

In der Welt habt ihr Angst ...



Gottesdienst zuhause - im Haus, im Garten, für mich
- aber nicht allein...

Was man braucht: Mindestens eine Person. Eine Kerze und eine Bibel wären auch schön - aber es geht auch nur mit diesem Blatt. Wenn in einem Haushalt mehrere zusammen diesen Gottesdienst feiern, ist es gut, wenn vorher geklärt wird, wer was liest. Das verbessert den Fluss und vermeidet unnötige Pausen. Psalm und Vaterunser können zusammen gesprochen werden. Ein kleiner Tipp: Mittags um 12 Uhr läuten die Glocken unserer Kirchen - da weiß man: viele andere tun jetzt dasselbe wie wir, an verschiedenen Orten zur gleichen Zeit.

Wir sind eingeladen

zu schauen auf das Schöne,
zu trauen, auf das, was tröstet,
zu hören auf das, was hilft,
zu bauen, auf das, was trägt.

Wir sind verbunden

in Gottes Namen,
auch wenn der eine hier, die andere da ist,
allein - oder zwei oder drei.

Durch dieses Wort verbunden sind wir mehr als zwei oder drei
und Gott ist mitten unter uns.

Wir beten:

Gott.

Wir sind da. Und Du auch. Wir sind verbunden.

Mit Dir. Mit anderen, die zu Dir beten.

Lass uns zur Ruhe kommen.

Wir sind hier mit allem, was uns gerade bewegt.

Stille

Höre auf unser Gebet. Amen

*An dieser Stelle kann man gut (gemeinsam) einen Psalm beten,
z. B. den berühmten Psalm 23*

Der Herr ist mein Hirte,

mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

Jetzt könnte ein Lied gesungen oder gelesen werden - z.B.:

Du bist mein Zufluchtsort

EGplus Nr. 101 - Text und Musik: Michael Ledner 1981, Deutsch: Gitta Leuschner

Du bist mein Zufluchtsort. Ich berge mich in deiner Hand, denn du schützt mich, Herr. Wann immer mich Angst befällt, traue ich auf dich.

Ja, ich bau auf dich, und ich sage: „Ich bin stark in der Kraft meines Herrn.“

oder:

Harre, meine Seele

Evangelisches Gesangbuch Nr. 611 - Text: Friedrich Räder (1845) 1848 / Melodie: César Malan 1827

1. Harre, meine Seele, harre des Herrn;
alles ihm befehle, hilft er doch so gern.
Sei unverzagt, bald der Morgen tagt,
und ein neuer Frühling folgt dem Winter nach.
In allen Stürmen, in aller Not
wird er dich beschirmen, der treue Gott.

2. Harre, meine Seele, harre des Herrn;
alles ihm befehle, hilft er doch so gern.
Wenn alles bricht, Gott verlässt uns nicht;
größer als der Helfer ist die Not
ja nicht. Ewige Treue, Retter in Not,
rett auch unsre Seele, du treuer Gott!

Gedanken zum Tag:

„In der Welt habt ihr Angst ...

... aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh. 16,33)

Das sagt Jesus in den Abschiedsreden an seine Freunde.

Wörtlich heißt es: „In der Welt habt ihr Bedrängnis“.

Das griechische Wort für „Bedrängnis“ bezeichnet die „Drangsal“ der jungen Christenheit in der Welt.

Das alte Wort „Drangsal“ ist klanglich wie etymologisch mit der „Angst“ verwandt: Die gemeinsame Wurzel ist „eng“.

Wenn es eng wird, steigt der Angst-Pegel.

Es gibt Menschen, die halten die Enge eines Aufzugs nicht aus: Sie leiden an „Klaustrophobie“, der Angst vor engen, geschlossenen Räumen.

Für andere wieder ist das „claustrum“, das Kloster, ein Ort des Schutzes und der Sicherheit.

In dem „internationalen Klassifikationssystem von Krankheiten“ (ICD) gibt es diverse „Angststörungen“, meist mit Depression gemischt.

Hat Gesundheit mit Angstfreiheit zu tun?

So einfach sicher nicht.

Angst kann Leben retten.

Wer vor nichts Angst hat, ist hochgradig gefährdet für leichtsinnige, unvorsichtige Handlungen.

Die Gazelle, die vor dem Löwen keine Angst hat und nicht flieht, wird leichte Beute.

