

TEXTSTELLEN

Psalm 55

HERZENSMENSCH  
FÜR DEN ICH BETEN MÖCHTE:

TERMINE

**Wie geht's? Teil 2: Bisschen viel gerade**

„Wie geht's?“ ist eine Frage, die uns oft gestellt wird. „Bisschen viel gerade“ kommt häufig als Antwort. Der Job, die Politik, das Weltgeschehen, die Familie, Gemeinde etc. - es gibt viele Dinge in unserem Alltag, die uns Sorgen und Ängste bereiten oder uns überfordern. David zeigt uns in seinem Psalm, dass unsere Angst uns nicht in Unsicherheit führen muss, sondern auch in den Frieden führen kann.

**Emotionen sind nicht falsch. Die Frage ist, in welche Richtung sie dich bringen.**

Je nachdem wie wir aufgewachsen sind, fällt es uns schwer oder leicht, Gefühle anzuerkennen und zu benennen. Vielleicht hast du gelernt, dass es „richtige“ und „falsche“ Gefühle gibt oder du manche Emotionen als Christ nicht fühlen darfst. Wir wurden aber von Gott als fühlende Wesen geschaffen, die uns in Bewegung bringen...die Frage ist nur: wohin? *Jede Emotion ist auch eine Gelegenheit, Gott näher zu kommen.*

**1. Sei ehrlich mit dir und Gott**

Selbst David, der bekannt war für seinen starken Glauben, hat Angst und schreit zu Gott, dass er keine Ruhe findet (V.2-3). Er ist ehrlich mit sich selbst und vor Gott, denn seine Angst und diese zuzugeben ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Besonders in großer Überforderung und Angst sind wir eingeladen, dass Gespräch mit Gott zu suchen. Auch wenn es Mut erfordert.

**2. Benenne deine Angst**

Angst zuzugeben ist schwer, ihren Grund zu benennen meistens noch schwerer. Es brauch Mut, sich zu fragen, woher die Angst den tatsächlich kommt. Ist es z.B. die Angst zu versagen, verlassen zu werden, wertlos zu sein, die Kontrolle zu verlieren oder andere Menschen zu enttäuschen? David hat Angst vor Menschen und besonders vor einem Menschen (V.4 & 22). Denn wir können Menschen nicht kontrollieren, und das ist angst-einflößend. Und David möchte vor seiner Angst fliehen, einfach weglaufen...klingt doch gut, oder? Wie oft versuchen auch wir, unseren Ängsten auszuweichen und dem Lärm der Sorgen zu entkommen.

**3. Drehe Gott lauter**

David zeigt uns einen anderen Weg: er beschreibt, dass er morgens, mittags und abends betet (V.18-19). Denn er fängt an, nicht nur mit Gott über seine Angst, sondern auch zu ihm selbst über Gott zu sprechen. Wahrheiten über Gott auszusprechen und sich an Gottes Versprechen und Verheißungen und an seine Treue zu erinnern: Gott lauter zu drehen. Das bedeutet nicht, dass die Angst nicht mehr da ist. Aber wenn Gott unser Fahrzeug der Angst fährt, finden wir mehr Ruhe und erfahren vielleicht das, was David uns zusichert: „Gott wird sich um dich kümmern.“

**GESPRÄCHSSTOFF**

*Einstieg: Was bereitet dir Sorgen?*

1. Wie leicht oder schwer fällt es dir, Angst, Sorge oder Überforderung zuzugeben?
2. Kannst du das vor Gott oder anderen Menschen äußern?
3. Hast du die schon mal mehr mit deiner Angst beschäftigt? Weißt du, woher sie kommt?
4. Bist du schon mal vor deiner Angst weggelaufen? Wohin hat dich das geführt?
5. Wie sieht dein Alltag aus? Ist er darauf ausgerichtet Gott laut zu hören oder deine Sorgen?
6. Was könntest du in deinem Alltag verändern, um Gott lauter zu drehen?
7. Welche Verheißung Gottes in und über deinem Leben, über deine Angst, brauchst du gerade?