

FORSCHUNGSARBEIT

UMGANG MIT DER EMOTION ANGST NACH DEM VORBILD JESU

Theologisch-praktische Leitlinien für
Nachfolger Jesu

Einleitung Forschungsarbeiten

VORWORT

ISTL – ein fundiertes Theologiestudium in einer inspirierenden Kultur.

Die enge Verbindung zwischen theologischer Ausbildung und der Gemeinde wird in den Abschlussarbeiten der Studierenden deutlich sichtbar. Die intensive Beschäftigung mit einem Thema ist eine gewinnbringende Erfahrung, bei der die Studierenden durch überraschende Entdeckungen und neue Erkenntnisse ihren Horizont erweitern.

Auch die Gemeinde soll und darf von diesem Ertrag profitieren. Die Schulleitung von ISTL begrüsst darum die Veröffentlichung der vorliegenden Arbeit. Wir machen jedes Jahr eine Auswahl an Forschungsarbeiten öffentlich zugänglich. Die Arbeiten stehen kostenlos auf unserer Website zur Verfügung ([link](#)). Der Inhalt der Arbeiten entspricht nicht zwingend der Meinung von ISTL.

ISTL International bietet verschiedene Studiengänge in Theologie und Leiterschaft an. Durch die verschiedenen Standorte ist es möglich, aus ganz Deutschland und der Schweiz bei ISTL zu studieren und gleichzeitig in der eigenen Gemeinde die Praxis zu absolvieren.

Durch das Studieren auf europäischem Qualitätsstandard wird das eigenständige, intellektuelle Denken gefördert und das theologische Fundament gebaut. Die **Vertiefung in das Wort Gottes** wird zu einem Anker und Orientierung für deinen Dienst. **Die duale Ausbildung geschieht im Kontext der Gemeinde.** Die Studientage finden jeweils im ersten Teil der Woche statt. Montag und Dienstag sind Präsenztage im Studienzentrum. Die Praxis in der Gemeinde (Internship) findet jeweils in der zweiten Hälfte der Woche statt. Die pulsierende Schulkultur an den verschiedenen Standorten inspiriert die Studierenden, und befähigt sie, **das Beste aus sich herauszuholen.**

Weitere Informationen finden Sie auf www.istl.net

Für die Schulleitung
Stefan von Rüti

Forschungsarbeit
im Rahmen des Fachbereiches Praktische Theologie

Umgang mit der Emotion Angst nach dem Vorbild Jesu

Theologisch-praktische Leitlinien für Nachfolger Jesu

als Teil der Anforderung für den Abschluss eines
Bachelor of Arts in Theology
eingereicht am
International Seminary of Theology and Leadership
ISTL | Regensbergstrasse 242a | 8050 Zürich
info@istl.net

Fachlehrer: Dr. Zachary Fischer
Fachnummer: RES 4030-2425

Eingereicht von: Karin Herrmann

Abgabedatum: Thun, 29.06.2025

Haftungsausschluss

Die Ansichten, die in dieser Facharbeit geäußert werden, geben nicht unbedingt die Sichtweise des International Seminary of Theology and Leadership wieder.

Erklärung

Ich, die Unterzeichnende, erkläre hiermit, dass die vorliegende schriftliche Arbeit von mir selbst, ohne unerlaubte Beihilfe und in meinen eigenen Worten verfasst wurde. Ich bestätige überdies, dass die Arbeit zuvor nicht in ihrer Gesamtheit oder auch auszugsweise bei einer anderen Bildungseinrichtung eingereicht wurde. Zudem versichere ich, dass die Beihilfe von KI-gestützten Programmen ausschliesslich zur Gewinnung neuer Ideen, der Recherche und Textüberarbeitung, nicht aber der Textgenerierung verwendet wurde.

Datum: 29. Juni 2025

Karin Herrmann

Abstract

Die vorliegende Forschungsarbeit untersucht Jesu Umgang mit der Emotion Angst, um herauszufinden, was Nachfolger Jesu von seinem Vorbild lernen können. Ziel ist es aus dem biblischen Umgang Jesu mit der Emotion Angst, Leitlinien für Nachfolger Jesu abzuleiten, die eine theologisch tragfähige Orientierung im persönlichen Glaubensleben bietet. Dafür wird eine theologische Begriffserklärung vorgenommen, um fundiert über Jesu Vorbild und die Emotion Angst nachdenken zu können. Mit zwei Exegesen wird Jesu Umgang mit seiner Angst und sein Umgang mit der Angst der Jünger analysiert. Anschliessend wird untersucht, was gegenwärtig christlich-psychologische Literatur über den Umgang mit der Emotion Angst lehren. In einem Dialog werden die Ergebnisse der Exegesen und der Literatur in Verbindung gebracht und Parallelen sowie auch Spannungsfelder aufgezeigt.

Die Untersuchung hat ergeben, dass Jesus die Emotion Angst selbst erlebt hat. Es wird deutlich, dass Emotionen von Gott gegeben und wertneutral sind. Jesus hat seine Angst nicht unterdrückt oder kleingeredet. Er ist im Vertrauen zum Vater aktiv ins Gebet gegangen, hat seine Angst ausgebreitet und sich Gottes Willen unterordnet. Die Forschungsarbeit macht deutlich, dass diese Ehrlichkeit, sich und Gott gegenüber, eine Haltung ist, die auch der Nachfolger Jesu haben muss, für einen gesunden Umgang mit seiner Angst. Jesus eröffnet mit seinem vertrauenden Glauben inmitten der Bedrohung einen neuen Weg für den Umgang mit Angst. Dabei soll der Nachfolger lernen sich an Gottes Verheissungen festzuhalten und sich entscheiden Gott und seiner Gnade zu vertrauen. Durch diesen Weg kann der Heilige Geist den inneren Menschen umgestalten. Das Forschungsergebnis ist eine klare Antwort für all diejenigen, die Angst unterdrücken, weil sie sie als sündig oder nicht zulässig verstehen. Es zeigt aber gleichzeitig auch auf, dass der Nachfolger Jesu in Verantwortung gerufen ist, sich bewusst mit den eigenen Emotionen auseinander zu setzen. Denn nicht das Empfinden von Angst, sondern das Bleiben in der Angst ist das Problem. Dies offenbart einen Mangel an Glauben. Die tröstliche Botschaft lautet jedoch, dass Gott den Nachfolger durch die Emotion Angst in eine tiefere Beziehung einlädt, um ihn besser kennen zu lernen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	3
Abbildungsverzeichnis	6
1 Einleitung	7
1.1 Fragestellung	7
1.2 Begriffsdefinition	9
1.3 Struktur und Methodik	10
2 Vorbild Jesu und Angst – eine theologische Begriffsklärung	12
2.1 Das Vorbild Jesu – Theologische Grundlagen.....	12
2.2 Angst in der Bibel – Wortstudie zu <i>φόβος</i>	14
2.3 Psychologische Perspektiven auf Angst	17
2.4 Angst im Fokus dieser Untersuchung	19
3 Jesu Umgang mit der Emotion Angst.....	20
3.1 Jesu Umgang mit seiner Angst: Garten Gethsemane – Matthäus 26,36-46.....	20
3.2 Jesu Umgang mit der Angst der Jünger: Sturmstillung – Markus 4,35-41	30
3.3 Theologisches Missverständnis Angstfreiheit	35
3.4 Fazit.....	37
4 Emotion Angst als Thema der Gegenwart.....	38
4.1 Die Wichtigkeit von Emotionen	38
4.2 Der Umgang mit der Emotion Angst	41
4.3 Fazit.....	44
5 Umgang mit der Emotion Angst als Nachfolger Jesu	46
5.1 Dialog NT mit der gegenwärtigen Literatur	46
5.2 Leitlinien für einen bewussten Umgang mit der Emotion Angst im Alltag	49
6 Zusammenfassung.....	51
6.1 Zusammenfassung der Arbeit	51
6.2 Persönliche Schlussfolgerung	52
6.3 Ausblick	53
Abkürzungsverzeichnis.....	54
Literaturverzeichnis.....	55

Anhang A	58
-----------------------	-----------

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Körperliche Reaktion auf die Emotion Angst (Hunt 2008: Angst, II).....	19
Abbildung 2: synoptischer Vergleich der Worte für Jesu innere Not (eigene Darstellung)	22
Abbildung 3: Textvergleich Johannes 16,33 (eigene Darstellung)	35
Abbildung 4: Schritte von der Angst zum Glauben (Hunt 2008: Angst, IV).....	44

1 Einleitung

In diesem Kapitel wird die Wahl des Forschungsthemas „Umgang mit der Emotion Angst im christlichen Leben“ begründet.

1.1 Fragestellung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit Jesu Umgang mit der Emotion Angst. Die Forschungsfrage lautet: „Was können Nachfolger Jesu von seinem Vorbild im Umgang mit der Emotion Angst lernen?“

1.1.1 Begründung der Studie

In der heutigen Zeit wird viel über Emotionen geschrieben. Besonders in sozialen Netzwerken und Medienportalen finden sich Aussagen wie: „Deine Emotionen sind absolut richtig“, „Deine Gefühle sind gültig und verdienen Respekt“ oder „Was du fühlst, ist nie falsch“. Es wird für Selbstakzeptanz und Identität geworben und auf psychische Gesundheit aufmerksam gemacht. Diese Aussagen stehen jedoch zum Teil im Widerspruch zur westlich geprägten Denktradition. Seit der Antike wurden sogenannte „Leidenschaften“ (*πάθη*), wie bei Platon oder den Stoikern, oft als Behinderung für intelligente Handlungen betrachtet (Evans 2019:20). Auch die kirchliche Lehre hat dieses Gedankengut teilweise übernommen und innere Regungen im religiösen Kontext kritisch bewertet. Noch heute höre ich besonders im christlichen Kontext Aussagen wie: „Vertraue nicht deinen Gefühlen, sie führen dich in die Irre“, „Gefühle sind gefährlich, du musst sie töten“ oder „Wenn du Angst hast, glaubst du nicht richtig.“ In meiner Tätigkeit begegne ich immer wieder Menschen, die das Thema Angst mit Unglauben und Sünde in Verbindung bringen, was häufig zu Unsicherheit in Glaubensfragen führt. Sie ringen mit der Frage, ob Angst immer ein Zeichen mangelnden Glaubens ist oder ob sie auch Teil eines gesunden geistlichen Lebens sein kann.

Die Bibel liefert keine systematische Lehre über Emotionen, aber sie zeigt, dass Jesus innere Regungen gekannt hat. Im Neuen Testament (NT) steht oft, dass er „innerlich bewegt“ gewesen ist und dann praktische Hilfe geleistet hat (Mt 9,36; 14,14; 15,32; 20,34; 25,35-40; 18,4-5). Als sündloser Mensch ist er auf die Erde gekommen und ist der menschlichen Schwachheit in ihrer ganzen Tiefe begegnet (Hebr 4,15). An ihm sollen die Nachfolger Jesu sich ein Vorbild nehmen (1Joh 2,6). Deshalb ist es notwendig, Jesu Umgang mit der Emotion Angst zu untersuchen, damit seine Nachfolger eine Orientierung für einen glaubensgerechten Umgang mit Angst

gewinnen, die weder der modernen unkritischen Aufwertung aller Emotionen noch einer pauschalen Ablehnung von Gefühlen entspricht.

1.1.2 Grundvoraussetzungen

In dieser Arbeit wird vorausgesetzt, dass die Bibel Gottes Wort ist und von ihm inspiriert worden ist (2Tim 3,16). Dabei bilden das Alte Testament (AT) und das NT eine Einheit, die sich nicht widerspricht und in der sich Gott schrittweise offenbart. Mit literarkritischen Methoden haben Forscher aufgezeigt, dass Texte von mehreren Autoren verfasst, erweitert oder aus früheren Quellen zusammengetragen worden sein könnten. Da jedoch keine dieser hypothetischen Textquellen gefunden worden sind, orientiert sich diese Untersuchung am überlieferten Grundtext und folgt einer synchronen Leseweise. Dabei werden textkritische Beobachtungen berücksichtigt, auf eine literarkritische Analyse wird jedoch bewusst verzichtet.

1.1.3 Einschränkungen

Diese Arbeit untersucht exemplarisch den Umgang mit der Emotion Angst nach dem Vorbild Jesu. Aufgrund des Umfangs der Bachelorarbeit werden andere Emotionen sowie weiterführende Aspekte der psychischen Gesundheit nicht behandelt. Ziel ist es, den Umgang mit der Emotion Angst im christlichen Kontext theologisch zu reflektieren. Die Kategorie „Emotionen“ gibt es in ihrer heutigen Bedeutung erst seit dem 19. Jahrhundert (Dixon 2023:18). Historische Konzepte wie „Leidenschaften“ und „Affekte“, die bei den Kirchenvätern und in der Scholastik verwendet wurden, unterscheiden sich grundlegend vom modernen Emotionsbegriff. Die Diskussion über historische Konzepte erfolgt nur in begrenztem Umfang, um das heutige Verständnis von Emotionen besser einzuordnen. Auf eine ausführliche Analyse kirchengeschichtlicher und dogmatischer Entwicklungen wird bewusst verzichtet.

Für die Exegesen in Kapitel drei wird ein biblisch-theologischer Zugang gewählt. Aufgrund des begrenzten Rahmens wird exemplarisch vorgegangen, wobei zwei zentrale Textstellen der Evangelien im Fokus stehen, die unterschiedliche Aspekte von Jesu Umgang mit Angst beleuchten. Diese in der Forschung etablierte Auswahl ermöglicht eine differenzierte und zugleich vertiefte Analyse des Themas, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die Arbeit bildet eine Grundlage für weitere Studien (Kapitel 6.3).

1.1.4 Wert der Studie

Diese Forschungsarbeit leistet einen Beitrag zu einem präziseren Verständnis von Emotionen bei, indem sie den Begriff aus psychologischer Perspektive beleuchtet und klar von der

kirchengeschichtlichen Deutung der „Leidenschaften“ (πάθη) abgrenzt. Gleichzeitig ermöglicht sie eine theologische Reflexion über die Bedeutung von Angst im Leben Jesu und stellt sein Erleben in einen umfassenderen christologischen Zusammenhang. Auf dieser Grundlage können theologisch tragfähige Leitlinien für einen glaubensstärkenden Umgang mit Angst entwickelt werden, die Nachfolger Jesu in ihr eigenes Leben integrieren können.

1.2 Begriffsdefinition

Damit die Studie für den Leser besser verständlich wird und von einem gleichen Verständnis ausgegangen werden kann, werden die Begriffe „Leidenschaft“ und „Emotion“ definiert.

1.2.1 Leidenschaften

Der Begriff der „Leidenschaften“ geht auf das griechische Wort πάθη (páthē) zurück, das seelische Bewegungen bezeichnet. Im Lateinischen wurde dies als *passiones animae* (Leidenschaften der Seele) übersetzt, ein Begriff, der bereits bei antiken Philosophen wie Platon eine zentrale Rolle spielte. Seit den philosophischen Texten des antiken Griechenlands wurden die Leidenschaften der Seele auf verschiedene Weise charakterisiert: als Krankheiten, intellektuelle Fehler, dämonische Begierden oder als gefährliche, wilde Tiere. Unregulierte Leidenschaften galten als Bedrohung für die Gesellschaft, weil sie den Einzelnen in Sünde und in die ewige Strafe führen würden (Dixon 2023:51). Die Kirchenväter und später die Theologen der Scholastik haben diesen Begriff und das zugrundeliegende Konzept der Leidenschaften weitgehend übernommen. Leidenschaften wurden primär als moralisches und soziales Problem verstanden, mit dem aktiv gerungen werden musste, oft im Rahmen eines religiösen Kontexts (Dixon 2023:50f). In der Hochscholastik hat Thomas von Aquin (*Summa Theologiae* III, q. 15, a. 4) den Begriff der Leidenschaften dann umgeprägt.¹ Er hat ihn aufgeteilt in beginnende Leidenschaften, die wertneutral sind, solange sie vom Verstand kontrolliert sind und in volle Leidenschaften, welche den Verstand beherrschen und sündhaft sind. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, den Begriff πάθη oder *passiones* (Leidenschaften) nicht unreflektiert mit dem modernen Begriff „Emotionen“ gleichzusetzen oder in heutige psychologische Kategorien zu übertragen. Die Begriffe „Leidenschaft“, „Affekte“ und „Emotionen“ sind historisch gewachsen und begrifflich nicht deckungsgleich, weshalb eine präzise Unterscheidung für eine theologische und psychologische Einordnung unverzichtbar bleibt.

¹ Aquin hat auf diese Weise argumentiert, dass Jesus Christus als inkarnierter Mensch die beginnenden Leidenschaften gehabt hat, jedoch nie die vollen Leidenschaften, da er sündlos geblieben ist. Ausführlich schreibt er darüber in der *Summa Theologiae* (STh III, q. 15, a. 4).

1.2.2 *Emotionen*

Das Wort „Emotionen“ und die damit verbundene Kategorie gefühlter menschlicher Erfahrungen ist eine moderne Erfindung, die erst seit Beginn des 19. Jahrhunderts existiert (Dixon 2023:18). Hinter diesem terminologischen Wechsel steht eine konzeptionelle Revolution: die Geburt der modernen Psychologie und ihres wissenschaftlichen Zugangs zum Geist (Evans 2019:1). Die Pioniere dieses neuen Ansatzes waren ausdrücklich bestrebt, mit den traditionellen Methoden der Diskussion und Untersuchung des Geistes zu brechen, die untrennbar mit Theologie und Ethik verbunden waren (Evans 2019:4). Eine einheitliche Definition des Begriffs blieb jedoch von Anfang an aus, da bereits bei seiner Einführung darauf hingewiesen wurde, dass sich „Emotionen“ nur schwer exakt in Worte fassen lassen. Auch heute noch ist es schwierig, diesen Begriff zu definieren. Die Begriffe „Emotionen“ und „Gefühle“ werden in verschiedenen Kontexten teils synonym, teils unterschiedlich verwendet. In dieser Arbeit werden sie synonym als „Emotionen“ im Sinne der Definition von Angelika Heinen verstanden:

„eine Empfindung mit einem Anfang und einem Auslöser, die Körperreaktionen und eine Körperhaltung hervorruft, die über Mimik und Gestik ausgedrückt werden möchten und sowohl einen Handlungsimpuls als auch eine Bewertung beinhaltet“ (2022:28).

Emotionen werden in dieser Arbeit als ganzheitliche psychophysische Prozesse verstanden.

1.3 **Struktur und Methodik**

Kapitel zwei der Forschungsarbeit widmet sich einer theologischen Klärung des Begriffs „Vorbild Jesu“ und beleuchtet den Begriff „Angst“ sowohl aus biblischer als auch aus psychologischer Perspektive. Damit wird eine fundierte Grundlage für die anschließende Exegese geschaffen und eine differenzierte Einordnung des Themas ermöglicht. Im dritten Kapitel werden zwei Bibelstellen exegetisch analysiert, welche Jesu Umgang mit der Emotion Angst zeigen: Jesus im Garten Gethsemane, sein Umgang mit seiner Angst (Mt 26,36-46) und die Sturmstillung, Jesu Umgang mit der Angst der Jünger (Mk 4,35-41). Anschliessend wird auf das theologische Missverständnis der Angstfreiheit eingegangen. Die Ansichten verschiedener Theologen werden einander gegenübergestellt und verglichen. Dabei werden evangelikale, katholische und liberale Positionen berücksichtigt, um Jesu Umgang mit Angst theologisch umfassend einzuordnen. Anschliessend widmet sich Kapitel vier dem aktuellen Umgang mit Angst in zeitgenössischer christlicher Literatur und zeigt auf, wie heutige Christen dieser Emotion theologisch und spirituell begegnen. Kapitel fünf beschäftigt sich mit dem Umgang der Nachfolger Jesu mit der Emotion Angst. Dafür wird ein Dialog zwischen den

Ergebnissen der vorherigen Kapitel hergestellt, um beide Ansätze miteinander in Beziehung zu setzen.

2 Vorbild Jesu und Angst – eine theologische Begriffsklärung

In einem ersten Schritt wird dargelegt, wieso Jesus Christus ein einzigartiges Vorbild für den Umgang mit der Emotion Angst ist. Daran schliesst sich eine Wortstudie des Begriffs *φόβος* (Angst) und eine differenzierte Beschreibung der Emotion Angst aus psychologischer Perspektive an.

