

Christian Ceconi (Hg.)

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir

Christian Ceconi (Hg.)

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir

Die Jahreslosung 2027 – Ein Arbeitsbuch
mit Auslegungen und Impulsen für die Praxis

Inhalt

Einleitendes	11
Warten	
Impuls zum Titelbild	14
<i>Simone Merkel</i>	
Theologische Grundlegungen	17
Fürchte dich nicht!	
Exegese zu Jesaja 41,8–13	18
<i>Stefan Kürle</i>	
Wohin man schaut, dorthin fährt man	
Systematisch-theologische Überlegungen zu Angst und dem Blick auf Gott*	33
<i>Andrea Völkner</i>	
Der Angst die Macht nehmen	
Praktisch-theologische Impulse	42
<i>Christian Ceconi</i>	
Fachliche Perspektiven	49
Angst vor Veränderungen	
Coaching in Transformationsprozessen	50
<i>Olaf Hars</i>	
Angst als Katalysator	
Wie Angst unternehmerisch wirken kann	59
<i>Pierre Du Bois</i>	

Der Umgang mit Geld

Angst als Begleiter in der Schuldner- und
Insolvenzberatung 67

Frank Wiedenhaupt

Eine Stellenbeschreibung für die Kinder- und Jugendhilfe ... 74

Heike Schneider

Angst ist menschlich

Eine Betrachtung aus organisationspsychologischer Sicht ... 83

Bea Schramm

Zwischen Tollkühnheit und Feigheit

Perspektiven der Militärseelsorge 91

Heiko Schulz

In tiefster Krise

Aus systemischem Coaching für die Seelsorge lernen 97

Gerold Vorländer

Mit Gott im Haus

Gastlichkeit in martas Hotels und Gastehäusern 105

Jens-Martin Krieg

Ideen und Anregungen für die Praxis 111

Draußen in der Natur 112

Eva Brunken

Szenische und theaterpädagogische Experimente 116

Susann Apelt

Mit kreativem Schreiben die Jahreslosung entdecken 121

Lilli-Marie Lauschus

Eine doppelte Ermutigungsformel 127

Bettina Radcke

Feindlichen Aussagen mutig begegnen 131

Alison Peyer

Wer geht noch mit?

Kunstpädagogische Impulse für die Arbeit mit Kindern
von 6–12 Jahren 135

Maria von Truchseß

Liturgischer Baustein

Eingangsgebet für den Gottesdienst oder als Eröffnung
einer Bibelarbeit 140

Christian Ceconi

Erzählungen und Gedankensplitter 143

Flucht in der Nacht

Matthäus 2,13–14 144

Simone Merkel

Monster unterm Bett 147

Gesine Möller

Habe Angst, Mensch und wachse

Ein Gespräch mit der Angst 150

Viola Karl

Geheilt Markus 5,24–34	155
<i>Simone Merkel</i>	
Nicht mehr müssen müssen	156
<i>Carolin Reifenberg</i>	
Fürchte dich vor nichts außer vor dir selbst	159
<i>Daniel Scharf</i>	
Im Wartezimmer	162
<i>Laura Urban</i>	
Gott verspricht seine Gegenwart	165
<i>Anna Behnke</i>	
Wie eine Mutter ihr Kind tröstet, so tröste ich euch Jesaja 66,13	168
<i>Simone Merkel</i>	
Da-Sein	170
<i>Johannes Baßler</i>	
Ein Feuer, das mitgeht 2. Mose 13,17–22	173
<i>Simone Merkel</i>	
Fürchte dich nicht, hier kommt Pizza!	176
<i>Anna-Sofie Gerth</i>	

Steh auf!

1. Samuel 17 178

Simone Merkel

Du kannst das 180

Tim Niedernolte

#dieKonfirmation 183

Anna-Sofie Gerth

Von Nimmermehr nach Immerdar 186

Simone Merkel

Wie ist das mit dem Himmelreich?

