

Angst

Teil 2/6 – 12.07.2026

Serie: Jesus Emotions

Möglicher Einstieg (Ice Breaker Fragen)

Mögliche Fragen zum Gesprächseinstieg:

- Was bedeutet "Angst" für dich? Welches Bild kommt dir spontan in den Sinn?
- Welches Bild von Jesus hast du im Kopf? Was macht es mit dir, ihn in Gethsemane so verletzlich zu erleben?
- Was für Ängste nimmst du in deinem Umfeld wahr?

Kerngedanken der Predigt zu Matthäus 26,36–46 und Matthäus 27,46

Drei Schritte Jesu im Umgang mit Angst:

1. Die Angst zulassen

- Jesus schaut hin, spricht aus, was er erlebt – er beschwichtigt nichts und verdrängt nichts.
- Angst darf sein: Wer sie wegdrückt, wird sie nicht los – wer sie ehrlich anschaut, sieht die Realität wieder klarer.

2. Mit der Angst zu Menschen gehen

- Jesus versteckt sich nicht hinter einer frommen Fassade, sondern sagt seinen engsten Freunden ehrlich, wie es ihm geht – auch wenn sie einschlafen.
- Angst redet uns ein, wir dürften keine Schwäche zeigen. Die Gegenbewegung ist, es auszusprechen und um Begleitung zu bitten.

3. Mit der Angst zu Gott gehen

- Jesus bittet seinen Vater drei mal das Bedrohliche wegzunehmen, aber er entscheidet sich für den Willen Gottes, auch wenn das bedeutet, dem Bedrohlichen entgegenzutreten.
- Zu beten: „Gott, nimm es weg“ ist erlaubt; der nächste Schritt ist: „Wenn nicht – geh mit und schenk mir deinen Frieden“

Dann geht Jesus den schweren Weg trotz seiner Angst

- Der Text sagt nicht, ob die Angst weg war. Aber Jesus geht trotzdem los.

Vertiefungsmaterial zur Predigt

- Angst ist nicht das Gegenteil von Glauben. Gottes Weg führt nicht immer um das Schwere herum, aber Gott geht jeden Schritt mit. Auch durch die Dunkelheit hindurch bis hin zum Licht.

Vertiefungsfragen

Vertiefungsfragen

- Jesus betet dreimal dasselbe – und geht am Ende trotzdem los. Was hat sich verändert? Was nicht?
- Was ist gerade deine Angst?
- Welcher der drei Schritte fällt dir am schwersten – zulassen, vor Menschen aussprechen oder beten?
- Gibt es eine Angst, die sich für dich wie eine falsch eingestellte Brille anfühlt, durch die du die Realität verzerrt siehst?
Was wäre, wenn du diese Brille abnehmen könntest?

Weiterführende Fragen

- „Gott könnte es anders machen – aber ich weiß nicht, ob er es tut.“ Wie betest du in Situationen, in denen du dieses Gefühl hast?
- Wo hast du erlebt, durch eine schwere Phase getragen zu werden – von Menschen oder Gott? Was nimmst du daraus mit?
- Für wen bist du gerade gerufen zu wachen? Was wäre ein konkreter Schritt?

Einladung

Jesus nimmt unsere Last – wir dürfen dafür Gottes Nähe und Gnade empfangen. Möchtest du sein Angebot annehmen?

Gebet

- Nehmt euch Zeit, still zu werden. Jeder kann das, was ihm Angst macht, innerlich vor Gott legen.
- Betet füreinander: Teilt kurz, wofür ihr Gebet braucht – und betet dann füreinander.

„Vater, wir kommen zu dir mit dem, was uns Angst macht. Du kennst es. Wir bitten dich: Wenn es dein Wille ist, nimm das, was uns Angst macht, weg. Und wenn nicht – dann schenke uns deinen Frieden, stärke uns und geh mit uns auf dem Weg. Lass uns nicht allein.“

Vertiefungsmaterial zur Predigt

Bibelstellen zum Nachschlagen

- Matthäus 26,36–46 – Jesus in Gethsemane
- Matthäus 27,46 – „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“
- Johannes 16,33 – „In der Welt habt ihr Angst – aber ich habe die Welt überwunden.“
- Psalm 23,4 – „Auch wenn ich wandere im finsternen Tal – du bist bei mir.“
- Philipper 4,7 – Der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt
- Josua 1,9 – „Sei stark und mutig. Fürchte dich nicht.“
- 1. Petrus 5,7 „Legt alle eure Sorgen bei ihm ab, denn er sorgt für euch.“

Infos aus der Gemeinde

- Sonntag, 19. Juli: Jesus Emotions: Scham
- Sonntag, 26. Juli: Jesus Emotions: Erschütterung
- Sonntag, 2. August: Jesus Emotions: Freude