2.1 Das Vorbild Jesu – Theologische Grundlagen

Jesus Christus ist Gott und Mensch in einer Person. Er bezeugt seine göttliche Präexistenz mit den Worten: „Ehe Abraham war, bin ich“ (Joh 8,58b). Bereits die Kirchenväter diskutierten, wie es möglich ist, dass Jesus sowohl Gott als auch Mensch ist. Beim Konzil von Chalcedon (451 n. Chr.) wurde die Frage kodifiziert, wie beide Naturen in der einen Person Jesu Christi zusammenkommen können (Joest und Lüpke 2010:197). Das Konzil legte fest, dass Jesus Christus eine Person mit zwei bestehenden Naturen ist (Kessler 2022:352f). Es gestaltet sich schwierig, diese Vorstellung zu begreifen, da sie mit menschlichem Verstand nicht vollständig erfasst werden kann. So haben die Konzilsväter nicht im Sinne einer positiven Definition festgelegt, wie das Verhältnis dieser zwei Naturen ist, sondern nur negativ beschrieben, wie das Verhältnis nicht ist (Joest und Lüpke 2010:198):

- Unvermischt und unverändert: „Die Integrität der *Naturen* bleibt erhalten.“
- Ungetrennt und unzerteilt: „Die Einheit der *Person* wird gewahrt.“

Das Zweite Konzil von Konstantinopel (553) vertiefte die Lehre der Einheit der zwei Naturen in einer Hypostase und wurde von der Kirche vollständig angenommen. Beim Dritten Konzil von Konstantinopel (680/681) wurde festgehalten, dass Christus zwei Willen und zwei Tätigkeiten hat. Mit dem Dyotheletismus wurde die Aussage von Chalcedon bestätigt und die Irrlehren des Nestorianismus und des Monotheletismus erfolgreich abgewehrt (Kessler 2022:356-358). Wie genau sich göttliche und menschliche Natur in der Person Christi zueinander verhalten, blieb jedoch offen und bildet bis heute Gegenstand theologischer Diskussionen, insbesondere hinsichtlich der Frage, wie Jesu Leidensfähigkeit im Licht seiner göttlichen Natur zu verstehen ist.

In dieser Arbeit dient die Zwei-Naturen-Lehre von Chalcedon als Grundlage: „In der Person Jesus Christus sind göttliche und menschliche Natur mit je ihren Eigenschaften vereint“ (Joest und Lüpke 2010:208). Durch die Inkarnation ist Jesus vollständig Mensch geworden und hat unsere existenziellen Erfahrungen geteilt: „Denn wir haben nicht einen Hohen Priester, der nicht Mitleid haben könnte mit unseren Schwachheiten, sondern der in allem in gleicher Weise

wie wir versucht worden ist, doch ohne Sünde“ (Heb 4,15). Er hat Durst und Hunger, seelischen und körperlichen Schmerz, Versuchungen sowie Todesangst bis hin zu Gottverlassenheit im Sterben erfahren (Joest und Lüpke 2010:213f).

Gerade durch sein Leben und Leiden wird Jesus zum einzigartigen Vorbild. Seit dem späten 17. Jahrhundert ist in der kirchlichen Lehre die Vernunft vermehrt an die Stelle des biblischen Wortes gerückt, wodurch Jesus oft auf einen „Menschenfreund“ und moralischen Lehrer reduziert worden ist (Kessler 2022:371f). Dies entspricht jedoch nicht dem hier verwendeten Begriff „Vorbild“, der das konkrete Nachvollziehen eines göttlich-menschlichen Lebensvollzugs meint. Die allgemeinsprachliche Bedeutung von „Vorbild“ ist nach Duden (2025): „Person oder Sache, die als [idealisiertes] Muster, als Beispiel angesehen wird, nach dem man sich richtet.“ Das Neue Testament fordert ausdrücklich dazu auf: „Denn dazu seid ihr berufen, da auch Christus gelitten hat für euch und euch ein Vorbild hinterlassen, dass ihr sollt nachfolgen seinen Fussstapfen“ (LUT 2017 1Petr 2,21). Jesus fordert seine Jünger auf, von ihm zu lernen (Mt 11,29) und ihm nachzufolgen (Mt 16,24). Er selbst versteht sich als Vorbild.

Allerdings stellt sich die Frage, wie Jesus Christus als Vorbild angemessen verstanden und im eigenen Leben umgesetzt werden kann. Betrachtet man ihn nur als extrinsisches Vorbild, besteht die Gefahr, dass Nachfolge auf eine rein moralische Nachahmung reduziert wird. Der Nachfolger Jesu schaut auf das Leben Jesu, versucht dessen Handeln zu übernehmen und scheitert an seiner eigenen Begrenztheit. Denn aus eigener Kraft ist der Mensch nicht in der Lage so zu leben wie Jesus. Das NT jedoch weist über diese äussere Nachahmung hinaus. Es lädt zu einer inneren Verwandlung, einer intrinsischen Nachfolge ein. Jesus selbst ruft zur Immanenz auf, so wie er sie mit dem Vater lebt: „Bleibt in mir und ich in euch!“ (Joh 15,4a). Diese Gemeinschaft ist nicht das Ergebnis menschlicher Anstrengung, sondern die Frucht des Wirkens des Heiligen Geistes. Durch ihn geschieht die Erneuerung des Herzens und ein neues Wollen und Vollbringen in den Gläubigen (LUT 2017 Phil 2,13). So schreibt bereits Paulus: „und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20a). Das zunächst extrinsische Vorbild Jesu Christi, das wir in den biblischen Texten sehen, wird durch das Wirken des Heiligen Geistes zu einer innerlichen, existenziellen Verwandlung. Dabei geschieht das geistgewirkte Handeln nie losgelöst, sondern stets in der Einheit des dreieinen Gottes: Vater, Sohn und Geist wirken gemeinsam am Menschen. Nachfolge bedeutet nicht bloss die Orientierung an einem moralischen Ideal, sondern wird zu einer geistgewirkten Umgestaltung der Person.

Gleichzeitig zeigt sich im Leben Jesu ein entscheidender Unterschied zum menschlichen Erleben: seine Sündlosigkeit. Diese hebt ihn nicht von der Menschlichkeit ab, sondern offenbart sie

in ihrer von Gott gewollten Fülle. Joest und Lüpke (2010:215) betonen: „An ihm als dem vollkommenen Ebenbild Gottes ist die wahre, Gott in Wahrheit entsprechende Menschlichkeit des Menschen zu erkennen. Damit wird eben Jesus zum Kriterium für das, was vor Gott recht und was vor ihm Sünde ist.“ Er ist der „Wirkliche-Mensch“, so wie ihn Gott geschaffen hat. Allerdings stösst eine psychologische Erklärung seiner Sündlosigkeit im Kontrast zur gefallen menschlichen Realität hier an eine Grenze. Dabei wird auch die klassische theologische Frage nach der „*Apatheia*“ Gottes, also seiner Leidenschaftslosigkeit, thematisiert. Diese Vorstellung nimmt in der altkirchlichen Theologie einen festen Platz ein, da sie dazu dient, die Unveränderlichkeit und Transzendenz Gottes zu wahren. Wenn Gott leidet, würde er sich verändern und das widerspricht seinem göttlichen Wesen. Er ist ausserhalb von Raum und Zeit, hat keinen Körper und kann nicht von aussen beeinflusst werden. Gott ist „*actus purus*“ (reiner Akt), was besagt, dass er sich nicht verändert, sondern in sich selbst die vollkommene Fülle des Lebens ist. Zudem ist er transzendent, also ausserhalb der Schöpfung und dennoch immanent, da wir Menschen in ihm leben und sind. Diese Diskussion wird hier jedoch nicht weiterverfolgt, da die komplexen theologischen Debatten über das Verhältnis der beiden Naturen Christi und seiner Leidensfähigkeit in der vorliegenden Arbeit nicht umfassend behandelt werden können. Im Zentrum dieser Arbeit steht das echte menschliche Erleben Jesu innerhalb der Einheit seiner göttlich-menschlichen Person. Er hat Emotionen durchlebt, ohne zu sündigen und wird so zum Vorbild, an dem sich seine Nachfolger ausrichten sollen. Diese Emotionen sind nicht als Widerspruch zur göttlichen Natur zu verstehen, sondern als Ausdruck seines wahren Menschseins im Rahmen der Zwei-Naturen- und Zwei-Willen-Lehre: Christus besitzt sowohl einen menschlichen als auch einen göttlichen Willen. In Gethsemane unterordnet sich der menschliche Wille dem Göttlichen vollkommen, was den inneren Gehorsam Jesu deutlich macht und theologisch als Einheit statt Spannung gelesen werden kann.

Da Jesus als sündloser Mensch in echter Weise menschliche Emotionen erlebt hat und gerade darin zum Vorbild für seine Nachfolger wird, stellt sich die Frage, wie er konkret mit der Emotion Angst umgegangen ist. Um diesem Aspekt näherzukommen, ist es zunächst notwendig, ein sprachlich-biblisches Verständnis von Angst zu erarbeiten. In einem nächsten Schritt folgt daher eine Wortstudie zu *φόβος* (Angst), einem zentralen Angstbegriff des Neuen Testaments.

2.2 Angst in der Bibel – Wortstudie zu *φόβος*

Im NT werden mehrere griechische Begriffe verwendet, um unterschiedliche Aspekte von Angst, Furcht, Schrecken oder innerer Unruhe auszudrücken, darunter *φόβος*, *τρόμος*, *δειλία*,

ἀγωνία, παρατή (Loader 2001:10). Der Begriff φόβος ist dabei mit Abstand der am häufigsten verwendete Begriff und wird deshalb hier genauer untersucht.

Im hebräischen AT wird vor allem das Verb *jr'* (fürchten, sich fürchten, Ehrfurcht, fromme Scheu haben) und des Weiteren etwa *phd, htt, hrd, hjl, 'jmh, hpz* (Nebe 2022:1008). Diese Worte haben ein breites Spektrum an Bedeutungen, von Angst bis hin zu Ehrfurcht. Die Septuaginta (LXX) gibt mit der griechischen Wortfamilie φόβος eine Grosszahl an hebräischen Derivaten und Wurzeln wieder (:1008). Angst wird von Entsetzen bis Ehrfurcht gedeutet. Ursachen im AT für Angst sind „unerklärbare Ereignisse, Versklavung, die Wüste, die Nacht, Krankheit, Hunger, die unheimliche Wirkung eines Eides und einfach das unbestimmte Unheil“ (Loader 2001:12). In den prophetischen Büchern wird das Volk oft mit dem Aufruf „Fürchte dich nicht“ (Jes 41,14a) beruhigt und Gottes grundsätzliche Absicht hervorgehoben, dass er nicht will, dass sich die Menschen fürchten. Φόβος wird auch als Ehrfurcht vor Menschen und vor Gott verwendet. Von Gott geht nach Deuteronomium 5,5 Bedrohung aus, als sich das Volk nicht auf den Horeb getraut hat. Loader (2001:18) betont, dass Angst und Gottesfurcht im israelitischen Denken nicht als Gegensätze verstanden worden sind:

„Die Israeliten empfanden keine Spannung zwischen den beiden Aspekten ihres Glaubens und versuchten daher nie, einen Ausgleich zwischen ihnen herzustellen. Das deutet darauf hin, dass sie die Furcht vor und den Glauben an Gott als eine einzige Kategorie zusammenfassten, die nicht einfach mit der ‚normalen‘ Angst vor Menschen zu tun hat. Nur so ist zu erklären, wie man positiv von einer sonst sehr negativen Erfahrung sprechen kann.“

Diese Haltung widerspiegelt sich in Deuteronomium 6,2-5, wo das Fürchten und Lieben Gottes selbstverständlich zusammengehören. Im gleichen Kontext und mit gleicher Terminologie kann die „Angst“ vor Gott als auch der treue, glaubende „Gehorsam“ beschrieben werden. Loader (2001:19) fasst dies eindrücklich zusammen:

„Wenn der Gegenstand der Angst nicht mehr die fürchterlichen Schicksale des Lebens und das, was Menschen einander antun, ist, sondern der Gott, der erretten kann, der nicht will, dass sie ängstlich werden, der immer wieder ruft: Fürchte dich nicht, ich bin da! – dann kennen die Israeliten noch immer kein besseres Wort, nicht einmal einen besseren Begriff, aber dann *deuten* sie ihn so, dass sie Psalmen singen können über die Sicherheit und Freude, die ihnen der neue Furchtgegenstand, der auch lieben und trösten kann, ermöglicht.“

Auch im NT findet sich diese Spannung zwischen Angst und Ehrfurcht wieder. Das Substantiv φόβος sowie das dazugehörige Verb φοβέομαι erscheinen dort 142-mal. Allein in den Evangelien sind mit 72 Belegen mehr als die Hälfte aller Vorkommen zu verzeichnen. Das Doppelwerk von Lukas weist 50 Belege auf. Die Paulusbriefe weisen die Wortgruppe 24-mal auf.

„Die Bedeutung der Wortgruppe ist *Furcht, sich fürchten* im Sinn von *Angst, Schrecken und/oder Ehrfurcht, befürchten* [Hervorhebung im Original] u.ä. Dabei kann beides u.U.

überlappen, was in der Gottesbeziehung verständlich ist“ (Nebe 2022:1009). Das NT orientiert sich in der Wortwahl und Bedeutungsnuancen an der LXX. In etwa zwei Dritteln der Fälle bezeichnet der Begriff der Furcht tatsächlich Angst. Dennoch wird in einem erheblichen Teil der Stellen Furcht im Sinne von Ehrfurcht oder als Kombination aus Angst und Ehrfurcht verstanden. Dies bringt hervor, dass die Furcht „im Sinne von *Angst* als Gegebenheit für die Menschen“ gewürdigt wird und zugleich „auch die *Ehrfurcht* im Verhältnis zu Gott oder Autoritäten eine wichtige Rolle spielt“ (:1010). Die Gegenstände der Furcht im Sinne von Angst sind vielfältig und reichen von äusseren Bedrohungen bis zu existenziellen und geistlichen Gefahren: Verfolgung, Not, Gefährdung und Tod, der Rückfall von christlichen Gemeinden und Christen, Katastrophen, das Endgericht, Gestalten wie Gespenster oder der Teufel, Herrschende, Repräsentanten der Juden und auch Judenchristen wie Paulus werden gefürchtet. Die Furcht im Sinne von Ehrfurcht richtet sich vor allem auf Gott als Richter oder Herr, auf seinen Namen sowie auf Jesus als den Herrn. Daneben werden auch Epiphaniegeschehen, weltliche Herrscher, der Ehemann und der Hausherr als Objekte solcher Ehrfurcht genannt. Diejenigen, die Ehrfurcht empfinden, sind ebenso vielfältig: Sie umfassen Teile und Gruppen der Menschheit wie das Volk Israel, die Heiden und die Juden, Christen insgesamt oder einzelne Personen.

In den Evangelien spielt die Furcht im Zusammenhang mit „der Offenbarung, Erscheinung, ‚Epiphanie‘ Gottes, des Reiches Gottes, zugleich in Verbindung mit der Bedeutung und Wirkung Jesu eine Rolle, - auch im Zshg. mit der Gegenfolie, so bei Besessenheit durch Dämonen, bei Krankheit und dgl.“ (:1010f). Der Glaube an Jesus beseitigt die Angst vor der Zukunft. Auf diesen Aspekt wird in Kapitel 3.3 genauer eingegangen. Nach Nebe (:1011) ergibt sich für die Nachfolger Jesu „eine Furchtlosigkeit in der Zukunftsausrichtung“, da sie im „schon jetzt“ der Rettung leben. Doch wegen des noch Erwartenden, der Zukunftssehnsucht auf das Kommende „noch nicht“ bleibt eine Furcht und Zittern (Phil 2,12). Die Analyse macht deutlich, dass auch das NT die gesamte Bandbreite des Begriffs *φόβος* umfasst, von Angst bis hin zu Ehrfurcht. Der Kontext entscheidet darüber, in welcher Bedeutung das Wort zu verstehen ist. Die biblische Verwendung des Begriffs *φόβος* macht deutlich, wie vielschichtig das Verständnis von Angst ist. Angst wird dabei nicht abgewertet, sondern als Teil der menschlichen Erfahrung ernst genommen. Gleichzeitig wird sie in Bezug auf Gott umgedeutet, als Ehrfurcht vor dem Einen, der allein retten kann und mit dem man sich somit nicht mehr vor der Welt fürchten muss. Aus diesem Spannungsfeld zwischen menschlicher Angst und göttlicher Ehrfurcht wird nun der Fokus auf zwei psychologische Perspektiven gelegt.

2.3 Psychologische Perspektiven auf Angst

Der Begriff Angst lässt sich auf die lateinischen Wörter *angustia*, *angor* und *anxietas* zurückführen, was so viel bedeutet wie „Enge, Bedrängnis, Beengung“. Diese Bedeutung spiegelt sich auch heute noch in der „einengenden“ Wirkung der Angst auf psychischer, physischer und sozialer Ebene wider (Fischer und Gojny 2022:1). Während die biblischen Texte Angst in einem Spannungsfeld von existenzieller Bedrohung und heiliger Ehrfurcht darstellt, existieren auch in der Psychologie unterschiedliche Deutungen von Angst. Im Folgenden werden zwei anerkannte Perspektiven vorgestellt, die exemplarisch zeigen, wie unterschiedlich Angst in der psychologischen Forschung interpretiert wird. Während tiefenpsychologische Ansätze, wie jener von Fritz Riemann, Angst als grundlegende existenzielle Befindlichkeit des Menschen begreifen, richtet die moderne Emotionspsychologie, wie sie Paul Ekman vertritt, den Blick auf die konkrete Erscheinungsform der Angst als universelle menschliche Reaktion.

2.3.1 Tiefenpsychologische Deutung von Angst nach Fritz Riemann

Die Tiefenpsychologie beschäftigt sich mit den unbewussten Abläufen der menschlichen Psyche. In diesem Rahmen versteht Fritz Riemann Angst nicht als pathologisches Phänomen, sondern als unvermeidlichen Bestandteil des Lebens. Riemann (2006:8) schreibt: „Aber wie der Tod nicht aufhört zu existieren, wenn wir nicht an ihn denken, so auch nicht die Angst.“ Angst gehört zum Menschsein, sie hat eine Entwicklungsgeschichte, beginnt mit der Geburt und hängt mit unseren Anlagen, individuellen Lebensbedingungen und unserer Umwelt zusammen (:9). Riemann betont, dass es nicht „die“ Angst gibt, sondern Angst individuell erlebt wird. Sie kann uns lähmen oder auch aktiv machen:

„Angst ist immer ein Signal und eine Warnung bei Gefahren, und sie enthält gleichzeitig einen Aufforderungscharakter, nämlich den Impuls, sie zu überwinden. Das Annehmen und das Meistern der Angst bedeutet einen Entwicklungsschritt, lässt uns ein Stück reifen. Das Ausweichen vor ihr und vor der Auseinandersetzung mit ihr lässt uns dagegen stagnieren; es hemmt unsere Weiterentwicklung und lässt uns dort kindlich bleiben, wo wir die Angstschranke nicht überwinden“ (Riemann :9).

Riemann (:17) unterscheidet auf Basis seiner Beobachtungen vier Grundformen der Angst, die er als grundlegende Spannungsfelder menschlicher Existenz interpretiert:

1. Die Angst vor der Selbsthingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt
2. Die Angst vor der Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt
3. Die Angst vor der Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt
4. Die Angst vor der Notwendigkeit, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt

Diese vier Grundängste widerspiegeln die inneren Spannungen zwischen den Grundimpulsen unseres Daseins: Nähe und Distanz, Dauer und Veränderung. Angst erscheint hier nicht als

Störung, sondern als Antrieb zur Reifung. Riemann (:230) betont den positiven Umgang mit Angst: „[I]m Annehmen der Angst und im Versuch, sie zu überwinden, wächst uns ein neues Können zu – jede Angstbewältigung ist ein Sieg, der uns stärker macht; jedes Ausweichen vor ihr eine Niederlage, die uns schwächt.“

In diesem Modell wird deutlich, dass Angst kein Feind und kein Übel ist, das man vermeiden sollte. Vielmehr ist Angst ein natürlicher Bestandteil des irdischen Lebens, der zur Existenz der Menschheit gehört, insbesondere dort, wo Freiheit, Beziehung, Verantwortung und Wandel gefordert sind. Während Riemann Angst als lebensbegleitende Grundbefindlichkeit beschreibt, richtet die folgende Perspektive den Blick auf die emotionale Dimension.