Extremsportler ohne Angst sind extrem gefährdet.

Ich glaube auch nicht, dass es eine wirkliche Angstfreiheit gibt.

Wer von sich behauptet „Ich habe vor gar nichts Angst“, will sich und der Welt mit aller Macht beweisen, kein Feigling zu sein - was er im Innersten wohl zu sein befürchtet.

„In der Welt habt ihr Angst ...“

Ja, so ist es.

Und was ist das für eine Welt?

Es ist die Welt, in der wir Menschen leben.

Schon das „auf-diese-Welt-Kommen“, die Geburt, ist mit Angst verbunden.

Ebenso wie das Verlassen dieser Welt, das Sterben.

Angst ist ein wesentlicher Faktor in der Gleichung des Lebens, der sich nicht verkürzen lässt.

Aber: Angst ist nicht allmächtig und unveränderlich!

Ich kann meine Haltung, meine Einstellung zu ihr beeinflussen.

Je mehr mich meine Angst nervt oder gar beschämt, desto stärker ist mein Impuls, sie loszuwerden.

Aber sie ist ein Teil meiner Persönlichkeit, deshalb verfolgt sie mich umso heftiger, fordert umso nachdrücklicher ihren Platz bei mir ein.

Erst wenn ich bereit werde, zu akzeptieren, dass meine Angst zu mir gehört, ein Mitglied meiner inneren Welt ist und wenn ich ihr einen guten Platz in meinem inneren Zuhause einräume, kann und wird sich meine ängstliche Enge weiten.

„In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh. 16,33)

Christus sagt nicht, er habe die Angst überwunden.

„Seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

Martin Luther übersetzt: „seid getrost“.

In „Trost“ schwingt „trauen“ und „treu“ mit.

Wörtlicher ist die Übersetzung: „Seid guten Mutes.“

Verbindet man beides, so entsteht: „Habt den guten Mut, (mir) zu vertrauen!“

Wenn ich auf das Leben und Sterben von Jesus Christus schaue, erkenne ich: Überwinden heißt genau nicht, die Angst-Welt nicht mehr zu erleben:

Jesus kannte Ängste, Verzweiflung, Ohnmacht, Scheitern.

„Und er hat in den Tagen seines irdischen Lebens Bitten und Flehen mit lautem Schreien und Tränen vor den gebracht, der ihn aus dem Tod erretten konnte.“ (Hebr. 5,7a)

So heißt es in einem der wesentlichen Texte für diesen Sonntag.

Der springende Punkt ist: Wohin mit meinen Ängsten, meiner Ver-zweiflung?

Jesus hat auch und gerade in seiner Angst die Beziehung zu Gott, sei-nem „abba“ (Vater), nicht in Frage gestellt.

Selbst sein bekanntes „Vater, Vater, warum hast du mich verlassen“ (Mk 15,34) mündet in einen Lobpreis Gottes: „Aber du, Herr, sei nicht ferne; meine Stärke, eile, mir zu helfen ...“ (Ps. 22,20ff).

„... und er ist erhört worden, weil er Gott in Ehren hielt“. (Hebr. 5,7b)

So heißt es weiter in diesem Text für diesen Sonntag.

„Gott in Ehren halten“ verwandelt die Angst.

Gott in Ehren halten bedeutet, den Angriffen auf die innere wie auf die äußere Beziehung zu Gott standzuhalten.

Beispielhaft wird das in der Erzählung der Versuchung Jesu durch den Satan in der Wüste Geschichte. (Matth. 4)

Im Hebräerbrief wird das „Gott in Ehren Halten“ gleichgesetzt mit „Gehorsam“: „So hat er, obwohl er der Sohn war, doch an dem, was er litt, Gehorsam gelernt.“

Etwas freier übersetzt: In seinen Schmerzen, in seinem Leiden hat er gelernt zu hören.

Und er hat gerade nicht „in seinem Sohn-Sein“ diese Welt von sich cool abtropfen lassen.

Hören, zuhören bedeutet, den anderen in mich hineinzulassen.

Wer mitfühlend zuhören kann, wird anderen zum Segen.

Kann anderen helfen, sie womöglich heilen.

Wer mitfühlend zuhören kann, wird anderen zum Seelsorger.

Im Zuhören öffne ich mich dem anderen, dem Fremden.

