

Andacht im FRIZZ (Wiedenest) am 05.05.2000

Zeit: 10-15 min

Zielgruppe: Jugendliche NC (teilweise mit christlichen Hintergrund) 14-18 Jahre

Thema: Angst (Jesus bietet mir an, mir bei meiner Angst zu helfen)

1. Einstieg

- Video von Mr. Bean - Sprungturm
- Das Video läuft so lange, bis Mr. Bean ängstlich vom Sprungturm runter guckt.

Das, was wir hier sehen, ist die personifizierte Angst. Der Mann hat einfach die pure Panik. Gut, vor anderen vielleicht nicht, denn da muß man sich ja cool geben, wenn da mal so ein paar Kinder auf dem Fünfer vorbeikommen, und daß gelingt ihm mal mehr oder weniger, aber sobald er oben alleine steht, kann man ganz deutlich das große P in seinen Augen erkennen.

Angst - ich möchte heute Abend auch über Angst reden. Sind wir eigentlich davon betroffen und wenn, welche Ängste haben wir denn und vor allem: **Gibt es jemanden, der uns bei unserer Angst helfen kann?**

Natürlich muß man erstmal zugeben, daß man überhaupt Angst hat. Darüber redet man nämlich eigentlich nicht. Viele würden auch sofort sagen: Ich habe keine Angst und doch - eigentlich weiß man, daß das so nicht ganz stimmt.

2. Welche Ängste haben wir?

a. Ängste die man zugibt

Es gibt Ängste, die gibt man gerne zu, weil die irgendwie jeder hat und es außerdem in ist, Angst vor solchen Sachen zu haben. Z.B.: 24% der Jugendlichen in Westdeutschland und 40% in Ost, geben zu, daß sie Angst vor der Zukunft haben (lt. Focus, der unter Jugendlichen Leute von 14-29 Jahren versteht und die dann Generation Flex, von flexibel, nennt). So was kann man auch ruhig zugeben, denn was heißt daß schon.

- Angst vor der Umweltzerstörung
- Angst vor dem Krieg (hatte man vor 15 Jahren mal)
- Angst, daß man beim Handy kein Netz hat, oder das daß Internet zusammenbricht....

Solche Ängste kann man ruhig einräumen, ohne daß man blöd angeguckt wird.

b. Ängste die man nicht zugibt

Daneben gibt es auch Ängste über die man nicht redet und die man niemals offen zugibt.

Welche da wären:

- man hat Angst nicht gut anzukommen (das Image stimmt nicht), davor, daß einen andere blöd finden. Und damit daß nicht passiert, kann man bestimmte Dinge unternehmen: man trägt bestimmte Klamotten, hört bestimmte Musik, fängt an zu rauchen....
- manche haben Angst vor der Schule und vor Prüfungen. Lösung: man geht einfach nicht hin oder bricht die Schule / Ausbildung ab - würde man natürlich nie so zugeben
- manche haben Angst, nicht erreichbar zu sein: daher Handy, Internet, Fax.....

- man kann auch mal vor sich selber Angst haben - man hätte nicht gedacht, daß man in bestimmten Situation so und so reagiert und erschrickt vor sich selber und seinen Reaktionen oder auch Taten.
- Und dann gibt es da noch die Angst vor dem Tod. Über die redet man am wenigsten und die verdrängt man am meisten. Man ist ja schließlich noch so jung, warum also über den Tod nachdenken. Dabei spielt das Alter überhaupt keine Rolle. Sterben kann man jederzeit - und trotzdem denkt man nicht über den Tod nach - weil man Angst vor ihm hat. Was kommt danach?

Fakt ist, daß bei vielen solche Ängste da sind und sie ihr Leben und ihr Verhalten bestimmen, auch wenn sie es nie zugeben würden. Problem dabei: Irgendwie gibt es keine tollen Lösungen, mit der Angst fertig zu werden, man kann sie nur verstecken oder kurzzeitig beiseite schieben, aber sie ist immer da. Die Frage ist nun:

3. Wie wird man mit seiner Angst fertig?

Wenn man Angst hat, ist es vor allem wichtig, daß man jemanden hat, zu dem man mit seiner Angst kommen kann und der einem bei seiner Angst hilft. Deshalb ist die Angst nicht unbedingt weg, aber sie ist nicht mehr so schlimm und ich brauche keine künstliche Schau mehr abzuziehen.

Gestern Abend schickten unsere Nachbarn ihre 8jährige Tochter bei uns vorbei und fragen, ob sie bei uns schlafen könne, da ihre Mutter starke Wehen hatte und sie ins Krankenhaus mußten. Das Kind wurde heute Nacht geboren.

Jetzt war sie bei uns - und hatte Angst? Sie dachte ständig an ihre Mama, die ja Schmerzen hat und daran, ob das Kind (10 min nachdem sie bei uns war) schon geboren ist..... Die Angst war da, aber wir konnten sie beruhigen, mit ihr spielen, ihr erklären, wie so eine Geburt abläuft.... Für sie war es wichtig, daß sie jemanden hatte, mit dem sie über ihre Angst sprechen konnte und der jetzt bei ihr war. Ihre Angst war da, aber es war nicht schlimm, denn wir waren ja bei ihr.

So wäre es auch nicht schlecht, wenn wir jemanden hätten, mit dem wir uns über unsere Angst unterhalten könnten, der bei uns ist, wenn die Angst kommt und bei dem wir unsere Angst nicht verstecken brauchen. So kann man am besten mit seiner Angst fertig werden.

Und, es gibt die Lösung; es gibt jemanden den wir mit unserer Angst belasten können, der uns hilft, mit der Angst fertig zu werden - natürlich, einige ahnen es schon, wir sind hier ja schließlich in einer Kirche... dieser jemand ist **Jesu**

Christus

Das ist jetzt aber kein billiges Gelaber, sondern ich bin davon überzeugt, daß Jesus Christus uns bei unserer Angst helfen will. Sonst würde ich das ja schließlich hier nicht erzählen - denn daß klingt ja im ersten Moment so lächerlich, daß ich Angst haben müßte so etwas zu sagen. Ich sag das aber, weil ich Jesus persönlich kenne und erlebt habe.

Und Jesus sagt in Mt. 12, 28 (lesen) nach EÜ

Jesus bietet jedem von uns an zu ihm zu kommen und ihm unsere Angst mitzuteilen. Er verspricht uns, daß er uns Ruhe verschafft. Er will uns helfen, mit unseren Ängsten umzugehen. Mit der Angst vor dem Image, vor der Schule, vor Freunden, vor dem Tod. Er hat sogar Lösungen, damit die Angst verschwindet.

Dafür müssen wir aber, so sagt er, sein Joch auf uns nehmen. Was heißt das?

Ein Joch brauchte man früher, wenn man mit Ochsen ein Feld pflügen wollte. Es wurde dem Tier um den Hals gelegt, damit es den Pflug ziehen konnte. Heißt das jetzt, daß wir durch Jesus noch mehr Sorgen und Ängste bekommen? Nein, denn

V. 29. 30.

Jesus möchte aber, daß wir unser Leben ändern. Er möchte daß wir mit ihm leben und nicht mehr ohne ihn. Er möchte, daß wir ihm nachfolgen. Dafür ist es wichtig, daß du erkennst, daß du bisher ohne Gott, ja gegen Gott lebst. Durch Jesus kannst du zu Gott kommen. Er macht es möglich, daß du dein Leben mit Gott leben kannst - Christ wirst.

Jesus macht dir also das Angebot, mit deinen Ängsten zu ihm zu kommen. Dafür ist es wichtig, daß du bereit bist, dein Leben ab sofort nach seinem Willen zu führen und er verspricht, daß es ein gutes Leben sein wird.

4. Aufforderung

Es gibt jetzt im Prinzip drei Möglichkeiten:

- a. Du hast mit Angst überhaupt keine Probleme und deswegen betrifft dich das alles nicht, was ich gerade gesagt habe - verarsch dich dabei aber bitte nicht selber
- b. Angst hast du, aber du glaubst nicht, daß Jesus dir helfen kann und außerdem ist dir der Preis zu hoch, du mußt ja schließlich Jesus nachfolgen - dann sieh zu, wie du mit deiner Angst anders fertig wirst
- c. Du denkst: Es könnte tatsächlich was dran sein, an dem was ich gesagt habe - dann überwinde deine Zweifel und rede mit Jesus über deine Angst. Probier es aus - übergebe Jesus dein Leben - werde ein Nachfolger und Jesus wird dir helfen, mit deinen Ängsten umzugehen.