2.3.2 *Angst als Basisemotion nach Paul Ekman*

Wie bereits in Kapitel 1.2.2 beschrieben, sind Emotionen eine moderne Definition der inneren Regungen eines Menschen. In der psychologischen Forschung vor den 1960er Jahren wurde vielfach angenommen, dass emotionale Ausdrücke kulturell geprägt und erlernt seien. Paul Ekman widerlegte diese Annahme mit seinen kulturvergleichenden Studien ab 1967, insbesondere in Papua-Neuguinea. Er konnte zeigen, dass bestimmte Gesichtsausdrücke universell erkannt und produziert werden. Daraus leitete er die Theorie der Basisemotionen ab, die besagt, dass gewisse Emotionen wie Angst angeboren evolutionär verankert und im Ausdruck kulturübergreifend identisch sind (Ekman 2017:15). Forschende sind sich uneinig, wie viele Grundemotionen es gibt, doch die meisten schliessen diese sechs mit ein: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung und Ekel (Evans 2019:5-7). Die Emotion Angst gehört somit zu den universellen und angeborenen Grundemotionen.

Die moderne Emotionspsychologie vertritt die Auffassung, dass Emotionen funktional und in ihrem Ursprung wertneutral sind. Sie werden nicht länger als Hindernis für rationales Denken betrachtet, wie es in der westlichen Philosophie seit Platon häufig der Fall war, sondern als entscheidend für intelligentes Handeln. Evans (2019:21) führt dies aus:

„The positive view of emotions does not hold that emotions are always useful. Rather, it maintains that the best recipe for success is a mixture of reason and emotion, not reason alone. Someone who lacked emotions altogether would be better off than us in some circumstances, but worse off in others. Overall, however, the benefits of having emotions outweigh the drawbacks.“

Grundemotionen sind automatische, reflexartige Reaktionen, über die wir sehr wenig bewusste Kontrolle haben (:12). Angst beispielsweise überkommt uns, ohne dass wir eine bewusste Entscheidung treffen. Die Reaktion darauf erfolgt sehr schnell und ist fehleranfällig, was zeigt, dass die Emotion Angst nicht immer zu einer adäquaten Handlung auf eine Bedrohungssituation führt (:21f). Die Theorie von Ekman über Emotionen bietet eine gute

Grundlage, um die Emotion Angst als grundlegende menschliche Erfahrung zu verstehen, auch im Blick auf Jesu Vorbild.

2.4 Angst im Fokus dieser Untersuchung

Ausgehend von den zuvor dargestellten Ansätzen wird Angst in dieser Arbeit als Emotion betrachtet. Dabei wird auf die Theorie von Paul Ekman zurückgegriffen, der Angst als eine von sechs Basisemotionen versteht. Emotionen gelten in diesem Verständnis als funktional und in ihrem Ursprung wertneutral. Angst ist demnach eine natürliche Reaktion auf bedrohliche Situationen. Sie löst eine normale körperliche Reaktion aus:

- erhöhte Wachsamkeit (um vorsichtig handeln zu können)
- erhöhte Atemfrequenz (um mehr Sauerstoff an den Körper zu liefern)
- erhöhte Energie (um dem Körper den für eine rasche Reaktion notwendigen Brennstoff zur Verfügung zu stellen)
- beschleunigte Herzrate (um den Muskeln über den Blutkreislauf den notwendigen Brennstoff zu liefern)
- Alarmzustand (um das Bewusstsein der Gefahr zu erhöhen)
- rascher Gedankenablauf (um verschiedene Möglichkeiten auszuloten)
- Muskelkontraktionen (um auf „Kampf“ oder „Flucht“ vorbereitet zu sein)
- erhöhte Schweißabgabe (um den Körper abzukühlen und eine Überhitzung zu verhindern)
- vergrößerte Pupillen (um die Sehfähigkeit vor allem im Dunkeln zu vergrößern)
- erhöhte Empfindsamkeit der Sinne (um sich auf die Konfrontation vorzubereiten)
- verminderter Schlaf (und dadurch mehr Zeit, um vor der Angst auf der Hut zu sein)
- erhöhte Kommunikationsfähigkeit (um das Problem besser beschreiben zu können)

Abbildung 1: Körperliche Reaktion auf die Emotion Angst (Hunt 2008: Angst, II)

Die Emotion Angst hilft dem Menschen, schnell zu reagieren, Gefahren zu vermeiden und sich vor potenziell tödlichen Verhaltensweisen zu schützen. In der psychologischen Literatur wird gelegentlich zwischen Furcht und Angst unterschieden. Angst bezeichnet etwas Unbestimmtes, eher Irrationales und Furcht bezieht sich auf etwas Bestimmtes und Konkretes. Doch im allgemeinen Sprachgebrauch und auch im biblischen Kontext wird diese Unterscheidung nicht konsequent vollzogen (Riemann 2006:21). Deshalb wird in dieser Facharbeit „Angst“ als Oberbegriff verwendet, der beide Phänomene umfasst. Zudem ist mit „Angst“ in dieser Arbeit nicht der „Geist der Furcht“ gemeint, wie er etwa im 2. Timotheusbrief 1,7 erscheint. Vielmehr bezieht sich der Begriff auf das subjektive Gefühl, das entsteht, wenn eine Situation als bedrohlich wahrgenommen und bewertet wird. Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch seine Reaktionen auf die Emotion Angst reflektieren, einordnen und verändern kann. Die hier entwickelte Sicht auf Angst als funktionale, emotionale Reaktion bildet das begriffliche Fundament, um im nächsten Schritt den Umgang Jesu mit der Emotion Angst näher zu betrachten.

3 Jesu Umgang mit der Emotion Angst

Dieses Kapitel liefert die biblische Grundlage für Jesu Umgang mit der Emotion Angst. Aufbauend auf den theologischen Grundlagen des Vorbildbegriffs wird nun untersucht, wie Jesus selbst mit Angst umgegangen ist. Zwei ausgewählte Texte aus den Evangelien werden dafür exegetisch analysiert: Jesu eigene Angst im Garten Gethsemane (Mt 26,36–46) und sein Umgang mit der Angst der Jünger bei der Sturmstillung (Mk 4,35–41). Anschliessend wird auf das theologische Missverständnis eingegangen, dass der Glaube Angstfreiheit verheisse (Joh 16,33; 1Joh 4,17-18). Ziel dieses Kapitels ist es, herauszuarbeiten, welche theologischen Prinzipien sich aus dem Handeln Jesu im Umgang mit Angst für seine Nachfolger ableiten lassen.

3.1 Jesu Umgang mit seiner Angst: Garten Gethsemane – Matthäus 26,36-46

In der Perikope von Gethsemane wird Jesu innere Erschütterung offen geschildert. Sie zeigt seinen Umgang mit der eigenen Angst. Dies bildet die biblische Grundlage für Aussagen über sein Verhalten in Situationen tief empfundener Angst, da deutlich überliefert ist, dass er Angst gehabt hat. Sie eröffnet somit Einsichten für eine theologische Reflexion über die Emotion Angst in der Nachfolge. Die Texteinheit wird zunächst im literarischen Kontext verortet, anschliessend Vers für Vers ausgelegt und schliesslich in ihrer Wirkungsgeschichte reflektiert.

3.1.1 *Literarischer Kontext*

Die Texteinheit Matthäus 26,36-46 steht am Ende der letzten Woche des irdischen Wirkens Jesu. Sie bildet die unmittelbare Vorbereitung auf seine Gefangennahme und Kreuzigung. Ab Kapitel 21 wird die Passionsgeschichte beschrieben, in der Jesus in Jerusalem einzieht. Jesus spricht über die Endzeit und kündigt das kommende Gericht an (24-25). In Kapitel 26 bereitet sich Jesus auf die Passion vor und nimmt mit seinen Jüngern das letzte Abendmahl (26,17-35). Dabei kündigt Jesus Petrus seine bevorstehende Verleugnung an (26,31-35). Anschliessend folgt die Texteinheit in welcher Jesus mit grosser Angst konfrontiert ist und sich im Gebet an den Vater wendet. Die Angst kommt nicht zu einem beliebigen Zeitpunkt, sondern vor seinem Leidensweg. Es folgt die Verhaftung Jesu und die Gerichtsverhandlungen vor dem Hohen Rat und vor Pilatus (26,47-27,31) sowie die Verleugnung des Petrus (Mt 26,69-75). Es folgt die Kreuzigung, der Tod Jesu und die Grablegung (27,32-66). Zum Schluss berichtet Matthäus die Auferstehung und Begegnung Jesu mit den Jüngern (28).

3.1.2 *Vers-Auslegung*

In diesem Abschnitt wird die Gethsemane-Perikope Vers für Vers ausgelegt. Kommentare werden herangezogen, um den Text historisch und theologisch zu erschliessen.

3.1.2.1 *Vers 26,36 „Dann kommt Jesus mit ihnen an ein Gut, genannt Gethsemane, und er spricht zu den Jüngern: Setzt euch hier, bis ich hingegangen bin und dort gebetet habe!“*

Nach dem Feiern des Passahs ist Jesus mit den Jüngern unterwegs zum Ölberg. Gethsemane ist am ehesten ein Landgut, welches Johannes als Garten beschreibt, in dem Jesus sich oft mit seinen Jüngern aufgehalten hat (Joh 18,1-2). Er gibt acht Jüngern die Anweisung hier zu bleiben, bis er vom Beten zurückkehre. Judas ist zu dieser Zeit bereits für seine schändliche Aufgabe aufgebrochen (Osborne 2010:978).

3.1.2.2 *Vers 26,37 „Und er nahm den Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit und fing an, betrübt und geängstigt zu werden.“*

Bei den drei Jüngern, die Jesus mitnimmt, wird nur Petrus namentlich erwähnt, während die Söhne des Zebedäus als Bruderpaar bezeichnet werden. Diese Formulierung dürfte bewusst so gewählt sein, da Petrus innerhalb der Erzählung des Matthäus eine zentrale Rolle einnimmt (Osborne 2010:978). Dieser innere Kreis erinnert an die Verklärung auf dem Berg (Mt 17,1-8), bei der dieselben drei Jünger Zeugen von Jesu göttlicher Herrlichkeit waren. Luz (2002:134) stellt fest: „Dort haben ihn diese drei Jünger in göttlicher Verwandlung gesehen; hier erleben sie ihn in menschlicher Traurigkeit.“ In beiden Situationen traut Jesus ihnen etwas Besonderes zu, sie sahen sowohl seine Herrlichkeit als auch sein tiefes Leiden.

Jesus verspürt die menschliche Emotion Angst, im Hinblick auf seinen baldigen Verrat und sein Sterben. Die Evangelisten verwenden unterschiedliche Worte, um Jesu geistlich-seelische Not zu beschreiben. Die griechischen Worte, ihre Übersetzung und die verwendeten Worte im biblischen Text sind in der Abbildung 2 aufgeführt, um einen Überblick zu geben (Logos, Wortstudien, ἀγωνία; ἀδημονέω; ἐκθαμβέω; θάνατος; θρόμβοι αἵματος; λυπέω; περίλυπος; ὥσει).

Matthäus 26	
V.37 λυπέω (traurig machen, traurig/betrübt sein):	betrübt
V.37 ἀδημονέω (beunruhigt sein, zagen):	geängstigt
V.38 περίλυπος (betrübt, sehr traurig):	sehr betrübt
V. 38 ἕως θάνατος (bis Tod):	bis zum Tod
Markus 14	
V. 33 ἐκθαμβέω (in Erregung geraten):	sehr bestürzt
V.33 ἀδημονέω (beunruhigt sein, zagen):	geängstigt
V.34 περίλυπος (betrübt, sehr traurig):	sehr betrübt
V. 34 ἕως θάνατος (bis Tod):	bis zum Tod
Lukas 22	
V.44 ἀγωνία (Angst, Unruhe):	Angst
V.44 ὥσει θρόμβοι αἵματος (wie Blutstropfen):	wie grosse Blutstropfen

Abbildung 2: synoptischer Vergleich der Worte für Jesu innere Not (eigene Darstellung)

Matthäus beschreibt diese innere Not mit zwei Verben: *λυπέω* (traurig, betrübt sein) und *ἀδημονέω* (beunruhigt sein, zagen). Beide stehen als Infinitiv nach dem Aorist von *ἤρξατο* (anfangen). Osborne (2010:979) hebt hervor, dass diese grammatikalische Konstruktion auf den Beginn eines intensiven Zustandes hinweist. Die Beschreibung von Jesus steht entgegen damaligen Legenden über Märtyrer, die dem Tod freudig entgegengeschaут haben. Jesus hingegen wird nicht als heroischer Held gezeichnet, sondern als zutiefst erschütterter Mensch (Gnilka 2000:411). Osborne (2010:978f) bringt es auf den Punkt: „We now see the depth of Jesus’ emotions that he has kept under control until now. He knows this is his destiny and he has come for this purpose. But as the God-man, he still feels human emotions, and now dread overwhelms him.“ Dass „Schrecken“ ihn „überwältigt“ trägt den Beiklang eines völligen Kontrollverlusts und impliziert eine Übermacht der Angst. Jesus bleibt jedoch handlungsfähig und lässt sich nicht von der Emotion bestimmen. Treffender ist es daher zu sagen, dass ihn die Emotion der Angst überkommt, als natürliche Reaktion der menschlichen Natur angesichts grosser Gefahr. Als inkarnierter Gott bleibt er nicht unberührt, sondern durchlebt die menschlichen Emotionen Trauer und Angst in ihrer ganzen Intensität. Die Wortwahl lässt seine innere Zerrissenheit spürbar werden.

3.1.2.3 Vers 26,38 „Dann spricht er zu ihnen: Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod.

Bleibt hier und wacht mit mir!“

Jesus leidet sichtbar und spricht seine seelische Verfassung offen aus. „Es fällt auf, dass er den Zwölfen gegenüber nicht darauf bedacht war, Fassung zu bewahren, oder eine heroische Maske trug. Nein, er redet mit einer beeindruckenden Ehrlichkeit“ (Maier 2017:549).

Das verwendete Adjektiv *περίλυπος* (sehr betrübt, sehr traurig) ist eine Steigerung zum vorherigen Vers. Matthäus drückt Jesu Not mit ganz starken Worten aus, wie sie die LXX bereits in den Psalmen 42,6.12; 43,5 verwendet: „Was bist du so aufgelöst, meine Seele“ (Osborne 2010:979). Die Notlage Jesu spitzt sich weiter zu. Er selbst kommentiert dies, indem er hinzufügt: *ἕως θάνατος* (bis zum Tod). Dies kann sowohl die Intensität des Gefühls beschreiben als auch auf die tatsächliche Nähe zum Tod hinweisen. Osborne (:979) betont die Stärke der Trauer, während Luz (2002:1135) auf eine finale Nähe zum Tod hinweist. Es ist beides denkbar, auf jeden Fall wird deutlich, dass Jesus an einem Punkt äusserster seelischer Belastung steht.

Inhaltlich erinnert diese Formulierung an die alttestamentlichen Klagepsalmen, in denen das Ringen mit dem Tod und die Flucht zu Gott zum Ausdruck kommen (Ps 22,15; 39,13; 116,3). Der auf Jesus gedeutete Psalm stellt die innere seelische Auflösung und Todesangst dar: „Wie Wasser bin ich hingeschüttet, und alle meine Gebeine haben sich zertrennt; wie Wachs ist mein Herz geworden, zerschmolzen in meinem Inneren“ (Ps 22,15). Solche Texte zeigen, dass Jesu Ausdruck der Angst und Todesnähe in der Linie biblischer Klage steht, nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als Ausdruck tiefster Ehrlichkeit vor Gott.

Jesus bittet seine Jünger, bei ihm zu wachen. Der als Immanuel bekannte Jesus bittet nun seine drei engsten Jünger, ihn nicht im Stich zu lassen, sondern im Gebet beizustehen. Dabei verweist Luz (2002:135) darauf, dass Petrus in Vers 35 bekundet hat, sogar bereit zu sein, mit Jesus zu sterben, und dies daher keine übertriebene Bitte Jesu gewesen ist. Er bittet sie, zu wachen (*γρηγορέω*). Diesen Begriff verwendet Matthäus bereits im Hinblick auf die bevorstehende Parusie (24,42-43; 25,13) als Ausdruck geistiger Wachsamkeit. Hier jedoch erhält er eine persönliche und existentielle Dimension. Jesu Aufruf enthält dreierlei Absichten. Erstens sollen die Jünger die Situation mit ihm im Gebet aushalten. Osborne (2010:979) betont, dass Jesus nicht nach Schutz vor Eindringlingen fragt, sondern um das Mittragen im beständigen Gebet: „but to bear with him in prayer as he pours out his anguish to his Father.“ Zweitens wird seine Aufforderung, im Sinne von Prediger 4,12, dahingehend interpretiert, dass die Jünger ihn in seinem Ringen unterstützen und für ihn eintreten sollen. Maier (2017:550) verdeutlicht dies, indem er sagt, dass es als Fürbittegebet für Jesus verstanden werden kann. Drittens richtet sich die Aufforderung an die Jünger selbst, damit sie auf das, was in Kürze geschehen wird, vorbereitet sind.

3.1.2.4 *Vers 26,39 „Und er ging ein wenig weiter und fiel auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber! Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst.“*

Jesus zieht sich ein Stück zurück, um allein mit dem Vater zu sprechen, eine vertraute Handlung, wie er es oft gemacht hat (14,23). Dass er auf sein Angesicht fällt, könnte zunächst als Zeichen tiefer Verzweiflung verstanden werden. Eine solche Deutung würde jedoch eine Haltung der Hoffnungslosigkeit voraussetzen, die Jesus in der Situation nicht gezeigt hat, vielmehr drückt es das Loslassen des eigenen Willens und die Hingabe an Gott aus. Luz und Osborne interpretieren das Niederfallen daher als Geste tiefster Demut und völliger Ergebenheit. Diese Geste ist aus dem AT bekannt, wo sowohl grosse Beter als auch das ganze Volk vor Gott niederfielen (Gen 17,3; Num 22,31; 1Kön 18,39) (Gnilka 2000:411). Wie die Psalmschreiber wendet sich Jesus im Vertrauen an den Gott, der Fels und Burg ist (Ps 18,3; 31,4; 62,7). Die Anrede „Mein Vater“ verweist im Matthäusevangelium auf die besondere Intimität zwischen Jesus und Gott (Osborne 2010:979) und erinnert zugleich an die Formulierungen des Vaterunsers (Mt 6,9-10), insbesondere an den Wunsch, dass Gottes Wille geschehen möge.

Obwohl Jesus seinen Tod bereits mehrfach angekündigt hat, betet er hier, dass „dieser Kelch“ an ihm vorbeigehen möge. Luz (2002:135) deutet dieses Gebet aus einem biblischen Gottesverständnis: „Solche Gebete sind nach biblischer Überzeugung nicht sinnlos, denn Gott ist kein determinierendes Schicksal, sondern frei und auch bereit, seine Entschlüsse zu ändern.“ Jesus tritt mit dem Vater in einen Dialog, wissend, dass Gott sich auf den Austausch mit dem Menschen einlässt.²

Von Bedeutung ist dabei die Formulierung mit der Jesus seine Bitte einleitet: *εἰ δυνατόν ἐστιν* (wenn es möglich ist). Sie bringt seine echte menschliche Angst zum Ausdruck, aber auch seine Bereitschaft zur Unterordnung unter Gottes Willen. Er bittet darum, dass „dieser Kelch“ an ihm vorübergehen möge. Jesu Los ist die stellvertretende Sündenübernahme der Menschheit³. Sein

² Luz argumentiert hier aus einem biblischen Gottesbild heraus, das in der menschlichen Erfahrung verwurzelt ist. Dieses Verständnis darf jedoch nicht mit einer systematisch-theologischen Perspektive verwechselt werden, in der Gott als *actus purus* verstanden wird, als reiner Akt, vollständig verwirklicht, unveränderlich und leidenschaftslos. In dieser Perspektive, wie sie etwa bei Thomas von Aquin zu finden ist, werden Gottes ontologische Eigenschaften beschrieben, nicht eine emotionale Nähe oder Distanz. Das biblische Gottesbild hingegen zeigt einen Gott, der sich offenbart, in Beziehung tritt und auf menschliches Handeln eingeht, ohne dabei seine heilsgeschichtliche Absicht, die Erlösung der Welt, aufzugeben.

