

Der Umgang mit der Angst

aus „Du kannst ein glückliches Leben haben“

Elmo Clair Hadley

© SoundWords, online seit: 29.11.2003, aktualisiert: 16.02.2021

© SoundWords 2000–2021. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind untersagt. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

Leitverse: Hiob 3,25.26; 1. Johannes 4,16.18

Hiob 3,25.26: Denn ich fürchtete einen Schrecken, und er traf mich, und vor dem mir bangte, das kam über mich. Ich war nicht ruhig, und ich rastete nicht und ruhte nicht, da kam das Toben.

1Joh 4,16.18: Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm. ... Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat Pein. Wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe.

Über unsere Ängste

Eines unserer größten Hindernisse für Frieden und Sicherheit ist Angst – vor Krankheit, Unfällen, Tod, Arbeitslosigkeit, finanziellen Problemen usw. Wie können wir inneren Frieden in einer Welt voll von Ungerechtigkeit, Konflikten und Unsicherheiten haben, in der das Leben ein einziger Existenzkampf ist?

Hiob gab zu, dass er sogar in seinem großen Wohlstand von Ängsten gequält wurde: „Denn ich fürchtete einen Schrecken, und er traf mich, und vor dem mir bangte, das kam über mich. Ich war nicht ruhig, und ich rastete nicht und ruhte nicht, da kam das Toben“ (Hiob 3,25.26).

Wenn wir einen Vater hätten, der sehr weise wäre, unerschöpfliche Mittel hätte und alles für unser Wohl tun würde, würde das nicht unsere Ängste stillen und uns ein Gefühl der Sicherheit geben? Als Kinder Gottes haben wir all dies in unserem himmlischen Vater.

Wenn Er uns einlädt, all unsere Sorgen auf Ihn zu werfen, weil Er für uns sorgt (1Pet 5,7), warum können wir Ihm dann nicht unsere Ängste übergeben? Ist es, weil wir Angst haben, dass Er uns im Stich lässt? Ist es, weil wir unseren Willen seinem nicht unterwerfen wollen? Lassen wir uns vom Teufel übers Ohr hauen, indem er uns weismachen kann, wir wären die Verlierer, wenn wir unser Leben völlig Ihm (Gott) unterwerfen würden?

Wir können Gott nicht aus unserem Leben ausschließen und Befreiung von Angst haben. In den tiefsten Gründen unserer Seelen wissen wir, dass Gott existiert und allumfassende Macht hat. Wenn wir Gott nicht seinen rechtmäßigen Platz geben, werden wir Angst haben, auch wenn wir uns weigern, es zuzugeben. Gott zu leugnen, erzeugt Angst. So einfach ist das.

Angst ist das schmerzvolle Gefühl, dass Gefahr droht. Die Gefahr mag echt oder eingebildet sein, aber die Angst ist echt. Befürchtung und Kummer sind Formen der Angst. Befürchtung ist Angst vor vorausgeahnter Gefahr. Kummer ist, über diesen befürchteten Ängsten zu brüten.

Angst, Befürchtung und Kummer entziehen uns Kraft und untergraben unseren Seelenfrieden. Sie sind wie Unkraut, das wächst und die Blumen in unserem Garten der Freude überwuchert. Woher kommt dieses Unkraut? Gibt es keinen Weg, es loszuwerden? Hat Gott uns ohne eine Möglichkeit, damit fertig zu werden, stehen lassen?

Unsere Sünden bekennen

Die Bibel verfolgt diese Ängste zurück zu ihrer eigentlichen Quelle und gibt uns die einzige effektive Medizin: „Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm. ... Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat Pein. Wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe“ (1Joh 4,16.18). Nichts treibt die Angst so aus wie das Vertrauen auf Gottes vollkommene Liebe. Seit die Liebe all unsere Sünden durch das Opfer Christi am Kreuz weggetan hat, können wir sicher sein, dass Gott sie vergeben hat und uns niemals wieder ihretwegen zur Rechenschaft ziehen wird.

Ein anklagendes Gewissen, das sagt, dass Strafe für uns fällig sei, ist eine der Hauptverursacher von Furcht, Angst und Kummer. Das erste Buch Mose gibt uns den ersten Bericht über Angst, die ein Mensch hatte. Nachdem Adam im Garten Eden die verbotene Frucht gegessen hatte, fragte der Herr ihn: „Wo bist du?“ Adams Antwort war: „Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, denn ich bin nackt“ (1Mo 3,9.10). Er fürchtete sich, weil er wusste, dass er gesündigt hatte und es verdiente, bestraft zu werden.

Tief im Innern wissen wir, dass Sünde Strafe verdient und dass es erst dann Erlösung geben wird, wenn die Dinge, die unser Gewissen plagen, auf eine Art und Weise geklärt werden, die zufriedenstellend für Gott ist.

Wenn unser Gewissen beunruhigt ist, mögen wir versuchen, unsere Sünden zu vergessen. Es ist natürlich, sie aus unseren Gedanken zu verdrängen oder sie vollkommen zu unterdrücken. Aber wir können damit niemals wirklich erfolgreich sein, weil die Erinnerung daran tief in unserem Unterbewusstsein auf die eine oder andere Art und Weise immer wieder auftaucht.

Wir sind uns vielleicht nicht vollkommen der Tatsache bewusst, dass Sünde und Eigenwille die Ursache für unsere befürchteten Ängste ist. Es ist so einfach, uns vorzumachen und uns selbst glauben zu machen, dass jemand oder etwas anderes verantwortlich ist. Jedoch werden wir niemals frei von unseren Ängsten werden oder echten Frieden haben, bis wir nicht die Wahrheit eingestehen und die Dinge mit Gott in Ordnung bringen.

Eine junge Frau, in einem christlichen Elternhaus erzogen, fing an, Dinge zu tun, die ihr Gewissen verurteilte. Unwillig, sie einzugestehen und sie Gott zu bekennen, fing sie an, sich einzureden, dass es Gott egal wäre, und dann, dass es keinen Gott gäbe. Über mehrere Jahre behauptete sie, Atheist zu sein. Aber die Sünde in ihrem Leben entwickelte sich nach und nach zu Furcht und Angst. Sie hatte schließlich das Gefühl, den Verstand zu verlieren, und endete in einer Nervenheilstation. Viele Heilmittel wurden probiert, aber es gab keine Erleichterung, bis sie sich der Tatsache stellte, dass sie versuchte, Gott aus ihrem Leben auszuschließen. Sobald sie ihre Sünden bekannt hatte und sich Gott unterwarf, war sie in der Lage, die Klinik mit klarem Verstand und ohne Befürchtungen und Ängste zu verlassen.

Freude der Vergebung

Wir müssen uns Gottes Vergebung und seiner vollkommenen Liebe bewusst sein, damit unsere Ängste vertrieben werden. Aber wir können erst Vertrauen zu Ihm haben, wenn wir

sicher sind, dass uns vergeben ist. Wir können diese Gewissheit nicht haben, während wir unwillig sind, Ihm unsere Sünden zu bekennen. „Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit“ (1Joh 1,8.9).

Es gibt drei Schritte, die wir befolgen müssen, um unsere Befürchtungen und Ängste wirklich loszuwerden:

- Erkenne die Sünde, die die Wurzel unserer befürchteten Ängste ist.
- Glaube, dass Gott wirklich deine Sünden vergibt, wenn du sie bekennst.
- Streiche deine Sünden, die du bekannt hast, zusammen mit der Befürchtung und Angst, die sie erzeugten, aus deinem Gedächtnis.

Wann auch immer sie wieder ins Gedächtnis kommen, werden wir, anstatt Befürchtungen zu hegen, daran erinnert und dankbar sein, dass Gott sie alle vergeben hat.

Wenn wir diese drei Schritte befolgen, werden wir in der Lage sein, mit dem Psalmisten zu sagen: „Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. ... Ich fürchte ich nichts Übles, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, *sie* trösten mich. ... Nur Güte und Huld werden mir folgen alle Tage meines Lebens; und ich werde wohnen im Haus des HERRN auf immerdar“ (Ps 23,1.4.6).

Ein kleines Kind, von einem Sturm aufgeweckt, schreit vor Angst. Sein Vater kommt und nimmt es in den Arm. Bald ist das Kind wieder eingeschlafen. Der Sturm hat nicht aufgehört, aber das Vertrauen des Kindes in seinen Vater gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit und beseitigt seine Angst.

Friedenspfad

Welch ein Trost und Friede würde kommen, wenn wir uns nur völlig auf Ihn werfen würden und Ihn bereitwillig unser Leben planen ließen! Sein Plan ist unendlich besser als alles, was wir *jemals* für uns selbst ausarbeiten *könnten*. Sein Plan umfasst all die Einzelheiten unseres Lebens hier und berücksichtigt zusätzlich unsere ewige Freude.

Welch ein Trost, Ihn als unseren Hirten, Verwalter und Freund zu haben und sagen zu können: „Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (Ps 23,1). Ruhe und Zufriedenheit gehören dem Gläubigen, der willens ist, dem Hirten zu vertrauen und zu folgen: „Er lagert mich auf grünen Auen, er führt mich zu stillen Wassern“ (Ps 23,2). Die Stürme mögen um uns toben, aber wenn wir nah bei Ihm sind, haben wir Frieden. Wenn wir an einem Ort der Unruhe sind, können wir sicher sein, dass Er uns nicht dorthin geführt hat, obwohl Er uns diesen Weg überqueren lassen mag, um uns beizubringen, wie bitter es ist, nicht auf Ihn zu hören.

