

## Sa, 31.8.19 – Friede sei mit Dir – ein Wort mit Kraft!

Nun ist es ja so, dass wir den Auferstandenen heute nicht mehr sehen können, aber wir haben eine Möglichkeit: Wir können ihn hören, wir können ihm im Hören seines Wortes begegnen und das heißt: Wir können ihm hier und jetzt begegnen, weil er sich hören lässt und auch zu uns sein „Friede sei mit Dir“ spricht. Und diese Worte haben die gleiche Qualität und Kraft, wie damals: Friede sei mit Dir mit Deiner Lebensangst, Deinen Selbstzweifeln und Deiner Ungewissheit!“ Diese Worte von Jesus sind nicht nur ein frommer Wunsch, sondern ein Machtwort; ein Wort, das tut, was es sagt, das durch das Aussprechen Frieden schafft, wo vorher die Angst wohnt. Das ist ein heilsames Wort für unsere Seele, nicht nur unseren Kopf! Friede sei mit Dir! Jesus schließt die Geängstigten Jünger in seine Arme. Und so will Gott es auch mit Dir tun, wenn Du in der Enge bist und unter irgendwelchen Ängsten leidest: Er will Dir seine mitleidende und siegreiche Liebe zeigen und Dich wieder auf die Beine stellen. Er will dir den Rücken stärken, damit Du mitten in der Welt der Angst selber ein Mutmacher für Deine eigene Seele und für andere Menschen sein kannst. Wir dürfen als Christen also mutig leben, Ängste besiegen und zuletzt auch getrost sterben, weil uns nichts von Gottes Liebe in Jesus Christus trennen kann – weder Angst noch der Tod.

**Impuls:** **Wo kann Gott Dich eigentlich regelmäßig ansprechen? Wann und wo nimmst Du Dir Zeit für ihn? Halte ihm Deine Ängste und Zweifel im Gebet hin.**

**Rufe mich an in der Not. So will ich Dich erretten #und du sollst mich preisen.**

(Psalm 50,15)

**All Eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für Euch.**

(1. Petrus 5,7)

**„Als mir angst war rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott“**

(Psalm 18,7)

**„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?“**

(Psalm 27,1)

Am So, den 1.9.2019 feiern wir um 11.00 einen PUNKT 11 mit Claus Scheffler und dem Thema: „Volkskrankheit Depression – mit Gott aus der Krise!“

**Gottesdienst am Sonntag, 25.8.2019**

**Andachten für jeden Tag der Woche**

**„„SAVE OUR SOULS (S.O.S.)**

**– wie Gott aus der Angst befreien kann“.**“

**Johannes 20, 19-21**

von Pastor Burkhard Senf



„19 Am Abend dieses ersten Tages der Woche trafen die Jünger sich hinter verschlossenen Türen, weil sie Angst vor den Juden hatten. Plötzlich stand Jesus mitten unter ihnen! »Friede sei mit euch«, sagte er. 20 Und nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Freude erfüllte die Jünger, als sie ihren Herrn sahen. 21 Wieder sprach er zu ihnen und sagte: »Friede sei mit euch. Wie der Vater mich gesandt hat, so sende ich euch.« 22Dann hauchte er sie an und sprach: »Empfangt den Heiligen Geist.«

## Montag, 26.8.2019 – Angst ist meistens ganz normal

S.O.S. steht ja für „Save our Souls“, Gott, rette unsere Seelen aus der Angst. Haben Sie eigentlich Ängste? Also, ich schon. Und ich weiß, dass die Angst einfach zum Menschsein dazu gehört. Es gibt viele verschiedene Arten von Ängsten: In der Psychologie unterscheidet man zwischen Furcht, Angst und krankhafter Angst. Die Furcht bezieht sich meist auf eine reale Bedrohung. Sie ist natürlich, angemessen und gesund und lebensfördernd.

Angst ist dagegen meist ein ungerichteter Gefühlszustand. Viele von uns kennen sicherlich bestimmte Angstzustände, die man selber als "übersteigert" empfindet. Hierzu zählt z.B. das sog. Lampenfieber, was dazu gehört, aber man will es auch irgendwie loswerden. Weit verbreitet ist z.B. auch die Angst vor Unbekanntem, denn Neues ruft bei vielen Menschen Angst hervor. Es gibt Situationen des Lebens, die uns mehr oder weniger Angst bescheren können. Je nachdem wie wir so vom Elternhaus her veranlagt sind und was wir bisher erlebt haben. Solche Ängste zu haben ist zunächst etwas ganz Normales. Man kann meistens ganz gut damit leben. Müssen wir auch, denn schon Jesus hat zu seinen Jüngern gesagt: In der Welt habt Ihr Angst. (Joh 16,33a) – Das ist eine Feststellung, und wir sollten daraus kein Tabuthema machen. Aber dann gibt es neben der gesunden Furcht und der normalen Angst auch noch die krankhafte Angst der Seele, die professionell behandlungsbedürftig ist und wo Gott hauptsächlich einen guten Therapeuten gebraucht um Menschen davon zu heilen.