³ Die Bedeutung des Kelchs wird von Theologen oft als Gottes Zorngericht gedeutet (Osborne 2010:979; Gnilka 2000:412). Der „Kelch“ ist ein biblisches Bild, das in der LXX mehrfach verwendet wird. Dabei lassen sich drei Bedeutungen für *ποτήριον* (Becher, Kelch) unterscheiden: 1. als Bild für Gottes Gericht und Zorn (Ps 75,9; Jes 51,17.22; Jer 25,15); 2. als normales Trinkgefäß (Gen 40,11); 3. als Symbol für Gottes Segen, Heil und gutes Lebenslos (Ps 16,5; 116,13). Bereits in Mt 20,22 spricht Jesus von diesem „Kelch“ im Gespräch mit den Söhnen des Zebedäus und bezieht ihn dabei auf sein kommendes Sterben. Daher ist die verbreitete Deutung des Kelchs als Zornesbecher zwar nachvollziehbar, jedoch nicht die

Gebet bringt beides zum Ausdruck: die echte Bitte um einen anderen Weg und zugleich die vollständige Bereitschaft zur Erfüllung der heilsgeschichtlichen Sendung. In diesem Sinn schreibt Osborne (2010:979f): „Jesus is aware of the significance of his death for God’s plan of salvation and for the salvation of humankind, so he surrenders himself to the greater will of the Father.“ Der innere Kampf war real. Lukas fügt in seiner Erzählung einen Einschub ein: „Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiss war wie Blut, das auf die Erde tropfte“ (Lk 22,43f). Auch wenn die Textkritik zeigt, dass die Verse 43-44 in vielen bedeutenden Handschriften fehlen (Nestle und Aland 2012, Anhang A), lässt sich aus den übrigen Evangelien schlussfolgern, dass Jesus eine tiefe Agonie (ἀγωνία) durchlitten hat.

3.1.2.5 Vers 26,40-41 „Und er kommt zu den Jüngern und findet sie schlafend; und er spricht zu Petrus: Also nicht eine Stunde konntet ihr mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist zwar ist willig, das Fleisch aber schwach.“

Jesus spricht Petrus an, der zuvor als erstes seine Bereitschaft bekundet hatte, mit Jesus zu sterben (26,35). Damit wird deutlich, wie weit die gute Absicht von der tatsächlichen Handlung auseinanderliegen (Luz 2002:136). Auch wenn Petrus namentlich angesprochen wird, richtet sich Jesu Aussage mit dem „ihr“ an alle Jünger. Dass er sie als geistig schwach ansieht, zeigt das Verb *ἰσχύω* (Kraft haben, vermögen, können) mit dem Jesus ihre mangelnde Fähigkeit betont (Bauer 1988:778). Mit den nun folgenden Imperativen „wacht“ und „betet“ ruft Jesus die Jünger zur Wachsamkeit und zum Gebet in Bezug auf die bevorstehende „Versuchung“ auf. Diese Mahnung erinnert sowohl an das Vaterunser (6,13) als auch an die Endzeitreden Jesu (24,42; 25,13). Immer wieder fordert Jesus seine Nachfolger dazu auf, wachsam und bereit zu sein „im Gehorsam gegenüber dem Weltrichter Christus“ (Luz 2002:136). In dieser Texteinheit spielt auch die Bereitschaft zum Leiden mit hinein. Osborne (2010:980) merkt an, dass Jesus bereits das Scheitern der Jünger beim kommenden Verrat vorausgesagt hat, dennoch will er sie davor bewahren, dass dieses Versagen zum dauerhaften Zustand wird. „Beten und Wachen“ bilden dabei eine untrennbare Einheit, da das Bestehen in der Versuchung nicht auf eigener menschlicher Kraft, sondern auf Gottes Hilfe beruht (Gnilka 2000:412).

einzig mögliche Interpretation. Luz (2002:136) warnt vor einer einseitig soteriologischen Überinterpretation. Der Kelch wird hier als das von Gott bestimmte Los Jesu, den Weg des Leidens, verstanden. Johannes 18,11b bestätigt diese Sichtweise: „Den Kelch, den mir der Vater gegeben hat, soll ich den nicht trinken?“ Die Deutung als Zorneskelch wird damit nicht ausgeschlossen, aber der Fokus liegt auf Jesu Gehorsam und aktiver Hingabe an den göttlichen Willen.

Seine Mahnung schliesst Jesus mit einer prägnanten Lehraussage ab. Mit „Geist“ und „Fleisch“ sind dabei nicht zwei getrennte Bestandteile des Menschen gemeint, sondern sie bezeichnen jeweils den ganzen Menschen unter zwei verschiedenen Aspekten (Gnilka 2000:413). *πνεῦμα* (Geist) steht für den inneren Antrieb, der Gottes Willen tun möchte, *σάρξ* (Fleisch) für die irdische, schwache und angreifbare Seite des Menschen (Osborne 2010:981). Jesus erkennt, die Bereitschaft seiner Jünger, ihn aus tiefstem Herzen zu folgen. Aber er weiss, dass es ihnen an persönlicher Stärke mangelt, diese Bereitschaft auch umzusetzen. Jesus selbst befindet sich noch in der gleichen Situation, trotzdem ist er hier nicht in einer Schockstarre gefangen. Die Angst hält ihn nicht davon ab, seine Jünger zu sehen und selbst aktiv wieder ins Gebet zu gehen.

3.1.2.6 Vers 26,42-43 „Wiederum, zum zweiten Mal, ging er hin und betete und sprach:

Mein Vater, wenn dieser Kelch nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille! Und als er kam, fand er sie wieder schlafend, denn ihre Augen waren beschwert.“

Er wiederholt sein erstes Gebet, wählt dabei jedoch eine deutlich veränderte Formulierung. Statt „wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber“, spricht er nun: „wenn dieser Kelch nicht vorübergehen kann.“ Jesus anerkennt, dass der Kelch „nicht an ihm vorübergehen kann, sondern dass er ihn trinken muss“ (Luz 2002:137). Seine einzige Bitte an den Vater ist jetzt, dass „dein Wille“ geschehe. Osborne (2010:981): „He has overcome his own „flesh“ and his „spirit“ is not only „willing“ but focused on his divinely mandate destiny.“ Jesus betet die Worte des Vaterunsers, so wie er sie seinen Jüngern gelehrt hat. Gnilka (2000:413) sieht darin die vorbildliche Gebetshaltung Jesu und dass „die Realisierung des Willens Gottes“ den „Alltag, besonders in der Anfechtung und im Leiden miteinschliesst.“ Es zeigt deutlich, dass Jesus sich nicht von der Emotion Angst hat überwältigen lassen, sondern sein Handeln aktiv steuert. Mit diesem Gebet drückt er sein tiefes Vertrauen dem Vater gegenüber aus.

Bei seiner Rückkehr zu den Jüngern findet er sie wieder schlafend. Im Gegensatz zu Jesus hat ihr „Fleisch“ überhand genommen und triumphiert, obwohl ihr Geist willig war (Osborne 2010:981). In Lukas 22,45 wird die Müdigkeit als Folge der Traurigkeit beschrieben, da die Jünger langsam beginnen zu verstehen, in was für einer Situation sie sich befinden. Die Jünger wenden sich in ihrer Not nicht an Gott und schlafen vor Verzweiflung wieder ein.

3.1.2.7 Vers 26,44-46 „Und er liess sie, ging wieder hin, betete zum dritten Mal und sprach wieder dasselbe Wort. Dann kommt er zu den Jüngern und spricht zu ihnen: So schlaft denn fort und ruht aus! Siehe, die Stunde ist nahe gekommen, und der Sohn

des Menschen wird in Sünderhände überliefert. Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, nahe ist gekommen, der mich überliefert.“

Das dreimalige Beten drückt die Kraft und Intensität des Gebets aus (Luz 2002:138). In seinem inneren Kampf ist Jesus nie aus dem „Vater-Sohn-Verhältnis“ herausgefallen (Maier 2017:550). Er hat gelebt, was er seinen Jüngern befohlen hat: wachen und beten inmitten der Angst. Jesu Satz „So schlaft denn fort und ruht aus!“ kann auf unterschiedliche Weise verstanden werden: als Frage, als einfache Aussage oder als eine ironische, beinah sarkastische Aufforderung. Osborne und Gnika neigen zur Frageform, während Luz eher eine ironische Aussage sieht, unabhängig davon, ob sie grammatikalisch als Frage oder als Imperativ verstanden wird. Ein wörtlich verstandener Aufruf zur Ruhe wird in der heutigen Exegese weitgehend ausgeschlossen (Luz 2002:138). Dafür spricht auch, dass Jesus ohne Pause fortfährt mit Sprechen.

Die Szene im Garten neigt sich dem Ende zu und Jesus scheint dies genau zu wissen. Zum dritten Mal in diesem Kapitel kündigt er seine Auslieferung an. Der Zeitpunkt „die Stunde“ ist nun in unmittelbarer Nähe *ἰδοὺ ἐγγίζω* (Siehe nahe) und Jesus wird bald das gesalbte Opfer für die Menschheit (Osborne 2010:982). Gnika (2000:413) beschreibt seine Haltung dabei als „völlige Gelassenheit“. Auch Luz (2002:138) stellt fest: „Nichts mehr von Schwäche und Verzagtheit ist zu spüren.“ Wir sehen, wie Jesus sich nicht von der Angst hat überwältigen lassen, obwohl sich die äussere Situation nicht verändert hat. Die Unterstützung seiner Jünger bleibt aus. Da er aber beim Vater zur Ruhe gekommen ist, kann er den bevorstehenden Stunden mit Gelassenheit und Mut entgegentreten. An Schlaf ist nicht mehr zu denken. Der Verräter, die Sünderhände und das Kreuz warten auf ihn.

3.1.3 Wirkungsgeschichte

Die Perikope von Jesus im Garten Gethsemane hat durch die letzten 2000 Jahre eine reiche Rezeptionsgeschichte entfaltet, die hier in groben Zügen wiedergegeben wird. Diesem Unterkapitel liegt hauptsächlich der Beitrag aus dem „EKK. Das Evangelium nach Matthäus“ (2002) von Ulrich Luz (:139-153) zugrunde, da er eine umfassende Wirkungsgeschichte verfasst hat. Wenn nicht anders angegeben, sind die Angaben aus seiner Arbeit entnommen.

Für die Alte Kirche war es eines der schwierigsten Geschehen in der Jesusgeschichte. Es herrschte die Grundüberzeugung, dass Jesus sehr stark und nicht ängstlich wie wir Menschen gewesen ist. Für sie war es eine schwierige Frage, „wie sie sich mit der Gottheit Jesu verbinden lasse“ (:133). Aus diesem Grund bereitete die Texteinheit Schwierigkeiten und wurde nur am Rand behandelt. Diese Auffassung von Luz ist jedoch sehr allgemein gefasst. Es gibt

Ausnahmen, wie etwa Maximus Confessor (†662), der eine tiefere theologische Deutung der Texteinheit von Gethsemane gewagt hat. Aufbauend auf der Zwei-Naturen-Lehre vertrat er die Lehre von den zwei Willen Christi, eine Position, die erst Jahrzehnte später auf dem Dritten Konzil von Konstantinopel (680/681) dogmatisch bestätigt wurde. In Gethsemane sah Maximus keinen Widerspruch, sondern eine harmonische Unterordnung des menschlichen Willens Jesu unter den göttlichen Willen. In „*Opusculum 64*“ entfaltet Maximus Confessor die innere Einheit dieser beiden Willen Christi im Angesicht der Angst:

“- Not what I will - [...] demonstrates harmony between the human will of the Savior and the divine will shared by him and his Father, given that the Logos assumed our nature in its entirety and deified his human will in the assumption. It follows, then, that having become like us for our sake, he was calling on his God and Father in a human manner (ἀνθρωποπρεπῶς) when he said, Let not what I will, but what you will prevail, inasmuch as, being God by nature, he also in his humanity has, as his human volition, the fulfillment of the will of the Father” (Maximus Confessor 2003:91).

Maximus versteht Gethsemane nicht als Ausdruck eines inneren Konflikts, sondern sieht die zwei Willen als vereinigt in Christus. Jesus ist für uns ganz Mensch geworden und besitzt deshalb auch einen menschlichen Willen, der sich frei und gehorsam dem Willen Gottes unterordnet. Da die altkirchlichen Konzilien zentrale dogmatische Fragen klärten, hat auch Gethsemane bereits eine wichtigere Rolle einnehmen müssen.

Zu einem Schlüsseltext für den christlichen Glauben wurde die Perikope laut Luz (:139) dann ab dem Hochmittelalter. Dies zeigt eindrücklich die bildende Kunst und die Andachts- und Meditationsliteratur. Luz (:142) erklärt, dass es dabei nicht in erster Linie um „begriffliche Reflexion der Passion Jesu“ gegangen sei, sondern „um ihre Erfahrung, Nachempfindung, Meditation und Aneignung.“ Luz verweist auf das Werk *Meditationes Vitae Christi* von Ludolf von Sachsen II. Zudem wurde der neu verstandene Inhalt der Passionsgeschichte durch Bilder weitervermittelt. So sind beispielsweise Bilder gemalt worden mit einem verzweifelt schauenden Jesus und dem ihn stärkenden Engel (:143). Mit der Reformation kam es zu einem erneuten Wandel. Sie setzte den Akzent besonders auf „das Grundverständnis der Passion Jesu und die Passionsfrömmigkeit“ (:146). Hier ging es nicht mehr so sehr um die Teilhabe an der Passion, sondern mehr um die frohe Botschaft „vom einmaligen Leiden und Sterben Christi pro nobis.“ Calvin hat den Text von der Zweinaturenlehre her ausgelegt, genauso wie die Kirchenväter, jedoch aus der Absicht, die erlösende Bedeutung des Leidens Christi hervorzuheben: „Christus hat ja den Tod ‚nicht nur erlitten, um von der Erde weg in den Himmel zu gehen‘, sondern um durch seinen Tod ‚den Fluch, der auf uns lag, auf sich zu nehmen und uns von ihm zu freien““ (Calvin o.J. zitiert nach Luz 2002:146).

In der Zeit der Aufklärung zeigen sich neue Deutungsansätze. Einerseits wird Jesu inneres Leiden als etwas Natürliches und Menschliches verstanden. Andererseits wird Jesu Leiden

idealisiert und er erscheint als furchtloser Held, der dem Leiden mit Mut begegnet und durch seine Zuwendung zu den Jüngern als grosse Menschenfreund gesehen wird (:147).

Im 20. Jahrhundert verschiebt sich der Fokus nach Aussage von Luz noch stärker auf das Leiden des Menschen. Doch er wird nicht länger als mutiger Held verstanden, sondern als betender und leidender Mensch. Die theologische Fragestellung beschäftigt sich damit, dass Jesus auf sein Gebet keine Antwort bekommen hat. Damit rückt das Thema des schweigenden Gottes in den Mittelpunkt (:148). Der Exeget Grundmann (o.J.:540 zitiert nach Luz 2002:149) deutet das Versagen der Jünger als Zeichen dafür, dass sich auch Gott Jesus entzogen hat. Diese Aussage widerspricht dem trinitarischen Verständnis vom 1. Konzil in Konstantinopel (381), nach dem die Personen der Dreieinigkeit nicht voneinander getrennt agieren können. Grundmann destabilisiert damit implizit die traditionelle Trinitätslehre. Diese Auslegung widerspiegelt das tiefgreifende Gefühl des Gottesverlustes, das für dieses Jahrhundert prägend war. Zudem gewinnt eine neue anthropologische Auslegung, welche die Psychologie in den Vordergrund nimmt, an Bedeutung. Jesus ist nicht länger Vorbild, sondern wird zum Urbild. Im inneren Ringen Jesu erkennt der Mensch einen Weg zur Selbstwerdung (:151). Die Wirkungsgeschichte zeigt, wie der Text von Gethsemane immer wieder neu begriffen und mit theologischen Konzepten verstanden wurde.

„Er reicht von der Dominanz Gottes in der Alten Kirche, welche Jesu Leiden fast völlig an den Rand drängte, bis zum fast völligen Verlust Gottes in der Gegenwart. Und er reicht in der Neuzeit, nachdem einmal das Leiden des Menschen Jesus neu erfahren und entdeckt wurde, von der Apotheose des Menschen in der Aufklärung bis zu seinem tiefen Absturz in der Gegenwart“ (Luz 2002:151).

Sie zeigt, wie neue Fragen und menschliche Erfahrungen den Inhalt immer wieder neu spiegeln. Die Aussage von Luz veranschaulicht, wie unterschiedlich die Rezeption der Gethsemane Perikope gewesen ist. Der Ansicht, Jesus habe nicht gelitten, ebenso wie der Auffassung, das Leiden betreffe lediglich seine menschliche Natur, kann nicht zugestimmt werden.

Dies widerspricht der Zwei-Naturen-Lehre von Jesu Christi wahrer Menschlichkeit und der ungeteilten Einheit der göttlichen und menschlichen Natur in seiner Person. Auch die Annahme einer Gottverlassenheit ist abzulehnen, insbesondere wenn sie damit begründet wird, dass Jesus Angst empfunden habe. Aufgrund seiner Person ist es nicht möglich, dass Jesus aus der Beziehung zum Vater gefallen ist, wie die orthodoxe Lehre der Dreifaltigkeit bezeugt. Die reformatorische Auslegung bringt die Tiefe der Perikope am stärksten zum Ausdruck, indem sie das tatsächliche Leiden Christi betont. Dabei darf aber auch die seelsorgerliche Botschaft gehört werden. Wie in Kapitel 4 noch gezeigt wird, können wir uns vertrauensvoll an Gott wenden, der bei seinen Nachfolgern bleibt, auch in der Angst.

3.1.4 Fazit in Bezug auf Jesu Umgang mit seiner Angst

Die Auslegung der Perikope in Gethsemane zeigt klar, dass Jesus nicht emotionslos geblieben ist, sondern vielmehr eine tiefe innere Zerrissenheit, Trauer und Angst verspürt hat. Er begegnet dieser Angst nicht mit Verdrängung, sondern mutig mit radikaler Ehrlichkeit. Seine seelische Erschütterung wird in aller Offenheit dargestellt. In diesem Zustand ist er allein zum Vater gegangen und hat sein Inneres mit ihm geteilt, wie der Hebräerbrief 5,7 bezeugt: „Der hat in den Tagen seines Fleisches sowohl Bitten als auch Flehen mit starkem Geschrei und Tränen dem dargebracht, der ihn aus dem Tod retten kann, und ist um seiner Gottesfurcht willen erhört worden.“ Jesus hat mit seinem Los gerungen, seine Not laut vor Gott gebracht und nicht versucht die Emotion herunterzuwürgen. Dabei hat er zugleich an der Bitte festgehalten, dass nicht sein eigener Wille, sondern der Wille des Vaters geschehen soll. Sein Gebet ist Ausdruck tiefen Vertrauens, er ist nicht vor der Situation geflohen, sondern hat die Nähe des Vaters gesucht und sich dessen Willen im Gehorsam unterworfen.

Er hat die Unterstützung seiner Jünger gesucht, als er sich zurückgezogen hat, um seine Ängste vor dem Vater auszuschütten. Doch als sie geschlafen haben, hat er sich nicht entmutigen lassen, sondern ist auf den Vater fokussiert geblieben. Statt zu resignieren, hat er sich ganz auf Gott verlassen und durch die Begegnung ist er mit Mut dem Leiden entgegen. Statt zu resignieren, hat er sich ganz auf Gott verlassen. Aus der innigen Begegnung im Gebet ist er gestärkt hervorgegangen und dem Leiden mit innerer Entschlossenheit und Mut entgegengetreten.

Die äusseren Umstände sind unverändert geblieben, doch Jesus ist mit Ruhe und innerer Gefasstheit aus dem Gebet zurückgekehrt. Sein Vertrauen in den Vater ist gestärkt worden. So wird er zum Vorbild für einen Umgang mit der Emotion Angst, der nicht durch Verdrängung noch durch eigene Stärke geprägt ist, sondern durch Vertrauen, Gebet und Hingabe. Sein Weg zeigt, dass die Emotion Angst ein Teil des Glaubensweges sein kann, aber dass in der Begegnung mit Gott Vertrauen wachsen und eine tiefe Ruhe einkehren kann.

