

# Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.  
Es gilt das gesprochene Wort

Lukas Amstutz, evangelisch-freikirchlich

15. August 2021

## Angst-Spannung senken

Philipper 4,4-7

Liebe Hörerin, Lieber Hörer

Kennen Sie so genannte «Angst-Spannungen»? Ich behaupte etwas kühn: «Ja». Vielleicht brauchen Sie dafür ein anderes Wort. Aber «Angst-Spannungen» kennen wir alle. Sie gehören zum Leben. Der Begriff «Angst-Spannung» beschreibt das Stressgefühl, das sich in angespannten Situationen einstellt. Da kommt die Kollegin zum x-ten Mal zu spät. Oder ein Kollege meldet sich bei einer Weiterbildung zigfach mit Beiträgen, die nicht zum Thema passen. Wir spüren, wie die angespannte Situation unseren Puls in die Höhe treibt oder wie ein Stein im Magen liegt. Manche reagieren darauf mit Rückzug, andere explodieren. Leicht verlieren wir den Kopf und Konflikte eskalieren. Ich habe gelernt: «Angst-Spannungen» gibt es überall, wo Menschen zusammenleben oder -arbeiten. Sie gehören zu unseren Beziehungen.

Das gemeinsame Unterwegssein von Menschen ist dynamisch und verändert sich. Wir sind uns nicht immer gleich nah. Wir kennen das aus der Familie oder dem Beruf; etwa bei einem neuen Projekt. Da zündet auf einmal etwas. Eine gemeinsame Idee, die begeistert. Alle sind Feuer und Flamme, verstehen sich blind und gehen füreinander jede Extrameile. Probleme gibt es nicht – nur Herausforderungen, die gemeinsam und natürlich erfolgreich gemeistert werden. Wer so etwas schon einmal erlebt hat, weiss, wie ein solches Team-Work Flügel verleihen kann. «Angst-Spannungen» sind da zunächst weit weg. Es braucht dann aber manchmal gar nicht so viel und der Wind dreht. Das Miteinander wird harziger. Man ist nicht immer gleicher Meinung, fühlt sich nicht mehr verstanden. Die anfängliche Euphorie kühlt sich merklich ab, man

entfremdet sich und geht sich gerne auch mal aus dem Weg. «Angst-Spannungen» nehmen zu.

Unsere Beziehungen werden immer mal wieder einem Stresstest ausgesetzt – und nicht immer halten sie stand. Eine Realität, die Menschen bei der Arbeit, in der Nachbarschaft, in Partnerschaften, Vereinen und in der Kirche erleben. Davon erzählt auch das Neue Testament. Es enthält eine Reihe von Briefen, die an noch junge Gemeinden geschrieben wurden. Häufig kommen da «Angst-Spannungen» zur Sprache – auch wenn dieses Wort natürlich so nicht verwendet wird. Einer dieser Briefe hat Paulus an die Gemeinde in Philippi geschrieben. Philippi war vor rund zweitausend Jahren eine pulsierende Stadt in Griechenland. Sie war eng mit dem römischen Militär verbunden; hier lebten Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und Religionen. Dass sich in diesem «Multikulti» nicht immer alle gleich gut verstanden haben, liegt auf der Hand.

In Philippi gab es damals aber auch Menschen, die über alle Grenzen hinweg, etwas Neues wagten. Sie lebten miteinander ihren Glauben an Jesus Christus. Dieser Glaube hob viele der gängigen sozialen und kulturellen Schranken auf. Die Gläubigen fühlten sich eng verbunden und erlebten ein neuartiges Miteinander. Auch Paulus freute sich über diese junge Gemeinschaft, und freute sich an ihrer frischen Dynamik. Hier wurde das Evangelium wortwörtlich als «Gute Nachricht» erlebt. Die Christinnen und Christen in Philippi freuten sich an ihrer Gemeinschaft, schätzten einander und erlebten sich als gegenseitige Bereicherung. Natürlich: Sie haben schon gemerkt, dass sie unterschiedlich waren. In ihrem Denken und Handeln gab es durchaus Differenzen. Aber am Anfang störte das kaum jemand. Im Gegenteil: Es ist ja manchmal spannend, wenn wir jemanden kennenlernen, der anders ist, - anders als wir selbst. Nicht umsonst sagen wir ja: Gegensätze ziehen sich an. In Philippi haben sie aber bald einmal auch gemerkt: Unsere Unterschiedlichkeit ist nicht immer einfach. Wir nerven uns. Das Anderssein der Anderen ist mühsam. Wären die alle doch ein wenig mehr wie ich.

