

Gestärkt durch den Alltag – weil ich Jesus vertraue

Leitvers: Doch gerade an Tagen, an denen ich mich fürchte, vertraue ich auf dich.

Psalm 56,4 (NGÜ)

Predigttext: Markus 4, 35-41

- Letzte Predigt in der Themenreihe „Nehmerqualitäten“
- Ich hoffe, dass eure Nehmerqualitäten gewachsen sind, dass ihr aus den Predigten der letzten Woche ein paar gute Impulse für euch habt mitnehmen können
- Es geht ja um die Frage, wie groß unsere seelische Widerstandskraft ist und wie gut wir in der Lage sind, Krisen zu bewältigen (Fachbegriff: Resilienz)
- Eine der sieben Resilienzfaktoren ist die Selbstwirksamkeit: auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen sowie die eigenen Bedürfnisse kennen und das Handeln danach auszurichten, anstatt sich von äußeren oder inneren kontraproduktiven Prozessen leiten zu lassen.
- Es ist ja nicht verkehrt, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Das hat etwas zu tun mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, und es ist gut, die zu haben. Aber ich habe mich an dieser Stelle gefragt, ob es im Kern wirklich um meine Fähigkeiten geht. Geht es nicht vielmehr darum, auf Jesu Fähigkeiten zu vertrauen?
- Wir könnten die Resilienzfaktoren um einen weiteren Faktor ergänzen: Jesuswirksamkeit

Gründe zu sorgen und sich zu ängstigen gibt es ohne Unterlass. Die Vorstellung von einem sorgen- und angstfreien Leben haben wir schon früh aufgegeben, nicht aber die Sehnsucht danach. Wäre ein solches Leben nicht einfach wunderbar? Ohne Sorge durch den Tag, ohne einen Gedanken an die Angst durchs Leben. Und wenn schon nicht das möglich ist, dann doch wenigstens die Krisen in einem erträglichen Maß. Aber wir können uns das nicht aussuchen. Und so stehen wir täglich vor den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens. Ängste und Sorgen begleiten uns unser Leben lang. Während meiner Schulzeit hatte ich Angst vor Herrn Geisler, unseren

Lateinlehrer. Der Name war Programm. Ich machte mir Sorgen, wenn die nächste Mathe-, Physik-, Chemiearbeit anstand – aus gutem Grund hätten Außenstehende damals gesagt. Ich hatte Angst, von anderen abgelehnt zu werden. Ich wollte „dazugehören“ und gesehen werden. Im Studium sorgte ich mich darum, wie ich finanziell über die Runden komme. Und dann später im Referendariat (ich hatte ja mal Lehramt studiert) sorgte ich mich, wie ich den Anforderungen gerecht werden kann. Heute drehen sich meine Sorgen meistens um andere Menschen. Um diejenigen, denen es nicht gut geht, die krank sind, die gerade durch eine Krise gehen. Und heute macht mir mehr als damals das Angst, was in dieser Welt vor sich geht: die Situation zwischen Russland und der Ukraine und der drohende Krieg, die Klimakrise, die Spaltung der Gesellschaft durch Corona. Corona macht mir auch nicht unbedingt ein gutes Gefühl, aber viel beängstigender finde ich das, was zwischen uns Menschen geschieht. Da ist so viel Unverständnis und Gegeneinander und so wenig Liebe.

Wovor hast du Angst? Worüber machst du dir gerade Sorgen? Das ist jetzt nicht einfach nur eine rhetorische Frage. Denke einen Moment lang nach und benenne die Dinge, die dir durch den Kopf gehen. ...

Wie gehst du damit um? Was ist deine Strategie gegen Sorgen und Ängste? Hast du sie gut im Griff oder haben sie dich im Griff? Bestimmen sie mehr oder weniger dein Denken und Wollen?

