

## Gottesdienst-am Sonntag Laetare, 22.3.2020

### **Begrüßung**

Wir begrüßen Euch alle herzlich zu unserem ersten Gottesdienst-Podcast aus der Schlosskirche mit dem Wochenspruch: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“ (Joh 12,24)

Mal sehen, welche Früchte das bringt, wenn wir so zwar Abstand halten, aber doch zusammen Gottesdienst feiern.

Also alleine bleiben wollen wir schon mal nicht: Armin und ich wollen euch mitnehmen.

Und auf diese Weise geistliche Nähe herstellen, obwohl ihr zu Hause und wir hier sind.

Denn der Geist Gottes schließt uns jetzt zusammen.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Unsere Hilfe steht im Namen des Herrn, ...

**Ich bete mit uns.** Himmlischer Vater, das sind bewegte Zeiten, die wir gerade erleben. So viel ist ungewohnt:

Wir sollen Abstand halten und doch zusammenstehen.

Wir können keine Pläne machen, weil sich die Situation jeden Tag ändert.

Wir machen uns Sorgen um Menschen, die angeschlagen sind und sich nicht anstecken sollen.

Die Kinder gehen nicht in die Schule oder in den Kindergarten.

Aber es sind keine Ferien. Wir müssen improvisieren.

Wir sind auf einmal achtsamer, was wir anfassen.

Und sind unsicher, ob wir alles richtig machen.

Wir wollen einen kühlen Kopf bewahren und sind doch bange,

wie die Entwicklung mit dem Virus weitergeht.

Wir bitten dich: Sei bei uns, lass uns nicht allein mit der Ungewissheit.

Und führe alles zum guten Ende. Amen.

### **Predigt über 2. Tim 1,7 Was hilft gegen die Angst?**

Wisst ihr, was genauso ansteckend ist wie das Corona-Virus? Die Angst davor.

Die verbreitet sich genauso schnell durch Fakenews mit Panikstimmung,

und wenn dich die Angst packt, dann stehst du wie angewurzelt da wie das hypnotisierte Karnickel.

Oder du ziehst dir die Bettdecke übern Kopf und hältst dir die Augen zu.

Mit dem Ergebnis, dass die inneren Bilder von der Katastrophe

dich nur noch mehr das Fürchten lehren.

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Plötzlich denkst du nur noch an dich.

Und der Hamster-Reflex packt dich. Du siehst, wie der vor dir in der Supermarktschlange 3 Lagen Klopapier eingepackt hat, guckst zurück, im Regal liegen nur zwei Pakete und kriegst Torschlusspanik.

Die Holländer, die bunkern jetzt Haschisch, bevor die Coffee-Shops zumachen.

Die Amerikaner kaufen die Waffengeschäfte leer.

Die Franzosen hamstern Rotwein und Kondome. Und wir Deutschen? Klopapier.

Wo ist dieses Land bloß hingekommen.

Aber jetzt im Ernst: Was hilft gegen die Angst?

Eine gute Medizin für die inneren Abwehrkräfte ist der Glaube.

Zur geistlichen Immunabwehr habe ich ein Bibelwort für euch. Das wirkt.

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheus 1,7).

Das schreibt der alte Paulus dem jungen Timotheus, der gerade vor einem Berg von neuen Herausforderungen steht. Und nicht wirklich weiß, was auf ihn zukommt.

Er ist neu im Job, Paulus hat ihm die Hände aufgelegt und ihn gesegnet, und jetzt ist er Bischof und soll sich um viele Gemeinden kümmern.

„Hey, bleib erstmal, wo du bist, in Ephesus, und lass dich nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Stell die Wahrheit gegen die ganzen Fake-News, die bei euch im Moment kursieren und euch verunsichern“, schreibt ihm der alte Apostel.

Und erinnere dich daran, dass ich dir die Hände aufgelegt habe!

Du bist und bleibst verbunden und bist nicht auf dich alleine gestellt!

Du bist gesegnet! Egal was kommt. Denk dran und realisiere, was Gott dir mitgegeben hat:

Nicht bloß ein paar warme Worte, sondern seinen Geist! Den heiligen Geist.

Durch den du untrennbar mit Gott verbunden bist. Der lässt dich nicht los. Nie.

Das ist kein Geist der Furcht: Dass es vielleicht doch alles ganz schlimm ausgeht und in der Katastrophe endet.

Wer Gottes Geist hat, kann sagen: „Tutto andra bene.“ Alles wird gut. Mit Gott. Spätestens rechtzeitig.

Du brauchst dich nicht zu fürchten. Der Geist hilft dir mit seiner Kraft, mit Liebe und Besonnenheit.“

Diese drei Helfer gegen die Angst erkläre ich euch.

► Ich fange mal hinten an, mit der Besonnenheit.

Die finde ich im Moment wirklich wichtig. Besonnenheit heißt: Red dir die Lage nicht schön.

Aber steck auch den Kopp nicht in den Sand.

Halt dich an die Fakten, wenn die Angst mit dir Achterbahn fährt.

Ich habe dazu neulich was sehr Interessantes gelesen. Muss ich noch erzählen. Von Marc Wallert.

Der wurde vor 20 Jahren für 4 Monate auf den Philippinen von Islamisten als Geisel im Dschungel festgehalten. Die Älteren erinnern sich vielleicht noch. Heute hilft er Leuten dabei, ihre inneren Abwehrkräfte zu stärken und erzählt ihnen, was ihm damals geholfen hat.

Das eine war die Akzeptanz der Situation. „So isses.“

Es ist witzlos weiter damit zu hadern, wie das hätte verhindert werden können.

In der Endlosschleife von Sätzen im Kopf, die alle mit „Fahrradkette“ enden.

