Predigtscript

27.9.2026

Kein Sklave deiner Ängste mehr

Serie: Wie geht eigentlich Leben?

Ich möchte heute mit euch über Gefühle sprechen. Stell dir vor, du bist auf einem Kreuzfahrtschiff. Jetzt nähert sich ein kleineres Schiff mit grosser Geschwindigkeit. Ein paar Männer steigen auf dein Schiff um - dringen in die Kommandobrücke ein - überwältigen den Käpitän und übernehmen das Ruder. Sie ändern den Kurs und du landest an einem ganz anderen Ziel. Das ist Piraterie: Der Kapitän eines Schiffes wird überwältigt. Der Kurs wird geändert. Die Fahrt endet an einem ganz anderen Ziel.

Wir werden dauernd so entführt. Ein Falscher übernimmt das Kommando und steuert uns verhalten. Und der, der das Sagen hätte, kann nicht mehr selbst handeln. Wir sprechen hier von Gefühlen wie Angst oder Wut oder Trauer. Manchmal überwältigen die uns. Die blockieren uns. Oder wir tun Dinge oder sagen Dinge, die wir später bitter bereuen. - Und sie tun weh. Und das ist Piraterie. Emotionen, die das Steuer an sich reissen und Unwesen treiben.

Aber zuerst mal etwas grundsätzliches über Emotionen: Gemäss dem jüdisch-christlichen Menschenbild, sind sie ein wichtiger Teil unserer Seele oder unseres Herzens. Gott hat uns als fühlendes Wesen geschaffen. Gefühle sind ein *Geschenk* Gottes. Aber sie sind *nicht immer geprägt* von Gott. Dallas Willard schreibt: *"Gefühle sind ein guter Diener, aber schreckliche Meister"*

Die Bibel ist voll von Menschen, die mit ihren Gefühlen im Kampf sind. Einer sticht besonders ins Auge: *Nehemia*.

In der Bibel dreht sich vieles um die Stadt Jerusalem. Das ist eine gewaltige und schöne Stadt. Da regierten grossen Könige wie David oder Salomo. Da stand der Tempel Gottes. Jetzt gerade sind wir im Jahr 586 v.Chr. Da kommt der babylonische König Nebukadnezar und erobert Jerusalem. Der Tempel wird zerstört, die Stadt verbrannt, die Stadtmauer niedergerissen und die Menschen werden entführt ins Exil.

Jetzt spulen wir 140 Jahre weiter. Der Tempel ist wieder aufgebaut. Menschen wohnen wieder in der Stadt. Aber die Stadt liegt immer noch schutzlos da.

Jetzt: Stell dir vor, du bist ein Mann in Jerusalem. Du hast Frau und Kinder, rund um deine Stadt herum sind Volkstämme, die deiner Familie etwas antun wollen. Und zwar nicht nur töten, sondern vergewaltigen, Glieder abschneiden, verbrennen, ... Du willst die Menschen, die dir so wichtig sind, unbedingt vor diesen Stämmen schützen.

Damals hat man dafür Mauern gebaut - um die eigene Stadt herum. Das wollten die Männer in Jerusalem auch. Das war ein riesiges Projekt. Ich meine, eine Mauer um eine *ganze* Stadt herum. Aber niemand wollte so ein Projekt anpacken. Und dann kam Nehemia - rief die Männer zusammen - und sie packten es an...

Seinen Feinden war dieses Projekt ein Dorn im Auge. In der Bibel steht: (Nehemia 4; NL) [1] *Als Sanballat und Tobija und die Araber, Ammoniter und Aschdoditer hörten, dass die Wiederherstellung der Mauern Jerusalems Fortschritte machte und die Lücken in der Mauer sich zu schliessen begannen, kochten sie vor Zorn.* [2] *Sie schlossen sich zusammen und planten, in Jerusalem einzufallen und Verwirrung in der Stadt zu stiften.*

Das ist der Moment, an dem die Angst einfällt und versucht das Kommando zu übernehmen. Wir schauen uns an, wie das auch bei uns passiert.

[4]*Und Juda sprach: Die Kraft der Lastträger wankt,*

Mit Juda ist hier keine einzelne Person gemeint - sondern das Volk von Juda - also die Männer,

die am Mauerbau beteiligt waren. Die Angst sagt dir: Du bist zu schwach. Es fehlt dir die Kraft. - Du wirst niemals Erfolg haben. Du musst gar nicht erst anfangen. Du wirst nie auf der Bühne stehen können um zu singen. Du wirst nie andere anleiten können. Du hast nichts zu sagen.

