

Ängste überwinden

Bibelarbeiten mit
Jürgen Werth
jwerth.de

Ängste überwinden

Eine Steilwand in den Dolomiten - unerschrocken klettert ein junger Mann den senkrecht abstürzenden Fels hinauf. Bewundernd folgen ihm die Blicke der Urlauber.

Bald ist er nur noch mit dem Fernglas zu erkennen.
Solch einen Mut müsste man haben!

Szenenwechsel. Einige Monate später in einer Arztpraxis: Derselbe junge Sportler sitzt blass und zitternd vor dem Schreibtisch des Arztes und lässt sich den Ablauf der Untersuchung erklären. Die ganze Nacht hat er kein Auge zugetan. Immer wieder musste er an den Schlauch denken, den er für die geplante Magenspiegelung schlucken soll. Ob das wohl gut geht? Wo er doch schon morgens beim Zähneputzen einen so starken Würgereiz hat.

Nur unter Angst und mit einer starken Beruhigungsspritze lässt er die Untersuchung über sich ergehen. Kaum vorstellbar, dass es derselbe Mensch ist, der völlig furchtlos über dem 300 Meter tiefen Abgrund am Seil hing.

Und doch ist es so - heute kann ich in einer extremen Situation Mut und Tapferkeit beweisen und morgen hält mich bei einer anderen Gelegenheit die Angst gefangen und lähmt jeden Schritt.

Es stimmt: Mut ist nichts anderes als die Überwindung von Furcht in besonderen Augenblicken.

Wir kennen es alle, dieses bedrängende, manchmal beschleichende uns umhertreibende Gefühl.

Es gehört zu unserem Leben.

Wie sollten wir in dieser Welt auch keine Angst haben, wenn die Katastrophen zunehmen und auch von allen politischen Parteien ein Angstszenario an die Wand gemalt wird.

Wegen der Angst den Arbeitsplatz zu verlieren, ist der Krankenstand in Deutschland auf ein historisches Tief gesunken. Und bei denen die krank sind, ist der Anteil an psychischen Erkrankungen sprunghaft nach oben gestiegen.

Die Angst ist allgegenwärtig, selbst bei Kindern nimmt es immer mehr zu.
Letztlich steckt hinter jeder Angst, die reale Furcht vor dem Versagen, vor dem Leiden, oder die Angst vor dem Tod.

Und dem Tod können wir nicht ausweichen, denn es geht uns ja allen, dem einen früher - dem anderen später so, an den Kragen, wir müssen alle sterben.

Die Angst lässt sich nicht einfach abschalten. Sie ist ein in unser Hirn eingebauter Mechanismus, welchen wir mit den Tieren die ein Nervensystem besitzen, gemeinsam haben. Selbst die Tierwelt kennt dieses Gefühl.

Unser Körper produziert Adrenalin, es baut sich eine Spannung auf und die Angst lässt uns entscheiden, ob wir fliehen, oder angreifen.

Es gibt auch ein Geschäft mit der Angst.

Die Schlagzeilen der Wetterdienste zum Beispiel
Da ist die Rede von der sibirischen Kältekeule, oder der Wüstenhitze der Sahara und du denkst jedesmal, wir werden alle erfrieren oder gegrillt.

Ein gewisses Maß an Angst bringt uns aber auch in positive Bewegung. Etwa die Angst vor einer Prüfung, lässt mich lernen, was für selbst wiederum einen positiven Effekt hat.

Die Angst, dem Mädchen nicht zu gefallen, was man sich auserkoren hat, bringt junge Männer dazu sich mal mit ihrem Äußeren und Hygiene zu beschäftigen.

Angst kann also lähmen, aber auch vorwärts bringen, oder Kreativität entwickeln.

Ansonsten prägen Ängste und Unsicherheiten unseren Alltag, wenn auch unterschiedlich stark und manchmal nicht erkennbar. Angst gehört eben zu jedem Menschen, wir geben es nur nicht immer zu. **Ein Leben ohne Angst oder Furcht gibt es nicht, das wäre ein Wunschtraum oder eine Illusion.**

Hat man Angst vor einer OP, oder dem Gespräch beim Chef, usw. hält man nach Leuten Ausschau, die schon mal in einer ähnlichen Situation gewesen sind.

Letztendes will man von ihnen etwas Beruhigendes hören, oder eine Strategie mitgeteilt bekommen, wie man durch diese Situation mit möglichst wenig Verlust und einigermaßen unbeschadet hindurch kommt.

Was sagt die Bibel dazu?