3.2 Jesu Umgang mit der Angst der Jünger: Sturmstillung – Markus 4,35-41

Die Perikope der Sturmstillung im Markusevangelium schildert eindrücklich die Angst der Jünger angesichts einer lebensbedrohlichen Situation. Sie ist deshalb bedeutsam, weil sie zeigt, wie Jesus auf die Angst seiner Jünger reagiert und sie herausfordert.

3.2.1 *Literarischer Kontext und Struktur*

Die Erzählung steht in der ersten Hälfte des Markusevangeliums. Nach dem Prolog (1,1-1-13) zeigt Markus Jesus als den Verkünder des Reiches Gottes mit vollmächtigem Wirken (1,14-3,6). Daran schliesst er Abschnitte mit Lehrreden und Wundererzählungen an (3,7-6,6). Kapitel 4 wird mit den Gleichnisreden am See eröffnet, die Jesus einer grossen Volksmenge vom Boot aus verkündet. Seinen Jüngern erklärte er die Gleichnisse zu einem späteren Zeitpunkt (4,34). Am Abend desselben Tages setzen sie gemeinsam mit dem Boot über das Wasser. Dabei geraten sie in einen heftigen Sturm, der die Jünger in Angst und Verzweiflung versetzt. Nach der überstandenen Überfahrt treffen sie im Gebiet der Gerasener auf einen von einem unreinen Geist besessenen Mann (5,1). Nach dessen Heilung steigen sie auf Bitte der Einheimischen erneut ins Boot (5,17-18). Markus fährt fort mit Wunderberichten von Jesus (5,21-43).

Nachdem Jesus aussergewöhnliche Autorität beim Lehren, Heilen, Austreiben von Dämonen und Vergeben von Sünden gezeigt hat, beginnt Markus mit vier Naturwundern die messianische Autorität Jesu zu erläutern. Er demonstriert seine Autorität über die Kräfte der Natur (4,35-41), massive dämonische Belastung (5,1-20), Langzeiterkrankung (5,25-34) und sogar über den Tod (5,21-24, 35-43) (Strauss 2014:204). Es ist die erste von drei Szenen im Boot, in der die Jünger ein Mangel an Glauben oder mangelndes Verständnis von Jesu Identität und Mission zeigen. Ebenso ist es der Beginn von Erzählungen, in denen Markus zeigt, wie die Jünger wiederholt Stolz, Unwissenheit und Unverständnis an den Tag legen (6,52; 7,18; 8,17; 14,37, 60-72) (:205-208). Die Perikope zeigt Parallelen zur Geschichte des Jona.⁴ Es bestehen jedoch auch deutliche Unterschiede. Deshalb wird gemäss Bayer (2018:216) angenommen, dass sie höchstens den Selbstanspruch Jesu, „mehr als Jona ist hier“ (Mt 12,41), bestätigt/unterstreicht.

3.2.2 *Vers-Auslegung*

In diesem Abschnitt wird die Texteinheit Vers für Vers ausgelegt. Der Fokus liegt auf der Angst der Jünger und der Reaktion von Jesu auf ihre Angst.

⁴ In der theologischen Diskussion steht die Sturmstillung als Überbietungsgeschichte von der Erzählung von Jona, die zugleich auf Psalm 107,23ff anspielt (Pesch 2000:269). Bayer (2018:216) macht aufmerksam, dass die vorliegende Erzählung sowohl „durch den fehlenden Hilferuf [...] als auch durch die Schelte Jesu (4,40) vom üblichen Aufbau einer Wundergeschichte abweicht.“ Hier wird davon ausgegangen, dass es sich nicht um einen Augenzeugenbericht einer tatsächlichen Begebenheit handelt, in der sich Jesus als der Sohn Gottes erweist, der Vollmacht über Wind und Meer hat.

3.2.2.1 Vers 4,35-36 „Und an jenem Tag sagt er zu ihnen, als es Abend geworden war:

Lasst uns zum jenseitigen Ufer übersetzen! Und sie entliessen die Volksmenge und nehmen ihn im Boot mit, wie er war. Und andere Boote waren bei ihm.“

Mit „ihnen“ fordert Jesus seine Jünger auf, mit ihm über den See zu fahren. Für die Überfahrt wird im Text keinen Grund genannt. Stimmig ist Strauss' (2014:207) Annahme, dass Jesus sich von der Menschenmenge ausgeruht hat. Pesch (2000:270) geht davon aus, dass es sich um ein grösseres Mittelmeerschiff gehandelt hat, in Anlehnung an die Jona-Geschichte. Strauss (2014:207) hingegen stützt sich auf einen Fund eines Fischerboots im Jahr 1986, das als anzunehmendes Modell genommen werden kann, in welchem bis 15 Menschen Platz haben. Diese Annahme ist überzeugend, denn es bedeutet, dass für Jesus und seine Jünger ein Boot für die Überquerung gereicht hat.

3.2.2.2 Vers 4,37 „Und es erhebt sich ein heftiger Sturmwind, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot sich schon füllte.“

Der See Genesareth ist bekannt für seine plötzlich aufkommenden Stürme. Dies liegt an seiner geografischen Lage: Im Jordangraben gelegen kommt es aufgrund der Tiefe des Sees zu einem Ungleichgewicht zwischen kalter Oberflächenluft und der wärmeren umliegenden Landschaft (Bayer 2018:217). Dies führt nach Pesch (2000:271) zu einem Wirbelsturm. Markus beschreibt die Gefahrensituation sehr detailliert. Die Wellen sind so hoch, dass sie ins Boot schlagen und sie drohen unterzugehen. Sie machen sich am Abend auf. Das impliziert, dass es dunkel ist. Der Sturm wird zur Bedrohung, die eine starke emotionale Reaktion auslöst: die Angst um das eigene Leben. Es ist menschlich gesehen nachvollziehbar, dass sich die Emotion Angst unter diesen Umständen meldet.

3.2.2.3 Vers 4,38 „Und er war hinten im Boot und schlief auf dem Kopfkissen; und sie wecken ihn auf und sprechen zu ihm: Lehrer, kümmert es dich nicht, dass wir umkommen?“

Jesus kriegt vom Sturm nichts mit, bis ihn die Jünger aufwecken. Sein Schlaf ist gleichzeitig Ausdruck seiner menschlichen Natur nach der Lehrtätigkeit, als auch Ausdruck seines Vertrauens in Gott (Strauss 2014:207). In ihrer Not wecken die Jünger ihren διδάσκαλος (Lehrer) aus seinem Schlaf. Zu dieser Zeit haben sie noch nicht erkannt, dass er κύριος (Herr) ist. Mit ἀπόλλυμι (zerstören, umkommen, verloren gehen) (Logos 9, Wortstudie, ἀπόλλυμι) zeigt Markus, wie verzweifelt die Jünger um ihr Leben fürchten. Sie haben Angst gehabt und keinen Ausweg mehr gesehen. Sie erkennen, dass sie ihr Leben nicht aus eigener Kraft retten können.

Bayer konstatiert: „Die Furcht zu verderben, ist trotz der Gegenwart Jesu (im Heck *πρόμνα* [*prymna*] schlafend) überwältigend“ (Bayer 2018:217). Ihr Rufen ist ein Hilfeschrei und zeigt, wie tief ihre Angst gewesen ist. Zugleich enthält ihre Frage auch einen anklagenden Tonfall. Sollte denn nicht der, welcher Kranke heilt und Dämonen austreibt, seine eigenen Schüler retten können?

3.2.2.4 *Vers 4,39 „Und er wachte auf, bedrohte den Wind und sprach zu dem See: Schweig, verstumme! Und der Wind legte sich, und es entstand eine grosse Stille.“*

Die Angst der Jünger hat ihn nicht anstecken und überwältigen können. Er bleibt ruhig in der Situation und zeigt seine Macht und Autorität, indem er dem Sturm und dem See gebietet zu schweigen. Im AT wird Gott als der beschrieben, dem das Meer und die Wasserfluten gehorchen und der aus der Bedrängnis errettet (Gnilka 1978:196). So klingt Psalm 107,28-29 wie eine Wiedergabe dieser Szene: „Dann aber schrien sie zum HERRN in ihrer Not: Und er führte sie heraus aus ihren Bedrängnissen. Er verwandelte den Sturm in Stille, und es legten sich die Wellen.“ Hier zeigt Markus, dass Jesus, als Sohn Gottes, in dieser Vollmacht auftritt. Und die Natur gehorcht unverzüglich auf das Wort des Meisters (Strauss 2014:208).

3.2.2.5 *Vers 4,40 „Und er sprach zu ihnen: Warum seid ihr furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?“*

Es folgt keine tröstende oder verständnisvolle Rede Jesu. In die eingetretene Stille hinein tadelt er seine Jünger. Mit zwei rhetorischen Fragen kritisiert er sowohl ihre Angst/Feigheit (*δειλός*) als auch ihren Mangel an Glauben. Dabei stellen sich zwei Rückfragen: Haben die Jünger nicht gerade Glauben erwiesen, indem sie sich an Jesus gewendet haben? Hätte von ihnen erwartet werden sollen, mitten im Sturm ruhig zu bleiben? Bayer (2018:218) interpretiert diese Szene folgendermassen: „Jesus tadelt sie vor allem wegen ihres Verzagens, d.h. ihrer *Furcht zu verderben*. Sie verfallen angesichts des Sturmes in den Zustand vermeintlicher Gottesverlassenheit; das ist hier Unglaube.“ Vor *δειλία* (Feigheit) warnen die Schreiber im NT wiederholt (Gnilka 1978:197).⁵

Jesus leugnet dabei nicht, dass es sich um eine Situation handelt, in der man sich fürchten könnte. Doch er kritisiert das Verhalten, das der Angst entspringt. Nicht das emotionale Empfinden der Angst wird beanstandet, sondern die daraus resultierende Handlung, die Kleinglaube offenbart. Der Nachfolger Jesu ist dazu gerufen, in den Herausforderungen des

⁵ So bezieht sich auch die bekannte Stelle 2. Timotheus 1,7 nicht auf Angst, sondern auf Feigheit und wird aus diesem Grund in dieser Arbeit nicht weiter untersucht.

Lebens Mut zu zeigen und Gottes Macht zu vertrauen, dass er hindurchträgt (Strauss 2014:209). Angst und mangelnder Glaube stehen damit im Gegensatz zu Mut und Vertrauen.

3.2.2.6 Vers 4,41 „Und sie fürchteten sich mit grosser Furcht und sprachen zueinander:

Wer ist denn dieser, dass auch der Wind und der See ihm gehorchen?“

Die Jünger sind in grossen Schrecken versetzt, das zeigt die Doppelung des Verbs *φοβέω* (fürchten) mit dem Substantiv *φόβος* (Angst/Furcht). Die Angst vor dem Sturm ist gewichen, ihr Leben ist ihnen nicht genommen worden. Die ursprüngliche Angst vor dem Sturm hat sich zur Gottesfurcht gewandelt angesichts der erfahrenen göttlichen Machtdemonstration (Strauss 2014:209). Jesus hat Wind und Wasser mit Autorität befohlen: „Gottes Furcht ist die angemessene Reaktion auf die Epifanie Gottes“ (Gnilka 1978:197). Hier zeigt sich jene alttestamentlich geprägte Angst, wie sie bereits in Kapitel 2.2 erläutert wurde. Die Gottesfurcht ist kein Gefühl der Panik, sondern eine Haltung, die auf Glauben und Gehorsam gründet. Die Jünger erkennen die Identität Jesu noch nicht und stellen die Frage: Wer ist das? Diese bleibende Frage zieht sich durch das Markusevangelium und wird im Verlauf weiter beantwortet, bis Jesus als Herr und Gottes Sohn erkannt wird (15,39).

3.2.3 Fazit in Bezug auf Jesu Umgang mit der Angst der Jünger

In der Sturmstillung wird die Angst der Jünger in einer lebensbedrohlichen Situation eindrücklich sichtbar. Die Umstände lösen eine natürliche emotionale Reaktion aus, die Angst um das eigene Leben. Ihre Reaktion offenbart jedoch ein tiefes Gefühl der Verlassenheit, trotz der physischen Gegenwart Jesu im Boot. Jesus reagiert nicht mit Trost, sondern mit Tadel: Er bringt ihr Handeln in einen direkten Zusammenhang mit Feigheit und fehlendem Glauben. Angst vor dem Untergang wird hier nicht verharmlost, sondern hinterfragt und korrigiert. Gleichzeitig offenbart sich in Jesu vollmächtigem Handeln seine göttliche Autorität, die Vertrauen rechtfertigt. Die Auslegung verdeutlicht, dass der Nachfolger im Leben mit Jesus die Emotion Angst empfindet. Entscheidend ist jedoch sein Umgang damit. Jesus tadelt nicht die Emotion selbst, sondern ein Verhalten, das aus selbstbezogener Angst in Hoffnungslosigkeit führt. Er ruft stattdessen zum Vertrauen auf, selbst mitten im Sturm. Diese theologische Spannung wird im folgenden Abschnitt vertieft, insbesondere mit Blick auf die häufige Fehlinterpretation zweier Verse. Es soll deutlich werden: Jesus billigt nicht jede Form der Angst, aber er fordert auch keine generelle Angstfreiheit. Vielmehr geht es um eine glaubensgeprägte Haltung inmitten realer Bedrohung.

3.3 Theologisches Missverständnis Angstfreiheit

Folgende zwei Bibelstellen verdeutlichen, dass Jesus weder zu einem Glauben aufruft, der einen Zustand der Angstfreiheit fordert noch jeglicher Angst gutheisst: Johannes 16,33 und 1. Johannes 4,17-18. Beide Texte werden im christlichen Alltag häufig zitiert, jedoch oft aus dem Kontext gelöst. Eine differenzierte Auslegung zeigt, dass die Aussagen Jesu und der johanneischen Theologie deutlich präziser sind.

3.3.1 Johannes 16,33

Jesu schliesst seine Abschiedsrede an seine Jünger mit einer Zusammenfassung seiner Absichten und einer letzten Ermutigung. Sein Ziel ist es, dass sie in ihm Frieden haben, angesichts der Herausforderungen, die sie als seine Jünger in der Welt haben werden (Klink 2016:702). Dabei verwendet Jesus jedoch nicht das Wort *φόβος* (Angst), sondern *θλίψις* (Bedrängnis).

Textvergleich Johannes 16,33

Konkordante Übersetzungen			dynamisch-äquivalente Übersetzungen	
←-----				
Legende:				
• farbig hinterlegt Wortunterschiede, die auffallen (die Farben helfen der Übersicht) • unterstrichen Satzteile, welche betrachtet werden sollten				
ELB 2006	LUT 2017	ZÜB 2007	SLT 2000	GNB 2018
Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis ; aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.	Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst ; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.	Das habe ich euch gesagt, damit ihr Frieden habt in mir. In der Welt habt ihr Angst ; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.	Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis ; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!	Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr in meinem Frieden geborgen seid. In der Welt wird man euch hart zusetzen , aber verliert nicht den Mut: Ich habe die Welt besiegt!

Abbildung 3: Textvergleich Johannes 16,33 (eigene Darstellung)

Ein Textvergleich zeigt, dass das Substantiv *θλίψις* in den deutschen Übersetzungen unterschiedlich wiedergegeben wird mit „Bedrängnis“, „Angst“ oder „hart zusetzen“. Nach Bauer (1988:736) bezeichnet es wörtlich „Drangsal, die durch äussere Verhältnisse herbeigeführt ist“ oder im übertragenen Sinn „geistige Zustände d. Drangsal im Sinne v. geistigem Druck, d. Trübsal.“ Lediglich die Zürcher- und die Lutherbibel übersetzen *θλίψις* mit „Angst“, alle anderen Übersetzungen verwenden Bedrängnis oder geben den Begriff sinngemäss wieder. Körtner (2001:75) stellt treffend fest, dass „primär nicht die Angst als Grundbefindlichkeit menschlicher Existenz, sondern die Bedrängnis, in welche die christliche Gemeinde gerät, weil ihr Glaube die Feindschaft der Welt, des *kosmos* [Hervorhebung im Original] provoziert“ gemeint ist. Die Bedrängnis entsteht also aus dem Glauben heraus, nicht aus allgemeinen

Lebensumständen. Die Bedrängnis der Gläubigen wird im NT auch an anderen Stellen thematisiert (Joh 16,2; 1Thess 3,3; Apk 2,3). Im alltäglichen Sprachgebrauch wird häufig die verkürzte Form zitiert: „In der Welt habt ihr Angst.“ Dies führt zu einem unsachgemässen Verständnis. Zum einen wird angenommen, dass Angst grundsätzlich normal ist. Doch Jesus billigt nicht jede Angst. So hat er auch seine Jünger zurechtgewiesen, als sie sich von ihrer Emotion Angst dazu verleiten liessen, in Panik zu geraten und um ihr Leben zu fürchten. Körtner (2001:75) betont: „Das Johannesevangelium beschreibt also gerade nicht die Angst als eine allgemeine Daseinsmöglichkeit, sondern eine ausgerechnet mit dem Glauben verbundene spezifische Angsterfahrung.“

Zum andern wird gelegentlich gefolgert, dass der Nachfolger Jesu überhaupt keine Angst empfinden dürfe, weil Jesus die Welt überwunden hat. Diese Deutung verkennt jedoch zweierlei: Erstens übersetzt sie *θλῆψις* mit „Angst“ statt mit „Bedrängnis“, entgegen dem semantischen und theologischen Kontext. Zweitens wird daraus eine geistliche Pflicht konstruiert, jegliche Angst überwinden zu müssen, was weder Wortlaut noch Intention des Verses ist. Statt Angstfreiheit zu fordern, lädt Jesus zu einem Vertrauen ein, das in der Bedrängnis auf seinen bereits errungenen Sieg gründet.

3.3.2 1. Johannes 4,17-18

„Hierin ist die Liebe bei uns vollendet worden, dass wir Freimütigkeit haben am Tag des Gerichts, denn wie er ist, sind auch wir in dieser Welt. Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat (es mit) Strafe (zu tun). Wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe.“

Die verbreitete Deutung, dass der christliche Glaube zu einem Zustand vollständiger Angstfreiheit führe, stellt auch hier eine Fehlinterpretation dar (Körtner 2001:74). Oft wird nur der erste Teilsatz zitiert, ohne den Kontext zu beachten: „Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus“ (1Joh 4,18a). Bereits der ganze Satz macht deutlich, dass es sich um eine bestimmte Form von Strafe handeln muss und nicht um eine prinzipielle Angstfreiheit. Vers 17 weist klar darauf hin, dass der Gläubige aufgrund der vollendeten Liebe mit Freimütigkeit dem Tag des Gerichts begegnen kann. Die Angstfreiheit des Glaubens in der Liebe bezieht sich „nicht auf das Weltverhältnis der Glaubenden oder ihre Erfahrung von Welt, sondern auf ihr Gottesverhältnis“ (:75). Mit *φόβος* (Angst) ist die konkrete Angst vor dem Gericht Gottes und somit vor Gott selbst gemeint.

Wie in 3.1. dargelegt, hat Jesus im Garten Gethsemane selbst intensive Angst erlebt, aber nicht aus Furcht vor dem göttlichen Gericht, sondern als menschliche Reaktion auf bevorstehendes Leiden. Seine Angst war real, aber sie bestimmte nicht sein Handeln. Der johanneische Text

fordert keine absolute Angstfreiheit und schliesst das Erleben emotionaler Angst nicht aus. Vielmehr zeigt der Text, dass die vollkommene Liebe die Angst vor göttlicher Strafe und der Verdammnis überwindet. Emotionale Angst bleibt Teil menschlicher Erfahrung, selbst im Glauben, doch sie wird durch das Vertrauen in Gottes Liebe und Gnade relativiert.

3.3.3 *Fazit theologisches Missverständnis Angstfreiheit*

Beide Texte zeigen, dass christlicher Glaube nicht mit einer pauschalen Angstfreiheit gleichgesetzt werden darf. Johannes 16,33 spricht von realer Bedrängnis, der mit Vertrauen in den Sieg Jesu begegnet werden soll. 1. Johannes 4,17-18 beschreibt keine grundsätzliche Abwesenheit von Angst, sondern eine Überwindung der Gerichtsfurcht durch vollendete Liebe. Christlicher Glaube kennt Angst, aber er bleibt nicht in ihr. Er lädt dazu ein, Angst nicht zu verdrängen oder zu verabsolutieren, sondern ihr im Vertrauen auf Gottes Gegenwart und Gnade zu begegnen.

