

Großartig, das wir die Gemeindeaktion gegen die Angst heute beginnen können.

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen über die Frage:

**Was gibt uns Hoffnung gegen die Angst.**

Was gibt uns Hoffnung gegen die Unsicherheit, gegen die Verzweiflung, gegen Existenzsorgen, gegen Einsamkeit, gegen den Tod.



Heute geht es um das Thema: Hoffnung gegen die Angst.

Wenn ihr heute mit dem Buch startet, dann geht es um den Psalm 23 und um den soll es heute auch in der Predigt gehen.

Morgen springen wir dann zurück zu 1.Mose bis wir nach 31 Tagen bei Offenbarung 21 landen werden. Da könnt ihr euch jetzt schon drauf freuen.

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Angst, weil es gerade so gegenwärtig ist.

In Zeiten von Corona sind Ängste erst richtig ans Licht gekommen.

- Angst um unsere Gesundheit
- Angst um unseren Arbeitsplatz
- Angst wie es finanziell werden soll
- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor der Einschränkung unserer Grundrechte
- Letztlich auch Angst vor dem Tod. Das ist vielleicht die größte Angst die nach unserem Leben greift.
- Angst vor Überforderung, Dinge nicht zu schaffen

Unheimlich viele Ängste.

Von dem was ich in letzter Zeit alles gelesen habe, hat mich eine Sache besonders berührt.

Und zwar Pink die US Sängerin, sie ist auch Opfer geworden von Covid 19 zusammen mit ihrem Sohn. Die ganze Familie war betroffen. Ihr Mann und ihre ältere Tochter hatten keine Symptome. Sie und ihren 3jährigen Sohn hat es voll erwischt.

Und dann erzählt sie in einem sehr bewegenden Interview wie das so war, wie sie jede Nacht geweint hat und Angst hatte um das Leben ihres Sohnes und dann hat sie einen Satz gesagt, den ich nie so erwartet hätte von ihr: **„Noch nie in meinem Leben habe ich mehr gebetet.“**

Noch nie in meinem Leben habe ich mehr gebetet.

Und das zeigt für mich wie krass es ist wenn die Angst nach deinem Leben greift und zeigt schon ein bisschen wie die Lösung aussehen kann auf die Angst die unser Leben bedroht.

Aber unser eigentliches Thema ist nicht Angst, unser eigentliches Thema ist Hoffnung. Und ich glaube, dass es immer einen Grund zur Hoffnung gibt. Ich weiß, dass Gott Hoffnung hineinbringen möchte in mein Leben.

Das Hoffnung das ist, was wir der Angst wirklich entgegensetzen können und entgegensetzen wollen.

Paulus schreibt im Römerbrief: *die Hoffnung lässt nicht zuschanden werden.*

Wenn ich Gott habe, dann gibt es immer Grund zur Hoffnung. Gott lässt mich nicht hängen. Gott ist an meiner Seite, egal was kommt. Und diese Hoffnung die möchte ich pflegen in den nächsten Wochen, die möchte ich ganz fest verankern in meinem Herzen.



Es geht nicht nur darum, dass wir das im Kopf wissen, sondern dass wir es umsetzen können, im konkreten Alltag, in dem was uns prägt, was uns beschäftigt, was uns vorwärts bringt und aufrecht hält.

Darum geht es in unserer Gemeindeaktion:

**Das die Hoffnung vom Kopf ins Herz rutscht.**

Und wir wollen das als Gemeinde erleben, wir wollen eine gemeinsame Erfahrung machen und ich wünsche mir, dass ihr euch darauf einlassen könnt, das Buch zu lesen oder die Geschichten anzuhören, die biblischen Texte um die es geht jeden Tag vielleicht noch einmal nachzulesen, in welchen Zusammenhang sie stehen und dann ins Gespräch zu kommen, in Kleingruppen und mit einzelnen Personen. Wir wollen uns das ganze Hoffnungsgut der Bibel neu aneignen.

Und heute ist das Thema – Hoffnung gegen die Angst.

Adam Hamilton hat in seinem Buch einen Psalm, einen

Vers aufgegriffen aus Psalm 23.

Psalm 23 ist nicht irgendein Psalm, es ist der Psalm.

Und im Vers 4 heißt es:

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Laßt uns erst einmal über das Phänomen dunkle Täler nachdenken.

Wenn ich jetzt in die Runde fragen würde: Wer wünscht sich denn ein dunkles Tal?, würde sich keiner von euch melden und sagen: ja, ich hier.