Paulus hört von dieser Entwicklung mit gewisser Sorge; und deshalb schreibt er einen Brief. Darin spricht er die eine oder andere schwierige Situation an, teilt seine Sicht der Dinge mit und schreibt dann gegen Ende die folgenden Zeilen:

*Freut euch im Herrn allezeit! Nochmals will ich es sagen: Freut euch! Lasst alle Menschen eure Freundlichkeit spüren. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern lasst in allen Lagen eure Bitten durch Gebet und Fürbitte mit Danksagung vor Gott laut werden. Und*

*der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.*

Das sind schöne Worte. Im Zusammenhang wirken sie auf mich aber etwas seltsam. *Freut euch allezeit! Seid gut zueinander! Macht euch keine Sorgen! Seid dankbar!* So lassen sich diese Sätze zuspitzen. Das klingt gut und ist an sich auch nicht verkehrt. Aber hat Paulus vergessen, wie kompliziert das Miteinander in Philippi geworden ist? Will er nun am Schluss seines Briefes alle «Angst-Spannungen» unter den Teppich kehren – ein paar fromme Worte und gut ist?

Ich glaube nicht, dass es sich Paulus so einfach macht. Sein Glaube ist kein Wundermittel, das alle Differenzen schmerzlos beseitigt. Kein Schwamm drüber. Ich denke, dass der Glaube Paulus hilft, den Wert der Beziehungen nicht aus den Augen zu verlieren. Er weiss und spürt: Wenn die in Philippi weiter so miteinander umgehen, dann entladen sich die «Angst-Spannungen» irgendwann destruktiv, ganz nach dem Motto: *Wie du mir, so ich dir*. Solches Denken und Handeln treibt einen Keil zwischen Menschen. Da fallen Freundschaften, Partnerschaften, ja Gesellschaften auseinander. Da wird nur gesehen, was nicht gut ist. Was trennt und nervt. Hier höre ich Paulus sagen: «Stopp! Jetzt probieren wir es anders. Freut euch! Seid gütig und dankbar!»

Ich glaube nicht, dass dieses Rezept in jeder Lebenslage funktioniert. Aber Beziehungen leben davon, dass Menschen immer wieder das Gute füreinander suchen. Ich versuche dies in Anlehnung an Paulus so zu sagen: «Freut euch – oder: was verbindet uns über alle Unterschiede hinweg? Welche guten Erlebnisse haben wir gemacht und an was könnten wir uns wieder gemeinsam freuen? Seid gut zueinander – oder: wie können wir uns gegenseitig zeigen, dass wir uns weiterhin das Gute zutrauen? Seid dankbar – oder: für was sind wir trotz aller Differenzen dankbar?» Wer so zu fragen beginnt, ändert den Blick vom Trennenden hin auf das Gemeinsame. Das ist keine Garantie für gute und gelingende Beziehungen. Aber es kann dazu beitragen, unsere «Angst-Spannungen» auszuhalten und den Kontakt mit den Mitmenschen trotz Differenzen nicht abubrechen.

Paulus wusste aus eigener Erfahrung: Das ist häufig leichter gesagt, als getan. Ich bin daher froh, endet dieser Briefabschnitt mit Segensworten:

*Der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.*

Gott selbst, der Ursprung aller Beziehung, will uns helfen, - er will uns helfen, miteinander im Frieden zu leben. Da gibt es jemanden, der grösser ist als unsere bescheidenen Bemühungen um ein friedliches Miteinander. Daraus schöpfe ich Mut und Zuversicht für alle «Angst-Spannungen». Gottes Liebe ist grösser als alles, was uns von Gott und voneinander trennen will.

Mit dieser Hoffnung verabschiede ich mich von Ihnen heute Morgen, auch als Radioprediger und wünsche Ihnen von Herzen den Frieden Gottes, der alles Verstehen übersteigt.

AMEN

*Lukas Amstutz*  
*Untere Hupp 9, 4634 Wisen*  
*lukas.amstutz@radiopredigt.ch*

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr (kath.) und um 10.15 Uhr (ref.)*

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich