

# Lähmende Angst überwinden

© Lou Priolo

Erschienen in "Journal of Modern Ministry, Vol. 5 Issue 1 Winter 2008"

© Deutsche Übersetzung und Überarbeitung: EFG Brüdergemeinde Haiger-Allendorf

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung

Stand: 08.05.2020

[efg-allendorf.de](http://efg-allendorf.de)

## Einleitung

Hast du jemals Angst gehabt? Ich meine, wirklich Angst? Du warst nicht nur ein wenig verängstigt, sondern richtig in Schrecken versetzt? Warst du einmal so erschrocken, dass dich dies gelähmt hat? Oder so sehr von Angst besessen, dass dein Körper, deine Seele völlig machtlos waren, etwas dagegen zu tun? Wie können wir durch Gottes Wort dieses imaginäre Monster der Angst in unserem Leben töten?

Es gibt Hoffnung! Angst ist eine Emotion wie jede andere, die wir mit Gottes Hilfe kontrollieren können, damit sie uns nicht lähmt und unbrauchbar macht. Angst kann wie jede andere Emotion (Zorn, Wut, Eifersucht) konstruktiv oder destruktiv sein. Sie hat sowohl Macht, Gutes als auch Böses zu bewirken.

Wie kann Angst konstruktiv sein? Zunächst kann Angst dich vor körperlichen Gefahren bewahren. Sie mahnt dich zur Vorsicht, damit du nicht von einem hohen Gerüst fällst, im Gefängnis landest oder dich mit einem gefährlichen Virus ansteckst.

Angst kann dich auch vor geistlichen Gefahren bewahren, sie hilft dir zum Beispiel, das Missfallen Gottes zu vermeiden oder dich einer Versuchung nicht auszusetzen, damit du nicht durch eine Sünde in Knechtschaft

gebracht wirst. Die Schrift lehrt in Sprüche 16,6b genau das: Durch die Furcht des HERRN wird das Böse gemieden.

Vielleicht haben wir schon eine Vorstellung davon, wie zerstörerisch die falsche, lähmende Form der Angst sein kann. Gott lehrt uns, dass wir durch die Schrift für jedes gute Werk völlig zugerüstet sein sollen, deshalb können wir mit ihrer Hilfe die lähmende Angst überwinden (2 Tim. 3,17).

Aber was sollte die richtige Motivation sein, um Veränderung zu wollen und zuzulassen? An diesem Punkt ist zunächst wichtig, von der Bibel her zu verstehen, welche Form der Angst Sünde gegen Gott ist.

## Wesensmerkmale sündiger Angst

- Angst ist sündig, wenn sie aus Unglauben oder Misstrauen gegenüber Gott entsteht (Mt. 14,25-31).
  - Petrus hatte Angst, weil er zweifelte. Er misstraute Gott, weil sein Glaube klein war. „Wenn Du Angst hast, weil Du nicht glaubst, dass Gott tun kann oder wird, was er in seinem Wort klar verspricht, ist deine Angst sündig.“
- Angst ist sündig, wenn Du dem, was Du fürchtest, mehr Macht zuschreibst, als die Bibel es zulässt (Lk. 12,4-5).
  - Wenn Du glaubst, dass das, wovor Du dich fürchtest, mehr Macht hat als Gott, dann kämpfst Du mit sündiger Angst. Wovor fürchtest Du dich? Glaubst Du wirklich, dass Gott größer ist als das, was Du fürchtest? Fürchtest du dich vor deinen Gefühlen, deinem Feind, deinen Umständen, deiner unbekanntem Zukunft, deinen unbezahlten Rechnungen, dem Verlust deines wertvollsten Besitzes? Wenn Du wirklich glaubst, dass Gott mächtiger ist, warum bist Du dann so verängstigt?
- Angst ist sündig, wenn sie Gott Eigenschaften zuschreibt, die mit Seiner Natur unvereinbar sind (Heb. 11,6).

