

Angst und Vertrauen

Himmlicher Vater,
heute möchte ich Dir danken,
dass Du mir immer wieder neues Vertrauen auf Dich schenkst.
Manchmal nagt der Zweifel in mir,
ob es Dich gibt,
ob es sich lohnt, mit Dir zu reden,
ob ich wirklich auf Dich und Deine Hilfe hoffen soll,
ob Du mich tatsächlich liebst.
So vieles in der Welt - und auch in meinem Leben spricht dagegen.
Und doch zündest Du immer wieder einen Funken Glauben in mir an,
der meine Augen öffnet, dass sie das Viele in der Welt - und auch in meinem Leben sehen,
was für Dich spricht!
Dafür danke ich Dir!
Amen

Herr,
ich kann im Moment nicht beten.
Mir fehlt der Glaube und mir fehlen die Worte.
Halte mich!
Amen

Gott, hilf mir!
Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle.
Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist;
ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen.
Ich habe mich müde geschrien, mein Hals ist heiser.
Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott.
Ich aber bete zu Dir, Herr, zur Zeit der Gnade;
Gott, nach Deiner großen Güte erhöere mich mit deiner treuen Hilfe.
Errette mich aus dem Schlamm, dass ich nicht versinke,
dass ich errettet werde vor denen, die mich hassen,
und aus den tiefen Wassern, dass mich die Flut nicht ersäufe
und die Tiefe nicht verschlinge und das Loch des Brunnens sich nicht über mir schliesse.
Erhöere mich, Herr, denn deine Güte ist tröstlich;
wende Dich zu mir nach deiner großen Barmherzigkeit
und verbirg dein Angesicht nicht vor deinem Knechte,
denn mir ist angst; erhöere mich eilends.
Nahe Dich zu meiner Seele und erlöse sie,
erlöse mich um deiner Feinde willen.
(aus Psalm 69, 2-4 + 14-19)

Gott, ich habe Angst!
Solche Angst!
Obwohl doch draußen die Sonne scheint,
die Vögel zwitschern und die Kinder spielen -
dringt die Fröhlichkeit nicht in mein Herz.
Denn die Angst hält es im Griff.
Ich kann kaum noch atmen,
die Gedanken lassen sich nicht mehr sortieren,
die Gespenster der Nacht umschwirren mich nun auch am Tag.
So recht glaube ich nicht, dass mir irgendjemand - oder Du, Gott, helfen kann.
Und dennoch wende ich mich an Dich.
Sieh' mich in meiner Angst liebevoll an,
durchdringe Du irgendwie dieses Dunkel um mich her
und zünde Du in meinem Herzen und in meinen Gedanken ein Licht der Hoffnung an.
Lass Deine Nähe, Deinen Trost und Deine Hilfe stärker sein
als meine Angst und meinen Zweifel an Dir.
Lass mich spüren, dass Du da bist und den Griff der Angst um meine Seele lockerst.
Bitte, Gott!
Amen

Ein Psalm Davids

Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit,
der Du mich tröstest in Angst; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet!
Ihr Herren, wie lange soll meine Ehre geschändet werden? Wie habt ihr das Eitle so lieb und
die Lüge so gern!
Erkennt doch, dass er Herr seine Heiligen wunderbar führt; der Herr hört, wenn ich ihn
anrufe.
Zürnet ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille.
Opfert, was recht ist, und hoffet auf den Herrn.
Viele sagen: "Wer wird uns Gutes sehen lassen?"
Herr, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes!
Du erfreust mein Herz, ob jene auch viel Wein und Korn haben.
Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.
(Psalm 4)