Matthäus 13 191

Simone Merkel

Auf Gott vertrauen 192

Jörg Simon

Danken – Tanzen – Atmen 194

Sandra Kretschmer

Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder 198

Marianne Stein

Gott mit euch

Lukas 2,9–20 200

Simone Merkel

Autor:innen 201

Wohin man schaut, dorthin fährt man

Systematisch-theologische Überlegungen zu Angst und dem Blick auf Gott*

Andrea Völkner

„Fürchte dich nicht!“ Dieser Zuspruch ist einer der schönsten in der Bibel – und einer der häufigsten. Vielleicht ist das so, weil jeder Mensch Phasen der Angst kennt und wir regelmäßig die Erinnerung brauchen, dass Gott selbst in ihnen mit uns ist.

Das reflektiert auch die systematische Theologie. Sie versucht, den christlichen Glauben aus seiner Geschichte heraus zu verstehen und immer neu mit den Fragen der Gegenwart ins Gespräch zu bringen; so auch mit Themen wie Angst und dem Vertrauen auf Gott*.

Furcht von innen und außen

Angst kann dabei innere und äußere Gründe haben.

Der Theologe Wilfried Härle etwa beobachtet in unserer Zeit besonders eine Angst: zu verlieren, was man hat. Er vermutet im Anschluss an den Philosophen Erich Fromm dahinter eine noch tiefer liegende Angst, nämlich „selbst verlorenzugehen, das Leben zu verfehlen oder nicht zu schaffen“⁸. Härle macht im Menschen eine „Sehnsucht

⁸ Härle, Wilfried. *Dogmatik*, Walter de Gruyter, 2012, 190.

nach erfülltem Leben“⁹ aus. Sie „richtet sich auf etwas, das dem Menschen zuteil werden muss, also nicht gemacht, hergestellt, abgesichert werden kann.“¹⁰ Der Mensch als auf Erfüllung seiner innersten Seinssehnsucht angewiesenes Wesen fühlt also Angst.

Furcht kann aber auch durch äußere Anlässe ausgelöst werden. Der babylonische König Nebukadnezar hatte 587/6 v. Chr. Jerusalem erobert und die Oberschicht Richtung Babylon deportieren lassen. Sowohl die Exilierten als auch die Zurückgebliebenen in den Überresten des Südreichs Juda lebten in Furcht vor politischer Willkür.

Als die Perser 539 v. Chr. die Babylonier besiegten, keimte neue Hoffnung auf. Der Perserkönig Kyros regierte toleranter als die Babylonier. Er ermutigte die Völker seines Reichs, ihre eigenen Religionen zu pflegen, so auch die aus Juda Verbannten und die dort Verbliebenen. Ebenso ermöglichte er den Exilierten und ihren Nachfahren die Rückkehr in ihre Heimat. In dieser Zeit des Umbruchs sind die Kapitel Jes 40–55 entstanden.

Bringt Angst Sünde hervor?

2.500 Jahre sind seitdem vergangen – und der Erfahrungshorizont des biblischen Buchs ist immer noch aktuell. Bis heute versuchen Tyrannen, ihre Machtsphären mit Gewalt zu erweitern. Bis heute ist das zum Fürchten. Die Angst, die despotisch Herrschende bei ihren Untertanen

⁹ Ebd. 191.

¹⁰ Ebd. 191.

auslösen, oder die sie selbst treibt, kann zu zerstörerischer Aggression oder furchtsamer Anpassung an das Böse führen.¹¹ Aus Furcht heraus beteiligen sich Menschen an Verbrechen. Diktatoren begehen immer schlimmere Taten.

Härle postuliert darum einen Zusammenhang von Angst und Sünde. Aus normaler kreatürlicher Angst kann solche Angst werden, die Sünde hervorbringt.¹² Diese Sünde versteht Härle als Macht über Menschen, als Elend und erst danach als Tat.¹³ Angst kann demnach Sünde hervorrufen.

Umgekehrt wiederum verortet der Theologe Herbert Vorgrimler den Ursprung der Angst wurzelhaft in der Erbsünde, wobei er darunter „vormoralisch“¹⁴ keine „zurechenbare Tat“, sondern eine „negative Vorprägung der ganzen Menschheit“¹⁵ versteht.

Es kann jedoch nicht nur die Angst, sondern *jede* absolut gesetzte Emotion Böses hervorbringen oder darin wurzeln – ebenso wie Emotionslosigkeit Böses erzeugen oder daraus resultieren kann. So wie alle Gefühle ist Angst Teil des Lebens und ein gesunder Umgang mit ihr einzuüben.

