

Erika Holthaus, Pfarrerin im Ruhestand
20. September 2026 - 16. Sonntag nach Trinitatis
Erlöser- und Melanchthonkirche

Predigttext: 2.Timotheus1, 7-10

Gott hat uns nicht den Geist der Furcht gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit (Vers 7)

Liebe Gemeinde!

Wie treibt man in zwanzig Minuten 100.000 D-Mark auf. Davon erzählt der Aktionthriller „Lola rennt“ aus dem Jahr 1998. Damals ein Kultfilm, vielleicht erinnern sich manche noch an diesen Film. Ich habe ihn wiederholt gesehen und er kam mir bei dem Predigttext wieder in den Sinn. Lola und Manni sind Anfang 20 und ein Liebespaar, sie leben in Berlin. Manni jobbt als Geldkurier für einen Autoschieber. Doch dann läuft alles schief. Manni lässt die Plastiktüte mit den 100000 D-Mark in der U-Bahn liegen und in 20 Minuten will der Boss das Geld haben. Manni weiß nicht, was er tun soll und ruft völlig aufgelöst Lola an. Lola, die Hauptperson, wird mit einer absurden Situation konfrontiert: Treibt sie Geldsumme nicht in der kurzen Zeit von 20 Minuten auf, wird ihr Freund sterben. Lola rennt los, um das Geld zu besorgen, um das Leben ihres Freundes zu retten. Sie lässt sich nicht von dem Schreck lähmen, stellt keine Fragen und fügt sich nicht in das scheinbar Unvermeidliche, sondern sie packt an und versucht das Unmögliche – und Lola rennt und rennt, ihre roten Haare vom Wind zerzaust, sieht man sie mitten in Berlin um die Ecken flitzen, um das Leben von Manni und damit auch ihres laufen.

Liebe Gemeinde entscheidend ist nicht unbedingt der Erfolg, entscheidend ist Lolas Entschlossenheit. Sie packt an und lässt sich nicht unterkriegen von dem Geist der Furcht, um es mit Worten des Predigttextes zu sagen.

Rund 1900 Jahre früher erhielt der Gemeindeglieder Timotheus einen Brief mit der Ermutigung: Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. Wir wissen nicht in welcher Situation genau diese Worte nötig waren. Möglicherweise haben Timotheus und seine Gemeinde unter Verfolgungen zu leiden. Vielleicht wird aber auch Timotheus von seinen eigenen Leuten angefeindet, sie wollen ihn einfach nicht mehr hören. Es gibt so viele andere

spannendere Botschaften und Prediger, die begeistern und sich richtig gut selbst vermarkten können. Wie dem auch sei – Timotheus kann nicht mehr, er ist am Ende. Der Geist der Furcht, Angst hat ihn erfasst.

Wovor haben wir Angst, wo spüren wir den Geist der Furcht in unserem Leben? Der Geist der Angst, der einen packt und nicht loslässt, kann auch uns jederzeit erwischen. Wir wissen wir nur zu gut, dann geht nichts mehr. Gemeint sind hier nicht die Ängste, mit denen man ganz gut leben kann, etwa mit der Angst vor Hunden oder einem Unbehagen in der Dunkelheit, der Höhenangst oder um die Aufregung vor besonderen Anlässen. Wenn die beunruhigende Situation aber vorbei ist, ist auch die Angst weg.

Der Geist der Furcht – das sind Ängste, die uns stark beeinflussen und nicht so einfach wieder abklingen. Es kann das unerträgliche Herzklopfen beim Warten auf eine Diagnose sein, oder ein Gefühl zu versagen und nichts wert zu sein, die Angst, Position und die Arbeitsstelle zu verlieren. Es kann die Angst sein, einen lieben Menschen zu verlieren. Und die rasanten Umwälzungen in unserer Gesellschaft und das globale Chaos in der Welt sind wahrlich Grund genug zur Furcht vor der Zukunft. Und nicht zuletzt ist da die Angst, das eigene Leben nicht mehr in der Hand zu haben, auf Hilfe angewiesen zu sein und schließlich das Leben selbst verlieren.

Liebe Gemeinde, ein Leben ohne Furcht gibt es nicht!

Und diese tiefsitzende Angst, wenn sie uns erfasst, beherrscht sie alles, die Freude geht verloren, die Handlungsspielräume werden klein, manchmal so klein, dass man sich nicht mehr vor die Türe wagt, nur noch Gefahren sieht und nicht mehr schlafen kann. So kann die Angst zu einem Gefängnis werden, aus dem wir nicht mehr rauskommen.

