

## Gebet

Gott,

Angst ist menschlich, auch meine Angst:  
Manchmal habe ich Angst vor der Zukunft,

Angst vor dem Leben,

Angst vor den Erwartungen und Ansprüchen,

die auf mich zukommen und die ich vielleicht nicht erfüllen kann.

Und jeder neue Tag bietet genügend Gründe Angst zu haben.

Gott,

und da ist noch eine andere Furcht: der Kleinmut, die Feigheit.

Manchmal bin ich von der Menschenfurcht getrieben –  
was andere denken, meinen, sagen... – auch über mich.

Und mein Handeln wird bestimmt von dieser Angst,  
anzuecken, hinterfragt, abgelehnt, ausgeschlossen zu werden –  
und letztendlich vor der Angst alleine im Leben dazustehen.

Gott, du fragst mich:

*Warum bist du furchtsam? Warum bist du feige?*

Mitten in den Stürmen des Lebens, mitten im Unfrieden der Welt

lädst du mich ein:

*Dein Herz erschrecke nicht und sei nicht feige!*

*Ich lasse dir Frieden. Meinen Frieden gebe ich dir!*

Ja, das wünsche ich mir. Danach sehne ich mich:

Nach deinem wahren Frieden, den nur du geben kannst.

Und du bietest noch mehr – eine neue, gesunde Gesinnung:

Voller Kraft, voller Liebe, voller Besonnenheit.

Gott, DIR übergebe ich

mein verzagtes und furchtsames Herz,

DIR überlasse ich meine Feigheit, meinen Kleinmut.

Ich bitte dich: Hilf mir, DIR zu vertrauen, mich DIR anzuvertrauen...

AMEN

# WAS SEID IHR



# FURCHTSAM?

## **WAS SEID IHR FURCHTSAM?** (Markus 4,40)

Hast du manchmal Angst? Wovor fürchtest du dich am meisten?

Angst verbinden wir in der Regel mit negativen Gefühlen. Doch Angst ist grundsätzlich wichtig, denn sie ist eine sinnvolle Schutzreaktion unseres Körpers, sozusagen unser inneres Frühwarnsystem. Dank unserer Angst sind wir aufmerksam, vorsichtig und erkennen mögliche Gefahren. Dank unserer Angst mobilisieren wir auch Kräfte, die wir zum Überleben brauchen, wenn es darauf ankommt. Innert Sekunden schüttet unser vegetatives Nervensystem Adrenalin aus, so dass wir schnell reagieren und handeln können. Doch manchmal kommt es bei unserem Frühwarnsystem aufgrund von seelisch belastenden Erlebnissen zu 'Fehlprogrammierungen' und 'Fehlalarmen'. Dann reagieren wir mit Angst, selbst wenn es rational gar keinen Grund zur Angst gibt... Solche 'irrationalen' Ängste können sich verselbständigen und zu unangenehmen Lebensbegleitern werden.

Wir Menschen kennen Angst. Es gibt viele Gründe für Angst. Die Frage ist, wie wir mit Angst umgehen und was uns helfen kann...

Einmal gerät Jesus mit seinen Jüngern auf dem See Genezareth in einen heftigen Sturm (siehe Markus 4,35-41). Ihr Boot droht zu sinken. Jesus bleibt die Ruhe selbst. Er schläft sogar tief und fest auf einem Kissen (!), während seine Jünger erfolglos gegen den Sturm ankämpfen. Schliesslich wecken sie ihn und rufen um Hilfe. Jesus fragt seine Freunde: **Was seid ihr fürchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?**

Doch wörtlich sagt Jesus an dieser Stelle: *Was seid ihr so feige? Habt ihr noch keinen Glauben?* Im griechischen Urtext wird für fürchtsam ein Begriff verwendet (*deilos*), der *verzagt, mutlos, kleinmütig, feige* bedeutet (vgl. auch Johannes 14,27; 2. Timotheus 1,7).

Was ist eigentlich Kleinmut oder Feigheit? Ein kleinmütiger, feiger Mensch neigt dazu sein Handeln von Angst und Furcht bestimmen zu lassen. Man könnte sogar sagen: Die Feigheit bestimmt alles. Sie bremst, blockiert und macht einen Menschen handlungsunfähig. Feigheit verhindert, sich einer Gefahr, einer Aufgabe, einem Schmerz, einer Situation zu stellen.

Wer feige ist, vermeidet jedes Hindernis, jede Herausforderung.

Es mangelt an Willensstärke, an Selbstbeherrschung, an Disziplin, an innerer Freiheit, an Mündigkeit... Dahinter steckt häufig die Angst vor Problemen und Herausforderungen, die überfordern. Oder jemand wird von Menschenfurcht bestimmt, d.h. von der Angst abgelehnt, beschämt, im Stich gelassen zu werden und sich selbst überlassen bzw. einsam zu sein. Feigheit zeugt von einer tiefen inneren Grund-Verunsicherung, von mangelndem Vertrauen, von fehlendem Halt...

**Was seid ihr fürchtsam?** Jesus fragt nach unserem Lebens-Halt, was hält, auch wenn nichts mehr hält? Was hilft, wenn unser Lebensschiff stürmische Zeiten erfährt und ins Wanken gerät? Was gibt dir Halt im Leben? Wer oder was lässt dich vertrauen?

Mit der Sturmstillung durch Jesus begegnen die Jünger dem lebendigen, mächtigen, heiligen Gott und werden zutiefst erschüttert. Nun hält eine andere Furcht in ihnen Einzug, die zum Staunen und zur Ehrfurcht vor Gott führt (vgl. Mk 4,41; Mt 9,8; 10,28; 17,6). Die Jünger lernen in diesem Sturm Jesus zu vertrauen. Ihnen wird klar, dass sie sich weder vor Menschen noch vor Naturgewalten zu fürchten brauchen, sondern dass sie sicher in Gottes Hand sind, weil Jesus mit in ihrem Lebensboot unterwegs ist.

Vertrauen in eine Person ist die tiefe Überzeugung, dass er oder sie absolut zuverlässig, authentisch und treu ist, dass es sich lohnt, ihm oder ihr zu vertrauen. So ist es bei Gott.

IHM können wir 100% vertrauen, IHM dürfen wir uns anvertrauen, auch und erst recht in und mit unserer Angst! Anstatt Menschen oder Situationen zu fürchten, dürfen wir unseren Fokus auf Gott bzw. auf Jesus Christus lenken, der absolut vertrauenswürdig ist. Feigheit und Kleinmut kommen nicht von Gott. Er hat etwas anderes für uns: **Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht/ der Feigheit, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit** (2.Tim 1,7).

*Gott erfülle uns mit Seinem Geist und helfe uns darin zu leben!*

Sabine Herold

Weitere Ermutigungen zum Lesen unter:

<https://ref-wohlen.ch/de/Herzlich-Willkommen/Ermutigungen-zum-Lesen>