Andacht bei Prüfungsangst

Ein Sitzkreis mit gestalteter Mitte

Leise Hintergrundmusik zur Einstimmung

Musik aus

Wir sind hier zusammen im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Morgen fangen eure mündlichen Prüfungen an.

Vor Prüfungen haben alle Menschen Angst

– mehr oder weniger. Das ist ganz normal.

Man fragt sich:

Habe ich genug gelernt?

Habe ich das Richtige gelernt?

Was kommen für Fragen?

Kann ich das sagen, was ich sagen will?

Prüfungen sind immer aufregend.

Plötzlich sitzt man da allein gegenüber den Prüfern.

Aber das stimmt gar nicht.

Denn in der Bibel steht, dass Gott dich nicht allein lässt.

Nie. Auch bei Prüfungen nicht.

Gott sagt:

Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir!

Ihr sitzt da also nicht allein.

Christen und auch Muslime und Juden glauben fest daran, dass da einer mit sitzt, Gott.

Ein Beter hat das vor 3000 Jahren so gesagt:

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Wir sagen es zusammen:

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Ich lese ein uraltes Gebet und zwischendurch wiederholen wir diese Sätze.

Gemeinsam beginnen wir:

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Ich schaue hin und her und frage:

„Will mir denn keiner helfen? Ich brauche Hilfe!“

Dann fällt mir ein, dass Gott bei mir ist,

Gott, der Himmel und Erde gemacht hat.

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Ich habe Angst und bin so aufgeregt.

Am liebsten würde ich vom Erdboden verschwinden.

Aber Gott schläft nicht.

Er führt meine Füße bei jedem Schritt.

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Er ist bei mir, wie mein Schatten, und leitet meine Hand und meine Zunge.

Tag und Nacht steht er mir zur Seite.

Ich fürcht´ mich nicht, denn Gott ist mit mir.

Gott behütet mich.

Er behütet mich auf allen Wegen, heute, morgen und immer.

Amen.

Jeder von uns bekommt ein Teelicht. Nimm die Kerze in die Hand und überleg dir in der Stille, was du dir für die kommenden Tage von Gott wünschst. Stell dann deine Wunschkerze in die Mitte. Lass dir Zeit. Wir hören dabei Musik.

Wir stehen alle auf und beten

Vaterunser

Segen

Gott segne dich heute, morgen und immer.

Er gebe dir kluge Gedanken und schlaue Worte.

Er nehme dir die Angst

und gebe dir die Gewissheit,

dass Gott mit dir ist.

Fürchte dich nicht.

Amen.

Gott spricht manchmal nicht direkt mit uns, sondern schickt uns einen Engel. Das steht immer wieder in der Bibel. Zu Menschen, die Angst haben, kommt ein Engel, der sagt: Fürchte dich nicht, ich bin bei dir. So einen Engel möchte ich euch gern mitgeben.

Für morgen. Zur Erinnerung, dass du nicht allein bist.

An dieser Stelle können sich ein paar praktische Tipps und Übungen gegen Aufregung anschließen.

Autorin: Katharina Gralla.