

Thema: Wie wir gut mit Angst umgehen können.

Herbert ist gerade 50 geworden, für ihn war es gar kein Freudenfest. Die anderen schienen sich – auf seine Kosten – blendend amüsiert zu haben, aber für ihn war die Feier der reinste Horror. Natürlich waren alle lieb und herzlich aufgetreten, jeder hatte ihm nur das Allerbeste gewünscht und die **Spende**, die sie für die Weltmission zusammengelegt hatten, war enorm hoch.

Eigentlich ist er zufrieden mit seiner Arbeit; das Geld stimmt auch so halbwegs. Daheim läuft es auch nicht schlecht, sie haben sich nach 25 Ehejahren zusammengerauft. Die Kinder, sie können sich nicht beschweren, laufen alle in der Spur und sind finanziell unanhängig. – Außerdem ist Herbert beliebt und gerade in der Gemeinde sehr anerkannt und gemocht. – **Aber was fehlt Herbert denn?**

Im **4-Augen**-Gespräch wird er ehrlich und kann zum ersten Mal über seine **Ängste** reden. – Es ist, als ob sich ein riesengroßes Fass öffnen würde: Er hat **Angst!** – Angst, die Arbeit zu verlieren, und davor, krank zu werden – er geht deshalb schon gar nicht mehr zum Arzt, obwohl seine Frau immer darauf drängt. Wenn die wüsste, welche Sorgen er sich um alle in der Familie macht? Seine Ängste sind sehr unterschiedlich und nehmen ihm immer mehr vom Nachtschlaf.

1. Unsere Welt ist zum Fürchten! Egal wo wir leben – oder was wir tun!

Jesus sagt: Diese Welt ist zum Fürchten, aber seid euch ganz sicher – ich habe sie schon besiegt! – In der Presse liest man hin und wieder vom „Zeitalter der **Angst**“! – Wir Deutschen werden von den Amerikanern als Angst-Nation bezeichnet. – Auch der christliche Presesendienst „Idea“ titelte: Zeitkrankheit **Angst!**

Herbert, wie ich ihn genannt habe, ist kein Einzelfall, über 30 % aller Arztbesuche haben mit Angststörungen zu tun.

Eine kurze Erklärung:

Ich benutze immer das Wort **Angst** – obwohl die Psychologie normalerweise zwischen Angst und Furcht unterscheiden.

Furcht ist die Sorge um oder vor etwas Benennbarem: z.B. „**Prüfungsangst**“, die richtigerweise „Prüfungs-Furcht“ heißen müsste. Sie ist eine **erlernte** Angst, deshalb kann ich auch etwas dagegen tun. Gegen die so genannte „**Flugangst**“ (Flugfurcht – wäre richtiger!) gibt es Desensibilisierungsprogramme. Sehr vereinfacht ausgedrückt, wenn jemand von uns eine sog. **Spinnenphobie** = **Furcht** vor Spinnen hat, dann ist das veränderbar, weil erlernt. – Aus der Psychologie wissen wir, dass normalerweise alle solche „Ängste“ therapierbar, d.h. heilbar sind.

Zum Beispiel: Kürzlich fragte ich in einem Männertreff nach den Ängsten der Herren. Alle Männer zwischen 18 und 75 Jahren erzählten - in der Gruppe - von ihren sog. Ängsten. Das fand ich schon erstaunlich, aber die lange Liste von Ängsten, die wir zusammenstellten, erstaunte mich noch mehr. – Es gab fast nichts, vor dem die starken Kerle nicht auch Furcht hatten!

Echte Angst hat keine benennbare Ursache – darin liegt das Tückische, das Besorgnis erregende. – Sie taucht meist plötzlich auf und versetzt mich in Unruhe und ... ich weiß nicht wovor ich eigentlich **Angst** habe. – Aber diese kann mich in die Flucht treiben, in die Sorge, in die Depression ... schließlich in eine Art „Teufelskreis der Angst“! **Ich habe Angst vor der Angst!** - Das kann sich in Atembeschwerden, Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Verkramp-

fungen... Rat- und Hilflosigkeit zeigen – totale Blockaden, die mich völlig lähmen können, Panikattacken können auftreten.