Das ist nur möglich, indem ich mein Vor-Wissen und meine damit verbundenen Vor-Urteile zurückstelle.

Auch Jesus hat sich zurückgehalten, als er vor allem anderen den Blinden bei Jericho fragte: „Was willst du, dass ich für dich tun soll?“ (Lk 18,41)

Sich selbst zurückhaltendes und darin für das Fremde, Neue aufgeschlossenes Zuhören: Dies ist eines der wirksamsten Elemente nicht nur in seelsorgerlichen Gesprächen, sondern in jeder Art von Begegnung und Beziehung zwischen Lebewesen.

Dies gilt genauso für meine Beziehung zu mir selbst.

Insbesondere zu all dem, was ich an mir nicht mag, mit dem ich am liebsten nichts zu tun hätte.

Wenn es gelingt, der Angst zuzuhören, statt vor ihr zu fliehen, verändert sie sich von selbst.

Aus einer „sprachlosen“ Angst wird eine gesprächige Angst, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen kann.

Dies geht aber erst, wenn eine Vertrauensbeziehung entstanden ist, wenn sicher ist: Ich werde nicht weggeschickt.

Ein alter Mann konnte stundenlang still in der Kirche sitzen.

Eines Tages fragte ihn ein Pfarrer, worüber Gott mit ihm spräche.

„Gott spricht nicht. Er hört nur zu“, war die Antwort.

„Was redest du mit ihm?“ –

„Ich spreche auch nicht. Ich höre nur zu.“

(A. de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt, Herder, S. 32)

Es geht um ein Hören, das das nicht Gesagte oder zwischen den Zeilen Versteckte mithört.

Kann dies zur Sprache gebracht werden, können berührende Veränderungen geschehen.

„Die Welt“, von der Jesus spricht, ist eine Welt der Bewertungen, der Aufspaltungen in recht und unrecht, gut und böse, richtig und falsch. Im „Überwinden“ dieser Welt geschieht ein radikal neues Zuhören und allmählich neues Verstehen.

Das größte Hindernis, diese Welt zu überwinden, ist die Angst.
Denn wenn ich diese Welt verlasse, gebe ich alle mir vertrauten Sicherheiten aus der Hand.

Dies kann ich nur, wenn ich einen neuen Halt finde:

Wir Christen nennen diesen Halt „Jesus Christus“.

Paulus hat diese Überwindung der Welt im Galaterbrief so ausgedrückt: „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“

(Gal 2,20 a)

Deshalb wurde früher der Täufling so lange untergetaucht, bis er Todesangst empfand.

Wer Jesu Weg nachfolgt, verlässt die gängigen Kontrollsysteme unserer Welt.

Er gibt sein Leben aus der eigenen und lässt sich fallen in Gottes Hand.

Der Preis dafür ist ein Gefühl des Alleinseins in dieser Welt.

Die Angst und die Sehnsucht danach, von ihr befreit zu werden, verführt, die (vermeintliche) Selbst-Kontrolle über das eigene Leben behalten oder gewinnen zu wollen.

Die Pharisäer, das religiöse Establishment zur Zeit Jesu, hatten ein System von Sicherheiten entwickelt, das Gottes „Ja, dein Leben ist in Ordnung!“ garantieren sollte.

Jesu Predigten und sein Handeln griffen dieses System massiv an.

Seine Tötung geschah aus der Angst des Establishments heraus, die Kontrolle zu verlieren.

Tragische Ironie: Die mittelalterliche Kirche hat im Namen eben dieses Jesus ein neues System von Sicherheiten, genannt „Ablass“, entwickelt.

Und wieder stand einer auf und predigte vom bedingungslosen Vertrauen in Gott und von der Unmöglichkeit, mit eigenen Werken vor Gott gerecht zu werden.

Auch Martin Luther wurde von Ängsten gequält.

Sein Durchbruch in die Freiheit, seine Rechtfertigungslehre, geschah erst, als er erlebte, dass durch noch so viel eigenes Tun sich seine Ängste vor Gottes Gericht nicht mildern ließen.

Mit seiner Rechtfertigungslehre „überwindet“ er die Welt, indem das Vertrauen in einen unverfügbar barmherzigen Gott zur Quelle neuen Lebens wird.

Die letzte Nagelprobe dieses Vertrauens ist der Weg in den eigenen Tod.