In ihr wird Angst erstmals unmittelbar nach dem Sündenfall erwähnt. In 1. Mose 3, Vers 10 sagt Adam zu Gott: ***Ich hörte dich im Garten und hatte Angst, weil ich nackt bin. Darum habe ich mich versteckt.***

Durch den Sündenfall ist die Angst ins Leben des Menschen gekommen zu sein.

Vorher lesen wir nichts davon. Und auf den letzten Seiten der Bibel, in Offenbarung 21, Vers 4 wird uns die erstaunliche Mitteilung gemacht:

Er (Gott selbst) wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei.

Dazwischen, in jedem Buch der Bibel, finden wir in irgendeiner Form Angst, Furcht oder Schrecken erwähnt.

Angst durchzieht also die ganze Menschheitsgeschichte.

Nun hat Gott uns Menschen, ob nun gläubig oder nicht, mit einer erstaunlichen Fähigkeit ausgerüstet und viele wissen das gar nicht.

Habt ihr mitbekommen, was ich vorhin schon erwähnt habe?

Wir sind nämlich in der Lage zu entscheiden, ob wir angreifen oder weglaufen, ob wir einen Gedanken weiterdenken oder verwerfen. Es wäre der Wahnsinn und ein Chaos ohnegleichen, wären wir hilflos unserer Gedankenwelt ausgeliefert.

Woher ich das weiß? Weil es in der Bibel steht, so ganz am Anfang, noch vor allen Gesetzen, Jesus am Kreuz usw. und innere Heilungsseminaren. Die Geschichte steht zwar in einem anderen Zusammenhang, aber es kommt auf dasselbe heraus.

Es ist dieses Gespräch von Gott mit Kain.

Kain bewegt gerade so einige, im wahrsten Sinne des Wortes, schlagkräftige Argumente in seinen Gedanken und Herzen.

Und der HERR sprach zu Kain: Warum bist du zornig, und warum hat sich dein Gesicht gesenkt?

Ist es nicht so, wenn du nichts unrechtes vorhast, kannst du mir in die Augen schauen?

Wenn du aber Gedanken der Rache, des Neides, der Bitterkeit, der Unversöhnlichkeit in deinem Herzen bewegst - dauert es nicht mehr lange und du tust anderen und dir Schaden. Böse Gedanken wollen von dir Besitz ergreifen,
du aber sollst über sie herrschen.

Es gibt auch ein einfaches Beispiel:

Wer von euch hat schon mal von einer hohen Brücke, Turm oder Felsen runter geschaut und dann kam auf einmal der Gedanke "Spring".
Und wer von euch ist dann gesprungen? Warum nicht?

Wir halten also fest, jeder Mensch ist in der Lage zu entscheiden ob er einen Gedanken weiterdenkt, oder eben nicht.

Und damit kommen wir zum praktischen Teil der Predigt.

Angst zu haben ist also etwas ganz menschliches, natürliches.

Die Frage ist, welche Entscheidungen wir treffen und ob diese uns helfen frei oder etwas freier zu werden, oder ob sie uns in neue Fehlentscheidungen und Abhängigkeiten bringen.

*Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott.
Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel, und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren. Psalm 18, 7*

Da wir nicht über alle Angststörungen reden können, möchte ich mit euch drei wesentliche Ängste der Menschheit betrachten.

1. Menschenfurcht 2. Zukunftsängste 3. Angst vor dem Tod

1. Menschenfurcht

König Saul hat sein Königtum verspielt aus Angst.

1. Sam 15, 24 *Da sprach Saul zu Samuel: Ich habe gesündigt, dass ich des HERRN Befehl und deine Worte übertreten habe; denn ich fürchtete das Volk und gehorchte seiner Stimme.*

Jeder von uns braucht Anerkennung und Wertschätzung.

Und weil es die im realen Leben nur gibt, wen ich etwas leiste oder den Vorstellungen der anderen entspreche, komme ich in Gefahr mein Leben dauernd mit den Vorstellungen der anderen abzugleichen.

Da gibt es Vorstellungen wie man sein Leben miteinander lebt. Wenn nun einer versucht den anderen in seine Vorstellungen hinein zu pressen, an ihm herumzudoktern, zu mäkeln herumzukommandieren , dann hat man vielleicht seinen Willen durchgesetzt, aber an deiner Seite lebt fortan ein Abklatsch deiner Vorstellungen, eine Person die sich unterwürfig ständig darum bemüht, ja nur dem Bild gerecht zu werden, das der andere von ihm hat.

In so einer Beziehung gibt es immer einen Stärkeren und einen Schwächeren, grundsätzlich aber zwei Verlierer. Der eine der nie zufrieden ist, der andere der nie das Idealbild erreicht.