- Wenn Christen sich fürchten, dann mit Sicherheit deshalb, weil sie eine falsche Vorstellung von Gott haben. Es gibt zwei Extreme, auf die Du achten solltest. Das erste Extrem ist die „Guter Herr“- Mentalität. Sie zeigt sich in Aussagen wie „Gott würde nie jemanden in die Hölle schicken!“ oder „Was ich tue ist zwar Sünde, aber Gott wird mir vergeben. Das ist doch keine große Sache!“  
Das zweite Extrem ist die unbarmherzige Tyrannenmentalität. Das ist die Ansicht, die Gott als kosmischen Spielverderber sieht, der nicht nur wenig Gnade und Mitleid mit seinen Kindern zeigt, sondern es sich auch zum Ziel gesetzt hat, jedes Glück und jede Freude, die sie erleben könnten, zu unterdrücken.
- Angst ist sündig, wenn man fürchtet, was Gott verbietet zu fürchten (Mt. 10,28).

- Was verbietet uns die Bibel zu fürchten? Die Antwort dieser Frage zu kennen, ist unerlässlich. Die Bibel verbietet uns, Menschen zu fürchten. Lies die folgenden Stellen dazu: Psalm 27, 1-3; Psalm 56,4; Sprüche 29,25. Wenn du Gott fürchtest, wirst du das Verlangen haben, Gott zu gefallen. Wenn Du Menschen fürchtest, wirst Du das Verlangen haben, Menschen zu gefallen. Du wirst der Versuchung erliegen, die Zustimmung der Menschen zu lieben und nicht die Zustimmung Gottes (Joh. 12, 43).

Die Bibel verbietet uns, unsere Umwelt und Umstände übermäßig zu fürchten (Ps. 46,1-3). Bei Nacht, bei Tag, in der Dunkelheit und im Licht ist Gott unsere Umwelt! Er ist überall und überall hat Er die Kontrolle über unsere Umstände! Dies ist es, was der Ängstliche glauben soll (Ps. 91,5-6).

Die Bibel verbietet uns, schlechte Nachrichten zu fürchten. Den Aufrichtigen geht ein Licht auf in der Finsternis. Der Fromme ist gnädig, mitfühlend und gerecht. Er fürchtet sich nicht vor bösen Nachrichten. Sein Herz ist standhaft und vertraut auf den Herrn. Sein Herz wird

aufrechterhalten. Er wird sich nicht fürchten, bis er mit Genugtuung auf seine Gegner schaut (Ps. 112, 4. 7-8).

Ängstliche Menschen haben oft Angst davor, schlechte Nachrichten zu erhalten. Sei es durch Besprechungen, Telefonanrufe, E-Mails oder Sofortnachrichten usw. Sie warten gespannt darauf, dass der Hammer auf sie fällt. Sie konzentrieren sich auf sekundäre Ursachen - die Sabäer, die Chaldäer, das Feuer, das vom Himmel fiel (vgl. Hiob 1: 14-19) und nicht auf ihren souveränen himmlischen Vater, der für seine eigenen ewigen Zwecke dafür sorgt, dass alle Dinge für dich zum Guten mitwirken. Vor welchen schlechten Nachrichten fürchtest Du dich? Sinne über Psalm 112 nach.

- Angst ist sündig, wenn sie im Verlust eines götzendienerischen Verlangens verwurzelt ist (Joh. 12,42-43).

- Warum hatten die geistlichen Leiter der oben genannten Schriftstelle Angst?

Sie liebten (vergötterten) die Zustimmung der Menschen.

Angst ist die Kehrseite der Lust. Götzendienst ist wie eine Medaille - sie hat zwei Seiten: Begierde und Angst.

Die Tabelle zeigt die beiden Seiten dieser Medaille: Diejenigen, die etwas in der linken Spalte begehren/lieben, fürchten auch typischerweise das dazugehörige Gegenüber der rechten Spalte.

Reichtum	Armut
Anerkennung	Ablehnung
Kontrolle	Kontrollverlust
Intimität	Einsamkeit
Freude	Leid / Traurigkeit
Gesundheit	Krankheit
Leben	Tod

Was fürchtest du am meisten zu verlieren? Denke über die Verbindung von „*Angst und Götzendienst*“ nach.