3.4 Fazit

Das dritte Kapitel hat gezeigt, dass Jesus die Emotion Angst selbst erfahren und offen ausgedrückt hat. Er reagiert aktiv, indem er sich im Gebet an den Vater gewandt und sich dessen Willen vertrauensvoll untergeordnet hat. Bei der Sturmstillung wird sichtbar, dass die Jünger in ihrer Angst passiv geblieben sind und sich lediglich an Jesus als Lehrer gewandt haben. Jesus hat ihren Mangel an Glauben getadelt, um sie zu einem tragfähigen Vertrauen in Gottes Macht zu führen. Die Untersuchung hat ebenso verdeutlicht, dass die Forderung nach einer absoluten Angstfreiheit dem biblischen Befund widerspricht. Vielmehr zeigen die Texte, dass Nachfolger Jesu mit *θλίψις* (Bedrängnis) rechnen müssen, aber keine Furcht mehr vor dem Gericht haben sollen. Zusammenfassend zeigt sich, dass Jesus die Emotion Angst nicht ablehnt, aber das Verharren in der Angst scharf kritisiert. Stattdessen stellt er Vertrauen in Gottes Macht und Willen als angemessene Antwort auf Angst heraus.

Aufbauend auf den in Kapitel 2 und 3 erarbeiteten theologischen Einsichten zum Vorbild Jesu im Umgang mit Angst, sowie zur differenzierten Auslegung biblischer Aussagen über Angst, richtet sich der Blick nun auf die Gegenwart. Es folgt eine Auseinandersetzung mit dem gegenwärtigen Umgang mit der Emotion Angst in der heutigen christlichen Praxis.

4 Emotion Angst als Thema der Gegenwart

In der heutigen christlich-psychologischen Literatur wird zunehmend das Thema Emotionen behandelt. Damit im Kapitel 5 ein Vergleich zu Jesu Umgang mit Angst gezogen werden kann, werden vier Werke von christlichen Autoren und Autorinnen analysiert: Das Fach- und Selbsthilfebuch *„Gefühle brauchen frische Luft“* (2022) von Angelika Heinen: Die Psychotherapeutin verbindet fachlichen Expertise mit einer christlichen Haltung und zeigt alltagsnahe Methoden für einen konstruktiven Umgang mit Angst; *„Glaubensriesen – Seelenzwerge“* (2008) von Peter Scazzero: Der Pastor und Autor bringt die Verbindung von emotionaler Reife und geistlichem Wachstum ein und legt dar, wie eine gesunde Spiritualität entwickelt werden kann; das Handbuch *„Schlüssel zur biblischen Seelsorge“* (2008) von June Hunt: Die Seelsorgerin und Autorin bietet einen bibelorientierten Zugang zur Bewältigung von Angst, indem sie theologische Grundlagen mit praktischer Glaubenshilfe verbindet; das Impulsheft *„Emotionen“* (2008) von Kerstin Hack: Die Autorin und Coach erweitert den Blick durch praxisorientierte, biblisch fundierte Impulse für den Alltag, um Menschen zu einem gesunden Umgang mit Angst zu befähigen. Zentrale Aspekte zum Umgang mit der Emotion Angst werden im Folgenden zusammengefasst.

4.1 Die Wichtigkeit von Emotionen

Die vier analysierten Werke betonen übereinstimmend die zentrale Rolle von Emotionen im menschlichen Leben. Sie werden nicht als störend angesehen oder als eine innere Regung, die unterdrückt werden soll, sondern als bedeutsam für geistliches Wachstum und zwischenmenschliche Beziehungen. Da die ausgewählten Werke nicht ausschliesslich die Emotion Angst behandeln, sondern Emotionen insgesamt thematisieren, wird in diesem Abschnitt zunächst ihre grundsätzliche Sichtweise auf die Bedeutung von Emotionen dargestellt.

4.1.1 Emotionen – eine Gabe des Schöpfers

Emotionen werden in der untersuchten Literatur als wertneutral betrachtet (Hack 2010:4; Heinen 2022:17; Scazzero 2008:29). Der Mensch hat nicht nur angenehme Gefühle wie Freude, Liebe und Zufriedenheit, sondern empfindet auch Angst, Wut und Trauer. Diese werden oft mit negativen Emotionen assoziiert. Heinen (2022:17) bezeichnet die Einteilung in „negativ“ als problematisch, da damit direkt eine schlechte Bewertung verbunden ist. Sie plädiert für die Begriffe „angenehm“ und „unangenehm“, um das Erleben der Emotionen zu beschreiben.

Angst, Wut und Trauer gehören demnach zu den unangenehmen Emotionen, denn sie sind „ungemütlich, stören oder quälen uns und drängen darauf, dass wir auf sie reagieren und irgendwie mit ihnen umgehen“ (:17). Diese angenehmen und unangenehmen Emotionen sind von Gott geschaffen und gehören existenziell zum menschlichen Leben, auch wenn diskutiert werden kann, ob unangenehme Gefühle vor dem Sündenfall bereits Teil des Menschen gewesen sind.⁶ Heinen (:24) bezeichnet sie als „Grundausrüstung, die der Schöpfer uns gegeben hat.“ Sie sind genetisch angelegt und müssen deshalb nicht erlernt werden. Scazzero (2008:29) ergänzt, dass Emotionen uns zu Menschen machen. Gott hat sie in ihrer ganzen Bandbreite den Menschen gegeben, damit sie auf Situationen angemessen reagieren und in Beziehung mit ihm und anderen Menschen treten können. Es ist gut und sinnvoll, dass der Mensch alle Emotionen hat, damit er auch beunruhigende und schmerzhaft Erfahrungen wahrnehmen und angemessen darauf reagieren kann (Heinen 2022:142). Emotionen sind damit eine wertfreie, aber bedeutsame Gabe des Schöpfers.

4.1.2 Emotionen beeinflussen Denken und Handeln

Ein zentrales Thema der untersuchten Werke ist der Einfluss von Emotionen auf das Denken und Handeln des Menschen. Obwohl Emotionen alltäglich sind, sind sie vielen Menschen fremd geblieben. Hack (2008:3) beobachtet: „Viele nehmen die eigenen Emotionen nicht wahr, weil sie bewusstes Wahrnehmen nie gelernt haben oder weil ihnen beigebracht wurde, dass bestimmte Gefühle nicht willkommen sind.“ Auch Heinen (2022:26) weist darauf hin, dass Emotionen zwar ein täglicher Begleiter sind, diese jedoch oft nicht richtig erkannt oder verstanden werden. Daraus ergibt sich für sie die Notwendigkeit, alte Grundüberzeugungen zu hinterfragen und sich mutig eine neue Sichtweise zu erarbeiten. Besonders betont wird der Zusammenhang zwischen Emotionen und Handlungen. Hack (2010:5) formuliert prägnant: „Unsere Handlungen werden nicht primär von der Vernunft, sondern vor allem von unseren Emotionen gesteuert.“ Wer einen wirkungsvollen Einfluss auf sein Handeln nehmen will, muss sein Inneres kennen. Erst wenn der Mensch sich selbst kennt, kann er „innere Signale wahrnehmen, darauf reagieren und bewusst und klar entscheiden, was er tun will“ (:6). Dies

⁶ Die Menschen haben Angst ausdrücklich erst nach dem Sündenfall gefühlt (Gen 3,8-10). In der Theologie wird darüber diskutiert, ob unangenehme Emotionen vor dem Sündenfall bereits Bestand des menschlichen Wesens gewesen sind. Heinen (2022:139) argumentiert dagegen, denn andernfalls hätte Gott „ein Wesen erschaffen, das emotional völlig leer ist und schlichtweg überhaupt nichts fühlt.“ Diese Diskussion berührt die Frage, ob Emotionen grundsätzlich zur Geschöpflichkeit des Menschen gehören oder erst Folge der gefallen Welt sind. Augustin hat in seiner Schrift *De civitate Dei* zwei Arten von Angst unterschieden. Durch die zunehmende Gnade Gottes kann die *timor servilis* (sklavische Furcht) in die *timor filialis* (kindliche Furcht) umgewandelt werden (Fischer und Gojny 2022:3). In diesem Zusammenhang wäre insbesondere die Verbindung von Angst und Gottesfurcht, wie sie auch in der Wortstudie zu *φόβος* (Kapitel 2.2) angedeutet worden ist, weiter zu untersuchen.

unterstreicht, wie wesentlich emotionale Wahrnehmung für ein verantwortungsvolles, reflektiertes Handeln sind.

4.1.3 Emotionen in der Gottesbeziehung

Nicht nur das Handeln, sondern auch die Beziehung zu Gott wird durch fehlende Selbstkenntnis negativ beeinflusst. Scazzero (2008:83) zitiert den Psychologen Dan Allender, der den Zusammenhang zwischen emotionaler Wahrnehmung und Gottesbegegnung eindrücklich beschreibt:

“Wenn wir unsere Gefühle ignorieren, kehren wir der Realität den Rücken zu. Auf unsere Gefühle zu hören führt uns dagegen direkt in den Kern der Realität. In der Realität treffen wir Gott ... Gefühle sind die Sprache der Seele. Sie sind der Schrei, der dem Herzen eine Stimme gibt ... Trotzdem stellen wir uns oft taub – indem wir unsere Gefühle leugnen, sie verdrehen oder einfach abkoppeln. Wir entfernen alles Störende, um eine flüchtige Kontrolle über unser Innenleben zu bewahren. Was trotzdem noch in unser Bewusstsein durchsickert, macht uns Angst und erzeugt Scham. Wenn wir unsere intensiven Gefühle vernachlässigen, dann betrügen wir uns selbst und verpassen eine wunderbare Gelegenheit, Gott kennenzulernen. Wir vergessen, dass Veränderung nur möglich ist, wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich und Gott gegenüber verletzlich sind.”

Ziel ist es, ehrlich zu sein mit sich und mit Gott. Gott straft nicht, wenn wir ihm unsere tiefsten Gedanken und unsere Emotionen zeigen, er kennt sie bereits und weiss, wie es um unser Herz steht (1Chr 28,9). Das Problem liegt vielmehr bei uns, weil wir im Unwissen bleiben über unser Innerstes. Scazzero schliesst, dass dieses Sich-nicht-Kennen auch eine tiefere Gotteserkenntnis hindert. Er knüpft damit an die Einsicht des Kirchenvaters Augustinus an: „Lass mich, Herr, mich selbst erkennen, auf dass ich dich erkenne“ (o.J. zitiert nach Scazzero 2008:105). Die Selbsterkenntnis öffnet also den Weg zur Gotteserkenntnis. Wer sich seinen Emotionen stellt und ehrlich mit sich und Gott wird, öffnet einen Raum für geistliche Reifung.

Nach Scazzero (2008:58) besteht das Ziel des Lebens gemäss 1. Korinther 13 darin, „richtig zu lieben.“ Und das sei nur möglich, wenn der Mensch Zugang zu seinem inneren Erleben hat: „[I]n dem Masse, in dem wir unfähig sind, unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen, bleibt auch unsere Fähigkeit beeinträchtigt, Gott, andere und uns selbst wirklich zu lieben.“ Auch Hack (2010:26) betont, dass emotionale Auseinandersetzung nicht der blossen Erkenntnis dient, sondern der Liebe. Sie sieht darin ein Herz, das fähig wird zu echter Beziehung. Die Beschäftigung mit Emotionen ist daher kein psychologischer Selbstzweck, sondern Ausdruck gelebter Nachfolge. Daraus folgt: Nur wer sich selbst kennt, ist in der Lage, das doppelte Liebesgebot (Mt 22,37–39) zu erfüllen. Diese Überzeugung fasst Scazzero in einem persönlichen Bekenntnis zusammen:

„Verankert in der Liebe Gottes gewinne ich emotionale Gesundheit, indem mir bestätigt wird, dass ich Gefühle haben darf, leben darf und liebenswert bin, und zwar auch dann, wenn ich mich mit

brutaler Offenheit zu allem Guten, allem Schlechten und allem Hässlichen bekenne, das tief unter der Oberfläche meines Eisbergs liegt“ (Scazzero 2008:62).

Die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen ist also nicht nur ein Schritt zur inneren Reife, sondern auch ein Weg zur tieferen Gottesbeziehung. Sie erfordert Zeit, Ehrlichkeit und Achtsamkeit.

4.2 Der Umgang mit der Emotion Angst

Im Folgenden wird der Umgang mit der Emotion Angst beleuchtet. Die analysierten Werke zeigen Wege auf, wie Nachfolger Jesu ihr begegnen können. Dies soll nicht im Verdrängen, sondern durch Wahrnehmung, Vertrauen und geistliche Reifung geschehen.

4.2.1 Gottes Ja zur Emotion Angst

Gott hat uns als Wesen für die Beziehung zu ihm hin geschaffen. Er sucht keine oberflächliche Frömmigkeit, sondern die ehrliche und aufrichtige Begegnung mit uns Menschen (Heinen 2022:200). Die Psalmen bieten hier ein eindrückliches Vorbild. Sie zeigen, wie Menschen ihre ganze Bandbreite an Emotionen vor Gott bringen. Die Schreiber scheuen sich nicht davor, ihre Gefühlslage offen vor Gott auszulegen. Wichtig zu sehen ist, wie sie dabei im Vertrauen enden und nicht in der Verzweiflung verharren. In Psalm 13 beispielsweise klagt David über seine Not. Am Ende aber drückt er sein Vertrauen in Gott aus. Heinen (:201) nennt dies ein „authentisches Gespräch mit Gott und gelebtes Vertrauen in ihn als unseren Vater.“

Die in der Bibel häufig wiederholte Zusage „Fürchte dich nicht“ richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an das Volk Israel (Jes 41,10; 43,1; Jos 1,9; Lk 1,30). Diese Aussage wird teilweise missverstanden, als keine Angst empfinden zu dürfen. Heinen (:182) widerspricht dieser Interpretation. Für sie ist Angst ein von Gott gegebenes lebenswichtiges Instrument, um Gefahren zu erkennen. Die biblischen „Fürchte dich nicht“-Verse versteht sie daher nicht als Tadel, sondern als liebevolle Zuwendung eines Vaters, der sein verunsichertes Kind beruhigt (:183). Die Begründung folgt stets unmittelbar: „[F]ürchte dich nicht, denn ich bin mit dir!“ (Jes 41,10a). Gott ist der starke Retter und Helfer in jeder Notlage und Bedrohung. Diese Perspektive kann Trost, Sicherheit und Kraft geben und die Angst kann sich beruhigen (:184). Heinen (:125) formuliert „Aber das erfahre ich nicht, wenn ich mir jede Angst im Ansatz verbiete, sondern wenn ich *mit* [Hervorhebung im Original] meiner Angst Gottes Nähe suche und mich ihm anvertraue.“ Es gibt Grund für Angst, denn Gefahren und Bedrohungen sind real. Doch aus dem Vertrauen in Gott kann neuer Mut geschöpft werden. Zu wissen, dass Gott ein Ja zur Emotion Angst hat, bildet die Grundlage für einen reifen und ehrlichen Umgang mit ihr.

4.2.2 *Wahrnehmen der Emotion Angst*

Heinen (2022:116-125) zeigt auf, wie Nachfolger Jesu Zugang zu ihren Emotionen finden können, exemplarisch dargestellt an der Emotion Angst. Ein erster Schritt besteht darin, Achtsamkeit einzüben. Zu Beginn kann es helfen, regelmässig innezuhalten und das eigene Befinden auf einer Skala oder mithilfe von Symbolen, wie Emojis, einzuordnen. Auch die bewusste Wahrnehmung des Körpers spielt eine Rolle. Körperreaktionen liefern wichtige Hinweise auf den emotionalen Zustand. In Kapitel 2.4 (Abb. 1) werden typische körperliche Reaktionen im Zusammenhang mit Angst dargestellt. Da Emotionen oft schwierig voneinander zu unterscheiden sind, empfiehlt Heinen, nach dem zugrunde liegenden Handlungsimpuls zu fragen. Entsteht beispielsweise der Impuls, davonzulaufen, kann dies auf die Emotion Angst hinweisen. Wird eine Emotion erkannt, sollte sie bewusst benannt, jedoch nicht bewertet werden.

In einem weiteren Schritt gelingt es vielleicht bereits, eine wertschätzende Haltung gegenüber der Emotion einzunehmen. Man kann zum Beispiel Gott dafür danken, überhaupt fühlen zu können. So wird die Emotion nicht abgewehrt, sondern angenommen als Teil des Menschseins vor Gott. Denn Angst ist nicht da, um zu quälen, sondern möchte etwas Wichtiges mitteilen. Laut Heinen (:119) weisen Emotionen oft auf unbefriedigte Grundbedürfnisse hin.⁷ So kann etwa das Bedürfnis nach Kontrolle durch eine angstausslösende Situation verletzt sein.

Im nächsten Schritt erfolgt eine gedankliche Auseinandersetzung mit der Situation: Was genau ängstigt? Was kann dagegen getan werden? Heinen schlägt vor, Antworten schriftlich festzuhalten und bewusst zu reflektieren. Dieser Prozess kann innerlich zur Ruhe führen, „auch wenn die auslösende Situation dahinter noch unverändert ist“ (:120). Wenn Bedürfnisse erkannt und ernst genommen werden, kann sich trotz unveränderter Umstände ein Gefühl von innerer Stabilität oder sogar Hoffnung einstellen. Ziel ist, den eigenen Gefühlen freundlich und achtsam zu begegnen. Heinen (:125) erläutert:

„Im Kern geht es immer darum, Ihren Gefühlen freundlich und wertschätzend zu begegnen, sie als wichtigen und lebendigen Teil Ihres Lebens zu akzeptieren, ihre Herkunft und ihre Botschaft zu verstehen und ernst zu nehmen und verantwortungsvoll auf sie zu reagieren.“

Wichtig ist daher, Emotionen nicht zu verdrängen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und in ihrer Bedeutung zu erkennen. Sie gehören wesentlich zum Menschsein vor Gott.

⁷ Emotionen sind Botschafter unserer Bedürfnisse. Klaus Grawe (o.J. zitiert nach Heinen 2022:36) hat vier psychische Grundbedürfnisse herausgearbeitet, die für das Verhalten zentral sind: Bindung, Kontrolle/Orientierung, Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz und Lustgewinn/Unlustvermeidung. Diese Bedürfnisse sind zentral für das Verständnis menschlichen Verhaltens. Eine Funktion der Emotionen liegt darin, dass sie uns jeweils unsere ungestillten Bedürfnisse zeigen.

4.2.3 Selbstreflexion im Umgang mit der Emotion Angst

Damit die Reaktion auf die Emotion Angst verändert werden kann, empfiehlt es sich, die konkrete Situation zu analysieren. Hack (2010:16) beschreibt Angst als eine Reaktion auf unbekannte oder bedrohlich eingeschätzte Situationen: „Wir fürchten das Auftreten unangenehmer Ereignisse (z.B. körperlichen Schmerz) oder Gefühle (z.B. Scham, Versagen).“ Ein erster Schritt besteht darin, den Gegenstand der Furcht anzuschauen. Dabei können gezielte Fragen helfen, den Ursprung besser zu erkennen: „Habe ich Angst vor etwas Neuem?“, „Befürchte ich das Auftreten bestimmter Gefühle (z.B. Isolation, Einsamkeit)?“, „Geht es um eine tatsächliche Bedrohung (z.B. Mobbing, Gewalt)?“ oder „Handelt es sich um eine Situation, die möglicherweise nie auftreten wird (z.B. Krieg, Überfall)?“ Solche Fragen fördern die Selbstwahrnehmung und helfen, die Angst genauer einzuordnen. Heinen (2022:48) ergänzt, dass viele Menschen das Gefühl von Angst so schnell wie möglich loswerden wollen und Gedanken daran oft vermeiden. Die bewusste Auseinandersetzung kann jedoch dazu beitragen, dass die Angst bereits an Bedrohlichkeit verliert.

