

Ich habe Angst

Gebet von Anselm Grün

Herr, ich habe Angst.
Ich möchte ja auf dich vertrauen.
Aber wenn die Angst nach mir greift,
ist mir, als ob du gar nicht da wärest.
Was soll ich machen, wenn die Angst
alles in mir beherrscht?
Ich flüchte zu dir.
Was willst du mir sagen durch meine Angst?
Habe ich die Massstäbe für mich
zu hoch gesetzt? War ich masslos?
Und du willst mich darauf aufmerksam machen,
meinem Mass entsprechend zu leben?
Ich halte dir meine Ängste hin und bitte dich:
Zeige mir, worauf du mich in meiner Angst
hinweisen möchtest.
Aber gib mir auch festen Halt,
damit ich nicht in meiner Angst versinke.
Lass mich auf dich als festen Freund bauen,
damit die Angst mein Lebenshaus
nicht zu zerstören vermag.
Ich habe schon viel nachgedacht
über meine Ängste.
Ich habe mit anderen darüber gesprochen.
Aber trotzdem komme ich nicht von ihnen los.
So flüchte ich mich zu dir mit meiner Angst.
Ich weiss, dass du sie mir nicht einfach
wie mit einem Schwamm wegwischst.
Aber ich vertraue darauf,
dass du mir deinen Engel
in meine Angst schickst,
damit sich meine Angst wandelt.

Sende mir deinen Geist, stärke mich
und führe mich an den inneren Ort in mir,
zu dem die Angst keinen Zutritt hat.
Dort wird die Angst entmacht.
Lass mich von diesem inneren Ort aus
gemeinsam mit dir auch in die Bereiche
meiner Seele vordringen,
die noch von der Angst besetzt sind.
Wenn du mit mir eintrittst
dann werden immer mehr Räume
von deinem Vertrauen, von deinem Licht,
von deiner Klarheit erfüllt.
Sei du bei mir in meiner Angst
und verwandle sie.
Amen.