Søren Kierkegaard und der Mut zur Freiheit

Insbesondere der Theologe und Schriftsteller Søren Kierkegaard hielt das für unverzichtbar. Ihn beschäftigte vor

¹¹ Vgl. ebd. 495 ff.

¹² Vgl. ebd. 493 ff.

¹³ Vgl. ebd. 492 ff.

¹⁴ Vorgrimler, Herbert. *Neues Theologisches Wörterbuch*, Herder 2016, 38.

¹⁵ Ebd. 157.

allem die Angst, die *Freiheit* und mit ihr verbundene Möglichkeiten auslösen.

Kierkegaard unterschied nämlich Angst und Furcht. Angst macht dem Menschen demnach die Freiheit, in der er sich selbst ergreifen muss. Furcht dagegen bezieht sich auf einen spezifischen Gegenstand. Kierkegaard meinte: Jeder Mensch muss lernen, sich zu ängstigen. Sonst ist er verloren, entweder weil er niemals Angst gehabt hat oder weil er in der Angst untergegangen ist. Wer aber gelernt hat, sich recht zu ängstigen, hat „das Höchste gelernt. [...] Die Angst ist die Möglichkeit der Freiheit“¹⁶. Wer „durch die Angst gebildet wird“, wird „durch die Möglichkeit gebildet“ und damit „nach seiner Unendlichkeit“¹⁷, schreibt er. Es ist also nicht schlimm, sich zu ängstigen. Angst fordert heraus, und das kann wichtig sein. Zu glauben und sich Gott* anzuvertrauen ist auch eine Herausforderung, die Mut braucht und darum Angst mit sich bringen kann. Das ist, wie sich von Kierkegaard lernen lässt, in Ordnung.

Dass Menschen daran wachsen, wenn sie sich der Angst stellen, heißt aber nicht, dass Glauben Angst machen soll. Angst schürende Zerrformen des Glaubens haben ihren Teil zu dem seit der Antike kursierenden Vorurteil beigetragen, dass es keine Religion ohne Angst gebe.¹⁸ Dabei lässt sich mit Jesaja 41,10 erwidern: „Glaube macht Mut!“ Er führt in die Weite, nicht in die Enge.

¹⁶ Kierkegaard, Søren. *Der Begriff Angst*, Reclam 2012, 181.

¹⁷ Ebd. 182.

¹⁸ Michaels, Axel. Angst/Furcht I. Religionswissenschaftlich, 496, in: Betz, Hans Dieter u. a. (Hg.), *Religion in Geschichte und Gegenwart 1*, Mohr Siebeck 1998, 496.

Gott*

Steuern soll die Angst nicht. „Fürchte dich nicht“, heißt es darum bei Jesaja. Diese Aufforderung findet sich in der Bibel zumeist in zwei Situationen: bei Theophanien, also Erscheinungen Gottes*, und wenn Menschen Furcht vor einer Sache verspüren.¹⁹

„Fürchte dich nicht“ ist dabei kein Befehl, sondern ein „Ruf, der die Furcht fortnimmt“²⁰.

Ein Verbot von Angst würde selbst Angst erzeugen. Es würde etwas Unmögliches fordern und durch diese Überforderung Angst machen. Stattdessen zeigt sich im Ruf Gottes* sein beziehungsorientiertes, Mut machendes Sein: „Ich bin mit dir – ich bin dein Gott*“.

Lange Zeit gingen die Israelit:innen davon aus, dass Gott* zwar der Gott* Israels sei, aber es selbstverständlich weitere Götter gäbe. „Schon an der Formulierung des 1. Gebots: ‚Du sollst keine anderen Götter neben mir haben‘ (Ex 20,3; Dtn 5,7 [...]) fällt auf, dass die Existenz anderer Götter keineswegs geleugnet, sondern selbstverständlich vorausgesetzt und nur deren Verehrung verboten wird.“²¹ Ausgerechnet in der Zeit des babylonischen Exils aber, in der Jesaja 41 entstand, erlebte Israel: Gott* ist selbst hier mit uns. Von der Monolatrie, der Verehrung eines Gottes*, vollzog sich nun nach und nach der Übergang zum Monotheismus, dem Glauben daran, dass es nur einen Gott*

¹⁹ Westermann, Claus. *Das Buch Jesaja. Kapitel 40–66*, Vandenhoeck & Ruprecht 2011 (ATD 19), 61.

