

## Was tun, wenn die Angst kommt / wohin mit meiner Angst?

Predigt von Friedemann Pache (Matthäus-Gemeinde Lüneburg, für den 15.03.2020)

Das sind gerade wirklich verrückte Tage – nicht nur bei uns, sondern auf der ganzen Welt. Und wie sonst kaum sind wir plötzlich mit dem Thema „Ängste“ konfrontiert: Von Ängsten, die von anderen an einen herangetragen werden oder Ängste, die sich im eigenen Herzen breit machen (wollen). Das sind Ängste vor dem Ungewissen, dem nicht Abschätzbaren. Ängste auf Grund von Kontrollverlust und der eigenen Machtlosigkeit. Ängste vor Ansteckung und Krankheit – vielleicht sogar auch Angst vor dem Tod. Ängste vor den wirtschaftlichen und weltpolitischen Folgen, die die Corona-Krise nach sich ziehen wird. Existenzängste – werde ich versorgt sein. Wie wird es weitergehen. Ängste vor ... (und hier kannst du jetzt deine eigenen Ängste einsetzen).

In der Bibel lesen wir von einem Mann namens Joschafat\*, der durch unerwartete Umstände auch ganz plötzlich mit dem Thema „Angst“ konfrontiert wurde. Joschafat regierte als König von Juda, als ihn eines Tages eine bedrohliche Schreckensnachricht erreichte. Vor ihm lag auf einmal eine Situation, der er machtlos ausgeliefert war. Die ihn völlig überforderte, weil mit einem Schlag die Sicherheit seines Volkes, dem er vorstand, auf der Kippe stand. – Erinnerst mich irgendwie an unsere Corona-Situation...

Aber Joschafat wusste zum Glück, an wen er sich in seiner Not wenden bzw. wer ihm in dieser zunächst aussichtslosen Lage Hilfe und Schutz bieten konnte. Was Joschafat in seiner Not machte und was dann passierte – all das steht im **2.Chronikbuch Kapitel 20,1-30**. Und ich möchte euch sehr ermutigen, die Geschichte jetzt zu lesen (oder später nachzulesen), besonders weil ich euch das Ende hier nicht verraten werde.

Furcht und Angst sind normale, menschliche Reaktionen auf Bedrohung. Auch König Joschafat fürchtete sich. Doch er lässt sich von der Angst nicht lähmen noch in Panik versetzen. Er wählt einen anderen Weg. In Vers 3 lesen wir: *„Joschafat aber fürchtete sich und wandte sich an den HERRN um Hilfe...“* Joschafat bekam Angst, aber seine sofortige Reaktion war: er richtete seine Aufmerksamkeit vertrauensvoll auf Gott. Und nicht nur er – auch das Volk Israel trat zusammen *„um zum HERRN um Hilfe zu beten.“*

Jede Krise bietet auch Chancen – auch die aktuelle Corona-Krise. Hier ist die Chance Gott zu suchen und zu finden. Bei ihm Hilfe zu erfahren, die nur ER geben kann – sei es Hilfe für meine „inneren Umstände“ (die Sorgen und Ängste die mich plagen) oder auch die „äußeren Umstände“ (die die Sorgen in mir auslösen). Joschafat ergreift diese Chance. Er zögert nicht lange, sondern macht sich sofort auf und sucht Gott im Gebet – wie es wörtlich in Vers 3 heißt: *„er richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen.“*

Ein paar praktische Hilfestellungen können wir aus der Geschichte nehmen – Dinge, die wir tun können – wenn uns Ängste oder Hiobsbotschaften attackieren.

### 1. Wende dich in der Krise bewusst Gott zu

Wende dich Gott vielleicht ganz neu zu. Er ist da und wartet längst auf dich. Mach es wie Joschafat, der mit seiner Angst nicht alleine blieb, sondern sie gleich vor bzw. zu Gott brachte. Gott mit ins Boot nahm.

2. **Suche die (Gebets-)Gemeinschaft mit anderen Christen** – das geht auch über Telefon/Threema Joschafat nimmt auch das Volk mit ins Gebet. Sie beten gemeinsam. Gemeinsames Gebet ist oft einfacher – zumindest ist das eine Erfahrung, die ich mache. Manchmal finden andere Worte für etwas finden, wo mir selber vielleicht gerade die Worte für fehlen. Oder ich kann mich an den Glauben der anderen anhängen, weil oder wo mir der Glaube fehlt – oder anders herum. Wenn das Gebet mit anderen mir eine völlig neue Perspektive auf die Situation eröffnet.