Immer wieder begegnen mir in seelsorgerlichen oder therapeutischen **Gesprächen** unterschiedlichste Menschen jeden Alters – Frauen und Männer in gleicher Anzahl - die durch **Angststörungen** krank geworden sind. Sie zeigen auffällige körperliche Symptome, deren Ursachen aber in Ängsten begründet sind! – In der Therapie wächst die Zahl der jungen Leute mit einer sog. **Generalisierten Angststörung**, die man nur im Alter zwischen 20 und 30 bekommen kann und die meistens nicht erkannt wird, weil die Frauen und Männer vorrangig körperliche Symptome zeigen und über ihre Ängste und Befürchtungen nicht reden.

Die **Bibel** spricht an vielen Stellen und sehr ehrlich, auch über die vielen Ängste der Menschen, die zu Gottes Volk gehören und ihm nachfolgen. – Daraus folgere ich als erstes: **Auch in der Gemeinde Gottes weltweit ist die Angst ein normaler Begleiter geworden!** - Auch aufrichtige, mutige, vorbildliche Christen kennen **Angst!** – Weder Mensch noch Tier sind von der Angst in unserer Welt ausgenommen - sie gehört zu unserer gefallenen Schöpfung wie Krankheit und Unkraut, wie Schmerzen und Tod!

2. Alle Menschen haben Angst – auch wir Christen - weil alle Menschen die Sündenfolgen tragen müssen! (Ursache)

Gottes Schöpfung war ursprünglich angst- und furchtfrei, bis die Sünde kam. Damit kamen Krankheit, Leid... und der Tod ins Leben!

Als Gott die Welt schuf, gab es noch keine Angst! – Das Qualitätsurteil Gottes darüber war: Alles – sehr gut! Kurze Zeit später, nach dem Sündenfall lesen wir zum ersten Mal von **Angst**: Eva und Adam bekamen **Angst** voreinander, sie konnten sich nicht mehr angstfrei begegnen - und schließlich liefen sie auch gemeinsam vor Gott weg und versuchten sich zu verstecken. Als Gott die beiden ruft, gibt Adam zur Antwort: „Ich hab’ dich kommen hören, da hatte ich **Angst** und habe mich versteckt, weil ich nackt bin!“ - Blöde Sache, dass so etwas passiert ist! – Von diesem Moment an, ist Angst der ständige Begleiter von uns Menschen. – In der Psychologie sprechen wir von unserer **Uranngst**, die uns schon im Mutterleib begegnet und die ihre Vollendung in unserem „Sein zum Tode“ findet – so hat es der Philosoph Heidegger einmal ausgedrückt.

Die **Ursache** unserer **Angst** und Furcht ist die Strafe für die Sünde des Menschen. Nach dem Sündenfall kamen Krankheit und Tod in die Welt, die uns bis ans Ende das Fürchten lehren und die Lebensqualität rauben können.

In diese **furchterfüllte** Situation schickte Gott seinen Sohn Jesus Christus, damit endlich Frieden werden kann. Wer das Angebot Gottes zum Friedensschluss annimmt, der braucht **keine** Strafe Gottes und **kein** Gericht mehr zu fürchten. – Diese **Angst** nimmt Gott uns ab! – In dem Moment, wo wir Gott um Vergebung unserer Schuld bitten – vergibt er sie uns! Ganz egal wie deine Liebessünde heißt... egal, ob es das 120tausendste Mal ist, dass du Gott um Vergebung bittest, ER vergibt dir restlos! – Das hat er versprochen!

3. Christen dürfen ihrem Gott in Jesus Christus - für immer - völlig angstfrei begegnen!

Du brauchst als Christ nie mehr Angst vor Gott zu haben! – Egal was war und was heute ist und morgen sein wird! Christen leben auch mit Angst! - Aber eine Angst sollten sie nicht mehr kennen - sie können ihrem Gott völlig angstfrei begegnen!

