

Gebetsimpulse

- Ich möchte so gern meine Angst überwinden, aber ich traue mir einfach zu wenig zu und mir fehlt der nötige Mut: Hilf mir, Herr!

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

- Herr, gib Acht auf uns, denn das Meer ist so groß, der Wind so stark, die Wellen sind so tief, und unser Boot ist so klein!

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

- Ich glaube, ich habe zutiefst Angst, weil ich vergesse, dass du da bist, weil ich kaum glauben kann, dass du zu mir gesagt hast: Ich bin bei dir: Fürchte dich nicht.

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

- Ich habe Angst: Angst vor der Ungewissheit, Angst vor der Zukunft, Angst vor den Menschen, Angst vor Enttäuschung. Lass mich dich die Erfahrung machen, dass du mir nahe bist und mich aus aller Angst befreien kannst.

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

- Herr, bist du es wirklich oder bist du nur ein Gespenst? Ich bin so misstrauisch. Ich habe Angst zu lieben. Ich habe Angst, geliebt zu werden. Ich habe Angst vor Bindungen. Schenk mir mehr Glauben, mehr Vertrauen zu dir und zu Menschen, die es gut mit mir meinen.

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

- Christus, du hast Petrus das befreiende Wort zugesagt: So komm! Schick uns Menschen, die so zu uns sprechen und uns Mut machen, wenn uns die Angst überkommt.

*Alle: Bleibe bei uns, wenn es Abend wird, bleibe bei uns, o Herr!
Bleibe bei uns, wenn es dunkel ist, bleibe bei uns, o Herr!*

Vater unser

BERÜHRUNGSÄNGSTE ÄNGSTE IN UNSEREM LEBEN

Welche Gründe hat meine Angst?

Ich habe Angst vor Prüfungen und Schulaufgaben, weil

... ich weiß, dass ich grundsätzlich zu wenig und zu oberflächlich lerne;
... vom Ergebnis meine berufliche Zukunft abhängt;
... meine Eltern immer ein besseres Ergebnis erwarten, als ich es schaffe;
... ich ehrgeizig bin und besonders gut dastehen möchte;
... ich in manchen Fächern einfach nicht mitkomme.

Ich habe Angst vor Auseinandersetzungen in der Familie, weil

... mich meine Eltern einfach nicht verstehen;
... ich meine, es ist besser, wenn sie daheim nicht so viel von mir wissen;
... meine Eltern furchtbar streng sind und keinen Spaß verstehen;
... ich ihnen weh tun müsste, wenn ich sagte, was ich mir denke;
... ich nicht leicht eigene Fehler zugeben kann.

Ich habe Angst vor Konflikten, weil

... ich nie richtig streiten gelernt habe;
... ich es nicht aushalten kann, wenn jemand mit mir nicht einverstanden ist;
... ich es immer allen recht machen will;
... ich fürchte, dadurch jemanden zu verlieren.

Ich habe Angst, mich zu blamieren, weil

... ich immer mit anderen verglichen werde;
... ich nur dann Liebe erfahren habe, wenn ich etwas Besonderes geleistet habe;
... ich es nicht gewohnt bin, vor mehreren Leuten etwas zu sagen;
... ich mir einbilde, die anderen könnten viel besser reden als ich.

Ich habe Angst, anderen nicht sympathisch zu sein, weil

... ich nicht weiß, wie ich auf andere Leute wirke;

... ich mich ständig mit anderen Leuten vergleiche und mich an ihnen messe;

... ich selten ein Kompliment bekomme;

... ich es nicht fertig bringe, jemand anderem einmal ein Kompliment zu machen;

... ich zu wenig Humor habe;

... ich weiß, dass meine Freunde auf das Äußere großen Wert legen.

Ich habe Angst, Entscheidungen zu treffen weil

... meistens meine Eltern für mich entschieden haben und ich nicht lernen konnte, mich zu entscheiden;

... ich manche Entscheidungen viel zu wichtig nehme;

... mir die Konsequenzen noch zu unklar sind, sodass ich mich nicht festlegen möchte;

... mir die damit verbundene Verantwortung zu groß ist.

Der Gang Jesu auf dem Wasser (Mt 14,22-33)

Gleich darauf forderte er die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer voranzufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken.

Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind.

In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrienen vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht!

Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu. Als er aber sah, wie heftig der Wind war, bekam er Angst und begann unterzugehen. Er schrie: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?

Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, du bist Gottes Sohn.



Meditationsimpulse

- Vor lauter Angst erkennen die Jünger Jesus nicht. Sie sehen nur ein Gespenst.
 - Jesus spricht seinen Freunden Mut zu: Fürchtet euch nicht!
 - Der Wind ist stark. Petrus bekommt panische Angst: Herr, rette mich!
 - Jesus stellt die Frage: Warum die Angst? Glaubst du nicht an mich?
- Diese Frage gilt auch mir.