[4]*und es gibt so viel Schutt;*
Hier kommt der Geist der Angst mit der Vergangenheit. Dieser Geist sagt dir: *Es hat ja schon einmal nicht geklappt. Die letzte Mauer hat ja auch nicht standgehalten. Auch diese Mauer wird nicht standhalten. Ich kenne das aus Erfahrung. Es ging das letzte Mal nicht. Es wird auch dieses Mal nicht gehen. Und es wird überhaupt gar nie gehen, wir können nicht [mehr] eine Mauer bauen!*

[6]Als *aber die Juden, die in ihrer Nähe wohnten, kamen und es uns [zehnmal] sagten,: Von allen Orten her, wohin ihr euch auch wenden mögt, [ziehen sie] gegen uns.* (Schlachter)
Hier geht der Geist der Angst aufs Ganze. Jetzt kommen die Stimmen anderer Menschen. Die reden auf Nehemia ein. *Nehemia, du bist ein Träumer. Welchen Weg du auch wählst. Keiner von denen funktioniert. Checkst du das nicht? Bist du so naiv? Jetzt müssen wir den Tatsachen doch in die Augen schauen.*
Zehnmal sagen sie das. Es ist echt schwierig, diesen Stimmen entgegenzuhalten. Die Stimmen der anderen - das ist eine der stärksten Waffen der Angst. Kennst du das? Wo hast du gerade all die Stimmen der anderen, die dir sagen: *Vergiss es!* Sind das gute Stimmen? Oder widersprechen sie dem, was Gott eigentlich gerade von dir möchte?

Kennst du diese Stimmen der Angst? Du liegst am Abend im Bett. Eine Sorge kommt auf. Du drehst dich darum. Die Angst wird grösser. Zehnmal tauchen sie auf und sagen: *Das wird nicht funktionieren. Die werden dich fertig machen. - Du wirst deine Stelle verlieren. - Die werden es dir zeigen. - Deine Zeit reicht nicht dafür.* Bei jedem Drehen wird deine Angst noch grösser. Sie übernimmt das Kommando. Du hast nichs mehr zu melden. Du bist das Opfer deiner Emotion. Piraterie nennt man das.
Ich bin ja kein Arzt. Aber ich möchte das mit euch medizinisch anschauen. Auf irgend eine Art wollen wir dann reagieren. Wir suchen eine Spontanhandlung: Das Weite suchen, sofort Lösungen finden, Vorwürfe machen oder innerlich zusammenbrechen. - Denn wir sind in Panik.

Dieses Bedürfnis entsteht in unserem Gehirn, in der Amygdala - man sagt dem auch Reptiliengehirn. Dieser Ort ist für unsere Emotionen zuständig – besonders für unsere Angst. Bei einigen Menschen ist es eine Kritik, bei anderen das irritierende Verhalten eines Familienmitgliedes oder akute und überraschende Umstände. Bei Tieren und Menschen löst sie die Kampf – oder Flucht-Reaktion aus.
Wenn uns jemand an einem wunden Punkt erwischt, ist die Amygdala sofort zur Stelle. Dieser Teil des Hirns übernimmt jetzt das Kommando: Flüchten oder Kämpfen. Also nur noch zwei Optionen - entweder oder. Kreatives Denken ist ausgeschaltet. Peter Steinke schreibt dazu: *Angst bringt die Vorstellungskraft hinter Schloss und Riegel und verliert dann den Schlüssel.*
Aber wir sind diesen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Diese Emotionen brauchen nicht das letzte Wort zu haben. Wir können lernen, mit ihnen umzugehen und unsere Probleme auf eine andere, konstruktive Weise zu lösen.
Neben der Amygdala haben wir nämlich einen anderen Teil unseres Hirns, den sogenannten präfrontalen Kortex – den Frontallappen. Der befindet sich hinter der Schädeldecke im Bereich der Stirn. Er ist für vernünftige Überlegungen zuständig. Hier herrschen nicht Emotionen, die ausser Rand und Band sind. Hier regiert die Fähigkeit, Dinge durchzudenken und zu reflektieren. Hier kann man sorgfältige Entscheidungen treffen. Es ist möglich, dass wir uns beruhigen und auf Gottes Gedanken hören, bevor wir handeln.
(Es gibt Situationen, bei der Angst auf ein Krankheitsbild zurückzuführen ist. Da ist es fast nicht mehr möglich, die eigene Angst zu steuern. Ich kenne das nur zu gut aus meinem eigenen Leben.)

