

---

# Was tun, wenn die Ängste kommen? - Lk.22,41ff

## Predigt vom 15. Januar 2006 - Fiesta

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Leipzig (Baptisten)  
Pastor Frank-Eric Müller

---

Angst - da ist ein Thema, das uns alle mehr oder weniger betrifft. Angst: Plötzlich rast das Herz, kalter Schweiß bricht aus, die Knie werden wacklig. Angst ist eine Reaktion, die jeden von uns treffen kann, oftmals wie aus heiterem Himmel. Angst ist ein Gefühl, das plötzlich da ist und immer stärker wird. Angst ist etwas Beklemmendes, das uns den Blick trübt, bis wir schließlich nichts mehr anderes denken können als Angst. Dann haben wir das Gefühl des Ausgeliefert-Seins, aus dem es kein Entrinnen gibt.

Mehr als 8 Mio. Menschen in Deutschland leiden an Angstsymptomen. Angst bestimmt ihr Leben. Dieses Gefühl der Angst wird als etwas Negatives empfunden.

Aber - Angst ist nicht nur negativ. Angst kann Selbstschutz sein. Sie kann uns helfen, Gefahren zu erkennen bzw. diesen aus dem Weg zu gehen. Angst kann ein hilfreiches Signal sein. Angst kann den Studenten dazu treiben, endlich systematisch zu lernen, um bei seiner Prüfung nicht durchzufallen. Eine junge Frau beschreibt nach der Chemotherapie, dass ein „unbestimmtes Gefühl der Angst“ sie gerade noch rechtzeitig zum Arzt gehen ließ. Das Kind, das sich bedroht fühlt - vielleicht durch einen Hund -, flüchtet in die Arme der Mutter und ist dort gut aufgehoben. So können Ängste helfen, stoppen, motivieren, bewahren. Wer denkt, Ängste müssen alle weg, der beraubt sich vielleicht der durchaus positiven Aspekte dieses unliebsamen Gefühls.

Sehr oft aber können Ängste allerdings zerstörerische Folgen haben. Prüfungsangst kann motivieren, aber sie kann auch den Tod bringen. Da ist ein Schüler so von Prüfungsangst oder Zeugnisangst überwältigt, dass seine Eltern einen Abschiedsbrief von ihm finden, in dem steht, dass er sich das Leben nimmt - aus Angst, seine - wie er es empfindet - 'Blamage' eingestehen zu müssen, weil er durchgefallen ist.

Berufsangst kann dazu führen, dass ein Ingenieur geniale Erfindungen macht - um seine Stelle zu behalten. Sie kann aber auch den Schlaf rauben und bis zur Krankheit führen. Da ist sie wieder - die Angst vor dem Versagen. Es wird viel erwartet, die Konkurrenz ist groß, der Druck am Arbeitsplatz ist enorm. Viele andere hätten die Stelle gerne, die jetzt noch auf der Straße stehen.

Angst vor Krankheit kann Leben retten, weil einer rechtzeitig zum Arzt geht - kann aber auch selber zur seelischen Krankheit werden.

Die Angst um die Zukunft der eigenen Kinder kann beflügeln, den Kindern eine gute Ausbildung zukommen zu lassen, kann aber auch die Kinder so sehr unter Druck setzen, dass diese am Leben verzweifeln und Behandlung brauchen.

Angst kann helfen - aber auch lähmen und einengen.

Einer der führenden Individualpsychologen - Alfred Adler - sagte zur Angst: „*Mensch-Sein heißt Angst haben.*“ Angst ist eine Grundbefindlichkeit des Menschen. Angst ist Grundelement unseres menschlichen Lebens - bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger.

Das sagt übrigens nicht nur der Individualpsychologe Alfred Adler. Das sagte vor ihm schon Jesus: „**Das 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.**“ Joh.16,33

Jesus spricht hier von einer Polarität, von Gegensätzen: Angst in der Welt - und Frieden in Jesus. Anscheinend kennt Jesus die Angst, die wir Menschen haben können.

