

„Angst- frei“ Leben gestalten



Predigtgliederung:

Angst ist gegenwärtig: Sie prägt unser Leben in Gesellschaft und Gemeinde und weckt in uns eine Sehnsucht nach einem angstfreien Leben.

Angst ist Realität. Es gibt kein Leben ohne Angst (Lebensstürme). Wir bewegen uns zwischen Angst und Hoffnung. Jesus begegnet uns gerade im Sturm. Befassen wir uns eher mit der Gegenwart des Sturmes oder der Gegenwart Gottes im Sturm.

Jesus ist aktiv und kommt in deine Realität hinein. Entdecke in der Überforderung des Sturmes denjenigen, der dir Vertraut ist - Jesus Christus. Er bietet dir seine Hand, welche dich die Liebe und Gegenwart Gottes erfahren lässt. Liebe vertreibt die Angst (1.Joh4,18).

Nimm die Geschichte von Jesus im Sturm aus Matthäus 14,22-33. Versuche sie eine Woche lang zu bewegen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Lese sie jeden Tag einmal durch und mache dir Notizen über die Gedanken, die dich dabei bewegen.

Oder...

Schreibe die Geschichte von Hand auf ein Blatt Papier ab und unterstreiche, was dir wichtig wird. Gegebenenfalls Notizen machen.

Oder...

Zeichne die Geschichte, indem du mehrere Zeichnungen der unterschiedlichen Momente anfertigst. Was fällt dir ins Auge?

Berichte in der Gruppe darüber.

Auf diesem Blatt ist eine Auswahl an Möglichkeiten beschrieben, wie das Thema vertieft werden kann. Ich lade dich ein, einige für die Nacharbeit heraus zu picken.

Wo hast du eine besonders grosse Sehnsucht, angstfrei zu werden? Welche Situation ist dir vor Augen, die dich in diesem Punkt hindert, Schritte zu wagen? Was würde dir helfen, den Weg zur Veränderung einzuschlagen?



Die Realität ist, dass es kein Leben ohne Stürme gibt. Beschreibe eine Situation, in der in deinem Leben ein Kampf zwischen Angst und Hoffnung statt fand oder findet.

Lies über die Erfahrungen Jeremias in Klagelieder 3,1-9; 21-24. Jeremia schildert zuerst den Sturm und anschliessend besinnt er sich auf etwas anderes, damit die Hoffnung wieder kommt. Beschreibe seinen Sturm. Findest du die fünf Verheissungen?

Was liegt deinem Naturell näher: Eine Verharmlosung oder eine zu starke Betonung von Lebenskrisen? Welche Hoffnung verbindest du mit deiner Art, mit Angst umzugehen?

Was denkst du über das folgende Zitat? Was löst es in dir aus?

„Nähren Sie Ihre Ängste, dann verhungert Ihr Glaube. Nähren Sie Ihren Glauben, dann verhungern Ihre Ängste.“ (Max Lucado)



Das meist genannte Gebot Jesu in den Evangelien geht in die „Fürchte dich nicht - Kategorie“. Unterstreiche dir beim Lesen der Evangelien diese Stellen. So bleiben sie dir in deinem Alltag eher präsent und fallen dir schneller wieder ein, sollte wieder einmal ein Sturm im Anmarsch sein.

Im Lebenssturm Jesus als deinen Vertrauten entdecken. Das ist vergleichbar mit einem kleinen, verloren gegangenen Kind, das in einer grossen Menschenmenge seine ihm zuwinkenden Eltern entdeckt. Die Angst verfliegt. Die Liebe der Eltern treibt das Kind in ihre Gegenwart und schenkt Trost, Mut.

Lies folgende Bibelstellen, die alle etwas über Gottes Gegenwart und deine Stellung aus seiner Sicht aussagen und notiere, was dich besonders trifft. Phil 4,5; Joh14,20; Mt28,20; Joh10,28; Röm8,38-39:

Was hilft dir in schwierigen Zeiten, Jesus nicht aus den Augen zu verlieren? Wer hilft dir, wenn du nicht mehr beten kannst? Hast du eine Beziehung zu einem dir vertrauten Christen, mit dem du alle deine Ängste teilen kannst?

GOTTESDIENSTREIHE:

LASS ES RAUS...

**ENTDECKUNGSREISE IN DIE
VERBORGENE WELT DER GEFÜHLE**

Jeder von uns hat Gefühle. Wie viele Gefühle dürfen es denn sein?

Menschen sind unterschiedlich und deren Gefühle drücken sich unterschiedlich aus.
Sind Gefühle als neutral zu betrachten oder in sich schon als gut oder falsch zu werten?

Angst



Umgang mit hemmenden Gedanken
So. 16. Okt: Angst als HEMMSCHUH
So. 23. Okt: "Angstfrei" Leben gestalten
Pastor Andreas Schüpbach
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

Freude



Vom Umgang mit Emotionen
So. 13. Nov: Zorn
So. 20. Nov: Freude
Pastor Joe Nüesch
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

Zorn



Umgang mit schwierigen
Lebenssituationen
So. 27. Nov: Ehrlich zu MIR
So. 4. Dez: Ehrlich zu DIR
Pastor Hans-Jörg Rätz
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

FEG Davos 10.00 Uhr

Jesus Christus möchte in deinem Leben gegenwärtig sein. Versuche ihm möglichst oft am Tag deine Gefühle zu äussern. Am besten so laut, dass du deiner eigenen Stimme zuhören kannst. Die Angst kann dein Leben weniger prägen, wenn sie mit Gott konfrontiert wird, bzw. die Alternative Liebe ist.

Bereich für Notizen:

Bei Fragen:

Andy Schüpbach / Rosmaringasse 167 / 7220 Schiers od. Tel. 081 328 22 85 / andy.sch@feg-schiers.ch