



GET FREE

**FREI VON ANGST?!**

**CHRISTUS**  
ZENTRUM CELLE



**1 ÄNGSTE ÜBERWINDEN**

**2 MIT ÄNGSTEN LEBEN**

**3 AN ÄNGSTEN WACHSEN**



In der Welt da habt ihr Angst,  
aber seid getrost, ich habe  
die Welt überwunden.

**JOHANNES 16,33**



Gleich darauf drängte Jesus seine Jünger, in ihr Boot zu steigen und an das andere Ufer des Sees voranzufahren. Er selbst blieb zurück, denn er wollte erst noch die Leute verabschieden. Dann ging er auf einen Berg, um ungestört beten zu können. Bei Einbruch der Nacht war er immer noch dort, ganz allein. Die Jünger waren schon weit draußen auf dem See, als ein Sturm heraufzog. Der starke Gegenwind peitschte die Wellen auf und machte dem Boot schwer zu schaffen.

**MATTHÄUS. 14, 22-32 // HFA**





In den frühen Morgenstunden kam Jesus über den See zu ihnen. Als die Jünger ihn auf dem Wasser gehen sahen, waren sie zu Tode erschrocken. »Es ist ein Gespenst!«, meinten sie und schrien voller Entsetzen. Aber Jesus sprach sie sofort an: »Habt keine Angst! Ich bin es doch, fürchtet euch nicht!« Da rief Petrus: »Herr, wenn du es wirklich bist, dann befehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen.«

**MATTHÄUS. 14, 22-32 // HFA**



»Komm her!«, antwortete Jesus. Petrus stieg aus dem Boot und ging Jesus auf dem Wasser entgegen. Kaum war er bei ihm, da merkte Petrus, wie heftig der Sturm um sie tobte. Er erschrak, und im selben Augenblick begann er zu sinken. »Herr, hilf mir!«, schrie er. Sofort streckte Jesus ihm die Hand entgegen, hielt ihn fest und sagte: »Vertraust du mir so wenig, Petrus? Warum hast du gezweifelt?« Sie stiegen ins Boot, und der Sturm legte sich. Da fielen sie alle vor Jesus nieder und riefen: »Du bist wirklich der Sohn Gottes!«

**MATTHÄUS. 14, 22-32 // HFA**



**CHRISTUS**  
ZENTRUM CELLE



*„Angst liegt nie in den  
Dingen selbst, sondern  
darin, wie man sie  
betrachtet.“*

– Anthony de Mello





Dann ging Jesus mit seinen Jüngern in einen Garten am Ölberg, der Gethsemane heißt. Dort bat er sie: »Setzt euch hier hin und wartet auf mich! Ich will ein Stück weiter gehen und beten.« Petrus und die beiden Söhne von Zebedäus – Jakobus und Johannes – nahm er mit. Angst und tiefe Traurigkeit überfielen Jesus, und er sagte zu ihnen: »Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt hier und wacht mit mir!« Jesus ging ein paar Schritte weiter, warf sich nieder und betete.

**MATTHÄUS 26 36-39**



**1 ÄNGSTE ÜBERWINDEN**  
- JESUS ALLES ZUTRAUEN

**2 MIT ÄNGSTEN LEBEN**  
- JESUS HÄLT DICH

**3 AN ÄNGSTEN WACHSEN**  
- MUT UND FRIEDEN ERFAHREN