²⁰ Ebd. 61.

²¹ Bauks, Michaela. <https://www.die-bibel.de/ressourcen/wibilex/altes-testament/monotheismus-at>, aufgerufen am 4.1.26.

gibt: „In Jesaja 40– 48 wird [...] die Grundsatzfrage gestellt: Gibt es andere Götter neben JHWH?“²²

„Der Streit um den einzig wahren Gott wird nicht mit Waffen, sondern mit Worten, das heißt in einem theologischen Diskurs geführt. Auch dringt das biblische Israel nicht aus einer Position der Stärke zum reflektieren [sic] Monotheismus durch, sondern in einer Phase großer politischer Ohnmacht.“²³

Der jüdisch-christliche Monotheismus wurzelt nicht im Postulat großer Macht Gottes*, sondern im Erleben des Mit-Seins Gottes* selbst in Zeiten der Not und Erniedrigung.

Damit wurden die Kategorien überstiegen, in denen Gott* bisher gedacht wurde. Auch der Theologe Paul Tillich sieht den *Mut zum Sein* in einer hintergründigen Weise wurzeln, Gott* zu erfahren.

Er nennt Gott* „Grund des Ganzen“²⁴ und verortet Gott* selbst noch hinter dem Gott*, an den der Theismus glaubt. Der religiöse Glaube an Gott* nämlich macht Gott* nach Tillich allzu oft zu einem Teil unserer Seinswirklichkeit statt ihn als „Sein-Selbst“²⁵ zu erkennen, das der Grund unserer Wirklichkeit ist und damit über ihr steht. Er schreibt: „*Der Mut zum Sein gründet in dem Gott, der erscheint, wenn Gott in der Angst des Zweifels untergegangen ist.*“²⁶ Bezieht sich

²² Schüle, Andreas. *Das Jesajabuch heute lesen*, Theologischer Verlag Zürich 2023, 155.

²³ Berges, Ulrich. *Jesaja. Der Prophet und das Buch*, Evangelische Verlagsanstalt 2014, 68.

²⁴ Tillich, Paul. *Der Mut zum Sein*, 236, in: Härle, *Grundtexte der neueren evangelischen Theologie*, Evangelische Verlagsanstalt 2007, 231–237.

²⁵ Ebd. 234.

²⁶ Ebd. 237 (kursiv im Original).

ein Mensch auf diesen *Gott über Gott*, von dem Tillich nun spricht, erlebt sich ein Mensch als „Teil dessen, was selbst kein Teil ist“²⁷. Die Erfahrung, dass es diese Gottes*-Ebene hinter unserer manchmal Angst machenden Wirklichkeit²⁸ gibt, schenkt dem Menschen nach Tillich sowohl den Mut, Teil eines Ganzen zu sein und sich in Beziehung zu begeben, als auch man selbst zu sein.

Tillich denkt sehr abstrakt. Aber er entdeckt Gott* gerade da, wo Gottesbilder in Zweifeln und Ängsten untergegangen sind. Bilder von Gott* zerbrechen in der Tat manchmal in Krisen. Aber Gott* selbst bleibt – an unserer Seite.

Die Blickrichtung

„Fürchte dich nicht, ich bin mit dir;

Schau nicht so (skeptisch) – ich bin's, dein Gott!“²⁹

So übersetzt Hans Frör Jes 41,10 in seiner Übertragung in eine dramatische Inszenierung, in der Jes 40–55 auf der Bühne aufgeführt werden kann. In diesem Vers geht es nämlich um die Blickrichtung Israels. Statt „Hab keine Angst“ steht im Hebräischen wörtlich „Halte nicht (so) Ausschau“. Davon lässt sich lernen.

²⁷ Ebd. 236.

