



## Entwurf für eine EC-Gemeinschaftsstunde

# FEARtrauen – Was mache ich mit Angst und Sorgen?

Im letzten Jahr gab es eine Challenge: mit dem Jugendkreis einen Monat lang Gemeinschaftsstunden zu besuchen. Wenn ihr das gemacht habt, wisst ihr, was dort so läuft. Dieses Jahr wollen wir eine etwas in Vergessenheit geratene Tradition wiederbeleben: die EC-Gemeinschaftsstunde. Der Jugendkreis gestaltet die Gemeinschaftsstunde und der EC bekommt die Kollekte. Nebenbei gibt es wertvolle Begegnungen und man redet mit- statt übereinander. Wir machen euch Mut, das auszuprobieren und geben euch im Folgenden einen Entwurf an die Hand. Vielleicht habt ihr selbst viel bessere Ideen, das ist super und dann macht euer eigenes Ding. Sollte es euch schwerfallen, euch selbst eine Gemeinschaftsstunde auszudenken, dann verwendet einfach diesen Entwurf. HAUPTSACHE, ihr macht eine Jugend-Gemeinschaftsstunde. Und falls es im Nachbarort keine Jugend gibt, gern auch zwei oder drei...

Egal, ob ihr euch selbst Gedanken macht oder den Entwurf verwendet: nehmt euch in einer Jugendstunde Zeit, den Bibeltext zu lesen und euch drüber auszutauschen. Falls ihr den Entwurf verwendet, dann probiert und sprecht es so lange durch, bis es „eure Stunde“ ist. Total freuen würden wir uns über ein paar Fotos von euren Gemeinschaftsstunden.

## Los geht's!

Der Bibeltext steht in Philipper 4, 4-7

### 1) Hinführung

Um die Zuhörer mit dem Thema in Kontakt zu bringen, könnt ihr eine der folgenden Möglichkeiten verwenden oder euch selbst etwas ausdenken

- Angst-Abfrage: googelt die Ängste der Deutschen und sprecht über eure eigenen großen Ängste. Fasst es zusammen und bereitet es etwas auf. Nennt die drei größten Ängste der Deutschen und ggf. besondere Ängste eurer Generation. Wenn ihr einen Beamer zur Verfügung habt, stellt es grafisch dar.
- Angst vor Mäusen (Spinnen): während einer von euch ein paar einleitende Worte sagt, springt eine/r von euch auf, fängt schrecklich an zu schreien: „Eine Maus! Eine Maus! Und steigt auf den Stuhl. Ein anderer von euch beseitigt die Spielzeug-Maus und schon seid ihr beim Thema
- Ängste abfragen: was ist deine größte Angst?

- Angst in der Bibel: macht ein kleines Quiz:
  - Wo berichtet die Bibel das erste Mal, dass jemand Angst hatte (und warum) – Adam hat Angst, weil er ungehorsam war (schlechtes Gewissen) 1.Mo 3, 10
  - Wer lässt seinen Sohn aus Angst nicht mit seinen anderen Söhnen zusammen eine Reise machen? – Jakob hat Angst um Benjamin
  - Welcher König hatte mehr Angst vor Menschen als vor Gott? - Saul (er widersetzte sich Gottes Anweisungen, weil er Angst davor hatte, was die Leute denken)
  - Vor wem hatte Elia Angst, nachdem er vierhundert Propheten getötet hatte? – Ahab
  
- In der Bibel finden wir verschiedene Ängste:
  - Angst, weil man etwas Unrechtes getan hat (Sara lachte – leugnet es aus Angst; Adam, Mose nach dem Mord, Josefs Brüder, David)
  - Angst vor Feinden / Bedrohung (Ägypter hatten Angst, die Israeliten würden zu stark; die Israeliten hatten Angst vor den Bewohnern Kanaans, später vor den Nachbarvölkern; Jakob fürchtete sich vor Saul, Elia vor Ahab, Herodes vor Johannes...)
  - Angst um einen nahen Menschen (Jakob um Benjamin, Michal um David, Jairus um seine Tochter, Maria und Marta um ihren Bruder Lazarus)
  
- ➔ Angst vor Bedrohung, Angst wegen Schuld, Angst um jemanden
- ➔ Kennst du diese Ängste von dir?