Wir reißen uns nicht darum, aber dunkle Täler gehören dazu. Sie sind Teil unseres Lebens. Egal wo du geboren wurdest, in welche Familie hinein, wie du groß wirst, was für einen Beruf du ergreifst, wie dein Leben verläuft, irgendwann stehst du in der Situation wo du sagst jetzt weiß ich nicht weiter, hier muss ich durch.

Und ja, dunkle Täler sind nicht gleichmäßig verteilt.

Manche Leute bekommen mehr davon ab als andere. Ich kann das nicht erklären warum das so ist.

Aber keiner ist da, keiner, der sagen kann, mich betrifft das nicht. In meinem Leben gibt es keine dunklen Täler.

Alle sind irgendwann von solchen dunklen Tälern bedroht und betroffen.

Und vielleicht, ich sag das jetzt einfach so, ist das auch gut so. Denn wenn wir überlegen, wie würde unser Leben aussehen, wenn es uns immer nur gut gehen würde, dann wäre das Ergebnis auch nicht so, wie wir es haben wollen.

Es gibt ein arabisches Sprichwort das heißt: Immer nur Sonne und nie Regen ergibt eine Wüste.



Immer nur Sonne und nie Regen ergibt eine Wüste. Das kannst du auf dein Leben übertragen, wenn es dir immer nur gut geht, es immer nur flutscht - das ist am Ende kein gutes Leben gewesen.

Um wirklich stark zu werden, um eine tolle Persönlichkeit zu werden, um einen reifen Charakter auszubilden da brauchen wir beides, wir brauchen die guten Zeit und wir brauchen die schweren Zeiten. Wir brauchen die Sonnenseiten des Lebens und wir brauchen die tiefen dunklen Täler. Dann wird eine Persönlichkeit aus einem Menschen, wie Gott ihn sich vorstellt, wie Gott ihn sich wünscht.

Lasst uns vier Kennzeichen für dunkle Täler einmal näher anschauen.

### **1. Dunkle Täler sind unvermeidlich**

Es kommt nicht darauf an, ob wir sie haben wollen oder nicht, sie schneien einfach herein in unser Leben. Sie sind einfach da und wir können es nicht verhindern.

### **2. Sie sind unvorhersehbar**

Sie kommen einfach. Urplötzlich sind sie da und in der Regel können wir uns nicht darauf vorbereiten. Und mal ehrlich, es ist immer unpassend. Ich kenn niemand der sagt, eh gut, richtiger Zeitpunkt, jetzt passt mir das dunkle Tal richtig gut rein. Es ist nie das was du dir gewünscht hast.

Und wir alle wissen wie schnell es gehen kann,

- du erhältst einen Telefonanruf auf den du nicht vorbereitet bist und plötzlich ist dein ganzes Leben anders.
- Es klingelt an der Tür, zwei Polizisten stehen vor der Tür und du weißt, da muss irgendwo etwas Schreckliches passiert sein mit Menschen die mir sehr nahe stehen.
- Oder du gehst zum Arzt, zur Routineuntersuchung und plötzlich ist eine Diagnose da die dich umwirft. Und du denkst, wie soll ich damit leben? Wie soll ich damit umgehen? Dunkle Täler kommen immer unvorbereitet.

### **3. Dunkle Täler gehen vorüber**

Wenn du mitten drin steckst kannst du es nicht glauben und denkst,

- es überfordert mich,
- es dauert zu lange,
- ich weiß nicht wie ich das durchstehen soll.

Aber es ist ein Kennzeichen von dunklen Tälern, sie werden irgendwann zu Ende sein. Du wirst nicht dein ganzes Leben darin verbringen. Gott wird dem Ganzen ein Ende setzen. Selbst wenn du unheilbar krank bist und daran stirbst ist es nicht das Ende. Gott hat dunkle Täler so gemacht das sie vorbei gehen und das danach ein gutes Ende kommt.

Nach jedem dunklen Tal kommt ein gutes Ende. Das hat Gott uns versprochen. Ein dunkles Tal ist nicht eine Sackgasse aus der du nicht mehr rauskommst, sondern ein Tunnel, an dessen Ende ein Licht sein wird.



Auch wenn du es momentan nicht sehen kannst. Die dunklen Täler werden vorübergehen, egal wie dein dunkles Tal gerade aussieht, irgendwann wird es zu Ende sein. Mit Gottes Hilfe wirst du es gut durchstehen können.