²⁸ Tillich „unterscheidet drei Formen und zugleich drei Epochen der Angst, und zwar die Angst des Schicksals und des Todes in der Antike, die Angst der Schuld und der Verdammung im Mittelalter und in der Reformation sowie die Angst der Leere und der Sinnlosigkeit in der Moderne“. (Körtner, Ulrich. *Dogmatik*, Evangelische Verlagsanstalt 2018, 132.)

²⁹ Frör, Hans. *Das Drama des Zweiten Jesaja. Inszenierung und Reflexion der Prophetischen Dialoge Jesaja 40–55*, Kohlhammer Verlag 2016, 25.

„Wohin man schaut, dorthin fährt man“, sagte mir einmal ein Motorradfahrer.

Es geht also in der Jahreslosung um den Blick auf Gott*, der in seiner Einzigkeit von Israel ausgerechnet mitten in der angstmachenden Situation des Exils entdeckt wurde. Auch wir brauchen nicht nur auf das zu sehen, was Angst macht. Wir dürfen auf Gott* schauen. Das kostet manchmal Mut, aber vor allem *macht* es Mut.

Literatur:

- Bauks, Michaela. <https://www.die-bibel.de/ressourcen/wibilex/altestament/monotheismus-at>, aufgerufen am 4.5.2026.
- Berges, Ulrich. *Jesaja. Der Prophet und das Buch*, Evangelische Verlagsanstalt 2014.
- Frör, Hans. *Das Drama des Zweiten Jesaja. Inszenierung und Reflexion der Prophetischen Dialoge Jesaja 40–55*, Kohlhammer Verlag 2016.
- Härle, Wilfried. *Dogmatik*, Walter de Gruyter 2012.
- Kierkegaard, Søren. *Der Begriff Angst*, Reclam 2012.
- Körtner, Ulrich. *Dogmatik*, Evangelische Verlagsanstalt 2018.
- Michaels, Axel. Angst/Furcht I. Religionswissenschaftlich, in: Betz, Hans Dieter u. a. (Hg.), *Religion in Geschichte und Gegenwart* 1, Mohr Siebeck ⁴1998, 496.
- Ringleben, Joachim. Angst/Furcht II. Philosophisch, 496 f., in: Betz, Hans Dieter u. a. (Hg.), *Religion in Geschichte und Gegenwart* 1, Mohr Siebeck ⁴1998, 496 f.
- Schüle, Andreas. *Das Jesajabuch heute lesen*, Theologischer Verlag Zürich 2023.

- Tillich, Paul. Der Mut zum Sein, in: W. Härle, *Grundtexte der neueren evangelischen Theologie*, Evangelische Verlagsanstalt 2007, 231–237.
- Vorgrimler, Herbert. *Neues Theologisches Wörterbuch*, Herder 2016.
- Westermann, Claus. *Das Buch Jesaja. Kapitel 40–66*, Vandenhoeck & Ruprecht 2011 (ATD Neubearbeitungen 19).

Draußen in der Natur

Eva Brunken

Ein sperriger Satz, diese Jahreslosung! Will mir da jemand meine Angst ausreden? So wie es Erwachsene so leicht tun, wenn sie Angst vor der Angst ihres – kindlichen – Gegenübers haben und nicht mitfühlen können. Wer kennt nicht den Satz „Du musst keine Angst haben!?“ Aber Angst lässt sich nicht wegreden, schon gar nicht von außen, selbst wenn es Gott* ist, der:die spricht wie in Jes 41,10. Angst lässt sich erst einmal nur ernst nehmen und aushalten. Und darin brauchen gerade Kinder Vorbilder und vor allem Unterstützer:innen.

Ich greife gerne zu unterschiedlichen Bibelübersetzungen. So auch diesmal. In der Menge-Bibel entdecke ich die Formulierung: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! *Blicke nicht ängstlich umher*, denn ich bin dein Gott!“ Und die Bibel in gerechter Sprache übersetzt: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir, *schau nicht umher*, denn ich bin deine Gottheit.“

Ich erinnere mich an den hilfreichen Tipp bei ersten Mountainbike-Touren: Du lenkst dein Rad dorthin, wo du hinschaust. Willst du also das Schlagloch umfahren, dann schaue *neben* das Schlagloch. Dein Rad folgt deinem Blick! Übertragen auf die Jahreslosung: „Schaue nicht auf das, was dir Angst macht, sondern schaue auf mich, Gott*. Ich bin bei dir und bei mir bist du geborgen.“

Ein Kind lernt diese Seinsweise Gottes* im Erleben mit den eigenen Bindungspersonen kennen, wenn es mit seiner Angst an- und ernstgenommen wird und darin Schutz und Geborgenheit fühlt. In dieser Sicherheit kann Angst erkannt, verstanden und aufgelöst werden.