Wenn die Angst lokalisiert ist, kann darüber nachgedacht werden, wie man ähnliche Situationen bereits bewältigt hat. Rückblick und Erfahrung helfen der Auseinandersetzung mit der Emotion. Ein weiterer Schritt ist, sich Gottes Zusagen bewusst zu machen. Ermutigende Worte oder biblische Verheissungen können helfen, die Angst in einen grösseren Zusammenhang zu stellen. Eine mögliche Formulierung kann lauten: „Ja, ich habe gerade Angst vor ... Aber: Ich habe Ähnliches schon geschafft. Wahr ist auch, dass ...“ (Hack 2010:17). Solche Sätze können innerlich stabilisieren und dazu beitragen, dass die Seele zur Ruhe kommt. Hack (:17) schlägt zudem vor, sich die folgende Haltung anzueignen: „Ich möchte Ängste registrieren, aber mich nicht von ihnen beherrschen [sic] lassen. Ich will auch wahrnehmen, was mich stärkt und mir Mut macht.“ (:17). Das Ziel ist nicht, die Angst zu unterdrücken, sondern ihr Raum zu geben, ohne ihr die Kontrolle zu überlassen. Selbstreflexion kann so zu einem Weg werden, Angst zu begegnen und gleichzeitig innere Freiheit zurückzugewinnen.

4.2.4 Umgang mit der Emotion Angst aus seelsorgerlicher Perspektive

Alle Menschen erleben Angst, wenn auch nicht alle auf die gleiche Art und Weise. Nach biblischem Zeugnis ist Angst seit dem Sündenfall Teil der menschlichen Geschichte (Gen 3,10). Hunt (2008: Angst, IV) beschreibt, dass Ungehorsam und Angst seitdem eng miteinander verbunden sind. Doch sie betont auch, dass Angst nicht verdrängt werden muss. Vielmehr kann sie zum Ausgangspunkt eines geistlichen Reifungsprozesses werden. Ihr Ziel ist es, dass Nachfolger Jesu lernen, Angst nicht zu fürchten, sondern sie zu verstehen und im Vertrauen auf Gott

zu begegnen. Dabei hebt sie besonders hervor, dass die Liebe Gottes ein zentrales Gegenmittel gegen Angst ist. Übertriebene Angst sieht Hunt (: Angst, IV) oft als Folge eines geschwächten Vertrauens in Gott und seine Liebesbezeugung. Diese Einsicht bildet den geistlichen Rahmen für den Weg, den sie beschreibt.

Hunt zeigt, wie Menschen durch die Erneuerung ihres Denkens vom Zustand der Angst in ein tieferes Vertrauen hineinwachsen können. Dabei beschreibt sie einen Weg, auf dem das Herz Schritt für Schritt aus der Angst herausgeführt wird. Diese seelsorgerlich-praktische Anleitung fasst sie in einer neunteiligen Übersicht zusammen, die jeweils durch Bibelverse ergänzt wird:

1. **Entwickle** eine gesunde Furcht (Ehrfurcht) vor Gott. (Spr 1,7)
2. **Sei dir bewusst**, dass das Leben in einem Zustand der Angst nicht der Plan Gottes für dich ist. (Ps 56,5)
3. **Sei bereit**, deine Angst offen und ehrlich zu analysieren, um ihre wahre Ursache herauszufinden. (Spr 29,25)
4. **Sei** dir der Macht der Liebe Gottes **bewusst**. (Jer 31,3)
5. **Arbeite daran**, deinen Glauben an die Liebe Gottes zu vertiefen. (Ps 1,2)
6. **Halte** die Verbindung zu gläubigen Menschen **aufrecht**. (Spr 27,17).
7. **Übe dich darin**, deine Gedanken mit den Wahrheiten des Wortes Gottes zu erneuern, wenn sie in der Gefahr sind, ausser Kontrolle zu geraten. (Ps 56,4)
8. **Sei bereit**, Angst machende Situationen durch den Glauben an die Macht Christi zu konfrontieren. (1 Thess 5,24)
9. **Lass** dich von deiner Angst **befreien** und wachse im Glauben. (Kol 2,6f)

Abbildung 4: Schritte von der Angst zum Glauben (Hunt 2008: Angst, IV)

Die Schritte reichen von der bewussten Auseinandersetzung mit der Angst über das Festhalten an Gottes Verheissungen bis hin zu einer aktiven Glaubensentscheidung. Hunt (Angst, IV) betont: „Die Kenntnis der Wahrheit und das anschliessende Befolgen der Wahrheit sind für die Überwindung von Angst entscheidend.“ Damit verbindet sie biblische Orientierung mit seelsorgerlicher Begleitung. Der Weg von Angst zum Vertrauen ist kein einmaliger Akt, sondern ein geistlicher Prozess, in dem Glaube wächst und Angst ihren lähmenden Einfluss verliert.

4.3 Fazit

Trotz unterschiedlicher Schwerpunkte und Zugänge weisen alle vier Werke übereinstimmend darauf hin, dass die Emotion Angst nicht unterdrückt oder spirituell übergangen werden soll. Sie ist im Gegenteil ein wesentlicher Bestandteil menschlichen Lebens und Ausdruck unserer Schöpfung durch Gott. Viele Christen haben jedoch einen ungesunden Umgang mit Emotionen, sei es durch mangelnde Selbstkenntnis oder durch ein Gottesbild, das Emotionen als Hindernis zur geistlichen Reifung versteht. Die vier analysierten Werke setzen hier an und ermutigen dazu, Emotionen wahrzunehmen, ernst zu nehmen und als Chance für persönliche und

geistliche Entwicklung zu verstehen. Der Umgang mit der Emotion Angst erfordert Achtsamkeit, Selbstreflexion und eine bewusste Hinwendung zu Gott. Dabei geht es vom Wahrnehmen über das Verstehen bis hin zum aktiven Vertrauen. Besonders die seelsorgerliche Perspektive zeigt praxisnah, wie ein Weg vom Erleben der Angst hin zum Glauben gelingen kann. Ein reifer Umgang mit Angst geschieht nicht durch Kontrolle oder Verdrängung, sondern durch eine ehrliche Auseinandersetzung im Licht von Gottes Verheissungen. So wird Angst nicht zu einer geistlichen Blockade, sondern zu einem Raum, in dem Glaube wachsen kann.

5 Umgang mit der Emotion Angst als Nachfolger Jesu

Die vorangehenden Kapitel haben sowohl den biblischen Befund zum Umgang Jesu mit Angst als auch verschiedene christlich-psychologische Literatur untersucht. In diesem abschliessenden Hauptteil wird beides systematisch zusammengeführt, um die ihr zugrunde liegende Forschungsfrage zu beantworten: „Was können Nachfolger Jesu von seinem Vorbild im Umgang mit der Emotion Angst lernen?“ Zunächst werden in einem dialogischen Vergleich die wesentlichen Übereinstimmungen und Spannungsfelder zwischen dem Neuen Testament und der gegenwärtigen Literatur aufgezeigt. Daraus leiten sich im zweiten Schritt konkrete Leitlinien für einen geistlich verantworteten Umgang mit Angst im Alltag ab.

5.1 Dialog NT mit der gegenwärtigen Literatur

In den folgenden Abschnitten werden die zentralen Aspekte des biblischen Zeugnisses aus Kapitel 3 mit ausgewählten Aussagen christlich-psychologischer Literatur aus Kapitel 4 ins Gespräch gebracht und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede herausgearbeitet.

5.1.1 Zentrale Parallelen im Umgang mit Angst

Die Ergebnisse der erarbeiteten Kapitel zeigen wesentliche Übereinstimmungen zwischen dem biblischen Befund und der gegenwärtigen christlich-psychologischen Literatur im Umgang mit der Emotion Angst. Beide Perspektiven nehmen Angst ernst und bewerten sie nicht grundsätzlich negativ (Kapitel 3.1; 4.1.3). Diese Haltung findet bereits in der scholastischen Theologie bei Thomas von Aquin eine Entsprechung, wie in Kapitel 1.2.1 ausgeführt wurde. Beginnende Leidenschaften, somit auch Angst, sind wertneutral und nicht von Grund auf sündhaft. Ebenso wird in der modernen Emotionspsychologie, wie sie in Kapitel 2.3.2 dargestellt ist, Angst als funktionale, angeborene Reaktion verstanden, die dem Schutz des Menschen dient. Im Licht der Exegese von Matthäus 26 wird deutlich, dass Jesus die Emotion Angst in ihrer vollen Intensität erlebt hat und ihr nicht mit Ablehnung begegnet ist, sondern sie offen im Gebet vor Gott gebracht hat (Kapitel 3.1). Aus der Schilderung der Gethsemane Perikope lässt sich klar ableiten, dass Angst ein Teil seines echten Menschseins ist. Zugleich wird deutlich, dass die Emotion Angst nicht sündig sein kann, da Jesus ein Leben ohne jede Sünde geführt hat (Hebr 4,15). Sie kann Teil eines gesunden geistlichen Lebens sein. Auch in den vier analysierten Werken von Hack, Heinen, Hunt und Scazzero wird Angst als eine natürliche und hilfreiche Reaktion auf Bedrohungen verstanden. Sie dient als wertneutrales Signal, das bewusst wahrgenommen werden soll, um Gefahren frühzeitig zu erkennen (Kapitel

4.1.2; 4.2.2). In diesem Sinn kann Angst auch als Gabe Gottes verstanden werden (Kapitel 4.1.1).

Ein weiterer zentraler Aspekt betrifft den Umgang mit Angst in der Gottesbeziehung. Jesus sucht im Moment der Angst die Nähe zum Vater, indem er sich auf sein Angesicht wirft. Dies lässt seine demütige Haltung und seine Unterordnung erkennen (Kapitel 3.1.2.4). Diese Haltung ist geprägt von Vertrauen, nicht von Kontrolle. Ähnlich betont Hunt, in Kapitel 4.2.4 dargelegt, dass im Angstmoment das Vertrauen auf Gott gesucht werden soll. Angst wird dabei nicht als zu vermeidender Zustand beschrieben, sondern als Ausgangspunkt für eine geistlich ehrliche Begegnung mit Gott und seiner Wahrheit. Sie zeigt, wie wichtig es ist, die Wahrheit über Gott und seine Allmacht zu kennen.

Ein weiteres, durchgehendes Thema ist Ehrlichkeit. Jesus spricht seine Angst offen aus, sowohl gegenüber den Jüngern als auch gegenüber dem Vater (Kapitel 3.1.2.3). Er macht seine innere Zerrissenheit sichtbar. Diese Haltung der Offenheit findet sich auch in der Literatur von Scazzero und Hack wieder (Kapitel 4.1.3). Ohne die Bereitschaft zur Selbstwahrnehmung, so ihr Argument, bleibt auch die Gottesbeziehung oberflächlich. Nur wer die eigene Angst anerkennt, und ehrlich wird, kann Gott in der Tiefe begegnen.

Obwohl sich Jesu äussere Situation nach dem Gebet in Gethsemane nicht verändert hat, begegnet er ihr mit innerer Ruhe und Klarheit (Kapitel 3.1.2.7). Auch Heinen kommt zum Schluss, dass es im Umgang mit Angst nicht primär um eine Veränderung der Umstände geht, sondern darum, in der Gegenwart Gottes innere Ruhe zu finden (Kapitel 4.2.2). Die Angst darf wahrgenommen werden, soll aber nicht das Handeln bestimmen. Hack bestätigt, dass unterdrückte oder nicht reflektierte Angst zu eingeschränkter Handlungsfähigkeit führt (Kapitel 4.1.2). Es ist entscheidend, sich nicht von der Angst bestimmen zu lassen.

Eine zentrale theologische Erkenntnis ist, dass nicht das Empfinden von Angst problematisch ist, sondern das Verharren in ihr. Kapitel 3.3 hat gezeigt, dass die Vorstellung, Jesus habe völlige Angstfreiheit gelehrt, ein Missverständnis ist. Eine solche Forderung ist theologisch nicht haltbar. Dem stimmt auch die analysierte Literatur zu. Angst ist eine natürliche menschliche Reaktion, die aber nicht zum bestimmenden Faktor des Handelns werden darf, damit der Mensch handlungsfähig bleibt (4.1.2). Vielmehr fordert Jesus zum Vertrauen inmitten der Angst auf, nicht zum Verharren in ihr oder zu deren völligen Abwesenheit. Jesus selbst bleibt nicht in der Emotion stehen, sondern begegnet ihr im Gebet und bleibt im Vertrauen. Dieses „Bleiben“ ist mehr als ein passives Aushalten. Es ist Ausdruck der bleibenden Verbundenheit mit dem Vater, wie sie etwa in Johannes 15,4 mit dem Aufruf „Bleibt in mir und ich in euch“ beschrieben wird (Kapitel 2.1). So rügt Jesus die Jünger dafür, in der

Angst zu bleiben, einem Zustand, in dem das Vertrauen auf Gott verloren geht (3.2). Die Literatur legt den Fokus auf einen Prozess vom Wahrnehmen über das Verstehen hin zum aktiven Vertrauen (4.1.2). Im Vorbild Jesu zeigt sich dieser Weg in konzentrierter Form. Darin stimmen beide Perspektiven überein.

5.1.2 Spannungsfelder im Umgang mit Angst

Trotz vieler Übereinstimmungen zeigen sich auch Unterschiede im Umgang mit der Emotion Angst, insbesondere im Verhältnis von Konfrontation und Begleitung. Ein zentrales Beispiel ist der Umgang Jesu mit der Angst der Jünger bei der Sturmstillung (Kapitel 3.2). Hier konfrontiert Jesus die Jünger offen mit ihrem „Kleinglauben“ und stellt ihr Vertrauen in Frage. Sie haben sich in ihrer Angst verloren, was schliesslich in Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit geendet hat. Er begegnet ihnen nicht seelsorgerlich zurückhaltend, sondern direkt und herausfordernd. Diese Konfrontation erfolgt allerdings nicht losgelöst. Ihre Beziehung ist während der gemeinsam verbrachten Jahre gewachsen. So spricht er in einer vertrauten Nähe und übernimmt Verantwortung. Dieses Verhältnis ist zentral, denn Konfrontation ohne Beziehung bleibt kalt, Beziehung ohne Wahrhaftigkeit bleibt oberflächlich. In der christlich-psychologischen Literatur hingegen wird Konfrontation nur am Rande thematisiert. Der Schwerpunkt liegt stärker auf Begleitung, Achtsamkeit und behutsamer Selbstreflexion. Die Autoren laden zum Vertrauen ein, aber in einem Rahmen, der auf seelsorgerliche Sensibilität und Selbstwahrnehmung setzt. Scazzero (2008:17) kritisiert dabei selbst, dass viele Jüngerschaftsmodelle emotionale Reifung vernachlässigen. Jesu Umgang mit den Jüngern lässt sich als ein Modell emotional und geistlich reifer Jüngerschaft verstehen: Beziehung und Wahrheit gehen Hand in Hand.

Ein weiteres Spannungsfeld betrifft die Gewichtung des inneren Prozesses. Die Literatur beschreibt einen Weg vom Wahrnehmen über das Verstehen bis hin zum aktiven Vertrauen, als einen bewussten Entwicklungsprozess im Umgang mit Angst (Kapitel 4.2). Obwohl dieser Ablauf in der Gethsemane-Perikope nicht explizit in dieser Reihenfolge erscheint, lässt sich die Entwicklung bei Jesus beobachten: von der Wahrnehmung der Angst, über das Ringen im Gebet bis zur Annahme des göttlichen Willens (Kapitel 3.1). Dennoch liegt eine potenzielle Gefahr in der Überbetonung des psychologischen Prozesses: Wenn die Selbsterkenntnis zum Selbstzweck wird, kann der Blick auf Gott und seine Führung aus dem Zentrum rücken.

5.2 Leitlinien für einen bewussten Umgang mit der Emotion Angst im Alltag

Auf Grundlage der exegetischen und theologischen Analyse (Kapitel 3), des christlich-psychologischen Dialogs (Kapitel 4) sowie der systematischen Gegenüberstellung (Kapitel 5.1) ergeben sich drei zentrale Leitlinien für Nachfolger Jesu im Umgang mit Angst: eine biblisch-theologische Grundlage, eine innere Haltung der Ehrlichkeit und einen geistgeleiteten Weg.

Die biblisch-theologische Grundlage

Jesus hat Angst empfunden und ist dennoch ohne Sünde geblieben (Kapitel 3.1). Das biblische Zeugnis macht deutlich, dass Angst ein Teil des echten Menschseins ist. Wie in Kapitel 2.1 gezeigt worden ist, versteht sich Jesus selbst als Vorbild, dem seine Nachfolger ähnlich werden sollen. Sein Umgang mit Angst ist nicht nur Ausdruck seiner wahren Menschlichkeit, sondern auch massgeblich für seine Nachfolger (1 Petr 2,21). Aufgrund seiner wahren Menschheit hat er alles durchlebt, was auch Menschen erleben und ist dennoch sündlos geblieben. Damit wird sein Verhalten zur geistlichen Orientierung für Nachfolgende, nicht als Ideal unerreichbarer Stärke, sondern einer gelebten Verbindung mit dem Vater.

Für Nachfolger Jesu ergeben sich daraus zwei grundlegende Einsichten. Erstens gehört die Emotion Angst zum Menschsein dazu. Sie ist von Gott geschaffen und Ausdruck unserer Geschöpflichkeit. Zweitens ist die Emotion in ihrem Wesen wertneutral. Sie ist weder Sünde noch Schwäche, sondern eine Reaktion, die auf reale oder empfundene Gefahr hinweist. Die Grundlage für einen Umgang nach dem Vorbild Jesu besteht also darin, Angst weder zu idealisieren noch zu verdrängen, sondern sie im Licht des biblischen Menschenbildes einzuordnen.

Die innere Haltung

Jesu Umgang mit Angst ist geprägt von Ehrlichkeit mit sich selbst, mit seinen Jüngern und mit dem Vater (Kapitel 3.1.2). Diese Offenheit ist keine Schwäche, sondern Ausdruck tiefen Vertrauens. Auch die psychologisch-theologische Literatur betont, dass ohne Selbstwahrnehmung keine echte Gottesbeziehung entstehen kann (Kapitel 4.1.3). Gott sucht eine echte, ungeschönte Beziehung zu uns Menschen. Daher ergibt sich folgende Haltung im Umgang mit Angst: Ehrlichkeit mit sich selbst und mit Gott. Denn sie ist keine Schwäche, sondern Ausdruck von Vertrauen. Es geht nicht um eigene Stärke, sondern um das Zugewandt sein zu Gott in der Angst.

Der geistgeleitete Weg

Jesus bleibt nicht in der Angst, sondern geht mit der Emotion aktiv zum Vater (Kapitel 3.1.2). Im Vertrauen bringt er seine innere Not ins Gebet und unterstellt sich dem Willen Gottes. Damit zeigt er: Angst zu empfinden ist erlaubt, entscheidend ist, wie mit ihr umgegangen wird. Die

Jünger hingegen bleiben in ihrer Angst stehen. Ihre Verzweiflung offenbart ihren Mangel an Glauben. Jesus kritisiert nicht das Fühlen von Angst, sondern das Verharren in ihr. Übertriebene, lähmende Angst entsteht häufig dort, wo die innere Haltung (Vertrauen in Gottes liebendes Wesen) nicht vorhanden ist (Kapitel 4.2.4). Diese geistliche Wahrheit gilt nicht nur für die Jünger Jesu damals, sondern auch für die Nachfolger heute.

Der Weg Jesu eröffnet damit auch seinen Nachfolgern einen anderen Umgang mit Angst. Praktische Schritte, wie sie Hunt beschreibt (Abbildung 4; Kapitel 4.2.4), führen von der bewussten Wahrnehmung der Angst über das Festhalten an Gottes Verheissungen bis hin zu einer aktiven Entscheidung zum Vertrauen. Es geht dabei nicht um ein blosses „Funktionieren“, sondern um ein inneres Wachsen im Glauben. Die Nachfolger Jesu sind eingeladen, weder der Angst auszuweichen noch in ihr zu verharren. Sie sollen nicht passiv stehen bleiben, sondern aktiv die Verbindung zu Gott suchen. Der Schlüssel liegt im Vertrauen auf Gottes Allmacht und Güte. Dieser Weg ist nicht äusserliche Nachahmung, sondern ein geistgewirkter Prozess. Wie Jesus in der Einheit mit dem Vater lebt, so ruft er seine Nachfolger zur Immanenz: „Bleibt in mir, und ich in euch“ (Joh 15,4). Die Nachahmung Jesu ist Frucht des Wirkens des Heiligen Geistes (Kapitel 2.1). Der Umgang mit Angst in der Nachfolge Jesu ist deshalb kein moralisches Verhaltenstraining, sondern Ausdruck einer inneren Umgestaltung. Der Heilige Geist verändert das Herz und damit die Haltung gegenüber Angst.