Noch mehr: Jesus selbst hatte Angst. Er hatte sogar große Angst. Der Evangelist Lukas (übrigens ein Arzt) berichtet in Kapitel 22,41f: „**Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger, und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte.**“

Jesus litt Todesängste und betete so eindringlich, dass sein Schweiß wie Blut auf die Erde tropfte. Jesus hatte Angst - wir sind mit unserer Angst also in bester Gesellschaft und haben in ihm jemanden, der unsere Ängste verstehen kann.

## 1. Was ist Angst?

Angst - so könnte man sie beschreiben - ist die Vorwegnahme schlechter Erfahrungen. Jeder hat seine Angst oder seine kleinen oder auch großen Ängste. Das äußert sich zum Beispiel in Fragen wie: „Bin ich alt genug (für die oder jene Sache)?“, „Bin ich schön genug?“, „Bekomme ich genügend Anerkennung, Beachtung und Respekt?“, „Beziehe ich genug Geld?“.

Wenn Ängste sich wiederholen und zu einer starken Behinderung im Alltag werden, sprechen die Fachleute von einer Angststörung. Man sagt, dass es Männern schwerer fällt als Frauen, Ängste zuzugeben. Es passt nicht zu ihrem Selbstbild. Sie sprechen daher anfangs lieber von Stress.

Jeder Mensch kennt also Ängste. Die Angst gehört zum Mensch-Sein. „Mensch-Sein heißt Angst haben.“

## 2. Wie entsteht Angst?

John B. Watson, der Begründer der Verhaltenspsychologie hat sich besonders mit dem Thema Angst beschäftigt. Durch Experimente hat er herausgefunden, dass bei Menschen besonders zwei Phänomene Angst auslösen.

Das erste Phänomen: Laute Geräusche. Also wenn etwas sehr lautes von Außen auf uns „einhämmert“. Das zweite Phänomen ist der Verlust des Untergrundes. Das finde ich besonders interessant. Bereits ein zwei Wochen altes Kind zeigt hilflose Gebärden der Angst, wenn diese beiden Phänomene auftauchen. Wenn laute Geräusche erschallen oder wenn man es vom Tisch hochhebt und so tut, als würde man es fallen lassen.

Verlust der Unterlage, Verlust der Basis, der Grundlage, auf der man stehen kann, lösen Angst aus. Wir sagen dann: „Wenn uns der Boden unter den Füßen entzogen wird“, „Wenn wir ins Wanken kommen“ oder „Wenn unser Leben nichts mehr an Festigkeit hat“; dann reagieren wir - je nach Veranlagung - mehr oder weniger mit Angst.

Der Verlust des Untergrundes kann unterschiedlich aussehen: Das kann der Verlust des Partners sein - weil eine Grundlage des Lebens verloren gegangen ist. Das kann das Nichtbestehen einer Prüfung sein - weil wir den Eindruck haben, dass wir nun ins Bodenlose fallen. Das kann bei Eltern der Auszug eines Kindes sein - „Nun sind wir allein, und jetzt?“

Es kann ein Berufswechsel sein, ein Wohnungswechsel oder bei Senioren die Pensionierung.

Also, wenn der Boden unter unseren Füßen ins Wanken kommt, wenn Sicherheiten verloren gehen, wenn Festes ins Wanken kommt, dann reagieren wir mehr oder weniger mit Angst.

Wie gesagt - Angst ist in einem gewissen Maße ganz normal. Angst gehört zum Mensch-Sein.

### **3. Die Angst hat ein Ziel**

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass wir Angst auch dazu einsetzen, um etwas zu erreichen: unbewusste oder bewusste Ziele. Mit der Angst kann ein Mensch unbewusste oder bewusste Ziele verfolgen.