**Impuls:** **Wie ist das bei Dir? Welche Ängste sind dir bewusst? Kennst Du Menschen, die unter einer der verbreiteten Angststörungen leiden?**

### **Di, 27.8.2019 – Angst kann auch extrem lähmen**

Als krankhaft kann man Ängste bezeichnen, wenn sie zu einer richtigen Lähmung des Betroffenen führen und letztlich unkontrollierbar sind. Und diese krankhafte Angst ist leider sehr verbreitet. Ich habe gelesen, dass Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Angst nach der Depression die zweithäufigste psychische Störung weltweit. Man kann also auch hier schon von einer Volkskrankheit sprechen und es gibt auch bei uns in der Gemeinde Menschen, die unter ihren Ängsten sehr leiden. Das Schwierige dabei ist: Oft sind den Betroffenen die Ängste und Ursachen gar nicht bewusst. Ein älterer Mann erzählte mir einmal: „Wissen Sie, wenn ich eine Kirche besuche, muss ich immer heulen. Ich weiß nicht warum. Ich vermute, dass unbewusste Ängste die Tränen auslösen.“ Diese Ängste können unsere Seele krank machen und lähmen.

**Impuls: Könnte hinter manchem negativen Verhaltensmuster eine Angst stecken, die ich vor Gott oder einem Seelsorger aussprechen möchte?**

### **Mi, 28.8.2019 – Angst vor Gott?**

Schon auf den ersten Seiten der Bibel ist von einer anderen Angst die Rede. Wir lesen in der Schöpfungserzählung, dass die ersten Menschen von der verbotenen Frucht aßen. Und dann versteckte sich Adam mit seiner Frau im Garten Eden vor Gott. Als Gott ihn dann rief: „Adam, wo bist du?“, antwortete er: „Ich hörte dich im Garten und fürchtete mich.“ Diese Ur-Geschichte der Bibel weist meiner Meinung nach theologisch auf die Herkunft der Angst hin. Gott hat den Menschen eigentlich nicht mit Angststörungen geschaffen, sondern voller Vertrauen in einer heilen Beziehung zu sich selbst, seinen Mitmenschen und zu Gott. Aber der Mensch hat sich Gott gegenüber entfremdet, sagt die Bibel. Er lebte damals und heute nicht mehr so, wie Gott es eigentlich will. Wir haben die Freiheit und die Weite eines Lebens in der Verbindung mit Gott zum Teil verloren bzw. missbraucht. Aber zum Glück ist das erst der Anfang der Bibel – die Geschichte Gottes mit seinen Menschen geht ja Gott sei Dank weiter und findet in Jesus ihren Höhepunkt!

**Impuls: Wie kann ich Gott noch mehr vertrauen?**

### **Do, 29.8.2019 – Seid guten Mutes – Fürchte dich nicht!**

„In der Welt habt ihr Angst – aber seid guten Mutes – ich habe die Welt überwunden.“ Jesus hat in der Auferstehung die Macht des Todes besiegt und damit letztlich auch die Ur-Angst vor dem Tod und damit auch alle anderen Ängste dieser Welt. Und doch leben wir noch in dieser Welt voller gesunder und kranker Ängste. Erst am Ende der Zeiten heißt es im Buch der Offenbarung, dass: „Gott selbst alle Tränen trocknen wird, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei“ (Offb 21,4). Das ist die himmlische Hoffnung - aber hier für uns gilt es noch mit der kranken Angst zu leben und der Beziehungsstörung zu Gott – und sie mit Gottes Hilfe zu bekämpfen – mit Hoffnung, Vertrauen und Wahrheit, die uns frei macht! Deshalb rufen wir S.O.S. - rette unsere Seelen aus der Angst, Gott – und wir fragen danach wie das gehen kann, dass Gott uns aus der Angst befreit. Wenn Sie die Bibel lesen dann wird Ihnen auffallen, wie oft Gott und Jesus zu Menschen sagen: „Fürchte dich nicht!“ Angeblich 365x. Aber wie kann das konkret gehen, dass mich dieses Fürchte Dich nicht in meiner Seele aufrichtet, heilt und kräftigt?

**Impuls: Am 1.9. feiern wir wieder einen großen Gottesdienst, in dem es um den Weg mit Gott aus der (Depressions-)Krise geht. Gehst Du hin und wen lädst Du noch ein?**

### **Fr, 30.8.2019 – Sie wurden froh, dass sie den Herrn sahen!**

Die Angst hatte die Jünger in Johannes 20 (Text auf S.1) veranlasst, sich irgendwo in der Altstadt von Jerusalem zu verbarrikadieren. Sie hatten Angst gefangen genommen oder getötet zu werden – so wie es Jesus ergangen war... Und was tut Jesus gegen diese Angst? Er kommt mitten in dieses Klima der Angst und Furcht hinein. Plötzlich war er da. Trotz verriegelter Türen war er irgendwie da und dann sagt er nur ein Wort: Shalom! Friede mit euch! Und dann heißt es: „Da wurden die Jünger froh, dass sie den Herrn sahen!“ Und zum Beweis seiner Liebe und Macht zeigt Jesus dann die Wundmale vom Kreuz an seinem Körper. Er beweist den Angstgeplagten damit, dass auch er schreckliche Einsamkeit und Angst durchlitten hat, aber auch dass er sie überwunden hat. Was alles verändert, ist immer wieder die Begegnung mit dem Auferstandenen. Und so ist das auch hier mit diesem verzagten und verängstigten Jüngerhaufen. Da wird aus Angst neue Freude und neue Hoffnung.

**Impuls: Wie kann (erneut) dem Auferstandenen begegnen?**