Die folgenden Anregungen für Naturerfahrungen lassen sich in verschiedene Formate einbetten, zum Beispiel in einen Gottesdienst oder eine Freizeit, altersspezifisch oder generationenverbindend. Es unterstützt die eigene Erfahrung, wenn sich die Menschen trauen, allein in die Natur zu gehen. Im Anschluss an die Naturerfahrung kann jede Person ihre Erfahrung bewertungsfrei mit den anderen teilen, und diese bezeugen still das Erlebte. Es wird den Teilnehmenden einzeln oder gesammelt für ihr Vertrauen gedankt.

Gib der Angst einen Platz

Um Angst handhaben zu können, ist es gut, sie nach außen sichtbar zu machen. Das ist der Grund, warum sich ein Kind mit seiner Angst überhaupt jemandem anvertraut. Damit verliert sie von ihrer Kraft und wird etwas handhabbarer. Das greift diese Idee auf: Finde in der Natur einen Platz für deine Angst. Richte diesen Platz für sie ein. Mach es ihr richtig schön, damit deine Angst sich gerne dort niederlassen möchte. Wenn alles fertig ist, lädst du die Angst auf ihren Platz ein. Verabschiede dich von ihr. Du entscheidest, wie lange die Angst an ihrem Platz verweilen darf: kurz, lang oder für immer.

Schau auf mich – Gott in der Natur entdecken

Die Jahreslosung in der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache ermutigt, den Blick auszurichten auf Nahrung für Vertrauen und Geborgenheit, statt nach Nahrung für die Angst Ausschau zu halten. Viele Menschen sagen, die Natur nähere ihr Vertrauen in Gott*, schenke ihnen Geborgenheit und Gott* sei ihnen in der Natur besonders nahe. Das greift diese Idee auf: Lass dich ziehen und überraschen: Wo entdeckst du heute etwas von Gott*? Folge deinem Bauchgefühl und spüre in dich hinein, was dir *jetzt* guttut, wo du dich geborgen fühlst? Ist es der breite Weg, der Platz am Baumstamm oder der mitten auf der Wiese? Ist es das Zwitschern der Singvögel oder das friedlich grasende Reh? Fühle dich frei, so lange dort zu verweilen, wie du möchtest. Und kehre spätestens nach ... Minuten hierher zurück.

Licht und Dunkelheit – Experimente mit der Angst

Im spielerischen Raum von Licht und Dunkelheit können wir unsere Angst ausloten. Wo fühle ich mich noch geborgen? An welchem Punkt taucht die Angst auf? Die folgenden Ideen laden ein, draußen in der Dunkelheit die eigene Angst auftauchen zu lassen, ihr zu begegnen, sie zu fragen: Welche Botschaft hast du, Angst, für mich? Und sich selbst zu fragen: Wie fühle ich mich hier und jetzt? Wichtiger Hinweis: Das Experiment darf jederzeit abgebrochen werden.

Wie weit traue ich mich in die Dunkelheit?

Von einer beleuchteten Mitte gehst du für dich allein und in Stille in die Dunkelheit.

Verweile dort, wo du dich noch wohlfühlst, wo die Dunkelheit für dich noch behaglich ist.

Wie geht es sich allein in der Dunkelheit?

Auf dunklem Waldpfad stehen Lichter in gerade noch sichtbarem Abstand.

In einem guten zeitlichen Abstand geht jede:r für sich allein den Dunkelpfad.

Abenddämmerung – aus dem Licht in die Dunkelheit

Verbringe ab dem Sonnenuntergang eine circa ein- bis zweistündige Solozeit in der Natur.

Morgendämmerung – aus der Dunkelheit ins Licht

Verbringe bis Sonnenaufgang eine circa ein- bis zweistündige Solozeit in der Natur.