## 2) Einstieg

### Sorgenfresser

Material: ein Sorgenfresser, Papier

Jemand (P1) sitzt oder steht vorn und steckt ein Papierchen in den Sorgenfresser. Dessen Mund ist aber schon gut gefüllt. Eine zweite Person (P2) kommt vorbei.

P2: Was hast du denn da für ein komisches Plüschtier?

P1: Das ist ein Sorgenfresser.

P2: Ein was? Und wie funktioniert der?

P1: Na, ich schreibe meine Sorgen auf und stecke sie hier ins Maul. Dann sind sie weg. Die Psychologen sagen, dass Sorgen ausgesprochen werden müssen, sonst machen sie einen kaputt. Ich schreibe sie eben auf. Heute hat Paul über mich gelästert und morgen lästern vielleicht alle. Davor hab ich Angst. Also hab ich es in den Sorgenfresser gesteckt.

P2: Und das funktioniert?

P1: Nicht wirklich, ab und zu muss ich ihn leeren, weil nichts mehr rein passt. Aber was soll man denn sonst machen?

P2: Na ich bete, wenn ich Sorgen hab.

P1: Das ist aber auch nichts anderes oder?

P2: Das sehe ich anders. Komm mit, ich muss zur Gemeinschaftsstunde. Da erklär ich´s dir.

Lied

### **3) Hauptteil (Verkündigung)**

Meist bleibt die Verkündigung am Jugendleiter hängen. Diesmal kann es verteilt werden: einer liest den Bibeltext, zwei weitere Personen übernehmen die Verkündigung als Gespräch (einer liest das kursiv Gedruckte und einer das eingerückte – bitte unbedingt vorher ein, zweimal durchsprechen!) Das Gebet am Ende kann von Bibeltext-Vorleser oder einer vierten Person übernommen werden.

**Bibeltext Philipper 4, 4-7 vorlesen** – wenn möglich zum Mitlesen (Beamer), Text kann eingeblendet bleiben.

**4 Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch!**

**5 Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; ihr wisst ja, dass das Kommen des Herrn nahe bevorsteht.**

**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. (NGÜ)**

*„Freut euch! Freut euch! Freut euch!“ – als ob man das befehlen könnte!*

*Soll ich mich etwa freuen, dass mir gestern das Auto kaputt gegangen ist? Ich hab keine Ahnung, wie teuer das wird und ob ich das bezahlen kann. Meine Eltern jedenfalls kann ich nicht schon wieder anpumpen. Soll ich mich freuen, dass ich noch immer nicht weiß, wie es nach dem Studium weitergeht? Ich hab richtig Zukunftsangst und du kommst mir mit „los, freu dich mal!“*

Du muss schon richtig zuhören: Freut euch, dass ihr mit dem Herrn, mit Jesus verbunden seid!

*Das ist leicht gesagt, wenn man Sorgen hat. Ich meine: richtige Sorgen, bei dir läuft ja immer alles glatt.*

Ganz so glatt auch nicht, ich lasse mich nur nicht so leicht runterziehen. Ich hab auch keine Party gefeiert, als ich bei der Prüfung durchgefallen bin, aber ich vertraue Gott, dass es zu

irgendwas gut ist. Und das gibt auch Gelassenheit, die Prüfung nochmal zu machen. Guck mal, ich hab hier auch was. (Karabiner)

*Ein Karabiner, ja und?*

Erinnerst du dich, als wir im Kletterwald waren und Lena so übelst Angst hatte? Sie hat den Karabinern nicht vertraut. Hat sich gesorgt, ob es hält oder sie abstürzt. Wir beide hatten volles Vertrauen, dass der Karabiner hält, und hatten übelsten Spaß, über den See zu flitzen. Lena musste runtergeholt werden. Der Karabiner steht für Vertrauen und ein fest verbunden sein, das hält.