Menschenfurcht bringt zu Fall; wer sich aber auf den HERRN verlässt, wird beschützt. Sprüche 29,25

Was ist die Lösung? Du brauchst jemanden der dir Anerkennung und Liebe gibt, ohne Gegenleistung.

Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der uns gesegnet hat mit allem geistlichen Segen im Himmel durch Christus. Denn in ihm hat er uns erwählt, ehe der Welt Grund gelegt war, dass wir heilig und untadelig vor ihm sein sollten; in seiner Liebe hat er uns dazu vorherbestimmt, seine Kinder zu sein durch Jesus Christus nach dem Wohlgefallen seines Willens, Eph. 3, 1-5

Es ist eine totale Befreiung, wenn Gott deinen Mangel an Liebe und Anerkennung ausfüllt. Wenn du morgens schon satt bist, an Liebe und Anerkennung, bist du nicht mehr angewiesen auf die Anerkennung der Anderen.

Aber du entscheidest ob du dich lieber von der Anerkennung von Menschen abhängig machst, was Unfreiheit und Gängelung bedeutet, oder von Gottes bedingungsloser Liebe und damit für die Freiheit. **Deine Entscheidung.**

2. Zukunftsängste.

Keiner muss so tun als hätte er keine, ich auch nicht.

Es greift nach uns. Wenn man sie nicht für sich hat, dann für die Kinder, die Enkel. Jeder einigermaßen nachdenkende, vernunftbegabte Mensch, bekommt mit, dass wir auf eine Inflation zusteuern, dass es mit unserer Wirtschaft, mit unserem Rentensystem irgendwas nicht ganz rund läuft.

Inflation!? Erkläre doch mal dem Gott, der Himmel und Erde gemacht hat, erklär ihn doch mal was Inflation ist.

Vielleicht hat er das ja noch nicht verstanden?

Erzähl doch mal dem Gott der aus drei Broten und zwei Fischen 5000 Leute satt macht, erzähl ihm doch mal etwas von Mangel.

Der lacht nur und sagt, hättest du noch ein Snickers dazugegeben dann hätten wir alle noch Snickers gegessen.

Gott ist der einzige der weiß wie man ein Millionen Volk 40 Jahre durch die Wüste führt und versorgt ohne Aldi, Lidl, Netto, Edeka und Dixiklo.

Wer ist unter euch, der, wie sehr er sich auch darum sorgt, seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte?

Lukas 12, 25

Unser Problem ist: Wir denken instinktiv stärker an die Probleme und ihre Unlösbarkeit, als an die Fähigkeit die Gott hat uns zu helfen.

Wir müssen an unserer Gedankenwelt arbeiten und entscheiden wem wir mehr Glauben schenken wollen.

Stell dir vor, du hast dich die zweite Hälfte deines Lebens nur mit der Sorge um deine Rente beschäftigt und dann stirbst du mit 60.

Damit sind wir beim letzten Punkt.

3. Angst vor dem Tod

So ist nun mal das Leben, manchmal ist es steil und manchmal ist es eben und in allen Fällen endet es tödlich.

„Weil nun die Kinder von Fleisch und Blut sind, hat auch er's gleichermaßen angenommen, damit er durch seinen Tod die Macht nähme dem, der Gewalt über den Tod hatte, nämlich dem Teufel, und die erlöste, die durch Furcht vor dem Tod im ganzen Leben Sklaven sein mussten.“ Hebräer 2:14-15

Der Schreiber des Hebräerbriefes beschreibt hier, dass die Furcht vor dem Tod, also die Furcht vor dem Verlust unseres Lebens, die Verlustangst als solches uns faktisch zu Sklaven gemacht hat.

Sklaven von wem?

Zum einen ein Sklave des Teufels und seiner Werke und Werte und zum anderen ein Sklave gegenüber dem begrenzten irdischen Lebensfunken, den wir in uns haben.

Wir alle haben Furcht vor dem Tod und versuchen ihn, solange es geht hinauszuschieben oder zu ignorieren, indem wir so intensiv wie möglich leben um uns abzulenken.

Die aber oft **überhörte Botschaft** in diesem Vers ist die:

Jesus hat uns erlöst von der Furcht vor dem Tod und der daraus resultierenden Sklaverei, unser Leben so zu leben, als hätten wir nur dieses eine.

**Wer sterben kann, der kann Leben,
wer nicht sterben kann, der muss leben
und sich in diesem Leben an allem festklammern.**

Durch Jesus Christus können wir ewig in der Liebe des Vaters, im Vaterhaus wohnen.