Beispiel: Ein Ehepaar hat einen Sohn von drei Jahren. An einem Abend laden sie einen Babysitter ein, um einen gemütlichen Abend im Kino zu verbringen. Normalerweise schläft das Kind um 19.00 h ein. An diesem Abend schreit das Kind unaufhörlich. Warum? Es macht durch das Schreien den Eltern - unbewusst - klar, dass es nicht allein sein möchte. Das Kind zeigt Angst, damit die Eltern zu Hause bleiben. Das Kind verfolgt unbewusst mit seiner Angst ein Ziel - nämlich: „Kümmert euch um mich!“

Wir Menschen setzen Angst ein. Bei diesem Beispiel sind die Zusammenhänge leicht zu entdecken. Bei den Spielarten von Erwachsenen ist das schwieriger zu erkennen.

Das Kind aus unserem Beispiel setzt mit Angst seinen Willen durch - es versucht es zumindest. Manchmal machen Kinder mit ihren Ängsten sehr positive Erfahrungen. Weil sie dadurch das bekommen, was sie wollen.

Und bei uns? Warum sollten wir nicht mit Angst agieren, wenn wir damit nicht positive Dinge erreichen könnten? Angst kann also ein Hilfsmittel sein. Ein Mittel zum Zweck, um ein Ziel zu erreichen. Wenn ich nur kräftig genug Angst signalisiere, bekomme ich, was ich will. Wir können mit Hilfe der Angst unseren Willen durchsetzen. Das ist meist ein unbewusster und letztlich ein destruktiver Vorgang. Angst kann so zu einem unbewussten Machtmittel werden. Mit Angst kann ich herrschen.

Eine Form der Angst ist die Hilflosigkeit. Man sagt: „Die Hilflosigkeit ist die Macht der Ohnmächtigen.“ Mit Angst können wir andere Menschen unbewusst dazu zwingen, dass sie sich um einen kümmern.

Wir Menschen wünschen uns oft ein gutes Wort, Liebe oder Zuwendung. Aber das bekommen wir mitunter nicht. Dann holen wir uns manchmal unsere Zuwendung über den Umweg der Angst.

Das Ganze läuft in der Regel nicht bewusst, nicht willentlich und schon gar nicht aus böser Absicht ab. Es ist jedoch auf den ersten Blick nicht durchschaubar.

### **4. Angst ist häufig ein Beziehungsproblem**

Die meisten Menschen glauben, dass Angst eine Daseinsbedrohung in irgendeiner Weise ist. In vielen Fällen ist Angst jedoch ein Beziehungsproblem. Angst spiegelt oft einen Beziehungskonflikt wieder. Angst wird so zu einer Reaktion eines Menschen auf seine Bezugsperson.

Diesbezüglich gibt es interessante und hilfreiche Fragen, um seiner eigenen Angst auf die Spur zu kommen. Unter Punkt 6 findest du diese Fragen.

Übrigens: Die Angst wird seit unserer frühen Kindheit trainiert. Wir haben mit unserer Angst im Laufe unseres Lebens positive und negative Erfahrungen gemacht. Oft ist Angst die

Antwort auf Liebesverlust. Angst wird so zum Signal: „Kümmere dich mehr um mich!“, „Gib mir mehr Liebe und Sicherheit!“

In einer Beziehung ist es daher sehr wichtig, dass wir das aussprechen, was wir wirklich brauchen und suchen.

## 5. Was tun, wenn die Ängste kommen?

Man kann die Angst leugnen. Es hilft aber nicht, die Angst zu leugnen. Wer Angst leugnet, wird sie nicht los. Dahinter steckt manchmal der Gedanke: Ich darf keine Angst haben - daher leugne ich sie. Aber wir dürfen Angst haben, weil sie zum Mensch-Sein gehört.

Man kann die Angst verdrängen. Es hilft auch nicht, die Angst zu verdrängen. Flucht in die Arbeit, Flucht in die Filmwelt, Flucht in die Träumerei hilft nicht wirklich weiter. Es gibt viele Männer, die fangen nach der Pensionierung an zu saufen, weil sie ihre Angst vorher in der Arbeit ersäuft haben. Nun fällt diese Fluchtmöglichkeit weg und sie versuchen andere Wege, um die Angst zu verdrängen. Aber das haben Sie nicht nötig!