Früher haben sich manche Christen im wahrsten Sinne des Wortes aus **Angst** bekehrt. – Nach dem Stil: **Wenn** du dich heute Abend nicht bekehrst und der Herr Jesus heute Nacht wiederkommt, dann werden deine Eltern weggenommen und du bleibst zurück ... oder so ähnlich! - Das ist tragisch, überhaupt nicht biblisch und kann dir großen Schaden zugefügt haben. Solche **Angstbekehrungen** können dir einen falschen Christus gezeigt haben. Du kannst dadurch ein total verzerrtes Gottesbild eingepägt bekommen haben. – Vielleicht bist du bis heute nur aus **Angst vor Gott** immer schön brav. Du stehst in der großen Sorge: Wenn ich auch nur den kleinsten Fehler mache, dann kommt der rachsüchtige Gott mit dem **dicken Hammer** und haut auf mich drauf.

Es tut mir Leid, wenn dein Bild vom liebenden Vater im Himmel so verschoben ist! Sei dir ganz sicher – **Gott** ist liebevoller als du es bisher denken konntest. Er hat dich aus Liebe angenommen, ganz gleich, mit welchem Motiv du zu ihm gekommen bist. – Gottes Liebe und Erbarmen sind größer als dein und mein Versagen, und seine Liebe geht viel weiter, als es diejenigen glaubten, die dir mit Gott **Angst** gemacht haben.

Vielleicht ist jetzt der Moment für dich, an dem Du, ganz still – in deinen Gedanken – zu Gott sprichst und ihn bittest: „**Herr Jesus** ich habe mich damals aus Angst bekehrt – **ich will aber bewusst mit dir leben** und will dir jetzt ganz neu sagen: Ich habe dich lieb! Lass mich für alle Zeit deine Schwester/dein Bruder – ein Kind Gottes sein! - Danke, dass du mich liebst! - Danke, dass ich dir völlig **angstfrei** begegnen darf, weil du mir mit Liebe und Güte begegnest! – Amen!“

Gott hat dieses **Gebet von dir** jetzt schon gehört und erhört – sei dir ganz sicher und freu' dich drüber! - So gnädig, gütig und barmherzig ist dein Vater im Himmel – du kannst auch lieber Papa zu ihm sagen, denn so beginnt das Vaterunser!

Der alte Apostel Johannes (1.Johannes 4, 18) schreibt am Ende des 1.Jahrhunderts – kurz vor dem Ende seines langen Lebens: „**Die göttliche Liebe vertreibt die Angst!**“ – Er musste es wissen, er wurde um Jesu willen verfolgt!

4. Die Angst dieser Welt hat nicht mehr das letzte Wort – Christus hat sie schon am Kreuz besiegt! (Überlebenschance)

Jesus Christus, der Sohn Gottes, tritt auf und erklärt: **Diese Welt ist zum Fürchten – aber habt keine Angst, ich habe die Welt überwunden!** (Joh. 16, 33). – Damals stand Jesus vor seinen Jüngern, diese hatten große Angst davor, nun allein – ohne ihn - zu sein. Er spricht ihnen seinen Frieden zu und sagt klipp und klar, dass seine Leute mit ihrer Angst bei ihm an der richtigen Adresse sind. - **Jesus kennt die Ängste seiner Nachfolger** – auch deine ganz persönlichen Ängste – und hilft dir darin.

Ich finde das einfach toll! – Stell' dir das bitte jetzt ganz praktisch vor. – Wir glauben als Christen, dass Jesus jetzt und hier durch seinen heiligen Geist gegenwärtig ist. – Er geht jetzt durch die Reihen - Jesus tritt vor dich hin – wie damals vor seine Nachfolger - und sagt zu dir persönlich: „**Ja, ich weiß, du hast diese und jene Angst – aber sie darf dich nicht mehr fertigmachen, ich habe alle Angst besiegt!**“