Wenn in dem Brief an Timotheus gegen die Angst geschrieben wird, dann geht es nicht darum die Angst einfach wegzumachen. Das funktioniert ja eh nicht. Sie gehört nun mal zu uns, mal mehr mal weniger. Um den Geist der Furcht in die Schranken zu weisen, braucht es viel. Ein Schulterklopfen, hab keine Angst, es wird schon werden, reicht da nicht. Und das weiß die Bibel auch nur zu gut: 365-mal heißt es dort: Fürchtet euch nicht, 365 Ermutigungen gegen die Angst. 365-mal Zufall? Oder doch eher eine Dosis Ermutigung für jeden Tag?

Wenn ihr droht vor lauter Angst unterzugehen, dann erinnert euch daran, was euch Halt geben kann. In unserem Text ist von der Gnade Gottes die Rede, davon, dass

wir selig gemacht werden und dem Tod die Macht genommen ist. Wie wäre es, wenn wir so leben könnten, dass Ängste ja sogar der Tod keine Macht mehr über uns haben. Was wäre das für ein Lebensgefühl, wenn wir uns von Gottes Gnade mitten in der größten Furcht umgeben wissen und sicher sein könnten, dass wir im letzten nichts zu fürchten brauchen. Ja dann verlöre die Furcht an Kraft und die Angst würde uns nicht mehr unterkriegen, wir könnten vielmehr mutiger in den Tag gehen.

Liebe Gemeinde, ja das wäre schön, weniger furchtsam unterwegs zu sein. Manchmal gelingt das recht gut, aber doch kriecht immer wieder die Furcht in uns hoch, weil wir uns dem, was das Leben uns zumutet, nicht gewachsen fühlen. Dann braucht es schon deutliche Gegenworte – Fürchte dich nicht, oder wie unser Text es sagt: Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft der Liebe und Besonnenheit.

Welch eine Zusage, wir tragen den Geist Gottes gleich in dreifacher Weise in uns: Den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Den muss ich mir nicht erwerben, er ist schlicht einfach da, angelegt in uns, auch wenn er nicht immer greifbar ist, aber er schlummert in uns. Auf diesen Geist können wir bauen gerade auch dann, wenn die Furcht mal wieder übermächtig wird.

Zunächst der Geist der Kraft: Er durchbricht die Abwärtsspirale, in die uns die Furcht bringt, bis nichts mehr geht. Sätze wie: Da kann man sowieso nichts machen, sind dann weniger zuhören, vielmehr weitet sich der Blick. Im Miteinander in unserer Gemeinde kann diese Kraft spürbar werden. Das Singen im Gottesdienst in den Chören tut vielen gut, lässt den belasteten Alltag vergessen. Oder freundlich für ein Stück Weg an die Hand genommen zu werden, all das gibt Kraft für die Woche. Und in Gesprächen untereinander können wir uns Luft machen, unsere Furcht, unsere Sorgen aussprechen, abladen. So wird Platz geschaffen für neue weiterführende Ideen, das Gedankenkarussell im Kopf unterbrochen. Viele kleine Kräfte, die uns neuen Mut gebe und die Ängste in Schach halten - sei es nur für die nächsten Stunden. Nehmen wir sie wahr.

Und Geist der Liebe als Gegenmittel zur Furcht. Die Liebe sieht in jedem Menschen ein Geschöpf Gottes. Das Grundgesetz sagt es: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Niemand ist wertlos; niemand auch wir müssen uns nicht wertlos fühlen, auch dann nicht, wenn wir vermeintlich nur wenig vorzuweisen haben. Es gibt sie

nicht: die wertvolleren und weniger wertvollen Menschen. Nehmen wir es tief in uns auf, gerade auch dann, wenn wir uns übersehen fühlen, an den Rand gedrängt und wir vor lauter Angst drohen zu verstummen. Wir sind von Gott gewollt. Und das ist die andere Seite: Wir müssen im Geist der Liebe auch andere nicht klein machen und uns selbst durch Großartigkeit in Szene setzen. Wenn wir dem Geist der Liebe Raum geben, hier in der Gemeinde, in Familie und Freundschaften, dann werden wir die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen. Das, was Angst macht, kann ausgesprochen werden: Einsamkeit und Alleinsein, die Überlastung bei der Pflege eines Angehörigen, ja alles was umtreibt, darf gezeigt werden. So kann manche Angst schon allein durch das sich Aussprechenkönnen gemildert werden, so dass sie ihren alles beherrschenden Schrecken - sei es nur für Momente - verliert. Wir werden es alle schon erlebt haben, ein richtiges Wort zur rechten Zeit tut einfach gut. Vertrauen wir dem Geist der Liebe, machen ihn groß auch jetzt heute, wo wir als uns Gottesdienstgemeinde zusammengefunden haben!