Untersuchungen haben ergeben, dass anhaltende Angstgefühle unser Immunsystem angreifen und schwächen. Wer viel Angst hat, wird schneller krank. Vielleicht hätte es für diese Erkenntnis keine Untersuchungen gebraucht. Ganz davon abgesehen fühlt kein Mensch diese Dinge gern. Wer hat denn schon Freude daran, sich zu sorgen und unter Angst zu leiden? Wir wollen das nicht und trotzdem kommen wir so schwer dagegen an. Viele schleppen sich unter der Last ihrer Sorgen und Ängste durch ihr Leben und es kann so weit kommen, dass das Denken und Handeln zunehmend davon bestimmt wird. Gleichzeitig aber sehnen wir uns nach Freude, Frieden und Ruhe. Ist dir bewusst, dass Gott es nicht will, dass du beladen und bedrückt durchs Leben gehst? Seine Idee für unser Leben ist eine ganz andere. Er will uns Freude, Friede und Ruhe geben. Er gibt uns dazu alles an die Hand, was wir brauchen. Und das bedeutet auch, dass er uns zutraut, dass wir das hinbekommen.

Wisst ihr, was die häufigste Aufforderung in der Bibel ist? **(Folie)** „Fürchte dich nicht!“ Nicht 356mal, wie oft gesagt wird, aber es steht immerhin über 140mal in der Bibel. Gott weiß, wie sehr wir mit Angst kämpfen und wie sehr wir dazu neigen, uns Sorgen zu machen. Deswegen spricht er immer wieder diese Worte in unser Leben: Fürchte dich nicht!

Wenn es nun so einfach wäre, dass diese drei Worte dich und mich von Ängsten und Sorgen befreien, müsste sich von uns keiner mehr damit plagen. Die Worte allein reichen scheinbar nicht aus. Sie allein werden nicht bewirken, dass du ab sofort ein sorgenfreies Leben und ein Leben ohne Angst führst. Ohne Frage spenden sie Trost, aber damit sie Kraft haben, müssen wir denjenigen **kennen**, der hinter dieser Aufforderung steht. Wir müssen verstehen, warum er die Autorität hat, so etwas zu sagen. Wir müssen mit ihm in Verbindung sein und ihm vertrauen.

Den Aussagen mancher Menschen vertrauen wir. Nehmen wir zum Beispiel die Coronaverordnungen, die sich ständig ändern und durch die ich schon lange nicht mehr durchsteige. Wenn wir nun wissen wollen, was aktuell für uns als Gemeinde gilt, fragen wir – Michael Bendorf. Denn wenn er was dazu sagt, dann muss das stimmen. So ist es auch mit dem, was Jesus sagt. Wir sollten auf dem Standpunkt stehen, dass wir sagen: Wenn Jesus das sagt, muss es stimmen.

(Folien)

- **Wenn Jesus sagt, dass er jeden Tag unseres Lebens bei uns ist, wird es stimmen (Matthäus 28,20)**
- **Wenn Jesus sagt, dass ihm alle Macht im Himmel und auf Erden gegeben ist, dann wird es stimmen (Matthäus 28,18).**
- **Wenn Jesus sagt, dass wir ewig leben werden, dann wird es stimmen (Johannes 11,25-26).**
- **Wenn Jesus sagt: „Lasst euch durch nichts in eurem Glauben erschüttern! Vertraut auf Gott und vertraut auf mich!“ (Johannes 14,1) dann wird er schon wissen, warum er das sagt.**

In der Bibel finden wir viele Menschen, die mit Angst kämpften. Mose hatte Angst, das Volk Israel aus Ägypten zu führen. Er hatte Angst, sich mit dem Pharao

auseinanderzusetzen. Also erstmal versuchen, Gott davon zu überzeugen, dass er nun wirklich nicht der Richtige für diese Aufgabe ist. Jona hatte Angst, den Menschen in Ninive schlechte Nachrichten zu überbringen, wirklich schlechte Nachrichten. Also besser erstmal weglaufen. Die 12 Jünger saßen in einem Boot und hatten Angst, weil ein schwerer Sturm tobte. Also besser erstmal Jesus wecken und ihm Vorwürfe machen.

