

Thema: Angst

Glocken und Musik zum Eingang

Vom Angst haben und Trost bekommen...

Die Glocken haben geläutet.

Sie haben uns gerufen: Gottesdienst!

Wir haben uns rufen lassen.

Auch weil wir eingeladen wurden:

Jesus Christus sagt zu uns: *Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken...*

Und er verspricht uns: *Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.*

Darauf vertrauen wir. So feiern wir nun diesen Gottesdienst

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen.

Lied: EG 449, 1 Die güldne Sonne

Moin, Gottes Licht strahlt uns an und bringt auch uns zum Leuchten.

Gott segnet uns, damit wir anderen zum Segen werden.

Immer wieder geht die Sonne auf,

um uns zum Leuchten zu bringen. Darum soll es heute gehen.

Um alles, was uns abhält von dieser Leuchtkraft,

um Angst und Zweifel,

aber auch Vertrauen und Mut.

Wir denken darüber nach, was es bedeutet,

wenn der Psalmbeter aus Ps 27 zu uns sagt:

1 Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

Ich denke an Sie und möchte beginnen,

indem ich uns eine Kerze anzünde.

So sind wir durch dieses Licht,

dass durch Jesus hindurch

zu uns scheint miteinander verbunden.

Gebet

Wenn die Angst kommt, Gott, sei du meine Weite.

Wenn die Müdigkeit kommt, Gott, sei du meine Quelle.

Wenn die Zweifel kommen, Gott, sei du mein Halt.

Kommt die Angst vor der Liebe, lass mich wagen.

Kommt die Angst vor der Nähe, bau mir Brücken.

Kommen die schlechten Erfahrungen, hilf mir vertrauen. Amen

Lied: EG 331, 1+2 Großer Gott, wir loben dich

Predigt

Liebe Gemeinde! Als unsere Tochter noch ganz klein und mit ihrer Freundin im alten Haus von Oma zu Besuch war, bekamen wir eines nachts einen Anruf. Auf dem Dachboden rennt irgendein Tier hin- und her. Es trappelt, erzählten sie. Beide Mädchen trauten sich nicht die Dachkammer zu verlassen, um bei Oma Schutz zu suchen. Sie griffen zum Handy und telefonierten 600 km weit weg.

Erinnern sie sich an solche Angst?

Meistens hilft ein Schlaflicht.

„Was uns Angst macht“ heißt der Anfangsteil eines Gedichtes von Max Bolliger. Vielleicht kennen sie das Kindergedicht.

„Wenn es auf dem Boden knistert und knarrt,
wenn etwas leise hinter der Holzbeuge scharrt,

wenn der Himmel schwarz und dunkel ist,

wenn es donnert und blitzt,

wenn ein Stier uns entgegenrennt,

wenn es hagelt und brennt,

wenn der Sturm an den Läden rüttelt

und die Kronen der Bäume schüttelt.

Wenn wir durch einen Wald spazieren

und plötzlich die Richtung verlieren,

wenn hinter den Büschen Gespenster lauern

und hinter den Steinen Gestalten kauern,

wenn sich Riesen im Traum verstecken

und uns mitten in der Nacht wecken,
wenn uns die Mutter in den Keller schickt,
wenn vor uns ein Mäuslein erschrickt.“ (Max Bolliger)

Liebe Gemeinde, Schwestern und Brüder,
Von Kindesbeinen an kennen wir die Angst.
„Angst hat man nicht, sie hat einen!“ heißt es so treffend in einem
Sprichwort. Sie hat einen. Sie hält einen fest.
Sie engt einen ein. Sie macht mich ganz klein.
In manchem hat die Angst sich verändert mit den Jahren.
Im Alter taucht sie auf in anderer Gestalt.
Andere Ängste kommen dazu.
Die Angst vor schwerer Krankheit,
die Angst, noch viel mehr als bisher auf Hilfe angewiesen zu sein.
Die Angst vor dem Sterben, die Angst vor dem Tod.
Unsere Angst ist so alt wie wir selbst.
Der Beter des 27. Psalms kennt auch die Angst.
Er weiß um das Grauen, das einen überfallen kann.
Auch Jesus verleugnet und verdrängt die Angst nicht.
Im Johannes Evangelium sagt Jesus:
*In der Welt habt ihr Angst aber seid getrost,
ich habe die Welt überwunden. (Joh 16,33)*
Jesus kennt sie selbst, die Angst, die Todesangst.
Den letzten verzweifelten Schrei.
Aber mit diesem Schrei wendet er sich zugleich an seinen Vater im
Himmel. Weil Jesus die Angst kennt, können wir uns ihm mit unserer
Angst anvertrauen.

Auch der Beter des 27. Psalms kennt die Angst:
von Furcht, Grauen, Übeltätern, Widersachern,
Feinden und Krieg weiß er zu berichten.
Weil er die Angst kennt, können wir uns in seinen Worten bergen:
*Der Herr ist mein Licht und mein Heil,
vor wem sollte ich mich fürchten?
Der Herr ist meines Lebens Kraft,*

vor wem sollte mir grauen?“

Und: *Eines bitte ich vom Herrn, das hätte ich gerne:
dass ich im Hause des Herrn bleiben könne
mein Leben lang,*

*zu schauen die schönen Gottesdienste des Herrn
und seinen Tempel zu betrachten!*

Ganz fest klemmt er sich an diese Bitte:
im Hause des Herrn zu bleiben!