Und wer weiß, dass er ewig lebt, der braucht auch keine Midlifecrisis. Du wüsstest ja gar nicht wann du damit anfangen solltest.

Gott hat uns nicht einen Geist der Angst, der Furcht gegeben sondern der Liebe und der Besonnenheit

Zusammenfassung:

Angst beruht also auf unseren ursprünglichen tief verwurzelten Überlebensinstinkt, und auch auf Informationen die wir im Laufe des Lebens auf unserer Lebensfestplatte gespeichert haben.

Den Überlebensinstinkt sollte man so lassen wie er ist, doch an den Informationen kann und sollte man arbeiten.

Es geht nicht darum Angst zu verdrängen indem man dann durch den dunklen Wald läuft und laut zu bekennt; ich habe kein Angst..... ich habe kein Angst..... ich habe kein Angst.....

Es geht vielmehr darum, die Informationen welche bei mir Ängste auslösen mit dem Wort Gottes abzugleichen.

Johannes 14, Verse 1 und 27:

„Seid ohne Sorge, und habt keine Angst!“ fordert Jesus uns auf. „Vertraut Gott, und vertraut mir! Auch wenn ich nicht bei euch bleibe, sollt ihr doch Frieden haben. Es ist mein Friede, den ich euch gebe, ein Friede, den sonst keiner geben kann. Seid deshalb ohne Sorge und ohne Furcht!“

Der Friede Gottes und die Freude und Geborgenheit in unserem Herrn Jesus Christus sind ein ganz entscheidendes Gegengewicht zu den natürlichen Ängsten unseres Lebens!

In jeder Situation dürfen wir aber mit der Hilfe unseres Herrn Jesus Christus rechnen. Wie oft taucht der Zusage in der Bibel auf: *Fürchte dich nicht!*

Das gilt auch heute noch für uns, und zwar für jeden ganz persönlich. Jesus weiß um unsere Ängste. Für ihn gehören sie wie selbstverständlich zu unserem menschlichen Dasein.

Er sagt nicht: **„Ihr dürft keine Angst haben, das gehört sich nicht für meine Nachfolger!“**, sondern er sagt ganz klar: **„In der Welt *habt* ihr Angst, aber vertraut darauf: ich habe die Welt besiegt!“** Joh. 16, 33.

Wir dürfen stark werden zum Leben weil wir stark sein dürfen zum Sterben und das alles wegen Jesus, weil er wirklich und wahrhaftig lebt und das dürft ihr genauso in euren Herzen erfahren wie ich das erfahren habe.

Und ihr dürft einfach das machen, was wir alle machen mussten als wir schwimmen gelernt haben. Wer von uns schwimmen gelernt hat, der weiß dass eine, irgendwann kam der Punkt, dass ihr Arme und Beine erhoben habt und habt Schwimmbewegungen gemacht und so getan als ob das Wasser trägt.

Hättet ihr ein Bein immer noch am Boden gehalten wärt gehüpft, hättet ihr niemals erlebt das Wasser wirklich trägt.

So ist das mit dem Glauben.

Ihr dürft immer noch tausend Fragen haben, immer noch tausend Sachen nicht verstehen, aber wir lernen nur schwimmen, wenn wir uns dem Wasser anvertrauen als ob das Wasser wirklich trägt.

Wir lernen nur ob Jesus wirklich existiert und ob er Macht und Kraft hat, unsere Ängste wegzunehmen, wenn wir uns ihm anvertrauen und heute seid ihr einfach eingeladen.

Eingeladen dass zur Wirklichkeit eures Lebens werden zu lassen Jesus in euer Leben hinein zu nehmen

Vielleicht sitzt du heute hier und sagst, kann ich mal gar nichts drunter vorstellen, du bist trotzdem eingeladen.

Jemand sagt vielleicht, es ist lange her, ich habe schon mal geglaubt aber diesen Glauben habe ich wieder den Nagel gehängt, vielleicht sitzt da jemand und sagt, oh Mann ich habe diesen Glauben verloren unter dramatischen Umständen, weil heftige Dinge in meinem Leben eingetreten sind.

Vielleicht hat der eine oder die andere heute das Bedürfnis und sagt ich würde gern diesen Glauben noch mal erneuern oder diesen Glauben zum allerersten Mal in mein Herz hinein nehmen.

Mir tät es einfach gut wenn jemand mit mir beten und mich segnen würde.

Und der Friede Gottes, der höher ist als unsere Angst, der bewahre eure Herzen und Sinne in der Fürsorge des liebenden Vaters, durch Jesus Christus unseren Herrn.

Amen