmonitor der Bertelsmann-Stiftung, Dez. 2022: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2022/dezember/jedes-vierte-kirchenmitglied-in-deutschland-denkt-ueber-austritt-nach> . [↑](#footnote-ref-3)
4. Für das Folgende siehe auch meine Weihnachtspredigt von 2011: *“Der Moment und das Zeitlose”.* [↑](#footnote-ref-4)
5. Václav Havel, „Zivilisation ohne Gott“, in: <http://www.welt.de/print/die_welt/debatte/article11382821/Zivilisation-ohne-Gott.html>: „Ehrfurcht vor der Unendlichkeit und der Ewigkeit”, “Respekt vor dem Rätselhaften”. [↑](#footnote-ref-5)
6. Nach Jesaja: Der Ochse kennt seinen Besitzer, und der Esel des Herrn Krippe (Jes 1,3). [↑](#footnote-ref-6)
7. *Musei Vaticani, Museo Pio Cristiano,*  Inv. Nr. 31563: Frammento di un coperchio di sarcofago con la Natività (4. Jh.). [↑](#footnote-ref-7)