Angst könnte übernehmen: Bei Nehemia vor den Feinden da draussen. Vor den eigenen Leuten, die zittern. Die Angst um Kinder, Frau, Freunde. Die Angst, die sich dreht in der Nacht. Die Amygdala, die verrückt spielt.
Was tut Nehemia? [7]*Daraufhin stellte ich an den offenen Stellen, hinter den niedrigsten Abschnitten der Mauer, bewaffnete Wachen auf. Ich teilte die Leute nach Sippen ein und befahl*

ihnen, sich mit ihren Schwertern, Speeren und Bögen zu bewaffnen.
Statt auf die Stimmen zu hören, die 10x sagten: *Wir können uns nirgendwohin mehr wenden.* Statt die typische Reaktion zu wählen: Das Weite suchen, sofort Lösungen finden, Vorwürfe machen oder innerlich zusammenbrechen. Nehemia reagiert anders: Er denkt nach. - Er vertraut. - Er handelt durchdacht.
[8]Und ich sah mich um, trat vor die vornehmen Bürger, die Oberhäupter der Stadt und das übrige Volk und sagte zu ihnen: »Fürchtet euch nicht vor ihnen! Denkt an den HERRN, der gross und furchtbar ist, und kämpft für eure Freunde, eure Familien und euer Zuhause!«
Nehemias Reaktion besteht aus drei Schritten: **Er nimmt die Gefahr ernst, richtet seinen Blick auf Gott** und **entwickelt einen konkreten Plan.** Er stellt Wachen auf, verteilt die Leute strategisch, bewaffnet Arbeiter und organisiert ein Warnsystem mit Trompeten. Seine Botschaft an das Volk lautet sinngemäß: *Fürchtet euch nicht vor ihnen. Denkt an den Herrn – und seid bereit zu handeln* (Nehemia 4,8; NL).
Nehemias *Plan* sah so aus: *[9] Als unsere Feinde hörten, dass wir ihren Plan kannten und dass Gott ihn vereitelt hatte, kehrten wir an die Mauer zurück, jeder an seine Arbeit. [10] Doch von diesem Tag an arbeitete nur noch die Hälfte meiner Männer an der Mauer, während die andere Hälfte, mit Speeren, Schilden, Bögen und Kettenpanzern bewaffnet, Wache stand. Die führenden Männer standen hinter dem Volk von Juda, [11] das die Mauer wieder aufbaute. Die Lastenträger setzten ihre Arbeit fort, eine Hand am Werkzeug, die andere an der Waffe. [12] Jeder, der baute, trug ein Schwert an seiner Seite. Und der Mann mit dem Signalhorn stand neben mir.*
Gott hat uns Gefühle gegeben. Sie sind wertvoll. Sie können schön sein. Aber: *"Gefühle sind ein guter Diener, aber schreckliche Meister"*
Paulus hat zu Gefühlen geschrieben: (2 Timotheus 1,7) *Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und Besonnenheit.*
Gott hat uns den Heiligen Geist gegeben. Und der Heilige Geist ist kein Geist der Angst. Als der Heilige Geist auf dich kam, kam damit nicht Angst auf dich. Es kam ein Geist auf dich, der dir hilft, der Angst zu trotzen. Er ist nicht ein Geist der Furcht. Sondern ein Geist der Besonnenheit. Wir sehen das bei Nehemia. Er hatte ganz sicher Angst. Aber er ist nicht weggerannt. Die Angst hat ihn nicht gelähmt. Er suchte Gott. Und der Heilige Geist gab ihm *Ruhe*. Und der Heilige Geist gab ihm die *Besonnenheit*, jetzt einen guten Plan zu entwickeln. Und dann gab er ihm die *Kraft*, diesen Plan umzusetzen.
In der Angst drin, findest du Ruhe bei Gott. *Besonnenheit*. Der Frontallappen kann übernehmen. Du kannst überlegt handeln. Diesen Geist hast du. *Nicht* einen Geist der Angst. Einen Geist der *Besonnenheit*. Wir können anders reagieren, als wenn wir im Tunnel uns selbst überlassen wären.