Und ein drittes Mittel gegen die Furcht: Besonnenheit:

Die wird aktuell dringend gebraucht. Es geht darum umsichtig, vernünftig und ruhig zu handeln. Wo bleibt sie, wenn der mächtigste Mann eines Landes unverhohlen einem anderen Land die Vernichtung androht? Wo bleibt sie, wenn die Erde weiter schwer geschädigt wird und keinerlei Überdenken des eigenen Verhaltens in Betracht kommt? Und wo bleibt sie, wenn Menschen ohne auch nur eine Sekunde nachzudenken, alle Nachrichten, die sie bekommen, sofort mit anderen teilen – auch den größten Unsinn. Bringen wir Ruhe in unsere Tage, halten wir einen Moment inne, bevor wir urteilen, so wird besonnenes und verantwortliches Handeln möglich. Das gilt auch jetzt, wo die Wahlergebnisse uns fürchten lassen müssen, dass weiter an den Grundfesten unserer freiheitlichen Grundordnung gerüttelt wird und menschenverachtendes Denken und Tun immer mehr zur Normalität werden. Es nimmt aber ein Stück der Angst, wenn der Geist der Besonnenheit bei den Planungen dabei ist – auch uns hier die Angst, wenn auf unsere Gemeinde Veränderungen zukommen.

Drei Geistgeschenke Kraft – Liebe – Besonnenheit, damit werden die Schwierigkeiten nicht automatisch gelöst, das Leben auch nicht unbedingt einfacher. Es werden uns immer neu Dinge widerfahren, die nichts als Furcht in uns auslösen und manchmal auch im Entsetzen und Schrecken enden. Aber mit Kraft, Liebe und

Besonnenheit wird es überhaupt erst möglich die Dinge zu sehen wie sie sind und nicht in der Ecke voller Furcht hockenzubleiben, sondern sich auf den Weg machen, offen sich den Schwierigkeiten stellen und sie angehen.

Noch einmal zurück zu Lola, die rennt, lässt sich nicht durch die schiere Unmöglichkeit, das Geld zusammenzubringen entmutigen. Sie geht ihre Situation mit einer Haltung an, die an den Geist der Kraft, der Liebe und Besonnenheit denken lässt. – Der Film sagt nicht, wie sie zu dieser Haltung gekommen ist. Sicher hat sie Angst um ihren Freund und vor einem Misserfolg, aber sie lässt sich nicht von der Angst bestimmen. Sie ist sich ihrer Kraft bewusst und benötigt sie für die vielen Kilometer, die sie hinter sich bringt. Die Triebkraft ist die Liebe zu ihrem Freund, der sich selbst in den Schlamassel gebracht hat und eigentlich soviel Einsatz gar nicht wert ist. Zur Besinnung hat Lola kaum Zeit, aber sie nimmt sich doch einen Moment zu überlegen, was sie tun könnte, probiert drei Wege aus: Zunächst: Der Überfall auf einen Supermarkt, der endet in einer Katastrophe. Und der Versuch bei dem Vater, der Bankdirektor ist, 100000 D-Mark locker zu machen, scheitert. Schließlich der Besuch eines Spielcasino, hier ein Jubelschrei, Lola hat im Roulette gewonnen. Und zeitgleich findet Manni den Obdachlosen, der ihm in der U-Bahn die Plastiktüte mit dem Geld gestohlen hat.

Nun ja, so gehen unsere Furchtgeschichten in der Regel nicht aus ...

Aber auch Lola ist nicht unbedingt eine strahlende Siegerin. In ihrem ganzen Leben ist eigentlich alles schiefgelaufen. Das jetzt zu erzählen würde zu weit führen - aber darum geht es: Sie begegnet jeder neuen Herausforderung mit einer Einstellung zur Welt, die beneidenswert ist, mutig, kreativ, manches gelingt, vieles geht gründlich daneben, aber der Furcht überlässt sie sich nicht.

Eine solche Haltung angesichts dessen, was uns Angst macht, das wär's doch. Der Brief an Timotheus ermutigt uns dazu und es wird möglich, die Furcht nicht zu einer alles beherrschenden Macht werden zu lassen, weil uns täglich neu gesagt wird: Du sollst leben, darum: Fürchte dich nicht.

Amen