Man kann versuchen, die Angst zu verscheuchen. Es hilft auch nicht, die Angst zu verscheuchen. Sie lässt sich auf Dauer nicht übertönen.

Man kann sich mit der Angst auch arrangieren. Auch durch Stillstand (es darf keine Veränderungen geben) bekommen wir unsere Ängste nicht in den Griff.

Es hilft auch nicht, sich über die Angst anderer zu freuen oder vor ihr zu flüchten.

Was gegen die Angst helfen kann zeigt uns Jesus Christus. An Hand des Textes aus dem Lukas Evangelium 22 möchte ich uns fünf Schritte aufzeigen, wie Jesus mit seiner Angst umgegangen ist.

*„Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger, und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte.“*  
Lukas 22, 41-44

### 5.1. Suche einen Ort der Stille

Im Text steht: **„Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit ...“**. Jesus war allein.

In der Stille vor sich selbst gelingen uns tiefere Einsichten in unser menschliches Leben. In der Stille kommen meine Gedanken zur Ruhe. Die Stille ist der Ort des Hörens. Ich nehme mich in stillen Momenten des Lebens wahr, wie ich bin, was ich denke, was ich wirklich will.

In der Stille finde ich die Ruhe, hilfreiche Fragen zu stellen. Ich habe Zeit zu meditieren.

„Gott begegnet nicht dem flüchtigen Gast“ heißt es. In der Stille kann ich wahrnehmen, was Gott mir zu sagen hat.

Suche dir am Tag oder in der Woche eine Zeit und einen Ort zur Stille, an dem du deine Ängste „zu Wort kommen“ lässt.

### 5.2. Werde dir heute deiner Ängste bewusst

Unsere Hauptaufgabe ist nicht zu sehen, was irgendwann kommen könnte. Weitblick ist hilfreich und zeugt von der Fähigkeit das Leben in größeren Zusammenhängen sehen zu können.

Sehr wichtig ist auch, das Nächstliegende zu sehen. Was kann das Nächstliegende in deiner konkreten angstvollen Situation sein? Niemand kann heute die Ängste von morgen zusammen mit der Last von gestern tragen. Heute ist der Tag. Heute das tun, was ich tun kann.

„Sorget nicht“, sagt Jesu in der Bergpredigt (Mt.5-7). Richtig übersetzt heißt es „Ängstigt euch nicht“. Planen müssen wir. Zersorgen ist aber was anderes.

Eines der tragischsten Eigenschaften der menschlichen Natur ist der Hang, das Leben aufzuschieben. Immer das morgen und übermorgen in den Blick zu nehmen. Aber was nützen mir die „Rosen von morgen, wenn ich nicht heute das Blumenbeet vor meinen Fenster“ sehen kann.

### 5.3. Sage Gott deine Angst

**„... kniete nieder und betete: Vater ...“**

Über Angst reden verringert Angst. Fange an, deine Ängste mit einem anderen Menschen zu teilen. Das Schlechteste was wir mit unseren Ängsten tun können ist, mit den Ängsten allein zu bleiben. Das verursacht Anspannung, Mutlosigkeit und auch zermürbende Einsamkeit. Wir brauchen das Gefühl, das jemand zum Zuhören bereit ist. Allein das Aussprechen erleichtert sehr. Auch wenn kein Ausweg da ist.

Dietrich Bonhoeffer sagt einmal: „Das Wort, dass ich brauche, kann ich mir nicht allein sagen. Der Christus im Bruder oder der Schwester ist stärker, als der Christus in mir.“

Er meinte damit, dass wenn ich auch theoretisch alles selber weiß, ist es für einen Menschen manchmal besser, wenn ihm ein anderer das nochmals sagt.

Was geschieht, wenn wir beten? Im Gebet drücke ich das in Worte aus, was ich fühle, denke, empfinde, weiß, nicht weiß, erhoffe, verabscheue...