\* je nach Bibelausgabe auch „Josaphat“ oder „Jehoschaphat“ genannt

### **3. Beginn das Gebet mit der Erinnerung an Wer Gott ist. Erinnere dich an sein(e) Versprechen.**

In Joschafats Gebet, das uns hier überliefert ist, sehen wir, dass sich Joschafat zunächst vergegenwärtigt, wer und wie sein Gott ist. Was Gott schon alles in der Vergangenheit für sein Volk getan hat. Das stärkt Glauben an die Möglichkeiten Gottes in der gegenwärtigen Krise.

Das ist ein echter Schlüssel für jede Gebetszeit: Beginne immer damit, dir zu vergegenwärtigen und anzubeten, wer und wie Gott ist. Dafür haben wir die Predigtreihe „Wer ist Gott“ Anfang März gestartet. Zwei Predigten dazu können online schon nachgehört werden. Sie soll uns ganz praktisch auch fürs Gebet helfen. Proklamiere über den Umständen aus, wer dein / wer unser Gott ist und was er tun kann.

Joschafat macht es uns vor. Er beginnt sein Gebet mit:

*„6 HERR, Du bist Gott im Himmel, du bist Herr über alle Könige der Erde. In deiner Hand sind Macht und Stärke. Niemand kann gegen dich bestehen! 7 Hast du, unser Gott, nicht damals die Bewohner dieses Landes unsererwegen vertrieben? (...) Hast nicht du es den Nachkommen deines Freundes Abraham für alle Zeiten geschenkt?“*

Aus dem Gebet lernen wir, dass wir ehrlich vor Gott sein und sagen dürfen, was uns bewegt:

#### **4. Sei ehrlich vor Gott und sage ihm, was dich bewegt.**

In Vers 12 klagt Joschafat Gott dann schließlich ganz konkret, was ihm Angst und Sorgen bereitet.

Was für ein Trost, dass wir in bedrohlichen Situationen in unserem Leben – wie auch in dieser uns überwältigenden Corona-Krise – vor Gott und Menschen zugeben dürfen: *„Wir wissen nicht, was wir tun sollen! Die Situation überfordert uns.“* Dass wir ehrlich werden dürfen, was unsere Hilflosigkeit angeht. Dass wir Angst haben. Dass wir Gott das sagen dürfen, was in uns vor sich geht. Dass wir etwas brauchen, was nur er uns geben kann. Wir müssen vor Gott nicht als die Starken auftreten, sondern wir dürfen mit unserer Schwäche – mit Sorgen und Ängste vor Gott kommen – um uns von ihm stärken zu lassen. Wer sich vor Gott demütigt, den wird er erheben.

*„In uns ist keine Kraft gegen diesen großen Haufen, der gegen uns herangerückt ist, und wir wissen auch nicht, was wir tun sollen, sondern auf dich sind unsere Augen gerichtet“* – betet Joschafat in Vers 12. So ähnlich geht es uns doch auch im Blick auf Corona, oder? Aber auch wir wollen uns entscheiden, auf Gott zu schauen und bei ihm Hilfe zu suchen.

Während sie vor Gott stehen spricht Gott zu ihnen – durch einen Propheten in ihrer Mitte – der von Gott verkündet: *„Fürchtet euch nicht und verliert nicht den Mut. Gott wird für euch kämpfen. Zieht hin und seht, was Gott tun wird.“* Gott ermutigt sein Volk, das auf ihn schaute / dass auf seine Hilfe wartete.

Und was er dem Volk sagt, das gilt genauso auch für uns. Deshalb wurden die Geschichten ja für uns festgehalten: *„Fürchtet euch nicht und verliert nicht den Mut. Gott wird für euch kämpfen. Zieht hin und seht, was Gott tun wird.“*

Ich möchte dich mit dem 5. Punkt ermutigen:

#### **5. Geh auf „Empfangsbereitschaft“, um zu empfangen, was Gott dir sagen und geben will**

Gott will nicht, dass du von Angst und Sorge geplagt wirst. Er hat viel Besseres für dich.

Gott will dich stärken und dich ermutigen – durch sein Wort und durch seinen Geist.

Bist du bereit von ihm zu empfangen? Gibst du ihm Raum / nimmst du dir Zeit zu empfangen?