Er ist hier bei mir in diesem " finsteren Tal", ich " fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab, sie trösten mich" (Psalm 23,4) Gott ist hier, um meine emotionale Aufruhr zu stillen. Er aktiviert die Fähigkeit zu besonnenem Beten, Denken und weisem Handeln. Es ist der Heilige Geist in mir, der mich zu Dingen befähigt, die jenseits meiner Reichweite liegen. (vgl. Philipper 4,13)

Wie geht das?

Nehemia tat das (haben wir vorher schon gesehen): **Nehemia nimmt die Gefahr ernst** (er schaut nicht weg - er redet die Gefahr nicht klein - ...), **richtet seinen Blick auf Gott** und **entwickelt einen konkreten Plan**. Das waren 3 Schritte.
1. Ich nehme wahr, wenn die Angst nach mir greift. Ich bin mir jetzt bewusst: Jetzt kommt die Angst. Einmal mehr. Ich durchschaue sie. Ich bin ihr nicht völlig ausgeliefert.
2. Ich ziehe mich zurück an einen stillen Ort. Mache einen Spaziergang. Dort atme ich tief durch und halte meine Seele Gott hin. Ich bitte ihn: *Breite deinen Geist und deine Ruhe über meine Emotionen aus.* Ich sage Gott: *Ich möchte dir jetzt Vertrauen, dass du die Kontrolle hast über die Situation.*
3. Dann überlege ich mir: *Was möchte Gott, dass ich jetzt tue?* Ich lege das Gott hin, schlafe darüber, spreche mit Freunden darüber. Dann setze ich möglichst ruhig um, was sich herauskristalisiert hat. Ich muss ja keinen Kampf gewinnen, keine Menschen besiegen. Ich bin ein von Gott geführter Mensch. Ich tue einfach das, was ich für richtig halte.

Am Ende baute Nehemia und seine Leute die Mauer in 52 Tagen. Das haute sogar seine Gegner aus den Socken. In Nehemia 6 steht: *Als alle*

unsere Feinde davon erfuhren, fürchteten sich die benachbarten Völker und verloren den Mut, denn sie erkannten, dass wir dieses Werk mit der Hilfe unseres Gottes ausgeführt hatten. (Neh 6,16)

Ich möchte euch zum Schluss noch eine Geschichte erzählen.
1949 herrschte in Montana eine Dürre. Es brach ein Waldbrand aus, der sich schnell ausbreitete. Wayne Dodge führte einen Feuerwehrtrupp von zwölf Männern an. Die wurden mit dem Helikopter ins brennende Gebiet gebracht und dort abgesetzt. Da brannte es wie verrückt. Nur ein Fluss, der den brennenden Wald vom unversehrten Grasland auf der anderen Seite trennte. Dodge schickte seine Männer zum Fluss.
Am Abend verstärkte sich der Wind in Richtung Grasland. Glutfetzen wurden weit über den Fluss getragen und erreichten das Grasland. Die Männer bemerkten es und versuchten sich vom Fluss zurückzuziehen. Dann sahen sie, dass sich vom Grasland her eine Feuerwand auf sie zubewegte. Sie waren zu weit vom Fluss entfernt. Sie konnten nicht mehr zurück. Das Feuer war zu schnell.
Wayne blieb stehen und rief seinen Männern zu, dasselbe zu tun. Doch diese waren in ihrer Panik nicht zu bremsen und kehrten sofort um. Einige rannten zum Fluss, andere versuchten, einen nahen Hügel zu erreichen. Keiner hörte auf Dodges Befehle – alle Vernunft war wie weggeblasen.
Dodge selbst begann, das Gras um sich herum anzuzünden und das Feuer kurz danach niederzutrampeln und auszulöschen. Dann legte er sich auf den verkohlten Boden, band sich ein Tuch vor dem Mund und überschüttete sein Gesicht mit Wasser aus seiner Trinkflasche. Das Feuer kam und frass sich an seinem ausgebrannten Kreis vorbei. Dodge überlebte. Mit Ausnahme von zwei anderen verbrannten alle seine Männer.
Unter grösstem Druck war es Dodge gelungen, sich seiner Panik entgegenzustellen und eine kreative Lösung abzurufen.
Eine der anderen Überlebenden erzählte später, dass er gesehen habe, wie Dodge den Boden unter sich anzuzünden begann. Er dachte, dieser sei durchgedreht. In einer Anhörung wurde Dodge gefragt, weshalb sich alle Männer seine Anordnung widersetzt hätten. Dodge antwortete, seine Männer hätten in ihrer Panik wohl alle Fähigkeit, auf ihn zu hören, verloren und nur noch eine Sache im Kopf gehabt: zurück an den Fluss – egal wie unrealistisch diese Option war.