Setze bitte in Gedanken ein, was dir am meisten Angst macht: vielleicht die Schule morgen früh, die Klassenarbeit oder die Prüfung oder, oder... die Arbeit im Büro oder im Betrieb, die neue Maschine, das neue unbekanntes Computer-Programm, der Termin beim Arzt. Was es auch ist, Jesus sagt zu jedem Einzelnen von uns: „**Hallo meine liebe... hallo mein lieber..., ich kenne deine Angst ... mach' dir keine Sorgen, ich bin da! – Deine Angst darf nicht so groß werden, dass sie dich kaputt macht! Dafür Sorge ich! – Ich gehe mit, du bist keine Sekunde allein!**“

Zum Beispiel: Ich bin mehrfach im Ausland verhaftet worden! – Oft mussten wir untertauchen, in Usbekistan schliefen wir teilweise in konspirativen Wohnungen der Bibelübersetzer, dort konnten wir nur abends im Dunkeln rein und morgens sehr früh ging's weiter. Da ist die **Angst** dein ständiger Begleiter!

Bei uns hier in Deutschland liegen die Dinge anders, aber du kannst an jedem Tag in brenzligen Situationen mit Christus rechnen! - Es kann sein, dass dir dabei die Knie schlottern. Aber Christus behält die Dinge sicher im Griff, besser als es irgendjemand von uns könnte! – In dieser Welt haben wir Angst – aber Jesus hat sie schon unter seine Füße gebracht!

5. Egal in welcher Angst oder Bedrohung du bist - Gott ist immer nur ein Gebet von dir entfernt!

ER rettet die ertrinkenden Jünger, ER ergreift den sinkenden Petrus, ER spricht dir Mut zu – du brauchst im Moment keine Angst mehr zu haben! - ER ist da!

Gott hat durchgehende Sprechzeiten! – Bei ihm musst du auch keinen Termin anfragen, den du dann in 6 Wochen erhältst – wie das bei vielen Fachärzten inzwischen normal ist. – Da kannst du immer einfach losreden - laut oder leise.

Zum Beispiel: Die Jünger waren auf dem See Genezareth in Seenot geraten, fast wären sie untergegangen. Die harten Kerle, durchtrainiert im Rudern und Malochen. Sie schreien ihre Angst in die stürmische bedrohliche Nacht und... Gott erhört sie! Jesus kommt rechtzeitig zu ihnen mit den Worten: „**Nur Mut! - Ich bin da! - Ihr braucht keine Angst zu haben.**“ – Die schwierige Situation haben sie erlebt, aber auch seine rettende machtvolle Hilfe. Jesus greift sofort ein und klärt die Katastrophe, so dass die Jünger gerettet sind. – Sie waren im Auftrag Jesu losgefahren; der Orkan und die Lebensgefahr waren kein Zufall! – Gott bewahrte sie nicht vor dem Ereignis – aber er rettete sie **aus** dem Unglück!

Unmittelbar darauf meint Petrus er müsste auf dem Wasser gehen. Als er zu sinken beginnt, schreit er: „**Herr, hilf mir!**“ – Nur diesen einfachen kurzen Satz. – Was geschieht? – Im Text heißt es: **Sofort ergriff Jesus seine Hand!** Gott ist da, mitten in deiner und meiner Angst. Er hat uns nicht vergessen und lässt uns nicht im Stich!

Der Psalmbeter in Psalm 23 berichtet von einer sehr bedrohlichen Lage und von Gottes Hilfe: „**Unmittelbar vor den Augen meiner Feinde hilfst du mir und versorgst mich fürstlich!**“

Zum Beispiel: Ich wurde nachts an der usbekisch-tadschikischen Grenze – total am Ende der zivilisierten Welt - in einen Container geführt – ohne jedes Fenster. Außer einem schwer bewaffneten Soldaten und mir war kein Mensch sonst darin. Ich musste alles auspacken, was ich am Körper trug – das waren etliche Zigttausend Dollar Missionsgeld.- Das Geld stapelte sich auf dem kleinen Tisch. Plötzlich griff der Soldat nach dem Geld, so viel Geld konnte er noch nicht einmal zählen. Ich war über meine eigene Reaktion erstaunt: Ich nahm ihm das Geld

einfach wieder ab, sagte: Das ist Gottes Geld! ... packte alles ein und ... ging langsam aus dem Container raus. Ich rechnete jede Sekunde damit, dass er mir in den Rücken schießen würde - das hätte dort niemanden interessiert – aber Gott leitete mich unbehelligt nach draußen. Der Psalmbeter schreibt: **Mitten in meiner Angst rief ich den Herrn an und ... er antwortete mir!** (Ps. 118,5)