Jesus wurde da noch einmal mit seiner Angst konfrontiert.

Während seine Jünger im Garten Gethsemane schlafen, betet Jesus: „Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber.“ (Mt. 26,39b)

Er sagt nicht: „Vater, ich danke dir, dass ich dir jetzt endlich beweisen kann, wie stark mein Glaube ist!“

Und er fügt hinzu: „Doch nicht, wie ich will, sondern wie du willst.“

Voller Vertrauen gibt er sich hin an das Dunkle, Unbekannte, das auch ich zu erleben habe, und dieses Vertrauen, dieses „Getrost-Sein“ bahnt den Weg durch die Angst hindurch.

Gebe Gott, dass wir mit unseren Ängsten unseren Lebensweg in diesem unerschütterlichen Vertrauen bis zu seinem Ende gehen - und dass das Ende erst dann kommt, wenn es Zeit und gut ist.

Fürbitten

Gott, wie unzählige andere Menschen wenden wir uns an dich.

Wir schauen auf das Schöne.

Wir trauen, auf das, was tröstet.

Wir hören auf das, was hilft.

Wir bauen, auf das, was trägt.

Wir bringen Dir, was uns bewegt.

Das Schöne und das Schwere.

Stille

Wir denken an alle, die wir lieben. Was tun sie gerade?

Stille

Wir denken an alle, die in diesen Zeiten noch einsamer sind.

Stille.

Wir denken an alle Kranken.
Gerade an die in den Krankenhäusern,
die im Moment keinen Besuch haben können.

Stille.

Wir denken an alle, die helfen.
Sie setzen sich und ihre Kraft und ihre Gaben ein füreinander.

Stille.

Gott, wir alle sind deine Menschen.
Wir sind miteinander verbunden,
atmen die Luft deiner Schöpfung.
Wir beten zu Dir mit den Worten, die uns im Herzen wohnen:

Vater unser

im Himmel.
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen:
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Segen

Alle öffnen die Hände.

Gott, segne uns und behüte uns.

Lass dein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Erhebe dein Angesicht auf uns und schenke uns Frieden.

Amen.

Jetzt könnte noch ein Lied gesungen oder gelesen werden - z.B.:

Bis hierher hat uns Gott gebracht

Evangelisches Gesangbuch Nr. 329 - Text: Ämilie Juliane von Schwarzburg-Rudolstadt (vor 1685) 1699 / Melodie: Peter Sohren 1668, Halle 1704 »Du Lebensbrot, Herr Jesu Christ«

1. Bis hierher hat mich Gott gebracht durch seine große Güte,
bis hierher hat er Tag und Nacht bewahrt Herz und Gemüte,
bis hierher hat er mich geleit', bis hierher hat er mich erfreut,
bis hierher mir geholfen.

2. Hab Lob und Ehr, hab Preis und Dank für die bisher'ge Treue,
die du, o Gott, mir lebenslang bewiesen täglich neue.
In mein Gedächtnis schreib ich an: der Herr hat Großes mir getan,
bis hierher mir geholfen.

3. Hilf fernerweit, mein treuster Hort, hilf mir zu allen Stunden.
Hilf mir an all und jedem Ort, hilf mir durch Jesu Wunden.
Damit sag ich bis in den Tod: durch Christi Blut hilft mir mein Gott;
er hilft, wie er geholfen.

Sollten Sie zu Beginn eine Kerze angesteckt haben, können Sie sie jetzt auspusten. Vielleicht nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit.

Übrigens, wenn nach dem Lesen dieses Textes noch eine Frage offengeblieben ist, können Sie mir diese gerne per Telefon oder Mail stellen.

Bleiben Sie gesund und gesegnet!

Ihr Pfarrer Andreas Schütz

Telefon: (05621) 2376



Pfarramt 1: Pfarrer Klaus Fackiner
Telefon: (05621) 5879
E-Mail: pfarramt-armsfeld@ekkw.de

Pfarramt 2: Pfarrerin Sarah Bernhardt
Telefon: (05621) 4155
E-Mail: pfarramt-hueddingen@ekkw.de

Pfarramt 3: Pfarrer Andreas Schütz
Telefon: (05621) 2376
E-Mail: pfarramt-odershausen@ekkw.de

www.kirchengemeinde-wildunger-walddoerfer.de