Hören wir in unserem täglichen Leben auf seine Stimme? Folgen wir Ihm Schritt für Schritt, egal, wie uneben die Straße wird? Er sagt: „*Meine* Schafe hören meine Stimme, und ich

kenne sie, und sie folgen mir“ (Joh 10,27). Welch ein Trost, solch einen Freund zu haben, der den ganzen Weg in jeder Notlage, klein oder groß, mit uns geht.

Welch ein Weg, den der Christ aufgerufen ist, zu folgen! Der allmächtige Schöpfer und Erhalter dieses gewaltigen Universums gab sein Leben für uns und lebt nun, um uns zu trösten, beraten, führen und zu leiten. Wie kommt es, dass wir vom Teufel unseren Blick von Christus wegziehen lassen und uns unseres Friedens berauben lassen und er uns stattdessen Unruhe und Angst einflößt?

Der Teufel möchte, dass wir zweifeln und uns ängstigen. Werden wir ihm nachgeben oder der liebevollen Hand Gottes? Welchem Weg werden wir folgen? Den sichtbaren, der nur den Sturm zeigt, der unsere Pläne durcheinanderbringt, oder den des Glaubens, der die Hand unseres liebenden guten Hirten zeigt, der uns zu einer tieferen Gemeinschaft mit sich selbst führen will?

Sind wir in Schwierigkeiten? Fürchten wir das Morgen? Sind wir krank, kummervoll oder verschuldet? Liebes Kind Gottes: Christus starb für uns! Misstraue seiner Liebe nicht. Durch diese Erprobung bereitet Er für uns eine tiefere Freude und größeres Glück, als wir es jemals anders haben könnten.

Paulus ruft inmitten von großen Schwierigkeiten und Not triumphierend aus: „Deshalb ermatten wir nicht, sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert. Denn das schnell vorübergehende Leichte unserer Drangsal bewirkt uns ein über die Maßen überschwängliches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit, indem wir nicht das anschauen, was man sieht, sondern das, was man nicht sieht; denn das, was man sieht, ist zeitlich, das aber, was man nicht sieht, ewig“ (2Kor 4,16-18).

Die Sprache des Glaubens ist mutig, weil das Auge des Glaubens nicht von den sichtbaren Dingen den Kopf besetzen lässt. Sie werden nur als Elemente angesehen, die Gott gebraucht, um ein reicheres und tieferes Glaubensleben in uns zu entwickeln. Wir müssen unsere Augen auf den gerichtet lassen, der uns aus der Angst in den Frieden führen wird.

Natürlich sind da Erprobungen auf dem Glaubensweg, aber jede Erprobung ist eine Tür zu reichem Frieden und Freude in Christus. Schreke nicht am Eingang zurück. Wenn wir das tun, werden wir feststellen, dass größere Erprobungen auf dem Weg des Unglaubens sind, die am Ende immer bitter und enttäuschend sind.

Christus ertrug für uns das Kreuz; wenn Er es für richtig hält, uns durch Zeiten der Erprobung zu führen, wird Er uns auch so erhalten, dass unsere Freude über das Aushalten der Erprobung tiefer sein wird. Während Paulus auf neue Erprobungen stieß, waren seine Augen auf „ein über jedes Maß hinausgehendes, ewiges Gewicht von Herrlichkeit“ (2Kor 4,17) gerichtet, die er durch sie erlangen würde. Er betrachtet seine Schwierigkeiten nicht im Licht der Gegenwart, sondern im Licht zukünftiger, ewiger Ergebnisse.

Wenn unsere Herzen nicht friedvoll sind, was meinen wir tun zu müssen, damit es so wird? Schreibe auf, was es ist, und schau es dir genau an. Nun frage aufrichtig: Würde die

Erlangung dessen den Frieden und die Ruhe, die wir in unserer Seele haben möchten, wiederherstellen? Der Teufel will, dass wir wie Eva denken: dass das, was Gott zurückgehalten hat, etwas Begehrtes wäre (s. 1Mo 3,1-6). Sei sicher, dass Frieden für unsere Seele in unserer Bereitwilligkeit gefunden wird, Gott seinen Willen in unseren Umständen zu lassen.

Originaltitel: „About Our Fears“, „Confessing Our Sins“, „Joy of Forgiveness“, „Path of Peace“

Übersetzt aus: *You Can Have a Happy Life*

Quelle: www.stempublishing.com