Dazu sagt die Bibel im 2.Korintherbrief: *Die Leiden die wir jetzt ertragen müssen, wiegen nicht schwer und gehen vorüber, sie werden uns eine Herrlichkeit bringen, die alle Vorstellungen übersteigt und kein Ende hat.*

Ich bin mir sicher, es gibt Situationen in denen wir das kaum glauben können und wo wir denken, werden wir hier veräppelt von der Bibel. Aber es ist eine tiefe biblische Wahrheit: **So schrecklich dein dunkles Tal auch ist, am Ende wird etwas viel Besseres kommen.** Das dürfen wir glauben, darauf dürfen wir hoffen.

#### 4. Dunkle Täler können Gutes hervorbringen

Egal wie dein dunkles Tal aussieht, egal wo du gerade durchgehst, ob du durch Zweifel gehst, durch Krankheit, durch Trauer, durch Verzweiflung, durch Einsamkeit, ob du gerade überlastet bist – Gott möchte etwas Gutes für dich daraus erwachsen lassen. Und das sagt die Bibel wirklich ganz deutlich, dass gerade die schweren Zeiten unseres Lebens uns zum Segen werden können, das sie uns weiter bringen können, das sie uns eine wichtige Hilfe sein können.

Im 1.Petrusbrief 1,6 heißt es: *Darüber könnt ihr euch freuen. Allerdings müsst ihr nach Gottes Willen jetzt erst einmal eine kurze Zeit leiden. Denn ihr werdet mehrfach auf die Probe gestellt. Das dient dazu, dass euer Glaube sich als echt erweist.*

Solche tiefen Täler können unseren Charakter verändern, sie können uns helfen uns in das Leiden anderer hineinzusetzen.

Das sind die 4 Kennzeichen von dunklen Tälern.

Und jetzt geht es um die Frage:

- Was können wir tun wenn wir drin stecken?
- Welche Möglichkeit haben wir richtig mit den Ängsten umzugehen die nach unserem Herzen greifen?

Und da möchte ich mit euch einfach die 3 Stationen des Verses 4 aus Psalm 23 entlanggehen und schauen was hat David gemacht und das auf unser heutiges Leben übertragen.

Der 1. Punkt den ich gefunden habe – **fasse Mut.**

Fasse Mut – David sagt: Ich fürchte mich nicht, denn du bist bei mir. Ich fürchte kein Unglück.

Natürlich kann man alles befürchten wenn man im dunklen Tal sitzt, aber David weigert sich einfach das zu tun. Er sagt: Nein, ich lasse mein Herz nicht zerfressen

von Angst. Er glaubt an einen guten Ausgang, er glaubt an das Licht am Ende des Tunnels, er weiß wenn ich das dunkle Tal durchwandert habe, irgendwann wird es vorbei sein. Denn du bist bei mir. Gott ist an meiner Seite. Mit ihm werde ich irgendwie durch dieses dunkle Tal kommen. Weil er mitgeht kann ich dieses dunkle Tal durchstehen.



Ich habe die Wahl, ich kann mich wenn ich im dunklen Tal bin entmutigen lassen, ich kann resignieren, ich kann sagen, da ist nichts zu machen und mich hängen lassen.

Aber Resignation passiert nicht einfach. Resignation passiert wenn ich es zulasse. Es ist das Ergebnis meiner Entscheidung und zwar einer falschen Entscheidung. Resignation heißt einfach, ich gebe auf. Ich lass die Hoffnung fallen.

Gott will das Gegenteil von mir. Er will das ich Mut fasse. Er möchte dass ich die Entscheidung treffe, ich fürchte mich nicht. Dass ist leichter gesagt als getan. In manchen Situationen ist das richtig schwer.

Aber David sagt, ich fürchte mich nicht und daran möchte ich festhalten, ich trotze der Angst. Mut ist nicht keine Angst zu verspüren. Mut ist Angst zu haben und trotzdem vorwärts zu gehen, trotzdem das richtige zu tun – das hat David gemacht.

Und Gott möchte, das wir es genauso machen, das wir ihm vertrauen, das wir sagen, wir weisen diese Angst zurück und wir setzen unser Vertrauen auf ihn. Wir haben die Wahl.

## **2. Suche die Nähe Gottes**

Ich weiß nicht ob es euch beim Lesen des Psalms 23 schon einmal aufgefallen ist, in der Mitte des Psalms gibt es eine ganz besondere Wendung, gerade hier im Vers 4 wenn es um die finsternen Täler geht.

In den ersten drei Versen redet David von Gott in der dritten Person. Er sagt: Der Herr ist mein Hirte, er führt mich zum frischen Wasser, er erquicket meine Seele, er weidet mich.

Und hier in Vers 4 geht es in die direkte Anrede über.