Es ist unmöglich ein Problem zu lösen, wenn ich es nicht klar umrissen habe. Dann ist es gut, wenn ich das in Worte fassen kann. Es ist gut, wenn ich Gott konkret sagen kann, was ich empfinde. Versuche im Gebet deine Ängste beim Namen zu nennen. Wenn ich bete, weiß ich, dass ich nicht allein bin mit meiner Angst.

Ein Gebet könnte lauten: „Herr nimm mir diese Angst weg!“ Mitunter ist das kein hilfreiches Gebet. Warum? Vielleicht möchtest du eine schnelle Angstbeseitigung, ohne dass du etwas tun musst. Vielleicht steht hinter diesem Gebet der Wunsch nach der schnellen Pille gegen die Angst. Aber diese schnelle Pille gibt es nicht.

Hilfreicher könnte sein „Herr, zeig mir, was ich mit meiner Angst bezwecken möchte. Zeige mir, was ich bei anderen Menschen mit meiner Angst erreichen möchte. Schenke mir Einblicke in die heimlichen Ziele meines Lebens.“

Wer das Ziel seiner Angst gefunden hat und wer im Gebet Klarheit gewonnen hat, der kann das vor Gott formulieren.

Es gibt Lebenssituationen, in denen verfolgen wir mit unserer Angst das heimliche Ziel, besser zu sein als andere, oder mehr im Mittelpunkt zu stehen als bisher. Werde dir der wahren Motive deiner Angst bewusst.

#### 5.4. Akzeptiere Unvermeidliches

##### **„Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“**

Es gibt Dinge, die lassen sich nicht ändern. Es gibt Umstände, die können wir nicht verändern. Das wusste Jesus in jener Nacht im Garten. Er wusste, dass sein Tod kurz bevor stand. Jesus akzeptierte diese Umstände. Er kämpfte nicht dagegen an. Er nahm das, was kommen sollte, aus der Hand seines Vaters.

Epiklet, der große griechische Philosoph (50-138) sagte einmal: *„Wir müssen aufhören, uns über Dinge Sorgen zu machen, die wir mit der Kraft unseres Willens nicht beeinflussen können.“*

Dahinter steht die Haltung: Nicht die Umstände machen mich glücklich oder unglücklich, sondern die Reaktion darauf. Wenn ich unvermeidliche Dinge akzeptieren lerne, hilft mir das, einen größeren Überblick zu gewinnen.

Akzeptanz des Unvermeidlichen hilft mir zu einem klaren Blick. Ich weiß dann, wo ich stehe, auch wenn es weh tut. Keiner von uns kann Probleme lösen, wenn er keinen festen Boden unter den Füßen hat. Manchmal ist die Akzeptanz des Unvermeidlichen ein fester Boden, um klarer sehen zu können.

Wenn hier vom Unvermeidlichen die Rede ist, dann geht es um das wirklich Unvermeidliche: Zum Beispiel das Annehmen einer unheilbaren Krankheit, das Verlieren eines Menschen, den Tod...

Wenn es uns gelingt, das Unvermeidliche zu akzeptieren, dann wird neue Energie frei. Energie, die wir zum Beispiel dafür benötigen, um das zu ändern, was wir ändern können.

Friedrich Oetinger formulierte einst ein Gebet, das ich hier aufgreifen möchte: *„Herr, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut die Dinge zu verändern, die ich ändern kann Gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“*

Jesus hatte damals im Garten keine Wahl. Er wusste, dass er keine Entscheidung mehr treffen kann. Manchmal befinden wir uns auch in solchen Situationen.

Darüber hinaus gibt es aber Lebenssituationen, in denen wir große Angst haben, und die wir verändern können. Zum Beispiel Prüfungsangst.

Was könntest du dagegen tun? Du könntest Fakten sammeln und eine Entscheidung treffen. Du könntest dir einen Überblick verschaffen, was alles zu lernen ist. Du könntest Gleichgesinnte um dich sammeln. Du könntest dir einen Lernplan erstellen. Du könntest dich dazu entscheiden, systematisch zu lernen.