Lies in der Bibel, höre Predigten. Füttere dich nicht ausschließlich mit den neuesten Schlagzeilen, sondern mit Worten und Wahrheiten aus der Bibel. Aber vor allem: Werde still von Gott zu empfangen.

Gott will auch zu dir sprechen – wie er in der Krise auch zu Joschafat und dem Volk sprach.

Still zu werden und zu empfangen ist oft die größte Herausforderung, weil wir nicht warten wollen...

**Fragen zur Selbstreflexion:** Wieviel Zeit verbringst du momentan mit der Suche nach den neuesten Corona-News – und wie viel Zeit investierst du, um Corona vor Gott zu bewegen und eine göttliche Perspektive für diese Krise zu bekommen?

Nachdem Gott gesprochen hatte lesen wir von Joschafat:

*18 Da warf sich Joschafat nieder und berührte mit dem Gesicht den Boden. Auch die Bewohner von Juda und Jerusalem warfen sich vor dem HERRN zu Boden und beteten ihn an. 19 Die Leviten aus den Sippen Kehat und Korach standen auf und stimmten ein Loblied an. Sie priesen den HERRN, den Gott Israels, so laut sie konnten.*

## **6. Und wenn Gott dann spricht, dann antworte – im Glauben**

Nachdem das Volk von Gott empfangen hatte, stand es vor der Herausforderung: Werden sie dem Wort des Propheten vertrauen oder nicht? Werden sie Gott ernst nehmen (in dem, was er gesagt hat) oder doch lieber auf ihre Situation schauen? Das Volk antwortete mit Glauben.

Wenn die Angst kommt – und du dich oder Gott dich an Wahrheiten aus der Bibel erinnert – dann ergreife die Wahrheit Gottes. Beginne sie buchstäblich „auszusingen“. Mach Lobpreis. Mach dir Lobpreismusik an. Gib das Wort „Lobpreis“ bei Youtube an und singe, singe mit. Manchmal machen wir Lobpreis weil wir glauben, was wir da singen – und manchmal machen wir Lobpreis bis wir glauben, was wir da singen.

Im Lobpreis singen wir unserer Seele (aber auch den Umständen) zu, wer in Kontrolle ist bzw. dass unser Gott in Kontrolle ist und wir uns nicht zu fürchten brauchen, weil Gott für uns ist.

So fangen wir an, Verantwortung für die Atmosphäre um uns herum zu nehmen / die Atmosphäre zu bestimmen und nicht anders herum. *Wenn wir Gott loben, dann sagen wir nicht mehr Gott wie groß unsere Sorgen sind, sondern wir sagen unseren Sorgen wie groß Gott ist!*

**Fragen zur Selbstreflexion:** Was bekommen meine Kinder von mir bezüglich der Corona-Krise mit? Was für eine Atmosphäre präge ich Zuhause? Was möchte ich eigentlich meinen Kindern vermitteln?

Das Volk Israel schaute plötzlich nicht mehr auf die Umstände, sondern auf Gott. In ihnen wuchs der Mut, sich Gott anzuvertrauen und auf das Wunder / auf die Versorgung Gottes zu warten, die dann auch eintraf. Wir können das nachlesen – sie gingen mutige Schritte. Sie gehorchten Gott in dem, was er zu ihnen sagte. Und Gott schenkte dem Volk übernatürlichen Sieg und Rettung. Er kämpfte für sie – so wie er es ihnen versprochen hatte – so wie Gott auch für dich und uns heute kämpft, wenn wir ihn lassen. Er ist der ultimative Sieger – auch über den Corona-Virus.

Das Wort Corona lautet übrigens „Krone“ – und es ist so leicht, der „Angst“ die Krone aufzusetzen. Aber lasst uns doch vielmehr Jesus die Krone aufsetzen. Ihn – unseren Retter, guten Hirten, Versorger, unseren Gott verehren und Aufmerksamkeit widmen.

Lasst uns die (ungewollt) freie Zeit nutzen, um uns neu auszurichten. Jesus zu suchen. Die Bibel aufschlagen. Lobpreis hören oder machen. (Spazierengehend) beten – ob in Gemeinschaft oder am Telefon/über Threema mit anderen, etc.

Denk dran: Gott will dir in dieser Krise begegnen!

Und dich in dieser Krise gebrauchen, ein Segen zu sein.

Such seine Nähe – lass dich mit seiner Zuversicht / mit seiner Perspektive auf die Situation beschenken.