Ich fürchte kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. David wechselt vom Reden über Gott zum Reden mit Gott. Weil David weiß, gerade in den dunklen Tälern meines Lebens brauche ich diese Beziehung. Da muss ich mit Gott ringen. Da brauch ich seine Kraft. Da ist er die Adresse an die ich mich wenden kann.

Und viele von uns können das bestätigen, gerade in den Augenblicken in denen es mir schlecht ging, wenn ich nicht mehr weiter wusste, war Gott mir besonders nah, habe ich seine Nähe gespürt.

Jesus sagt: Ich bin der gute Hirte, der gute Hirte lässt sein Leben für seine Schafe.



Er ist bis ans Ende gegangen aus Liebe zu uns und deshalb weiß er wie es uns geht, wenn es uns schlecht geht. Er kennt unsere Tränen, er kennt unseren Schmerz, er kennt unser Leid und er ist uns gerade dann nahe, wenn wir selber nicht mehr beten können, wenn wir selber total verzweifelt sind, wenn wir total im Loch hängen.

Wenn wir durch so ein dunkles Tal gehen dann ist es nicht ein Zeichen dafür das Gott uns verlassen hat, sondern es ist eine Chance Gott ganz neu zu erleben und ihm wieder ganz nah zu kommen.

Wenn du durch Leid gehst dann ist so ein bisschen Religiosität zu wenig, dann reicht es nicht ein bisschen fromm zu sein, dann zählt nur die echte tiefe Beziehung die du zu Gott hast. Und die solltest du wagen und ausschöpfen und das Beste daraus machen.

Schlucke deine Probleme nicht runter. Du kannst zu Gott klagen, du kannst ihm deine Fragen stellen – aber du musst zu ihm kommen. Du kannst mit Gott ringen und dann wirst du erleben, was David auch erlebt hat: Ich brauche mich nicht zu fürchten. Denn er ist bei mir.

Und es gibt noch einen dritten Punkt wie wir mit den dunklen Tälern umgehen können.

**Vertraue darauf, dass Gott dich beschützt und führt.**

Dein Stecken und Stab trösten mich.

Stecken und Stab sind zwei Werkzeuge von Hirten. Das eine diente dazu, die Schafe wieder auf den Weg zurückzubringen, sie zu führen. Das andere war eher eine Waffe um Feinde abzuwehren.

David kannte das Beides. Bevor er König wurde, hatte er auch einen anständigen Beruf gehabt, da war er Hirte.

Er weiß von was er redet und es ist vielleicht die Stärke des Psalms 23 das er von den ganz praktischen Erfahrungen Davids lebt und diese in Verbindung bringt zu seinem Gott.

Gott kann mich beschützen und er führt mich auf den richtigen Weg und wird mich ans Ziel bringen.

Er sorgt dafür, dass ich im dunklen Tal nicht von Leid und Problemen überwältigt werde, sondern dass ich am Ende wieder gut rauskomme.

Und das Gott in den dunklen Tälern des Lebens bei uns sein wird, um uns zu beschützen und uns zu führen, das ist nicht nur eine vage Hoffnung die David hatte, es ist eine feste Gewissheit, es ist ein Versprechen.



Ich will deine dunklen Täler in denen du gerade drinsteckst nicht heller reden als sie sind.

Aber Psalm 23 zeigt uns, wie wir damit umgehen können und das wir nicht resignieren müssen wenn wir im dunklen Tal stecken. Sondern das wir Mut fassen können die Entscheidung zu treffen, ich lass mich nicht unterkriegen von der Angst. Das wir Mut haben die Nähe Gottes zu suchen, denn das ist die Lösung, das ist die Antwort. Denn je näher wir Gott kommen, desto weniger kann uns die Angst anhaben.

Wir haben allen Grund darauf zu vertrauen das Gott da ist, uns zu schützen, uns durchzutragen und uns ans Ziel zu bringen.

### **Eine Aufgabe für die 1. Woche:**

Entscheide dich gegen deine Angst anzutreten, denn Gott ist bei dir.

Ich darf euch noch einmal erinnern an Pink: Nie in meinem Leben habe ich so sehr gebetet.

Wenn du Angst hast geh ins Gebet. Such dir jemand mit dem du beten kannst, heute nach dem Gottesdienst, in dieser Woche. Such dir eine Person zu der du Vertrauen hast und bete mit ihr. Oder leg deine Ängste vor Gott im Gebet hin.

Lasst uns nun miteinander den Psalm 23 beten. Ihr findet ihm in Gesangbuch unter der Nummer 686.

Amen