In der Gemeinschaft derer, die Gott vertrauen:

zu schauen die schönen Gottesdienste des Herrn.

Singen, beten, Gottes Wort hören und sich auf sein Wort verlassen.
Das ist ihm Kraft und Hilfe, ist Licht in allen Betrübissen.

Der Psalmbeter betet ganz ehrlich:

*Verbirg dein Antlitz nicht vor mir, verstoße nicht im Zorn deinen
Knecht. Verlass mich nicht und tu die Hand nicht von mir ab, Gott,
mein Heil! Hier wird ehrlich gerungen.*

Liebe Gemeinde, Schwestern und Brüder,

Es ist gut, für den Angst-Notfall eine Liste von wohltuenden
Erfahrungen zur Hand zu haben: eine richtige Angstfresserliste.

Es lohnt, solch eine Liste für sich zusammenzustellen:

Und dann, wenn ich wieder einmal große Angst habe,
dann nehme ich meine persönliche Angstfresserliste zur Hand und
stelle mir ganz lebhaft vor, was da alles steht ...

Da stehen Namen von Menschen, zu denen ich Vertrauen habe.

Da gibt es Telefonnummern, die ich auswendig weiß.

Da steht die Erinnerung an ein Ereignis,

wo ich große Angst hatte und

sich doch alles zum Guten gewendet hat.

Da steht ein Lied, das ich auswendig kann.

Da steht ein gutes Wort, das mir schon einmal geholfen hat.

Da steht ein Gebet, das mir Zuversicht geschenkt hat.

Und ich glaube, ganz besonders hilft mir, Menschen zur Seite zu
haben, die wie ich Angst kennen und
mir in diesem Moment zur Seite treten.

Ja, das hilft, wenn ein anderer zu einem tritt und sagt:
„Ich weiß... Aber ich bin jetzt bei dir!“ Gut, wenn da einer ist, der mich in den Arm nimmt, das Licht anmacht oder mit mir schweigt. Die Stille wirken läßt. Ein Gefühl von Geborgenheit, Frieden und Verständnis vermittelt. Sonst nichts. Ist mehr nötig?
Keine schnelle Lösung, aber die greifbare Nähe eines Menschen, der da ist, der bleibt, bei mir bleibt, auch wenn es keine Antwort gibt.
Hören wir noch einmal auf Max Bolligers Kindergedicht:
Unter dem Titel „Was uns die Angst nimmt“, nennt er Gottes kleine und große Angstvertreiber:

„Vater und Mutter und vertraute Gesichter,
im Dorf und in der Stadt die Lichter.
Die Sonne, die uns am Morgen weckt,
das Kätzchen, das sich in unserem Arm versteckt.
Im Bett Teddybären und Puppen,
Sterne, die durchs Fenster gucken.
Bruder, Schwester, Neffen und Nichten
und in der Schule die schönen Geschichten.
Alles, was jeden Tag mit uns lebt,
und am Abend das Gutenachtgebet.“
Ja, liebe Schwestern und Brüder, da können wir uns gut anschließen.

Die tröstende und begleitende Hand des Menschen neben mir hilft weiter und das Wissen, dass ich letztlich auf Gott hoffen kann, auch wenn mir manchmal seine Pläne mit mir verborgen sind. Selbst dann, wenn sich die Menschen, die mir am nächsten sind, sich von mir abwenden, steht Gott mir zur Seite und nimmt mich an. So ist das Gebet aus Psalm 27 wie ein Bekenntnis der Zuversicht. Es kann uns an diesem Tag, es kann uns in dieser Woche begleiten und stärken. Was auch immer geschieht:

*Der Herr ist mein Licht und mein Heil.
Vor wem sollte ich mich fürchten?
Der Herr ist meines Lebens Kraft.*

Vor wem sollte mir grauen? Amen.

EG 329, 1-3 Bis hierher hat mich Gott gebracht

Gebet

Du, Gott, bist unser Licht und Heil und unseres Lebens Kraft.
Wir bitten dich, sei bei uns, wenn es dunkel wird um uns,
wenn die Kraft nachlässt, wenn die Angst in uns aufsteigt.
Du, Herr, bist unser Licht und Heil und unseres Lebens Kraft.
Wenn es finster ist in uns, dann sei du das Licht.
Wenn wir einsam sind, dann verlass uns nicht.
Wenn wir keinen Mut mehr haben, dann hilf du uns.
Wenn wir verbittert sind, dann verliere nicht die Geduld mit uns.
Wenn wir ängstlich und unruhig sind, dann gib uns deinen Frieden.

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.

EG 369, 7 Sing, bet und geh auf Gottes Wegen

Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig!
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden!
Amen.

Nachspiel