In dieser Begebenheit steckt viel, was auch uns und unser Leben betrifft. Lasst sie uns mal lesen:

(Folien)

35 Am Abend jenes Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Wir wollen ans andere Ufer fahren!« 36 Sie schickten die Menge nach Hause, stiegen in das Boot, in dem Jesus bereits war, und fuhren mit ihm ab. Einige andere Boote begleiteten sie. 37 Plötzlich brach ein heftiger Sturm los; die Wellen schlugen ins Boot, und es begann sich mit Wasser zu füllen. 38 Jesus aber schlief im hinteren Teil des Bootes auf einem Kissen. Die Jünger weckten ihn und schrien: »Meister, macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?« 39 Jesus stand auf, wies den Wind in seine Schranken und befahl dem See: »Schweig! Sei still!« Da legte sich der Wind, und es trat eine große Stille ein. 40 »Warum habt ihr solche Angst?«, sagte Jesus zu seinen Jüngern. »Habt ihr immer noch keinen Glauben?« 41 Jetzt wurden sie erst recht von Furcht gepackt. Sie sagten zueinander: »Wer ist nur dieser Mann, dass ihm sogar Wind und Wellen gehorchen?« (Markus 4, 35-41)

Wir erleben es wie die Jünger: Mehr oder weniger plötzlich bricht Sturm in unserem Leben los. Womöglich haben die Jünger erstmal versucht, das Problem selbst in den Griff zu bekommen, denn einige von ihnen waren erfahrene Fischer. Womöglich versuchen auch wir erstmal selbst, unsere „Stürme“ in den Griff zu bekommen. Aber ich merke an diesem Punkt so oft, dass ich eigentlich gar nichts im Griff habe.

Der Theologe Klaus Peter Voß schreibt: **(Folie) „Die Sorge ist in der Bibel aber nicht nur Ausdruck existentieller Angst und Bedrängnis. Sie kann auch zum Symptom und Zeichen für eine unheilvolle Selbstfixierung des Menschen werden. Der**

Mensch, der meint, Garant und Quelle seines Glücks zu sein, überschätzt sich maßlos“. (in Christsein heute, 1/2004)

Die Gründe meiner Sorgen und meiner Ängste liegen doch in aller Regel in der Zukunft. Ich weiß nicht, wie die Dinge werden. Ich stelle mir nur vor, wie sie werden können. Und das sind meist keine guten Vorstellungen.

Für ihre nahe Zukunft stellten die Jünger sich folgendes vor: Wir werden sterben. In ihrer Angst wecken sie Jesus. Vorwurfsvoll, empört. „Macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?“ Sie tun erstmal, so finde ich, an dieser Stelle das einzig Richtige: Sie wenden sich an Jesus. Das sollten wir im Hinterkopf behalten. Aber sie unterstellen Jesus, dass es ihm egal ist, was mit ihnen passiert. Darin kann ich mich gut wiederfinden. Vor vielen Jahren hatte ich einen Unfall und lag schließlich in der Notaufnahme eines Krankenhauses. Aus einem mir unerfindlichen Grund hatte man mich in einen Raum geschoben und dort vergessen. Zumindest denke ich das, denn es kam lange Zeit niemand zu mir. Ich hatte Schmerzen, konnte nicht aufstehen und hatte keine Möglichkeit, auf mich aufmerksam zu machen. Ich betete und betete, aber es passierte lange nichts. Bis dann doch schließlich jemand kam. Damals erlebte ich ein so tiefes Gefühl der Verlassenheit – vor allem fühlte ich mich von Jesus verlassen. „Macht es dir nichts aus, dass ich allein und verzweifelt bin?“ Im Nachhinein weiß ich: Doch, es macht ihm etwas aus. Denn die Wahrheit ist: Auch wenn wir es nicht fühlen oder sehen – Jesus ist an unserer Seite.

In unserer Geschichte steht Jesus auf und weist den Wind in seine Schranken. Und dann wendet er sich mit der alles entscheidenden Frage an seine Jünger: „Habt ihr noch immer keinen Glauben?“ Was Jesus seine Jünger eigentlich fragt, ist folgendes: **„Habt ihr noch immer kein Vertrauen?“ (Folie)**

In der Bibel bedeutet das Wort „Glaube“ praktisch durchweg Vertrauen. Martin Luther kam nach langem Studium der Bibel zu dem Schluss: **„Glaube bedeutet, dass man Gott und seinen Verheißungen von Herzen vertraut. Glaube heißt, zu vertrauen!“ (Folie)** Letzten Endes kommt es nicht darauf an, wie viel du weißt und was du als Christ schon alles im Griff hast. Es kommt darauf an, dass du Gott vertraust, was immer auch geschehen mag.

