



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 18.03.2018 Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

#JESUS2018

„Frei von Angst“ mit Leo Bigger

Angst kennt jeder von uns – und selbst Jesus war nicht frei davon! In **Markus 14,34** wird beschrieben, wie er beinahe unter seiner Angst zerbricht und die Jünger um Unterstützung bittet. **Lukas 22,42-43** wird sogar noch deutlicher, spricht von Todesängsten und dass Jesu Schweiß „wie Blut wurde“. Du kennst sicher den Ausdruck „Blut und Wasser schwitzen“, der zum geflügelten Wort geworden ist – nun kennst du auch seinen Ursprung!

Betrachten wir kurz unsere „normalen“ Ängste: Manche Menschen haben Angst vor Spinnen, Mäusen, Fahrstühlen, dem Fliegen oder dem Reden auf großen Bühnen. Kennst du eine davon? Die Psychologen unterscheiden zwar zwischen „gesunden“ und „ungesunden“ Ängsten – doch wie hilfreich ist diese Unterscheidung für dich? Die Angst verschwindet dadurch jedenfalls nicht. Vielleicht denkst du, als Christ sollte man sich eigentlich nicht fürchten. Deshalb ist ein erster wichtiger Schritt: **Sag ja zu deiner Angst**, und leugne nicht, dass du sie hast.

Für den zweiten Schritt schauen wir uns an, wie Jesus erstmal mit seiner Angst umgegangen ist:

- **Vertrauen in Freunde:** Leider schlafen seine Jünger ein, statt mit ihm zu wachen. Freunde zu haben ist gut, aber sich darauf zu verlassen, ist nur ein Strohhalm.
- **Vertrauen in Gebet:** Jesus betet – und er konnte das sicher gut! Doch unmittelbar nach dem Gebet (Lukas 22,43) hat er immer noch Todesängste. Wieder ein Strohhalm!
- **Vertrauen in Berufung:** Jesus weiß, wer er ist und wozu er gekommen ist. Doch auch das lässt die Angst nicht verschwinden. Noch ein Strohhalm.

Jesus erlebt offenbar dasselbe beim „Greifen nach Strohhalmen“ wie du – und was hilft ihm wirklich? Allein das Vertrauen in seinen Vater. Das Vertrauen in Gott ist **kein Strohhalm**, sondern ein dickes Seil, das dich hält (Römer 8,35).

Die Angst blockiert, limitiert und definiert dich. Petrus hatte riesige Angst, als Jesus verhaftet wurde. So wie er kannst auch du lernen, dort herauszukommen – mit drei praktischen Schritten:

1. **Ängste sind Chancen, um zu wachsen:** „Fürchte dich nicht!“ steht über 300-mal in der Bibel, damit du es wirklich begreifst! Gerade die Menschenfurcht ist am weitesten verbreitet – also die Angst, was andere von dir denken oder über dich reden könnten. Lass doch die Menschen denken, was sie wollen. Die Menschen sind nicht deine Zukunft, sondern Gott!
2. **Kleine Schritte führen aus der Angst:** In Markus 14,53-54 sieht man, wie Petrus in großem Abstand den Soldaten folgt – anstatt komplett wegzulaufen. Ein erster kleiner Schritt gegen seine Angst. Schau deiner Angst in die Augen, du kannst dich entwickeln! Was kann ein erster Schritt in deinem Leben sein, um deine Angst zu überwinden?
3. **Nutze das „Trotzdem“:** Trotz der Angst, die Petrus hatte, spricht Jesus ihm in Johannes 20,15-19 wieder sein Vertrauen aus und kündigt sogar an, dass er später als Märtyrer für ihn sterben wird. Gegen die Angst setzt Jesus sein „Trotzdem“ – dasselbe tut er auch für dich!

KIRCHE NEU ERLEBEN



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 18.03.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Smallgroup Zeit

Diskussion: Deine Angst! (30 min)

Na, wo habt ihr euch wiedergefunden? Bei den Spinnen, Mäusen oder bei der Flugangst? Erzählt euch von euren Ängsten, egal wie „bescheuert“ sie sind. Kleiner Tipp zum Aufwärmen: Jeder googelt den Fachausdruck seiner größten Angst, z.B.

- Arachnophobie → Angst vor Spinnen
- Aviophobie → Flugangst

Überlegt danach, wie ihr eure Ängste in den Griff bekommen könnt. Vielleicht hat jemand bei deiner Angst schon die Lösung gefunden und sich dagegen „immunisiert“? (Ihr müsst ja nicht gleich eine Vogelspinne dabei haben... 😊)

Vertiefung: Seine Angst! (45 min)

Versucht, die Ängste von Jesus – und von Petrus – nachzuempfinden, indem ihr Lukas 22,39-62 mit verteilten Rollen lest. Ihr könnt die Szenen auch nachspielen: Seid euch dabei bewusst, in welcher Gemütslage sich Jesus und Petrus befinden und versucht, dies den anderen rüberzubringen.

Was hat es mit euch gemacht? War jemand von euch schon mal in einer ähnlichen Situation?

- Verzweifelt oder sogar in Todesangst wie Jesus?
- Oder hast du deinen Glauben aus Angst verleugnet und es anschließend bitter bereut?
- Wie sah letztlich der Ausweg aus?

Reflexion: Keine Angst! (45 min)

Angst macht irrational – zumindest wenn es sich um ungesunde Angst handelt (die Angst vor einer giftigen Schlange ist nicht irrational, sondern eine Warnung)! Leider sind die meisten Ängste in deinem Leben nicht wirklich hilfreich, weshalb die Angst auch kein guter Ratgeber ist. Vielleicht setzt ihr euch mit euren Ängsten auseinander, indem ihr diese Fragen bearbeitet:

- Schreibt die Ängste in eurem Leben auf einen Zettel und versucht, gesunde von ungesunden Ängsten zu unterscheiden. Tauscht euch darüber aus.
- Zu welchen „Strohhalmen“ greift ihr, wenn ihr Angst habt? Was hilft euch wirklich? Welche Rolle spielt Gott bei eurer Angst-Bewältigung?
- Hast du einen Lieblings-Bibelvers, der dir gegen deine Angst hilft, z.B.
 - Josua 1,9: „Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der HERR, dein Gott, wo immer du gehst.“
 - Jesaja 43,1: „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.“

Kleiner Tipp: [Hier](#) findet ihr eine Auflistung aller „Fürchte dich nicht“ Aussagen in der Bibel.