*Ich verstehe nicht, was du mir damit sagen willst. Soll ich mich jetzt freuen? Juhuu! (Arme in die Luft werfen)*

Die Leute in Philippi - das war die Lieblingsgemeinde von Paulus. Die waren ganz eng miteinander. Da schreibt er kein Scheiß. Er schreibt ja nicht nur, sie sollen sich keine Sorgen machen, sondern bietet eine Alternative an:

*Dass sie sich freuen sollen! (genervt)*

Du bist so von deinen Sorgen bestimmt, dass du dich gar nicht richtig auf den Bibeltext einlassen kannst. Das hat Jesus sogar mal gesagt: Sorgen sind wie Dornen, die alles ersticken, was an kleinen Keimen aufgehen will. Da kann gar nichts in deinem Leben ankommen. Lies doch nochmal: Sie sollen sich nicht sorgen, sondern:

*In jeder Lage Bitten und Flehen und alles bei Gott vorbringen.*

Sie sollen keine Angst haben, sondern

*Sich voll Dankbarkein an Gott wenden und ihm ihre Anliegen sagen. (kurze Pause) Da hab ich was bei Insta gesehen: Weißt du das eigentlich: Dankbarkeit ist der kleine Bruder von der bedingungslosen Liebe.*

Bei Insta?

*Ja. Pass auf: Liebe vertreibt die Furcht, weil aber bedingungslose Liebe so schwierig ist, soll man es mit Dank probieren. Wo Dankbarkeit ist, hat die Angst keinen Platz. Sagt Vera F. Birkenbihl. Hat sie von Egli.*

Und der hat's aus der Bibel. Steht hier auch. Wir sollen alles voll Dankbarkeit vor Gott bringen und die Folge davon ist ein innerer Friede, der mit dem normalen Verstand nicht erklärbar ist. Wenn wir erstmal anfangen zu danken, dann ist unser Herz nicht mehr voll mit den ganzen Problemen, sondern mit den guten Dingen, die es trotzdem gibt. Dann verschwindet die Angst.

*Na, dann sind wir ausnahmsweise mal einer Meinung.*

*Aber eins hab ich trotzdem nicht verstanden, was heißt: Freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid? Das ist doch so ne Gemeinde-Floskel: „Freut euch in dem Herrn!“ Jeder sagt das, aber verstehen tut's keiner.*

Weißt du, wenn ich bete, dann ist das ja nicht wie mit deinem Sorgenfresser. Dem wird es irgendwann zu viel und er kotzt alles wieder aus und du hast deine Zettel alle wieder. Wenn ich bete, dann weiß ich, dass Gott sich drum kümmert. Ich vertraue darauf, dass er handelt, wo ich nicht weiterkomme. Ich kann es abgeben, innerlich loslassen. Er liebt mich und ich vertraue ihm, dass er für mich das Beste im Sinn hat. Deshalb der Karabiner. Ich halte mich dran fest, dass Jesus und ich zusammengehören. Er hält zu mir und ich vertraue ihm. Wenn ich dann noch deinen Rat befolge und anfangs zu danken, dann sehe ich, was alles Gutes in meinem Leben ist.

*Da ist ja was dran. (Karabiner nehmen und Zettel lesen):*

### **FEAR:trauen**

***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. Phil. 4,6***

Genau! Wo Jesus ist, hat Angst keinen Platz. Jesus ist größer als meine Angst. Aus FEAR (Angst) wird TRAUEN: ich vertraue Jesus und dann traue ich mich auch was. Daran erinnert mich der Karabiner.

*Wir sind offensichtlich nicht die Ersten, die mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen haben und bestimmt auch nicht die letzten. Ich hätte auch gern so einen Karabiner. Damit ich dran denke, dass Danken die Sorgen vertreibt.*

Einen Karabiner an Gemeinde übergeben und erklären, woran er erinnern soll: sich nicht von den Ängsten und Sorgen niederdrücken lassen, sondern sich bei Jesus einklinken. Alles vor Gott bringen und mit Dankbarkeit die Sorgen vertreiben. Sich gegenseitig daran erinnern, dass Gott größer ist als unsere Sorgen und darüber froh werden, dass er mit uns fest verbunden sein möchte. An den Karabiner können Sorgen und Ängste als Gebetsanliegen gehängt werden.