Sammele alle deine Fakten und triff dann eine Entscheidung etwas zu tun, was du tun kannst.

Die Angst wird vielleicht nicht ganz weichen. Sie wird aber kleiner. Du bist nicht mehr Opfer der Angst, weil du etwas unternimmst.

#### 5.5. Gott ist größer als jede Angst

##### **„Und er betete in seiner Angst noch inständiger“**

Jesus sagte zu seinen Freunden „Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.“ Johannes 16,33.

Er sagte nicht: „Seid getrost, dann nehme ich euch die Angst weg.“ Er sagte auch nicht: „Mit dem bisschen Angst werdet ihr wohl fertig werden.“

Nein - Jesus weiß: Wir Menschen haben Angst, so lange wir auf dieser Erde leben. Die Angst gehört zu Christen, trotz ihres Glaubens.

Erstaunlicherweise verspricht uns Jesus den Frieden. In diesem Satz finden wir eine Polarisierung. Jesus spricht von der Angst in der Welt und vom Frieden in ihm.

Frieden hat uns Jesus versprochen und nicht Angstfreiheit. Aber den Frieden Christi dürfen wir erbitten mitten in unserer Angst des Lebens.

Jesu Ziel mit uns ist sein Friede und nicht die Angstfreiheit. Im Frieden Jesu kann ich so der Angst des Lebens begegnen. Christus begleitet mich in Angst, Verzweiflung und Not.

## **6. Hilfreiche Fragen im Umgang mit Angst**

Wann hattest du zum letzten Mal Angst?

Wovor hattest du Angst?

Für manche Menschen verliert die Angst an Schrecken, wenn man sie in Worte fasst. Versuche, die Angst in Worte zu fassen. Was fühlst du? Welche Gedanken hast du dabei?

Welche Personen sind mit dieser Angst verbunden?

Kannst du dir vorstellen, dass du mit der Angst ein (un)bewusstes Ziel verfolgst?

Alfred Adler sagte: „Mensch-Sein heißt Angst haben.“ Würdest du diesem Satz zustimmen.

Was hältst du von der Definition: „Angst ist die Vorwegnahme schlechter Erfahrungen“?

Angst kann dadurch entstehen, dass einem „der Boden unter den Füßen weggezogen wird“. Kennst du solche Situationen aus deinem Leben?

Es gibt Angstsituationen, die man nicht verändern kann. Welche Situation in deinem Leben ist unveränderbar?

Es gibt Angstsituationen, die sich verändern lassen. Welche Angstsituationen kannst du verändern?

Was könntest du konkret gegen deine Angst tun? Sammle Fakten.

Wenn man dir die Angst völlig nehmen könnte, was würde dir fehlen?

Wenn ich einen guten Freund oder Freundin von dir fragen würde, was du gegen deine Angst tun könntest, was würde er/sie wohl sagen?

Jesus hat uns nicht die Angstfreiheit versprochen, aber den Frieden in der Angst (Joh.16,33). Was löst dieser Gedanke in dir aus?

Könntest du dir vorstellen, mit einer Person deines Vertrauens über deine Ängste zu reden? Wer könnte diese Person sein?

Mit wem könntest du über seine Ängste reden?

## 7. Hilfreiche Texte im Umgang mit Angst

### **Manchmal bin ich so voll Angst**

*Manchmal Herr bin ich so müde, so voll Angst, dass ich mir nichts sehnlicher wünsche, auszulöschen - nicht mehr sein zu müssen.*

*Manchmal Herr wird mir das Leben zu einer Last, die ich abwerfen möchte.*

*Manchmal bin ich gänzlich unfähig mir vorzustellen, wie es ist, unbeschwert und fröhlich zu sein, Schwung zu haben und den Alltag anzupacken.*

*Wenn diese lähmende Angst, die Müdigkeit nach mir greift, dann lass mich Zuflucht bei dir finden. Erinnere mich daran, wie oft du mich schon befreit hast aus solchen Tiefen.*

