

2. Vierteljahr / Woche 09.05. – 15.05.2021



Täglich auf Instagram:
[@echtzeit_impluse](https://www.instagram.com/echtzeit_impluse)

07 / Keine Angst!

Gott kümmert sich um dich

➔ Bibel

Ich habe euch sicher hierher zu mir gebracht, so wie ein Adler seine Jungen auf seinen Flügeln trägt.

Ihr sollt mein besonderes Eigentum sein, denn die ganze Erde gehört mir. Ihr sollt mir ein Königreich von Priestern, ein heiliges Volk sein.

2. Mose 19,4–6

➔ Einstieg

Alternative 1

Lege der Gruppe einige Zitate zum Thema Angst vor, z. B.:

„Angst haben wir alle. Der Unterschied liegt in der Frage wovor.“

„Der Unwissende hat Mut, der Wissende hat Angst.“

„Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet.“

„Angst vor dem Leid ist schlimmer als das Leiden selbst.“

„Man braucht vor niemand Angst zu haben. Wenn man jemanden fürchtet, dann kommt es daher, dass man diesem Jemand Macht über sich eingeräumt hat.“

Was sagen euch diese Zitate über Angst? Welchen stimmt ihr zu, welchen nicht?

Ziel: Erste Gedanken zum Thema Angst

Alternative 2

Wovor habt ihr Angst? Warum habt ihr davor Angst?

Was tut ihr, wenn ihr Angst habt?

Wie haben sich eure Ängste im Lauf eures Lebens verändert?

Ziel: Persönliches Angsterleben reflektieren

➔ Thema

• Absturzangst

➔ Hattest du schon einmal Angst, dass du „den Boden unter den Füßen verlierst“?

Dass du nicht mehr weißt, was dich trägt?

Angst davor, dass unsere Welt „abstürzt“?

Dass die „Rettungsschirme“ gegen Börsencrashes, Pandemien, Umweltkatastrophen nicht mehr auffangen?

Wie kann sich das anfühlen?

➔ Denkst du, der Glaube an einen Gott, der an dir persönlich interessiert ist, könnte in diesen Ängsten helfen? Wenn ja: wie? Wenn nein: Warum nicht?

• **Gott fängt dich auf**

Nachdem Gott die Israeliten aus Ägypten befreit hatte, bot er ihnen an, sich weiter um sie zu kümmern. Er erinnert sie an seinen bisherigen Schutz: „Ich habe euch sicher hierher zu mir gebracht, so wie ein Adler seine Jungen auf seinen Flügeln trägt.“ (2. Mose 19,4 NLB)

Weißt du, wie ein Adler seinen Jungen beibringt zu fliegen? Er schubst sie aus dem Nest. Das Adlerküken zappelt mit den Flügeln und versucht zu fliegen. Aber es gelingt ihm nicht wirklich; immer tiefer fällt es hinunter. Der alte Adler zieht in der Nähe scheinbar unbeirrt seine Kreise. Doch plötzlich schießt er steil nach unten, breitet seine Schwingen ganz weit aus und fängt das Kleine im Fallen auf. Dann trägt er es auf seinem Rücken wieder nach oben – und das Spiel beginnt von vorne. So lernt der junge Adler, seine Flügel zu gebrauchen, bis er selbst mit großen Schwingen durch die Luft segeln kann.

- Was sagt dir dieses Bild vom Adler, der sein Junges mit seinen Flügeln auffängt, wenn es Angst hat, abzustürzen?
Inwiefern handelt Gott wie ein Adler?
Hilft dir dieser Gedanke, wenn du Angst hast, den Boden unter den Füßen zu verlieren?
Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, warum nicht?

• **Verlassensangst**

- In welchen Situationen sehnst du dich nach Geborgenheit und Sicherheit?
Nach jemandem, der zu dir steht, egal was du tust?
Kennst du die Angst, plötzlich allein dazustehen, niemanden zu haben, dem du vertrauen kannst? Niemanden, zu dem du gehörst?
Wie kann sich das anfühlen?
- Denkst du, der Glaube an einen Gott, der an dir persönlich interessiert ist, könnte in diesen Ängsten helfen? Wenn ja: wie? Wenn nein: Warum nicht?

• **Gott kümmert sich um dich**

Gott wünscht sich, dass du zu ihm gehörst: „Mir gehört die ganze Welt, aber ihr seid in besonderer Weise mein Eigentum.“ (2. Mose 19,5 HFA)

Eigentum, ein Wort, das Gedankenverbindungen und Gefühlsregungen auslöst. Manchmal mit einem etwas eigenartigen Beigeschmack: Das ist etwas, mit dem ich machen kann, was ich will. Oft aber auch positiv besetzt: Das gehört jetzt mir; darauf bin ich stolz! Darauf passe ich besonders gut auf.

Wenn Gott etwas als sein Eigentum bezeichnet, dann macht er damit deutlich, dass es ihm wichtig ist. Dass er sich darum kümmert. Dass er das, was zu ihm gehört, nicht fallenlässt.

- Was bedeutet es dir, dass Gott dich als sein Eigentum bezeichnet?
Hat dieses Wissen effektive Auswirkungen auf dein Leben – handelst oder denkst du dadurch anders? Was verändert sich dann?
Wie kann dir dieses Wissen helfen, wenn du dich allein und verlassen fühlst?

• **Angst vor Bedeutungslosigkeit**

- Die Angst, etwas zu verpassen; das Kämpfen um Anerkennung; die Sorge, nicht mehr up-to-date zu sein; das Influencer-Gerangel in den sozialen Medien – kennst du die Angst, nicht mithalten zu können?
Nicht mehr relevant zu sein, in der Bedeutungslosigkeit zu versinken?
Dass du untergehst in der Masse der „ach so Wichtigen“?

Wie kann sich das anfühlen?

- Denkst du, der Glaube an einen Gott, der an dir persönlich interessiert ist, könnte in diesen Ängsten helfen? Wenn ja: wie? Wenn nein: Warum nicht?

• **Gott macht dich zu etwas Besonderem**

Gott sagt zu seinen Menschen: „Ihr sollt mir ein Königreich von Priestern, ein heiliges Volk sein.“
(2. Mose 19,6 NLB)

Könige, Priester, Heilige – das klingt irgendwie nicht nach gewöhnlichen Menschen, die in der Masse untergehen.

- Kannst du mit den Begriffen etwas anfangen oder sie sogar auf dich beziehen? (Siehe auch [echtzeit von letzter Woche](#).)

Fühlst du dich wie ein/e König/in, ein Priester, ein/e Heilige/r?

Was kannst du tun, wenn du dich nicht „besonders“ fühlst?

Wie kann Gott dir dabei helfen, das Besondere in dir zu entdecken?

Für Gott bist du nicht irgendeine/-r von vielen. Gott sieht, was in dir steckt. Du bist ihm wichtig. Er möchte, dass du zu ihm gehörst, denn dann kann er dich zu etwas Besonderem machen: zu dem, was er für dich vorgesehen hat.

Denn:

Als Gott dich schuf
legte er liebevoll ein Stück
von sich selbst in dich hinein.
(Ruth Heil)



Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet