

3. Vierteljahr / Woche 18.09. – 24.09.2022

## 13 / Angst muss nicht lähmen

Der Angst mutig in die Augen schauen

### ➔ **Bleibt bei mir!**

„Dann ging Jesus mit seinen Jüngern in einen Garten, der am Ölberg liegt und Gethsemane heißt. Dort bat er sie: »Setzt euch hier hin und wartet auf mich, bis ich gebetet habe!« Petrus, Jakobus und Johannes nahm er mit ... und er sagte zu ihnen: »Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt hier und wacht mit mir!«“ (Markus 14,32–34 HFA)

- ➔ Wann hast du das Gefühl, unter einer Last beinahe zu zerbrechen?  
Was bedeutet es dir, dass Jesus dieses Gefühl auch kannte?
- ➔ Inwiefern kann Gebet diese Last leichter machen?
- ➔ Wie kann es helfen, wenn du in einer solchen Lage nicht allein bist?
- ➔ Warum erzählte Jesus nicht allen Jüngern, wie es ihm ging?  
Mit wem kannst du offen darüber reden, wenn es dir schlecht geht?  
Wen hättest du in solchen Situationen gerne bei dir?
- ➔ Wie leicht oder schwer fällt es dir dann, jemanden zu bitten, bei dir zu sein?  
Inwiefern kann es dir helfen zu wissen, dass sogar Jesus darum gebeten hat, dass jemand bei ihm ist?

### ➔ **Bitte nicht!**

Jesus „ging ein Stück weiter und warf sich zu Boden. Dann betete er darum, dass das Schreckliche, das ihn erwartete, wenn es möglich wäre, an ihm vorübergehe.“ (Markus 14,35 NLB)

- ➔ Was soll dir bloß nicht passieren?  
Wovor bittest du Gott dich zu verschonen?  
Was ist deinem Empfinden nach so schlimm daran?  
Was bedeutet es dir, dass Jesus dieses Gefühl auch kannte?

Lass den folgenden Text auf dich wirken:

„Jesus, ich habe Angst. Mein Leben ist unberechenbar, vieles habe ich nicht im Griff. Du bist mein Bruder, mein Gott. Dir vertraue ich mich an. Du weißt, wie mir zumute ist. Du kennst das.“

### ➔ **Alles ist möglich – für Gott!**

„Abba, Vater, alles ist dir möglich.“ (Markus 14,36 HFA)

- ➔ Wie bewusst ist dir, dass Gott alles möglich ist?  
Wie hast du das selbst erlebt, wie bei anderen gesehen?
- ➔ Was bedeutet es für dich, dass Gott alles möglich ist?  
Was bedeutet es für dich in Bezug auf deine Ängste und Sorgen?
- ➔ Wie sehr erwartest du, dass „alles möglich“ automatisch bedeutet, dass Gott alles tut, worum du ihn bittest?

- Wie gehst du mit dem Zwiespalt um, dass Gott zwar alles möglich ist, er es aber nicht unbedingt tut?

## ➤ Nicht ich, sondern du

- Wie leicht oder schwer fällt es dir generell, etwas aufzugeben, das du gerne möchtest?  
Bei wem oder was fällt es dir leichter, bei wem/was schwerer? Warum ist das so?  
Jesus betete: „Lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen. Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen.“ (Markus 14,36 HFA)
- Wann fällt es dir leicht zu Gott zu sagen „was du willst, soll geschehen“?  
Wann fällt es dir schwer?  
Wovon hängt das jeweils ab?
- Jesus stand das Schlimmste bevor, was ihm geschehen konnte. Wieso konnte er trotzdem zu Gott sagen „was du willst, soll geschehen“?
- Welche deiner Wünsche, welche Ängste solltest du Gott so übergeben, wie Jesus es tat?  
Was brauchst du, damit du Gott völlig vertrauen kannst?  
Wie kannst du Schritt für Schritt dahin kommen?  
Woran merkt man denn, ob man Gott komplett vertraut oder ob man vielleicht doch noch einzelne „Fäden“ selbst in der Hand behält? Wie kann man das erkennen?
- Was kannst du praktisch tun, um die Worte „was du willst, soll geschehen“ nicht nur zu sagen, sondern sie auch wirklich zu meinen und – noch viel wichtiger – im Alltag umzusetzen?

## ➤ Vom Himmel gestärkt – und trotzdem von Angst erfüllt

Jesus betete in Gethsemane: „»Vater... ich will deinen Willen tun, nicht meinen.« Da erschien ein Engel vom Himmel und stärkte ihn.“ (Lukas 22,42–43 NLB)

- Stell dir vor, dir erscheint ein Engel und stärkt dich. Was erwartest du, wie es dir danach geht?  
Wann wünschst du dir so einen dich stärkenden Engel?  
Was genau soll er für dich tun?  
Wie soll es dir danach gehen?
- Wie ging es Jesus, nachdem ihn der Engel gestärkt hatte? „... er war von Angst erfüllt und betete noch heftiger“. (Lukas 22,44 NLB)
- Wie? Da kommt ein Engel extra vom Himmel, gibt Jesus Kraft, aber nimmt ihm nicht seine Angst? Was denkst du darüber?  
Was sagt dir das für dich?
  - Warum könnte es manchmal nötig sein, „noch heftiger“ zu beten?

## ➤ Genug jetzt! Los geht's!

Zwischen seinen Gebeten musste Jesus feststellen, dass seine Freunde eingeschlafen waren. Als Jesus zum dritten Mal zu ihnen kam und sie aufwecken musste, sagte er: „Doch genug jetzt! Die Zeit ist gekommen, in der der Menschensohn in die Hände der Gottesfeinde ausgeliefert wird. Steht auf! Lasst uns gehen!“ (Markus 14,41–42 DBU)

- Wie wirkt das, was Jesus sagte, auf dich?
- Woher wusste er, dass die Zeit des intensiven Betens vorbei war und er nun losgehen sollte?  
Wie kannst du wissen, wann das Wichtigste ist, einfach nur mit Gott im Gespräch zu sein, und wann es Zeit ist zu handeln?



- Jesus ließ sich von seiner Angst nicht lähmen. Wieso konnte er seinem unausweichlichen „Schicksal“ so mutig in die Augen schauen?  
Wann hast du das Gefühl, deine Angst oder deine Sorgen lähmen dich?  
Inwiefern kann dir das, was Jesus erlebte, helfen, trotz deiner Ängste aktiv zu werden?

## Für Gesprächsleiter/-innen

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: kreatives Ausdrücken***

Bring Malutensilien und Papier mit, damit alle den Begriff „Angst“ für sich kreativ ausdrücken können. Dies kann abstrakt oder konkret geschehen.

Sprecht am Ende – je nach Stimmung in der Gruppe – über eure Bilder oder geht direkt zum Thema über.

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Filmszene***

Seht euch die Szene „Gethsemane“ aus dem Film **Die Bibel - Jesus** von 0:40 bis 2:00 an.  
Geht anschließend direkt zum Thema über.