Zusammenfassung: Der Weg im Umgang mit der Emotion Angst nach Jesu Vorbild braucht eine klare Grundlage, eine ehrliche Haltung und die Bereitschaft, sich aktiv mit der eigenen Angst und dem eigenen Glauben auseinanderzusetzen. Die Leitlinien laden dazu ein, vom Heiligen Geist überführt und verändert zu werden. Es ist die Einladung, ein vertrauensvoller Nachfolger Jesu zu werden, einer, der auch mitten im Sturm in Christus verankert bleibt.

6 Zusammenfassung

Diese Forschungsarbeit beschäftigt sich mit Jesu Vorbild im Umgang mit der Emotion Angst und sucht nach Leitlinien zur Umsetzung für seine Nachfolger. Dieses Kapitel fasst die zentralen Erkenntnisse der Arbeit zusammen, reflektiert persönliche Schlussfolgerungen und gibt einen Ausblick für weiterführende Studien.

6.1 Zusammenfassung der Arbeit

Diese Arbeit hat den Umgang mit der Emotion Angst nach dem Vorbild von Jesus Christus untersucht. Ihr Ziel ist es, aus Jesu biblischem Umgang mit der Emotion Angst, Leitlinien für Nachfolger Jesu abzuleiten, die eine theologisch tragfähige Orientierung im persönlichen Glaubensleben ermöglichen. Dafür ist in Kapitel 2 eine theologische Begriffsklärung vom „Vorbild Jesu“, zum Verständnis von „Angst“ sowie eine Analyse der Emotionen aus psychologischer Sicht durchgeführt worden. Die Begriffsklärung macht deutlich, warum Jesu Umgang mit Angst relevant und für seine Nachfolger nachahmbar ist. Am Konzil von Chalcedon (451 n.Chr.) ist festgehalten worden, dass Jesus ganz Gott und ganz Mensch in einer Person ist. Aufgrund dessen ist er nicht bloss Urbild, sondern echtes Vorbild für uns Menschen, der nie gesündigt hat. Die Wortstudie zu *φόβος* (Angst) zeigt den biblischen Befund, dass der Begriff sowohl für menschliche Angst als auch für Gottesfurcht verwendet wird. Die menschliche Angst wird dabei nie abgewertet. Diese Spannung macht erkennbar, dass es eine Verbindung zwischen Angst und Gottesfurcht gibt. In der Emotionspsychologie gilt Angst als Basisemotion, die funktional und wertneutral ist. In Kapitel 3 sind zwei Bibelstellen exegetisch analysiert worden, die Jesu Umgang mit der Emotion Angst zeigen: Jesu Umgang mit seiner eigenen Angst im Garten Gethsemane (Mt 26,36-46) und sein Umgang mit der Angst der Jünger bei der Sturmstillung (Mk 4,35-41). Sie zeigen, dass Jesus die Emotion Angst selbst erlebt und gefühlt hat und dies öffentlich ausgedrückt hat. Er reagiert aktiv, indem er sich im Gebet an den Vater gewandt und sich dessen Willen vertrauensvoll untergeordnet hat. Die Jünger hingegen sind in ihrer Angst passiv geblieben und haben sich nur an Jesus als Lehrer gewandt, weil sie ihn bis dahin nicht als Herrn über Wind und Wellen erkannt hatten. Anschliessend sind zwei Verse betrachtet worden, die oft fälschlicherweise als Aufforderung zur Angstfreiheit verstanden werden (Joh 16,33; 1Joh 4,17-18). Im jeweiligen Kontext zeigt sich jedoch, dass sie keinesfalls die Aussage machen, ein Christ dürfe keine Angst empfinden. Vielmehr zeigen sie, dass Nachfolger Jesu mit *θλίψις* (Bedrängnis) rechnen müssen, aber keine Furcht mehr vor dem Gericht haben sollen. Der christliche Glaube kennt Angst, lädt aber dazu ein, ihr im Vertrauen

auf Gottes Gegenwart und Gnade zu begegnen. Im Anschluss sind vier verschiedene Werke von christlich-psychologischen Autoren analysiert worden. Dabei zeigt sich, dass viele Christen ihre Emotionen nicht bewusst wahrnehmen und dadurch wenig Einfluss auf ihre Reaktionen haben. Die Autoren ermutigen zu einem offenen und ehrlichen Umgang mit den eigenen Emotionen, insbesondere durch achtsame Wahrnehmung. Ziel ist, Emotionen im Vertrauen auf Gott bewusst zu gestalten. Daraus ergibt sich die Bedeutung des wachsenden Glaubens im Umgang mit Angst. Für die Beantwortung der Forschungsfrage ist in Kapitel 5 ein Dialog zwischen den exegetischen Ergebnissen und der zeitgenössischen Literatur geführt worden. Dabei sind zentrale Parallelen und Spannungsfelder diskutiert geworden. In der Bewertung von Emotionen zeigen sich weitgehende Übereinstimmungen. Unterschiede bestehen jedoch im Umgang mit Emotionen bei deren Auftreten: Jesus spricht seine Jünger direkt auf ihre Angst an, während die Literatur meist einen prozessbegleitenden Ansatz verfolgt.

Aus diesen Erkenntnissen sind Leitlinien zum Umgang mit der Emotion Angst nach dem Vorbild Jesu formuliert worden. Diese sind in drei Hauptpunkten zusammengefasst:

1. Die Grundlage bildet die Erkenntnis, dass Angst eine von Gott geschaffene und wertneutrale Emotion ist, so, wie auch Jesus sie angenommen hat.
2. Eine ehrliche Haltung sich selbst und Gott gegenüber ist Voraussetzung, um wie Jesus, Angst im Gebet ausdrücken zu können.
3. Es erfordert die Bereitschaft, aktiv den Weg zu gehen, sich mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen und dabei im Vertrauen auf Gott zu wachsen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Umgang mit der Emotion Angst als Einladung verstanden werden soll, sich vom Heiligen Geist innerlich umgestalten zu lassen und in eine vertrauensvolle Nachfolge Jesu hineinzuwachsen, auch mitten im Sturm.

6.2 Persönliche Schlussfolgerung

Die Forschungsarbeit über das Vorbild Jesu im Umgang mit der Emotion Angst hat mich sowohl bestärkt als auch herausgefordert. Dabei nehme ich für mich als zentrales Fazit mit: Nicht das Empfinden von Angst, sondern das Bleiben in der Angst ist das Problem, denn es offenbart einen Mangel an Glauben. Die tröstliche Botschaft lautet jedoch, dass Gott uns auch durch die Emotion Angst in eine tiefere Beziehung einlädt, um ihn besser kennen zu lernen. Zu Beginn der Arbeit bin ich persönlich davon ausgegangen, dass Emotionen zum Menschsein gehören und wertneutral sind. Diese Überzeugung hat sich durch die Auseinandersetzung mit psychologischen Sichtweisen, vor allem aber durch die Exegese von Gethsemane bestätigt. Zu sehen, dass Jesus kein Problem gehabt hat, die Emotion Angst zu fühlen und offen mitzuteilen,

ist für mich das stärkste Argument, dass Emotionen gut sind. Es bestärkt mich darin, dass Gott uns Emotionen gegeben hat, um den Herausforderungen und Freuden des Lebens zu begegnen. Zugleich hat mich die Betrachtung von Jesu Umgang mit seinen Jüngern herausgefordert. Er macht unmissverständlich klar, dass ein Bleiben in der Angst nicht dem göttlichen Willen entspricht und unseren Kleinglauben offenbart. Es ist spannend gewesen, dem eigentlichen Ziel der Emotion Angst nachzuspüren, die uns in die Beziehung zu Gott führen möchte. Gott im Sturm zu vertrauen, selbst wenn äussere Umstände und inneres Empfinden Bedrohung signalisieren, lädt uns ein, tiefer an seinen Zusagen festzuhalten.

Die kirchengeschichtliche Perspektive war für mich besonders augenöffnend. Ich erkenne heute klarer, dass viele negative, alltägliche Aussagen über Emotionen von griechischen Philosophen beeinflusst sind, die über Leidenschaften nachgedacht haben. Diese Philosophie ist von verschiedenen Kirchenlehrern aufgenommen worden und hat die theologische Sichtweise von Leidenschaften geprägt. Gleichzeitig macht es mich demütig, dass Christen seit Jahrhunderten darüber nachdenken, wie ein gottgemässes Leben aussieht.

Für meine Praxis in der Begleitung von Menschen ist mir wichtig geworden, dass ich ihnen vermitteln kann, dass sie die Emotion Angst empfinden dürfen. Die beiden biblischen Texte aus der Exegese sind mir dafür besonders wertvoll geworden. Sie unterstützen Menschen dabei, ein tragfähiges Gottesbild zu entwickeln, insbesondere jene, die sich fragen, ob Angst ein Zeichen von Unglauben ist oder das Empfinden von Angst als sündhaft gilt. Zugleich zeigen sie, dass es nicht gottgefällig ist, in Angst zu verharren. Die theologische Reflexion über Jesu Umgang mit Angst öffnet einen Weg zu einem glaubwürdigen, reifen Umgang mit Emotionen im Licht der Nachfolge. Diese Arbeit hat mich dazu befähigt, selbst theologisch tragfähige Orientierung zu geben, sowohl für Christen, die mit Angst ringen, als auch für alle, die andere in Jüngerschaft, Seelsorge oder Gemeindegearbeit begleiten.

6.3 Ausblick

Die Forschungsarbeit widmet sich dem Umgang mit der Emotion Angst am Vorbild Jesu und bringt dabei theologische und psychologische Perspektiven in einen konstruktiven Dialog. Daraus eröffnen sich folgende Themenfelder für weiterführende Studien:

- Praktische Umsetzung der entwickelten Leitlinien in Seelsorge und Gemeindegearbeit
- Geistliche Disziplinen im christlichen Umgang mit Angst
- Vertiefung des Zusammenhangs zwischen Angst und Gottesfurcht
- Untersuchung weiterer Emotionen im Leben Jesu
- Die Bedeutung emotionaler Gesundheit für eine gesunde Spiritualität

Abkürzungsverzeichnis

Nachfolgend sind die in der Arbeit verwendeten Abkürzungen aufgeführt:

AT = Altes Testament

LXX = Septuaginta

n. Chr. = nach Christus

NT = Neues Testament

Literaturverzeichnis

- Aland, Kurt und Barbara Aland (Hrsg.) (1988): *Griechisch-Deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neuen Testaments und der frühchristlichen Literatur*, 6. Aufl., Berlin, New York: Walter de Gruyter.
- Aquin, Thomas von (1888) *Summa Theologiae*, [BKV], Textum Leoninum Romae, o.O: ohne Verlag.
- Bauer, Walter (1988): ἰσχύω, in: *Griechisch-Deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neuen Testaments und der frühchristlichen Literatur*, 6. Aufl., Berlin, New York: Walter de Gruyter, S.778.
- Bauer, Walter (1988): θλιῖναι, in: *Griechisch-Deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neuen Testaments und der frühchristlichen Literatur*, 6. Aufl., Berlin, New York: Walter de Gruyter, S.735-736.
- Bayer, Hans F. (2018): *Das Evangelium des Markus. Historisch-Theologische Auslegung*, 3. Aufl., Witten; Giessen: SCM R.Brockhaus und Brunnen Verlag.
- Coenen, Lothar, Klaus Haacker (Hrsg.) (2022): *Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament*, 4. Aufl., Witten: SCM R. Brockhaus.
- Confessor, Maximus (2003): *On the Cosmic Mystery of Jesus Christ*. Crestwood NY: St. Vladimir's Seminary Press.
- Dixon, Thomas (2023): *The History of Emotions. A Very Short Introduction*, Oxford: Oxford University Press.
- Duden (2025): Vorbild, [online] <https://www.duden.de/rechtschreibung/Vorbild> [08.04.2025].
- Ekman, Paul (2017): *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*, (2. Aufl.), Berlin: Springer.
- Elberfelder Bibel* (2006): Witten: SCM R. Brockhaus.
- Evans, Dylan (2019): *Emotion. A Very Short Introduction*, 2. Aufl., Oxford: Oxford University Press.
- Fischer, Mia-Maria und Tanja Gojny (2022): *Angst*, [online] <http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/201022/> [08.04.2025].
- Gnilka, Joachim (2000): *Das Matthäusevangelium. 14-28. Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament*, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Gnilka, Joachim (1978): *Das Evangelium nach Markus. Mk 1-8,26. Evangelisch-Katholischer Kommentar*, Bd. 1, Zürich: Benziger Verlag und Neukirchener Verlag.
- Hack, Kerstin (2010): *Emotionen. Impulse das eigene Herz zu entdecken*, 2. Aufl. Berlin: Down to Earth.
- Heinen, Angelika (2022): *Gefühle brauchen frische Luft. Ehrlich und gesund mit Ärger, Angst und Traurigkeit umgehen*, Holzgerlingen: SCM Hänssler Verlag.

Hoffnung für alle. Die Bibel (2015): Brunnen Basel: fontis.

Hunt, June (2008) *Schlüssel zur biblischen Seelsorge. Band 1-5*, [E-Book], Straubing: Precept Ministries International.

Joest, Wilfried und Johannes von Lüpke (2010): *Dogmatik I: Die Wirklichkeit Gottes*, 5. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kessler, Hans (2022): Christologie, in: *Handbuch der Dogmatik*, 7. Aufl., Ostfildern: Verlagsgruppe Patmos, S.241-444.

Klink, Edward W. (2016): *John. Zondervan Exegetical Commentary on the New Testament*, Grand Rapids: Zondervan.

Körtner, Ulrich (2001) (Hrsg.): *Angst. Theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*, Neukirchener Verlag: Neukirchen-Vluyn.

Körtner, Ulrich (2001): „Um Trost war mir sehr bange“. Angst und Glaube, Krankheit und Tod, in: *Angst. Theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*, Neukirchener Verlag: Neukirchen-Vluyn, S. 69-86.

Loader, James Alfred (2001): Angst und Furcht aus alttestamentlichem Blickwinkel, in: *Angst. Theologische Zugänge zu einem ambivalenten Thema*, Neukirchener Verlag: Neukirchen-Vluyn, S.7-32.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu ἀγωνία. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu ἀδημονέω. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu ἀπόλλυμι. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu ἐκθαμβέω. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu φόβος. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu θάνατος. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu θρόμβοι αἵματος. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu λυπέω. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu περίλυπος. Bellingham: Faithlife LCC.

Logos 9 [Software]: Wortstudie zu ὥσεί. Bellingham: Faithlife LCC.

Luther (2017): Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft.

Luz, Ulrich (2002): *Das Evangelium nach Matthäus. Mt 26-28. Evangelisch-Katholischer Kommentar*, Bd. 4, Düsseldorf: Benziger Verlag und Neukirchener Verlag.

Maier, Gerhard (2017) *Das Evangelium des Matthäus: Kapitel 15–28. HTA*, Witten; Giessen: SCM R. Brockhaus; Brunnen Verlag.

Nebe (2022): φόβος - Wahrheit, in: Lothar Coenen und Klaus Haacker (Hrsg.), *Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament*, Witten: SCM R. Brockhaus, S. 1007-1011.

- Nestle, Eberhard und Kurt Aland et al. (Hrsg.) (2012): *Novum Testamentum Graece*, 28. Aufl., Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft.
- Osborne, Grant R. (2010): *Matthew. Zondervan Exegetical Commentary on the New Testament*, Grand Rapids: Zondervan.
- Pesch, Rudolf (2000): *Das Markusevangelium. 1-8,26. Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament*, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Riemann, Fritz (2006): *Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie*, 37. Aufl., München: Ernst Reinhardt GmbH & Co KG Verlag.
- Scazzero, Peter (2008): *Glaubensriesen – Seelenzwerge? Geistliches Wachstum und emotionale Reife*, Deutschland: Brunnen Verlag.
- Schlachter* (2000): Genf: Genfer Bibelgesellschaft.
- Schneider, Theodor (Hrsg.) (2022): *Handbuch der Dogmatik*, 7. Aufl., Ostfildern: Verlagsgruppe Patmos.
- Strauss, Mark Lehman (2014): *Mark. Zondervan Exegetical Commentary on the New Testament*, Grand Rapids: Zondervan.
- Kessler, Hans (2022): Christologie, in: Theodor Schneider (Hrsg.), *Handbuch der Dogmatik*, 7. Aufl. Ostfildern: Verlagsgruppe Patmos, S.241-442.

Anhang A

Apparat zum Novum Testamentum Graece von Eberhard Nestle und Kurt Aland

The screenshot displays the Nestle-Aland 28 Textkritischer Apparat zum Novum Testamentum Graece. The left pane shows the Greek text of Luke 22:43-44, and the right pane shows the critical apparatus for the same passage.

Left Pane (Greek Text):

μου ἀλλὰ τὸ σὸν γινέσθω.* ¶ 43 ὥφθη δὲ αὐτῷ ἄγγελος ἀπ' οὐρανοῦ ἐνισχύων αὐτόν.* 44 καὶ γενόμενος ἐν ἀγωνίᾳ ἐκτενέστερον προσήχετο· καὶ ἐγένετο ὁ ἰδρὼς αὐτοῦ ὥσει θρόμβοι αἵματος καταβαίνοντες ἐπὶ τὴν γῆν. ¶ 45 καὶ ἀναστὰς ἀπὸ τῆς προσευχῆς ἦλθὼν πρὸς τοὺς μαθητὰς εὗρεν κοιμωμένους αὐτοὺς ἀπὸ τῆς λύπης.* 46 καὶ εἶπεν αὐτοῖς. τί καθεύδετε;* ἀναστάντες προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθῃτε εἰς πειρασμόν.

*47 Ἔτι αὐτοῦ λαλοῦντος ἰδοὺ ὄχλος, καὶ ὁ λεγόμενος Ἰούδας εἷς τῶν δώδεκα προήρχετο αὐτοὺς καὶ ἤγγισεν τῷ Ἰησοῦ φιλεῖσθαι αὐτόν. 48 Ἰησοὺς δὲ εἶπεν αὐτῷ. φίλῳ φιλίματι τὸν υἱὸν τοῦ ἀνθρώπου παραδίδω; *49 Ἰδόντες δὲ οἱ περὶ αὐτόν τὸ ἐσόμενον εἶπαν. κύριε, εἰ πατάξομεν ἐν μαχαίρῃ; 50 καὶ ἐπάταξεν εἷς τις ἐξ αὐτῶν τοῦ ἀρχιερέως τὸν δοῦλον καὶ ἀφείλεν τὸ οὖς αὐτοῦ τὸ δεξιόν.* 51 ἀποκριθεὶς δὲ ὁ Ἰησοὺς εἶπεν. ἔατε ἕως τούτου καὶ ἀψάμενος τοῦ ὠτίου ἰάσατο αὐτόν.

Right Pane (Critical Apparatus):

Suche in Alle Textebenen in Gesamter Text nach

Suche

KATA ΛΟΥΚΑΝ Chapter 22

40 εἰσελθεῖν
| εμπεσεῖν f¹³
| - B*

41 προσήχετο ℳ⁷⁵ NT Γ 579. 892. 1241. I 844¹

42 10-17 1-8 D a c e ff²
| παρενέγκαι K L f¹³ 579. 892. 2542 (sine acc. N)
| παρενεγκεῖν A N W Γ Δ Ψ 565. 700. 1424. I 844¹ ℳ
| txt ℳ⁷⁵ B D (cf) Q T Θ f¹ 1241. I 844²

¶ 43/44 om. ℳ⁷⁵ N^{2a} A B N T W 579. I 844 (f¹³ pon. p. Mt 26,39) f sy^s sa bo^p; Hier^{mss}
| add. (partim c. obel.) N*. 2b D K L Q Γ Δ Θ Ψ 0171^{vid} f¹ 565. 700. 892. 1241. 1424. 2542 ℳ lat sy^{c.p.h} bo^p; Ju Ir Hipp Eus Hier^{mss}

† απο του D Q Θ Ψ 1241
† εγενετο δε D K L Q Γ Δ Θ f¹³ (cf 43/44) 565. 700. 892. 1241. 1424. 2542 ℳ sy^h
| txt N*. 2b Ψ f¹

† καταβαινοντος N*. 2b lat sy^p