Wir haben als Christen diesen heißen Draht zu Gott! – Egal wann, egal wo, egal warum; ich kann Gott mit jedem Anliegen, jeder **Angstsituation** in den Ohren liegen. Er sagt nicht: Jetzt reicht's! – Stell dich nicht so an – du Angsthase! - Lässt mich nicht hängen ... er kennt mich, jede Situation, mein Denken und Sorgen, meine immer wieder erlebte Angst und Hilflosigkeit ... und er wartet nur darauf, von mir um Hilfe gebeten zu werden! „**Wenn ich mitten in der Angst stecke, nimmst du mich in Schutz...! Herr du wirst alles für mich tun! Deine Liebe hört niemals auf!**“ So der Psalmbeter in Ps. 138, 7-8).

6. Was lerne ich von Jesus im Umgang mit meiner Angst? (Vorbild)

Jesus kannte auch Angst! –Wir lesen über ihn, dass er kurz vor seinem Weg zum Kreuz **Todes-Angst** hatte! – Was machte Jesus? - Wie ging er damit um?

- **Jesus gibt seine Angst ehrlich zu!** – Damit beginnt der Kampf gegen die Angst. Ich nehme sie wahr, verleugne sie nicht, sondern gestehe mir ein, dass ich Angst habe; nur dann kann ich lernen, bewusst damit umzugehen.
- **Jesus benennt seine Angst!** – Es schämt sich nicht, vor seinen Jüngern zuzugeben, dass er Angst vor dem Sterben hat. – Wie vielen von uns würde das gut tun, darüber mal ehrlich und offen zu reden – nicht nur den Älteren! – Wenn ich dir raten darf: Such dir einen Menschen zu dem du Vertrauen hast und werd' mal ehrlich! – Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie gut das tut und ... es hilft! Es baut **Ängste** ab, wenn du sie thematisierst, benennst ... aussprichst!
- **Jesus sucht die Gemeinschaft seiner Jünger!** – Er bleibt **in** und **mit** seinen **Ängsten** nicht allein! – Er sucht die Nähe von anderen - in diesem Fall die Nähe von seinen Nachfolgern. – Er teilt ihnen seine Ängste mit und gibt damit auch ein Stück seiner Sorgen und Nöte ab an die anderen, die zu Teilhabern und Helfern aus der **Angst** werden!
- **Jesus betet selbst zu seinem liebenden Vater (Papa) im Himmel und bittet seine Glaubensbrüder auch für ihn – gegen seine Angst – zu bitten!** Er **betet** nicht nur einmal darum, sondern mehrmals. – Er **betet** so lange, bis er die Antwort von Gott bekommen hat, die er für sich und seine Angstsituation braucht! - Wir könnten sagen, er betet sich **durch** die **Angst** durch – oder **aus** der Angst heraus! Er sucht sich die Brüder/Schwestern aus, mit denen er in den schlimmsten Zeiten seines Lebens im Gebet ringen will!

Von Jesus lerne ich den Weg aus der Angst:

- zuerst - meine Ängste wahrnehmen
- sie zulassen
- sie benennen
- sie verraten = anderen davon erzählen
ihnen Anteil geben an meinem Leben – meinen Ängsten
- **mit** ihnen beten und sie bitten,
- **für** mich zu beten!