Das andere: Was gegen die Angst hilft, ist eine *Mischung* aus Zuversicht und Besonnenheit.

Das klingt fast wie ein Kommentar zu unserem Bibelvers, finde ich.

Du brauchst beides, denn Angst ist zutiefst irrational und damit meistens unverhältnismäßig.

Man hat Angst vor einem Flugzeugabsturz oder einer exotischen Krankheit, obwohl die reale Gefahr bei 150 auf der A45 viel höher ist. Aber im Moment kriegen welche Panik, wenn sich einer an der Fußgängerampel räuspert. Gestern kamen zwei Leute mit Mundschutz in die Bank.

Zum Glück war das nur ein Überfall und die Leute haben sich schnell beruhigt.

Scherz beiseite: Was es jetzt braucht, das sind keine Beschwichtigungen, sondern diese Mischung aus Vertrauen und Besonnenheit.

Oder wie Angela Merkel das in ihrer Ansprache vor ein paar Tagen gesagt hat: eine Mischung aus Vernunft und Herzlichkeit.

Das stärkt wirklich die seelischen Abwehrkräfte oder auf neudeutsch:  
die Resilienz. Und damit sind wir bei der Kraft und der Liebe.  
Denn gegen die Angst hilft nicht Besonnenheit allein.

► Die **Kraft**, die dir der Heilige Geist gibt, wenn dir die Knie schlottern,  
kommt aus deiner Verbindung mit Gott! Nicht aus deinen eigenen Reserven. Das ist kein Turbo.  
Sag jetzt nicht: „Ich fühl mich aber grad so unverbunden als würde Gott zu mir auch Sicherheitsabstand  
halten!“ Das ist das Gefühl, das ganz viele haben.  
Dieses Gefühl hast du, *gerade* wenn Gott dich hält: Weil du dich dann nicht selber hältst  
und auch Gott nicht in der Hand hast. Sondern so abhängig bist. Gerade dann ist Gott am stärksten.  
Das fühlt sich nur nicht so an. Aber nicht *du* sollst die Verbindung halten, *Gott* hält dich!

► Zwei Verse weiter in dem Brief sagt Paulus, woher die Kraft kommt:  
„Gott hat dich *berufen!*“ Für uns heißt das übertragen: Du *stehst* mit Gott in Verbindung!  
Der ruft dich, wenn du dir die Decke übern Kopf gezogen hast.  
Und du kannst zurückrufen! Lass nicht zu, dass dir die Angst die Kehle zuschnürt.  
Erzähl Gott, wie sehr du in Gefahr bist, und dann erzähl aber auch der Gefahr,  
wie sehr du in Gottes Händen bist!

► Und dann bist du im Grunde schon beim dritten:  
bei der **Liebe** als Stärkung deiner Abwehrkräfte.  
Die Liebe vertreibt die Furcht, steht im 1. Johannesbrief. (1. Joh 4,18)  
Die Liebe und das Vertrauen, das sie in dir weckt, die macht es,  
dass du dich wirklich in Gottes Arme fallen lassen kannst.  
So wie die beiden Jungs am Fenster im ersten Stock, das Haus brennt,  
sie sollen springen, sagt der Mann unten, ich fang euch auf!  
Der eine schafft's einfach nicht und wartet auf die Feuerwehr,  
der andere springt ohne zu zögern. Nicht weil er der Mutigere ist.  
Sondern weil da unten sein Vater steht. Zu dem er Vertrauen hat.

Diese Liebe hast du nicht exklusiv für dich.  
Die hast du auch zum Weitergeben. Um die anderen zu stärken.  
Tu was gegen die Furcht: Du kannst entweder den Virus der Angst weitergeben  
oder deine Mitmenschen mit der Liebe anstecken.  
Denk also dran: Wenn ich euch das nächste Mal treffe, egal wann,  
frage ich euch: Welchen Geist hat Gott uns gegeben?  
Dann kannst du antworten: „Gott hat uns nicht gegeben einen Geist der Furcht,  
sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ Amen.

### **Fürbitten und Vater unser**

Lasst uns die Menschen in unser Gebet einschließen,  
für die die Situation im Moment wirklich schwer ist.  
Herr, wir befehlen dir die älteren Leute bei uns im Dorf an,  
die zu Hause bleiben müssen und auf Hilfe angewiesen sind.  
Wir bitten dich für die um deinen Schutz, die schon krank sind  
und Angst haben, durch die Ansteckung echt in Gefahr zu kommen.

Stärke die Menschen, die im Moment wirklich alles geben

und an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen:

für Krankenschwestern und Krankenpfleger, für Ärzte und Sanitäter,  
im Gesundheitsamt, an der Supermarktkasse und wo Menschen dafür sorgen,  
dass es uns trotzdem an nichts fehlt.

Wir bitten dich für unsere Regierung, für die Landespolitiker, die Landräte, die Bürgermeister und  
Bürgermeisterinnen

um Entscheidungsmut und Umsicht über politische Unterschiede hinweg.

Vielen Menschen fehlen jetzt massiv Einkünfte, die wissen nicht,  
wie sie über die Runden kommen sollen, für die geht es auch wirtschaftlich um die Existenz: für  
Veranstalter, freischaffende Künstler, Gastwirte, Ladenbesitzer, Unternehmer, Freiberufler.

Stärke ihre Zuversicht unsere Solidarität.

Herr, wir wollen auch in dieser Situation über unseren Tellerrand gucken und bitten dich darum, dass die  
Menschen, die vor Krieg und Terror geflüchtet sind, jetzt nicht vergessen werden.

Lasst uns gemeinsam beten:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme,  
dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute,  
und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

### **Segen**

Der Herr segne dich und behüte dich.

Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.