

«Seid getrost!»

Der im Johannesevangelium überlieferte Aufruf «Seid getrost!» an die Jünger zeigt, dass der heutzutage oft kritisch beäugte Trost kein Vertrösten sein muss. Im Gegenteil. Trost im Sinn Jesu ist ein Beziehungsgeschehen, das die zutiefst angstvolle Situation der Angesprochenen ernst nimmt und ihnen einen Weg mit neuer Perspektive eröffnet.

Karin Kaspers Elekes

«In der Welt habt Ihr Angst.» Jesus könnte diesen Satz auch heute sagen, und er würde wohl nicht wenig Zustimmung finden. Das Leben in der Welt ist zu allen Zeiten herausgefordert und gefährdet. Die gegenwärtige Pandemiesituation führt es uns überdeutlich vor Augen. Angst ist eine Reaktion auf das, was unabsehbar ist, was unserer Macht entzogen ist und uns damit das Gefühl gibt, ohnmächtig und ausgeliefert zu sein.

«In der Welt»

Das Menschenleben in der Welt ist immer ein abschiedliches. Das ist wohl seine grösste Herausforderung. Jesu «Seid getrost» führt uns im Evangelium nach Johannes an das Ende seiner Anreden, mit denen er seine Jünger auf den Abschied von sich selbst vorbereitete. Menschen, die seine Worte nicht zu verstehen schienen. Auch dann nicht, wenn er un-

terschiedlichste Bilder zur Hilfe nahm. Einen Moment lang scheinen sie zu vermuten, dass sie es nun erfasst haben: ein zaghaftes Glaubensbekenntnis. Aber Jesus macht deutlich: Es wird angefochten sein. Ihre dunkelste Stunde steht noch bevor. Die Jünger «in der Welt» sind noch auf dem Weg zum «Frieden in Christus». Sie können den Dualismus der beiden Dimensionen selbst nicht überwinden: die Existenz in der Welt und die Existenz in Christus. Genau darum braucht es und brauchen sie Christus, der die Welt erlöst aus ihrer Gottferne und mit Gott versöhnt: «Ich und der Vater sind eins.» (Joh 10,30) Und es braucht den Geist, der sie tröstet. Doch dazu später.

Kommunikation ohne Abbruch

Das Johannesevangelium zeigt Jesus im intensiven Gespräch mit Menschen, die er für Gott und die Hoffnung auf ewiges Leben gewinnen

will, das jetzt schon beginnt. Die Abschiedsreden (Joh 14-16) sind Zeugnis jesuanischer Ermutigung und ein Höhepunkt johanneischer Theologie: «Jesus muss weggehen, um wiederkommen zu können», schreibt der deutsche Theologieprofessor Thomas Söding. «Ich habe die Welt überwunden», ist dabei der vorwegnehmende Hinweis auf die Vollendung des Sieges Christi über den Tod und seine Auferstehung.

Jesu Gesprächsziel: Eine Brücke zu bauen über die unausweichliche bevorstehende Trennung, eine Art vorweggenommener «Ermächtigungsversuch», damit sie nicht ohnmächtig «in der Welt» verharren sollen, beziehungsweise wieder gänzlich in sie zurückfallen. Angst haben die Jünger in der Welt, aber mit Jesu Zusage sollen sie – wenn sie verstehen und glauben – auch unter diesen Vorzeichen «Frieden in ihm» finden können. Und doch braucht es noch mehr.

«Typisch Johannes»

Literarisch ebenfalls als «Evangelium» konzipiert, bringt das circa 100 Jahre nach Christi Geburt fertiggestellte Johannesevangelium, über dessen Verfasser in der Theologiegeschichte bereits viele Überlegungen angestellt wurden, theologische Schwerpunkte in die biblischen Schriften und ihre Theologie ein. Bei diesen kann die Bedeutung des «Glaubens», des «Geistes» und der «präsentischen Ausrichtung der Eschatologie» als zentral bezeichnet werden. Wie breit der «Glaube» thematisiert wird, zeigt schon ein rein zahlenmässiger Vergleich: Bei allen drei Synoptikern (Matthäus, Markus, Lukas) zusammen findet sich der Begriff des «Glaubens» 34 Mal, allein im Johannesevangelium findet er 98 Mal Erwähnung. Die Verheissung des «Parakleten», des Trösters, hat ebenfalls eigene und zentrale Bedeutung: Jesus lässt die Seinen nicht allein, sondern im Geist schenkt er sich den Jüngern wieder. Der «Tröster-Geist» begleitet sie und

ANGST IST ÜBERLEBENSNOTWENDIG



Angst ist ein Grundgefühl, eine subjektive Antwort auf eine gefährliche Situation, sie ist überlebensnotwendig. Beim psychisch gesunden Menschen schlagen Bereiche unseres Gehirns Alarm, wenn wir etwas nicht kennen und/oder als bedrohlich wahrnehmen. Zunächst kommt es zu einer unbewussten körperlichen Stressreaktion: Blutdruck, Herzfrequenz, Pupillen etc. verändern sich und helfen uns, die Situation zu meistern (Flucht, Kampf, Erstarrung). Angst ist oftmals erst nach einem bedrohlichen Ereignis spürbar.