Vor allem – meine ehrliche Hinwendung zu Gott hilft! - Wer soll helfen, wenn nicht ER? Ich möchte von Jesus lernen ... und von Paulus – und von anderen Männern der Bibel, die ehrlich waren, die ihre Angst zugegeben haben, z.B. öffentlich weinten und sich nicht schäm-

ten, tiefe Gefühle zu zeigen... Der Apostel Paulus schreibt an die Gemeinde in Korinth, mit der er durch einen großen Streit verbunden war: „**Ich war sehr bedrückt und hatte große Angst; ich habe auch viel geweint ... und ich hoffe, ihr erkennt meine große Liebe zu euch!** (2. Kor. 2. 4) Der gleiche Paulus schreibt in Römer 8 auch: „**Ich weiß ganz genau, dass es in diesem ganzen Kosmos nichts gibt – was mich von der Liebe Christi wegbringen kann - auch nicht meine Angst!**“ – Da liegt die Lösung: Gottes Liebe zu mir ist stärker als jede Angst! ... und mag sie noch so bedrohlich oder sogar tödlich aussehen!

7. Aus superängstlichen Verfolgten, werden mutige Nachfolger! (Mission)

Kaum war Jesus tot, sitzen die braungebrannten Bodybilder mit dem Waschbrettbauch hinter verschlossenen Türen, verstecken sich und klappern mit den Zähnen - vor **Angst**. Sie trauen sich nicht vor die Tür und möchten die Episode Jesus am liebsten für sich ungeschehen machen. – So weit hat die Angst sie gebracht! Sie glauben sogar ein Gespenst zu sehen, als Christus ihnen begegnet!

Zum Beispiel: Es erstaunte mich sehr, dass der Jüngste aus unserer schon erwähnten Männerrunde, er war 19 Jahre jung, meinte: ich habe am meisten davor **Angst**, dass wir hier in Deutschland Verfolgung erleben. – Ich war sehr erstaunt über die Antwort. Dass die Jünger damals **Angst** hatten, kann ich gut verstehen – einer von den Ihren war ja auch gefoltert und am Kreuz zu Tode gebracht worden. Ich kenne **Bedrohung** aus kommunistischen Staaten und muslimischen Ländern - aber ist Bedrohung in Deutschland schon so gefährlich? – Wenn man die Drohungen vom Grünen-Abgeordneten Beck erlebt, dann kann das schon ängstigen – er hat inzwischen gegen einige Christen Gerichtsverfahren angestrengt!

Aber ich höre, was Jesus sagt: **Egal**, was sie mit euch machen wollen, ihr braucht keine Angst zu haben! **Ich bin da!** – Wenn sie euch vor Gericht schleppen, dann macht euch keine Gedanken was daraus wird; ich regle die Sache zu meiner Zeit. Im **Missionsauftrag** ergänzt er: „Mir gehört alle Macht – deshalb könnt ihr mutig weitergehen, ihr braucht keine Angst zu haben, **ich bin dabei!**“

Christus meint dich ganz persönlich! - Zuspruch:

Vielleicht schaffst du es, dich darauf einzulassen: Bitte schließ deine Augen mal für einen Moment, konzentriere dich bitte ganz auf das, was ich sage und stelle dir vor, Christus ist jetzt hier gegenwärtig durch seinen Heiligen Geist! Er geht durch die Reihen, steht jetzt vor dir, schaut dich liebevoll an und spricht dir persönlich zu:

- **Du hast große Angst!** – Mach’ dir keine Sorgen um das, was du so sehr befürchtest, **sag’ mir** deine Nöte und Ängste! (Jesus spricht weiter zu dir...)
- **Ich kenne jede Angst deines Lebens!** – **Vertrau’ mir** dass ich sie besiegen kann, wenn du mich in deinem Leben wirken lässt! - Lass mich wirken! (Jesus sagt weiter zu dir...)
- **Es fällt dir schwer, mit deiner Angst zu leben!** – Lass dich nicht von deiner Angst zerdrücken; **gib sie an mich ab** – ich habe sie schon besiegt! ... (Jesus sagt weiter zu dir...)
- **Mach aus jeder Angst ein Gebet!** – Und du wirst unbeschwerter in den neuen Tag hineingehen! (Jesus Christus verspricht dir...)
- **Meine Schwester, mein Bruder** – ich lasse dich keine Sekunde aus den Augen; ich bin immer in Rufweite – **auf mich kannst du dich immer verlassen!**