- Angst ist sündig, wenn sie so lähmend ist, dass sie uns davon abhält, unsere biblische Verantwortung zu erfüllen. Wenn sie dich davon abhält, Gott und den Nächsten so zu lieben, wie es die Bibel befiehlt (Mt. 25,14-30).

- In der Bibel gibt es einen interessanten Zusammenhang zwischen Angst und Trägheit. In dem Gleichnis von den Talenten (Mt. 25,14-30) verglich Jesus das Himmelreich mit einem Mann, der im Begriff war, eine lange Reise anzutreten. Er versammelte seine Sklaven und verpflichtete sie zur Verwaltung seines Besitzes. Einem gab er fünf Talente, einem anderen zwei und einem anderen eins, je nach ihren Fähigkeiten, und dann er ging auf seine Reise (V. 15).

Zwei der drei gingen aus und investierten fleißig das Geld ihres Meisters. Diese Männer wurden unter anderem mit dem Lob belohnt: „Gut gemacht, du guter und treuer Sklave.“

Im Gegensatz dazu wurde der dritte Mann gerügt und als böse und faul bezeichnet. Im Gleichnis ist „gut“ das Gegenteil von „böse“ und „treu“ das Gegenteil von „faul/träge“. Beachte in der erbärmlichen Entschuldigung des faulen Sklaven die Angst, die ihn daran hinderte, seiner Verantwortung nachzukommen. Er sagte: „Herr, ich wusste, dass du ein harter Mann bist. Du erntest, wo du nicht gesät hast, und sammelst ein, wo du nicht ausgestreut hast. Deshalb hatte ich Angst und vergrub dein Talent in der Erde. Hier hast du zurück, was dir gehört.“ Aber sein Herr antwortete und sprach zu ihm: „Du böser und fauler Mensch! Du hast also gewusst, dass ich ernte, wo ich nicht gesät habe, und einsammele, wo ich nicht ausgestreut habe.“ Menschen, die Angst haben, neigen dazu, faul zu sein, weil sie sich nicht auf ihre Verantwortung konzentrieren, sondern auf ihre Ängste. Was sie fürchten, lenkt sie vom treuen Gehorsam ab und macht sie sogar unfähig. Der sprichwörtliche Faule hat sogar Angst, nach

draußen zu gehen, weil er sagt: „Draußen ist ein Löwe; ich werde auf der Straße erschlagen (Spr. 22, 13)!“

Der Apostel Johannes sagt uns, dass derjenige, der Angst hat, nicht vollkommen in der Liebe ist. Er entwickelt eine gegensätzliche Beziehung zwischen Angst und Liebe. Eins wird dem anderen gegenübergestellt. Der Kontext in 1 Joh. 4,17-18 ist das zukünftige Gericht Gottes. Johannes befasst sich speziell mit der Angst vor dem Gericht Gottes in Bezug auf seine Leser. Er erklärt, dass in dem Maße, in dem eine Person Gott liebt und sich seiner Liebe gewiss ist, die Angst vor Gottes Gericht beseitigt wird. Johannes sagt: "Wenn du weißt, dass Gott dich liebt und du weißt, dass du Gott liebst, wirst du sein Urteil nicht fürchten." Er wendet das allgemeine Prinzip "Liebe vertreibt Angst" auf das spezifische Problem „Angst vor dem Gericht Gottes“ an. Der Ausdruck „weil Angst Bestrafung beinhaltet“, den er auch auf diese spezielle Angst anwendet, scheint ein anderes allgemeines Prinzip zu sein. (Beachte, dass er nicht "Angst vor dem Urteil" sagt, sondern einfach "Angst".)

Daraus folgt, dass es eine breitere Anwendung dieses allgemeinen Prinzips gibt, als Johannes in diesem speziellen Kontext des Gerichts macht. Was beinhaltet die breitere Anwendung des allgemeinen Prinzips „Liebe vertreibt Angst“?