Angst kann in der Folge zu Verhalten führen, das einen hohen Leidensdruck verursacht (für den Betroffenen und /oder seine Angehörigen), wie etwa Vermeidung, Bagatellisierung, Generalisierung. In der Coronakrise wird Angst von vielen Menschen als diffus erlebt. Als liege man unter einer schweren



Petra Strickner ist Leiterin Freiwilligenteam und Notfallpsychologie der Stiftung Carelink.

Decke, die einem «den Atem nimmt». Nehmen Sie sich die Zeit, zu fragen: «Wovor habe ich ganz konkret Angst? Welche Ressourcen habe ich, mit dieser Angst umzugehen? Wer oder was kann mich dabei unterstützen?» Sie entscheiden, wieviel Macht über Ihr Leben Sie der Angst überlassen!



Bild: AdobeStock/ Rainer Schund

Angst herrschte nicht nur zu Zeiten von Jesus. Die gegenwärtige Pandemiesituation führt uns das überdeutlich vor Augen.

lässt sie die Wahrheit erkennen. Der tröstende Geist Gottes offenbart ihnen die Unmittelbarkeit ihrer Beziehung zu Christus und damit zu Gott. Er steht für sie ein, gibt ihnen Kraft, «in der Welt» zugleich «nicht von dieser Welt» zu sein. Die Basis ist Jesu Zusage: «Seid getrost: Ich habe die Welt überwunden.»

«Überwindung der Welt»

Es wird nicht selten «das Evangelium der Evangelien» genannt und damit als Kernbotschaft der Evangelienbotschaft verstanden: «So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.» (Joh 3,16) Christus, der die Brücke ist, die Gott in seiner Liebe zwischen den Dimensionen, zwischen «Welt» und «Himmel» baut: Erlöser aus der von Sterblichkeit und Angst beherrschten Welt, in der sich Menschen schwertun mit Gott. Das Vorzeichen hierfür sollte sich ändern. Darum kam Christus in diese Welt: wahrer Mensch und wahrer Gott, damit es ihnen möglich würde «in der Welt» zugleich «nicht von dieser Welt» zu sein. Und dazu würde ihnen der Tröster helfen.»

Erlösung ist schon geschehen

Der Trost ist bereits am Beginn der Abschiedsreden ein ausdrückliches Thema. Jesu Verheissung: Er wird die Seinen nicht allein lassen, sondern ihnen den «Parakleten», den Tröster, senden und sie werden Anteil am Lebensgeist bekommen, der Helfer ist, Vermittler und Offenbarer. Durch ihn werden sie «Klarheit» in den Dingen des Himmels und der Welt gewinnen und so getröstet werden. Das vorliegende, die Rede zunächst abschliessende Wort ist wie eine Art zusammenfassende Zuspitzung und Vorausnahme zu lesen: Mit der Bestimmung Gottes ist es schon «in der Welt» geschehen, sie ist bereits erlöst, aber es ist nur im Glauben wahrzunehmen, zu dem der Geist hilft. Für «die Welt ohne Gott» gilt: «Und das Licht scheint in der Finsternis, doch die Finsternis hat's nicht begriffen.» (Joh 1,5) So leuchtet auch hier das typisch johanneische «in der Welt» und zugleich «nicht von dieser Welt» auf, dass für das Leben von Jüngerinnen und Jüngern prägend sein soll, für das Leben aus dem Geist: noch in der Welt, ihrer Angst und ihrem Unfrieden – und doch vorausgenommen und im Frieden «in ihm».



BIBEL IM BRENNPUNKT

Wie spricht Gott heute konkret in Lebenssituationen hinein? Welche Bedeutung steckt hinter biblischen Aufrufen, und wie können wir sie in der heutigen Zeit allenfalls neu interpretieren? Im Jahresschwerpunkt des Kirchenboten wird monatlich auf einer Doppelseite ein biblischer Aufruf unter die Lupe genommen. Neben dem interpretativen Teil im Haupttext wird das Thema von einer Fachperson aus der Gesellschaft praxisnah beleuchtet. Die Themenliste und alle im Kirchenboten abgedruckten Beiträge sind online abrufbar unter www.kirchenbote-tg.ch.