Richtig cool wäre, wenn ihr schon einen Anhänger mit dem Vers 6 als Erinnerung an den Karabiner hängt.

### **4) Gebet**

Das dürft ihr gern selbst formulieren. Wer sich damit schwer tut, kann dieses verwenden:

Vater im Himmel, unsere Welt ist voller Dinge, die uns Angst machen. Krieg, Gewalt, Inflation und Streit, Krankheit und so viele verschiedene Nöte. Wir lassen uns davon entmutigen und lähmen. Das wollen wir nicht länger zulassen. Wir wollen unser Herz auf dich ausrichten, dir klagen und erzählen, was uns bedrückt und daran denken, was du Gutes in unserem Leben getan hast. Du willst uns durch

die Worte der Bibel stärken und wir wollen das aufnehmen und uns wieder zu dir hin ausrichten. Du hast alles in der Hand, du bist größer als alle Ängste und Sorgen. Hilf uns dabei, dass wir das nicht vergessen und dass wir froh werden, weil du unser Beistand und Retter bist. Amen.

## 5) Lieder

Im folgenden eine Reihe Lieder, die gut zum Thema passen. Bedenkt bei der Auswahl, dass die Lieder nicht nur euch gefallen müssen, sondern auch für eure Zuhörer singbar sein sollen und zumindest zum Teil bekannt. Wenn in einem Gottesdienst nur neue Lieder gesungen werden, dann führt das zu Frust und der Inhalt bleibt auf der Strecke. Findet also eine gute Mischung, nehmt mindestens ein älteres, bekanntes Lied und vielleicht tragt ihr ein neues Lied vor. Falls ihr ein Lied in Englisch singen wollt, übersetzt es. Wenn ihr unsicher seid, welche Lieder bekannt sind, dann fragt nach. Üblich sind ein gemeinsames Eingangslied, ein gemeinsames Lied nach der Verkündigung und oben ist noch ein Lied zwischen Hinführung und der eigentlichen Verkündigung eingebaut. Wenn in eurer LKG gern gesungen wird, dann singt mehr!

### Lieder aus dem Gemeinschaftsliederbuch:

404 Wenn du, Herr zu uns sprichst  
 413 Hast du eine Sorgenlast  
 460 Durch alle Zeiten  
 461 Ein feste Burg  
 481 Sie die Vögel unterm Himmel  
 488 Weicht, ihr finstern Sorgen  
 495 Wer nur den lieben Gott lässt walten 1-3, 6+7  
 502 Befehl du deine Wege

### Aus dem GLB-Anhang (rotes Heft)

926 Du gibst das Leben, das sich wirklich lohnt  
 928 Herr, ich komme zu dir  
 943 Meine Hoffnung und meine Freude  
 947 Bei dir (Ich bin umhergezogen)  
 948 Ich bin bei euch  
 950 Du bist mein Zufluchtsort  
 952 Alle Tage, alle Nächte  
 954 Ich bin bei dir

### Feiert Jesus 5

86 Du bist treu  
 108 Oceans  
 111 No longer Slave  
 112 Was macht mir Angst  
 126 I will follow  
 142 Wir beten für Segen  
 186 Still  
 217 Lege deine Sorgen nieder (Noten in FJ 4 Nr. 17)  
 226 Ich bin bei dir  
 228 Ich seh dich

### Feiert Jesus 6

21 Komm heute zum Vater  
 47 Es warst immer du  
 74 Mein Gott ist größer  
 101 Ein Gott, der das Meer teilt  
 105 Grund zur Freude  
 106 Du bist Heimat  
 107 Echo  
 110 Der Fels  
 113 In dieser Zeit  
 114 Gott ist mit uns  
 129 Still  
 130 Meine Seele sing  
 144 So hoch der Himmel ist