Antwort: Es gibt nichts auf der Welt - nichts in einer von Menschen gemachten Beratungstheorie, nichts in einer Pille, die du kaufen kannst -, was die Macht hat, die Angst effektiver auszutreiben als biblische Liebe. Derjenige, der Angst hat, ist in der Liebe nicht vollkommen. In dem Maße, in dem du Angst hast, ist deine Liebe unvollständig oder unreif. Sie ist "nicht vollkommen". Obwohl die Bibel verschiedene Gefühle aufzeichnet, die Christus zeigte, wirst du nirgendwo in der Bibel feststellen, dass Jesus jemals Angst hatte<sup>1</sup>! Warum? Weil die Liebe, die er für den Vater besaß,

---

<sup>1</sup> Das bedeutet nicht, dass Jesus keine emotionalen Qualen durchlebte (Hebr 5,7), sondern dass er niemals sündige Angst hatte.

absolut und ohne Frage zu 100% vollkommen war. Welche Ängste halten dich davon ab, deine Verantwortung gegenüber Gott zu erfüllen?

- Angst ist sündig, wenn sie in Selbstsucht wurzelt anstatt in Liebe (1 Kor. 13,5).
  - Die Liebe sucht nicht das Eigene. Menschen, die egoistisch sind, neigen dazu, ängstlich zu sein. Menschen, die Angst haben, sind notwendigerweise egoistisch. Vielleicht ist der beste Weg, dies zu demonstrieren, die Gegensätze beider Sünden zu studieren. Nach der Schriftstelle, die wir gerade betrachtet haben (1. Johannes 4,18), ist das Gegenteil von sündiger Angst die Liebe. Schau es dir nochmal an. Es gibt keine Angst in der Liebe; aber die vollkommene Liebe vertreibt die Angst, weil Angst Bestrafung beinhaltet, und derjenige, der Angst hat, ist nicht vollkommen in der Liebe.

Liebe ist auch ein Gegensatz zur Sünde der Selbstsucht (und auch ein Gegenmittel dafür). Gemäß 1 Korinther 13, 5 „sucht die Liebe nicht das Ihre“. Sie ist nicht selbstsüchtig.

Versuche es als Gleichung anzusehen:

Angst ist das Gegenteil von Liebe  
Liebe ist das Gegenteil von Selbstsucht

Beachte, was passiert, wenn Du die Liebe von beiden Seiten der Gleichung “herauskürzt”.

Angst ist das Gegenteil von Liebe - Angst  
Liebe ist das Gegenteil von Selbstsucht = Selbstsucht

Wir können die gleiche biblische Beziehung zwischen Angst und Selbstsucht auch wie folgt definieren.

Liebe ⇒ Es geht mir mehr darum, was ich geben kann, als darum, was ich bekommen kann.

**Selbstsucht** ⇒ Es geht mir mehr darum, was ich bekommen kann, als darum, was ich geben kann.

**Angst** ⇒ Es geht mir mehr darum, was ich verlieren könnte, als darum, was ich geben kann.

Eine weitere Möglichkeit die Beziehung zwischen sündiger Angst und Selbstsucht aufzuzeigen ist folgende:



Angst und Selbstsucht sind die Sünden in dieser Gleichung, die mir einen persönlichen Gewinn oder Vorteil verschaffen. Ein Mangel an Liebe zu Gott und meinem Nächsten ist die Unterlassungssünde. Angst beeinflusst die Art und Weise, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Wie sind die Gedanken einer ängstlichen gegenüber einer liebenden Person?