„An Gott zu zweifeln geht viel leichter, als ihm zu vertrauen“ (Folie) schreibt Thomas Härry (in seinem Buch „Voller Vertrauen“). Das empfanden die Jünger so, das empfinde ich oft so und dir geht es vielleicht nicht anders. Seitdem ich 12 bin, bin ich mit Gott unterwegs und ich kämpfe noch heute immer wieder darum, Jesus zu vertrauen. Dieses Vertrauen in den Auferstandenen ist jedoch so grundlegend wichtig und gleichzeitig ist es so umkämpft wie vielleicht keine andere Sache in unserem Glauben.

Unser Vertrauen ist nicht erst gefragt, wenn wir diese scheinbar lebensbedrohlichen Stürme erleben. Es ist jeden Tag gefragt. Ständig stehen wir in unserem Alltag vor der Frage: Kann ich dir vertrauen, Jesus? Vor einigen Tagen bekam ich von jemandem, der mir sehr wichtig ist, eine Nachricht: „Kannst du mich anrufen? Es geht mir nicht gut.“ Nun konnte ich in dieser Situation nicht anrufen und es hätte auch noch eine Weile gedauert, bis ich dafür Zeit gehabt hätte. Was also tun? Sorgen oder vertrauen? An dieser Stelle musste ich eine Entscheidung treffen, denn (Folie) „Sorge beginnt im Kopf, Vertrauen aber auch.“ Ich dachte an das, was in Psalm 56 steht: (Folie) „Doch gerade an Tagen, an denen ich mich fürchte, vertraue ich auf dich.“ (Psalm 56,4) Gerade in den Momenten, in denen ich mich Sorge, vertraue ich dir. Ich habe mich in diesem Augenblick dafür entschieden, Jesus zu vertrauen und ihn um Hilfe zu bitten. Ich habe dann zurückgeschrieben: „Ich kann jetzt nicht, aber ich bete für dich, dass Jesus dich stärkt und tröstet.“ Später haben wir festgestellt, dass es ihr in dem Moment besser ging, als ich für sie betete und darauf vertraute, dass Jesus ihr hilft.

Gottvertrauen ist mehr als abstraktes Wissen (so hat es Petra in ihrem Zeugnis formuliert). (Folien) **Wie können wir also ganz praktisch in Sachen „Vertrauen“ wachsen? Wie kann die „Jesuswirksamkeit“ in unserem Leben größer werden?**

Ich möchte dir ein paar Anregungen mitgeben:

- (Petra: „Mein Gottvertrauen nähre ich ganz bewusst mit Chorälen, Anbetung und Lobpreis und durch Dankbarkeit im Alltag“)
- **Wachsendes Vertrauen zu Jesus durch Nähe zu ihm.** Jesus sagt: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Ohne mich könnt ihr nichts tun.“ Jesus macht deutlich: Wir müssen unbedingt mit ihm in Verbindung bleiben oder mit ihm in

Verbindung kommen. Glaub mir, das ist das Beste, was wir tun können. Verbringe Zeit mit Jesus, als wenn es nichts Wichtigeres auf dieser Welt gäbe (und letzten Endes gibt es nichts Wichtigeres als das).

