

## Der Tag, an dem Jesus... (2)

...sich ängstigte

### Leitfaden für „Offene Häuser“-Sonntag

#### Bibeltexte und Leitgedanken:

##### Grundsätzliches:

- Emotionen zu haben und zu zeigen ist grundsätzlich nicht schlecht, sondern normal – sogar göttlich.
- Emotionen sind manchmal ziemlich kompliziert.
- Emotionen sollte man nicht immer folgen.
- Emotionen können starke Motivatoren sein.

Kann ein Christ ängstlich/überfordert sein? Hat man selbst oder Gott versagt?

Mk 14,34 | NGÜ

...er sagte zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt. ...

Mt 26,37-38 | NGÜ

...Traurigkeit und Angst wollten ihn überwältigen, und er sagte zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt.

**Drei Wege, wie Jesus mit dieser Emotion umgeht.** Mk 14,32-36

**1.) Jesus spricht mit seinen Freunden** (Mk 14,32-34)

**2.) Jesus spricht mit seinem himmlischen Vater** (Mk 14,35+36) und Phil 4,6

**3.) Jesus spricht zu seinen Gefühlen** (Mk 14,36) und Phil 4,7

Phil 4,6-7 | NGÜ

6 Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.

7 Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.

#### **ANWENDUNG/FRAGEN ZUM AUSTAUSCH:**

- Kennst Du das Gefühl der Angst/des Überwältigtseins? Woher kennst Du es oder empfindest Du es ggf. aktuell?
- Tauscht Euch über Eure Erfahrungen aus: Wie haben Freunde euch zur Seite gestanden? Wie hat das Gebete in diesen Zeiten ausgesehen? Wie gelang es, Gefühle einzuordnen?
- Kläre für dich:  
Hast Du Freunde, die mit Dir beten?  
Weißt Du, wie Du Gott Deine Sorgen abgeben kannst?  
Leitest Du deine Gefühle oder lässt Du Dich von ihnen bestimmen?
- Was ist der nächste Schritt?