- Sie haben die Fähigkeit verloren, auf ihn zu hören.
- Genau diese Fähigkeit, hatte Nehemia nicht verloren. Es sah zwar aussichtslos aus. Die Stimmen der Angst drehten durch. Aber Nehemia verlor nicht die Fähigkeit, auf Gott zu *hören*. Und bekam die *Kraft* und die *Gelassenheit*, das umzusetzen.

Du kennst *deine* Gefühle - du kennst *deine* Ängste. Wir stehen heute morgen vor diesem Gott, der Wunder tut. Er hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben. Sondern einen Geist der Kraft und Besonnenheit. Wir glauben, dass dieser Geist gerade jetzt mehr Raum in unserem Kopf einnimmt.
Lass uns aufstehen und Gott unsere Ängste hinlegen.

<u>Fragen für die Lebensgruppe:</u>

Wählt aus diesen Fragen aus und behandelt einfach die, die für euch gerade relevant sind.

1. **Einstieg:** Welche Emotion übernimmt bei dir am ehesten einmal das „Steuer" – Angst, Wut, Trauer, Enttäuschung oder etwas anderes? Woran merkst du das?
2. In der Predigt heisst es: **„Gefühle sind ein guter Diener, aber schreckliche Meister."** Was bedeutet dieser Satz für dich? Wo können Gefühle hilfreich sein – und wann werden sie problematisch?
3. Bei den Menschen in Jerusalem spricht die Angst verschiedene Botschaften: **„Du bist zu schwach"**, **„Es hat schon einmal nicht funktioniert"** und **„Die anderen sagen auch, dass es nicht geht."** Welche dieser drei Stimmen kennst du am stärksten aus deinem eigenen Leben?
4. Was passiert bei dir normalerweise, wenn Angst oder Druck sehr gross werden? Ziehst du dich zurück, kämpfst du, versuchst du sofort alles zu lösen, machst du anderen Vorwürfe – oder reagierst du ganz anders?

5. Nehemia ignoriert die reale Gefahr nicht. Gleichzeitig lässt er sich auch nicht von ihr beherrschen. **Was ist der Unterschied zwischen einer Gefahr ernst nehmen und sich von Angst bestimmen lassen?**
6. Nehemias Reaktion besteht in der Predigt aus drei Schritten: **die Gefahr wahrnehmen – den Blick auf Gott richten – einen konkreten Plan entwickeln.** Welcher dieser drei Schritte fällt dir am leichtesten? Welcher am schwersten?
7. Lest gemeinsam **2. Timotheus 1,7:** „Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und Besonnenheit." Was könnte **Besonnenheit** ganz praktisch bedeuten, wenn du mitten in einer Situation voller Angst steckst?
8. Die Predigt beschreibt einen möglichen Umgang mit Angst: Sie bewusst wahrnehmen, sich zurückziehen und die Seele Gott hinhalten, danach fragen: **„Was möchte Gott, dass ich jetzt tue?"** Was davon könntest du bei deiner nächsten Angst-Situation konkret ausprobieren?
9. Am Ende wird gesagt, dass Nehemia trotz der Stimmen der Angst die Fähigkeit nicht verlor, **auf Gott zu hören.** Was hilft dir persönlich, Gottes Stimme noch wahrzunehmen, wenn deine Gedanken laut und deine Gefühle stark sind?
10. **Persönlicher Abschluss:** Welche konkrete Angst oder Sorge möchtest du heute Gott hinhalten? Was wäre in dieser Situation ein nächster Schritt, der von **Kraft und Besonnenheit statt von Angst** geprägt wäre?

Viva Kirche Zürich
Wilfriedstrasse 5
8032 Zürich
www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2026
Predigt: Christian Defila, 27.9.2026
Quellen: Thomas Härry
Kontakt: christian.defila@vivakirche.ch