*Herr, ich will den Stimmen des Misstrauens in mir keinen Raum schenken: Du wirst mich nicht verlassen! Mut und Freude werden wiederkommen. Ich lasse deine Verheißungen nicht los.*

Sabine Naegeli

### **So steigt die Angst auf**

*Wie Nebel dem Boden entsteigt, so steigt die Angst auf, aus den Tiefen meiner Seele und deckt alle Getrostheit zu.*

*Ich bekämpfe sie nicht mehr. Ich fliehe zu dir mein Gott. Ich bette mich in deine Arme. Geborgen bin ich an deinem Herzen, auch wenn ich es jetzt nicht fühle. Du bist da!*

*Es ist nicht wichtig, dass ich auf alle Fragen eine Antwort finde. Du wachst über mir. Du entmächtigst meine Ängste. Du löst mich behutsam los von mir.*

*Bei dir kommt mein ängstliches, unruhiges Herz zur Ruhe. Mein Gott ich danke dir.*

Sabine Naegeli

### **Gebet von Antoine de Saint-Exupéry**

*Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.*

*Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich betroffen bin.*

*Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und zweitrangig ist.*

*Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß, dass ich nicht durch das Leben rutsche, sondern den Tagesablauf vernünftig einteile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte.*

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.*

*Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen. Ich möchte Dich und die anderen immer aussprechen lassen. Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst, sie wird einem gesagt.*

*Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann. Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.*

*Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.*

*Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!*

### **Eine indische Fabel**

Eine alte indische Fabel erzählt von einer Maus, die in großer und ständiger Angst vor der Katze lebte. Ein Zauberer hatte Erbarmen mit der ängstlichen Maus und verwandelte sie in eine Katze. Aber nun lebte die Maus in ständiger Angst vor dem Hund. Also verwandelte der Zauberer sie in einen großen Hund. Doch nun fürchtete sie sich vor dem Panther. Und der Zauberer verwandelte sie in einen schwarzen Panther. Doch nun hatte sie große Angst vor dem Jäger.

Da gab der Zauberer auf, verwandelte sie wieder in eine Maus und meinte: „Dir wird keine äußere Verwandlung helfen, denn du hast immer das Herz einer Maus!“

Welche Rolle auch immer wir im Leben der Gesellschaft einnehmen, wir bleiben im Herzen immer dieselben Menschen. Es sei denn, wir können innen verwandelt und mit einem neuen Herzen beschenkt werden.

### **Bibelstellen zum Thema Angst:**

#### **2. Samuel 22,7**

In meiner Not rief ich zum Herrn und rief zu meinem Gott. Aus seinem Heiligtum hörte er mein Rufen, mein Hilfeschrei (drang) zu seinen Ohren.

#### **Psalm 4,2**

Wenn ich rufe, erhöre mich, Gott, du mein Retter! Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war. Sei mir gnädig, und hör auf mein Flehen!

**Psalm 18,7**

In meiner Not rief ich zum Herrn und schrie zu meinem Gott. Aus seinem Heiligtum hörte er mein Rufen, mein Hilfeschrei drang an sein Ohr.

**Psalm 22,12**

Sei mir nicht fern, denn die Angst ist nahe, und niemand ist da, der hilft.

**Psalm 31,10+11**

Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst; vor Gram zerfallen mir Auge, Seele und Leib. In Kummer schwindet mein Leben dahin, meine Jahre verrinnen im Seufzen. Meine Kraft ist ermattet im Elend, meine Glieder sind zerfallen.

**Psalm 118,5+6**

In der Bedrängnis rief ich zum Herrn; der Herr hat mich erhört und mich frei gemacht. Der Herr ist bei mir, ich fürchte mich nicht. Was können Menschen mir antun?

**Johannes 16,33**

Jesus spricht: Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.

**Römer 8,35-38**

Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Angst oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert? In der Schrift steht: Um deinetwillen sind wir den ganzen Tag dem Tod ausgesetzt; wir werden behandelt wie Schafe, die man zum Schlachten bestimmt hat. Doch all das überwinden wir durch den, der uns geliebt hat. Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.