- **Welche inneren Überzeugungen halten dich davon ab, Jesus zu vertrauen?** „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“ „Hilf dir selbst, dann ist dir geholfen.“ „Ich bin es nicht wert, dass Jesus mir hilft.“ „Jesus interessiert sich nicht für mich.“ Solche Überzeugungen bremsen dich aus. Sie entsprechen nicht der Wahrheit und nehmen dir die Möglichkeit, den Reichtum zu entdecken, den Jesus in dein Leben geben will. Halte ihnen die Wahrheit entgegen: Du bist es wert! Jesus liebt dich, du bist ihm wichtig!
- **Erinnere dich an Gottes Güte.** Zur jüdischen Tradition gehört, dass man sich an die guten Taten Gottes erinnert. Sie sich immer wieder ins Gedächtnis ruft. Wer das Gute vergisst, steht in der Gefahr, in notvollen Zeiten nur Schlechtes zu erwarten. Hier kann dir ein Danktagebuch helfen, in dem du all das aufschreibst, was Gott Gutes in deinem Leben getan hat. Es zeigt dir in schwierigen Zeiten, dass Gott da war und dir geholfen hat.
- **Jesus, ich vertraue dir.** Ich habe mir eine Erinnerungshilfe gemacht: Jesus, ich vertraue dir. Dieser Zettel liegt neben meinem Arbeitsplatz, was seit Corona unser Esstisch ist. Immer wieder fällt mein Blick darauf und immer wieder werde ich erinnert, Jesus mein Vertrauen auszusprechen.

Mehr Jesuswirksamkeit in unserem Leben – ob und wie das geschieht entscheiden wir selbst jeden Tag aufs Neue. Wenn es heute mit dem Vertrauen nicht klappt, dann versuche es morgen wieder. Jesus verliert nie die Geduld mit uns!

Ich hatte dich am Anfang gefragt, worüber du dir gerade Sorgen machst, was dich zurzeit ängstigt. Kannst du diese Sorge nehmen, diese Angst und sie Jesus überlassen? **(Folie) „Legt alle eure Sorgen bei ihm ab, denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7)** Wir nehmen uns jetzt einen Augenblick Zeit, in der du mit Jesus darüber sprechen kannst. Lege deine Sorgen bei ihm und vertraue darauf, dass er für dich sorgen wird. Wenn du willst und kannst, sag ihm: „Ich vertraue dir, Jesus.“

Du kannst in der Stille auch das aufgreifen, was Petra beschrieben hat: Du darfst zu Jesus kommen, wie du bist. Mit allen Gefühlen, die in dir sind. Du brauchst dich für

Predigt: Gestärkt durch den Alltag – weil ich Jesus vertraue

Monatsthema: Nehmerqualitäten

von Britta Koß-Misdorf am 13.02.2022



keins zu schämen. Bitte den Heiligen Geist, dass er in deine Gedanken und in deine Gefühle kommt. Vertraue ihm, dass er handeln und dir eine neue Sicht schenken wird.

Während des Lobpreises kannst du gern für dich beten lassen.

Gott segne dich!

Zum Weiterdenken:

- Hast du Sehnsucht, dass dein Vertrauen zu Jesus wächst? Welche konkreten Schritte kannst du tun, damit deine Sehnsucht erfüllt wird?
- In welchem Bereich deines Lebens möchtest du lernen, Jesus von Herzen zu vertrauen? Weshalb erlebst du das womöglich als schwierig?
- In dem Lied „Trust in you“ von Lauren Daigle heißt es:

When You don't move the mountains
I'm needing You to move
When You don't part the waters
I wish I could walk through
When You don't give the answers
As I cry out to You
I will trust, I will trust
I will trust in You

(Freie Übersetzung: Wenn du die Berge nicht bewegst, die du bewegen sollst / wenn du die Wasser nicht teilst, durch die ich gehen möchte / wenn du mir nicht antwortest, obwohl ich zu dir schreie / Ich werde dir vertrauen! Ich vertraue dir (trotzdem)!)

Wie gehst du damit um, wenn du durch dunkle Täler gehen musst und Jesus nicht das tut, was du dir wünschst oder wonach du dich sehnst? Sprecht in eurer Kleingruppe über enttäuschtes Vertrauen und Zweifel an Jesus. Tauscht euch über eure Erfahrungen aus. Wie seid ihr damit umgegangen? Was hat euch ggf. geholfen, was nicht?

- Buchtipps:
 - „Voll Vertrauen – erfahren, wie Gott mich trägt“ von Thomas Härry. SCM R. Brockhaus.
 - „Ich bin bei dir“ von Sarah Young. 366 Liebesbriefe von Jesus. Gerth Medien.