<b>Ängstliche Person</b>	<b>Liebende Person</b>
Was denkt er über mich?	Was sind seine Bedürfnisse?
Ich lasse ihn besser nicht zu nahe an mich heran.	Vielleicht kann ich einen guten Einfluss auf ihn haben.
Wenn er mir zu nahe kommt, wird er erkennen, dass ich nicht perfekt bin und mich ablehnen.	Was zählt ist nicht, was er von mir denkt, sondern wie ich ihm dienen kann.
Ich muss ihn davon abhalten, irgendetwas über meine Probleme herauszufinden.	Hat er ein Problem, bei dem ich ihm helfen kann, Gottes Lösungsweg zu sehen und zu gehen?
Ich werde mich wahrscheinlich zum Narren machen.	Wenn ich mich lächerlich mache, dann soll es so sein. Mir geht es mehr darum, seine Bedürfnisse zu erfüllen, als darum, was er von mir hält.

- Wie würdest du dich im Lichte dieser Wahrheiten beurteilen?  
Lebst du ein gottesfürchtiges Leben? Erfüllst du deine dir von Gott



gegebene Verantwortung und liebst deinen Nächsten so, wie Gott es befiehlt? Oder denkst du beständig über die unangenehmen Konsequenzen einer gottgewollten Handlung nach, sodass du wie gelähmt bist und Gott nicht gefallen kannst? So geht es Menschen, welche die Zustimmung und Anerkennung der Menschen mehr lieben als Gott.

## Wie können wir lähmende Angst überwinden?

Bitte denke nicht, dass die folgenden Mittel, die wir jetzt kennenlernen, einen Geist der Angst auf magische Art und Weise in einen Geist des Mutes und der Ruhe verwandeln. Die folgenden Mittel sind nur wirksam, wenn sie täglich über einen bestimmten Zeitraum tief in unsere Herzen eingearbeitet werden, bis die göttliche Wahrheit durch die Kraft des Heiligen Geistes unser Leben immer mehr bestimmt.

Es ist wie mit einem körperlich Kranken: Wenn er bereit ist, seine Lebensweise zu ändern, indem er seine Ernährung umstellt, dreimal pro Woche zur Physiotherapie geht, regelmäßig seine Übungen macht usw., dann wird er, je nach Krankheit, Linderung und Heilung erfahren. Wenn du bereit bist, täglich wie der Kranke Zeit zu investieren, wirst du von dieser sündigen und lähmenden Angst schrittweise befreit werden. Das geschieht durch Gottes Gnade, die in dir wirkt. Sie wirkt Buße und Glaubensgehorsam zur Ehre Gottes.

- Lerne das erste und zweite Gebot zu befolgen (Mk. 12,28-31).

### 1. Beispiel:

Ein Seelsorger fragt seinen Ratsuchenden: „Haben Sie Angst vor Schlangen, Spinnen oder Ratten?“ „Ja, vor Schlangen.“ „Angenommen, Ihre kleine Tochter spielt im Sandkasten, und Sie bemerken plötzlich, dass eine Schlange auf sie zu kommt. Was denken Sie, wie würden Sie reagieren?“

Würde die Liebe zu ihrer Tochter Ihre Angst zumindest vorübergehend überwinden? Natürlich! Sie würden so nah an die Schlange herankommen wie eben nötig, um ihre Tochter zu retten.“

## 2. Beispiel:

Angenommen, du machst einen Spaziergang mit deinem Freund. Ihr geht durch ein Wohnviertel, das ihr noch nie gesehen habt. Während des Spaziergangs geht ihr an einem Haus vorbei, in welchem mehrere Personen an einem Esstisch sitzen und gerade ihre Mahlzeit genießen. Dein Freund sagt zu dir: „Warum gehst du nicht zur Tür, klingelst und stellst dich dieser fremden Familie vor?“ Würdest du das tun?

Wahrscheinlich nicht. Warum? Weil du von Natur aus Angst davor hast, dich selbst in Verlegenheit zu bringen. Aber was wäre, wenn dein Freund dir sagen würde: „Sieh mal, das Dach ihres Hauses brennt!“ An diesem Punkt würde deine Liebe zu dieser fremden Familie deine Angst überwinden und du würdest zur Tür rennen und ihr Familienessen stören.

Der effektivste Weg, deine Angst zu überwinden ist, sie durch Liebe zu ersetzen. Dein vorrangiges Ziel ist nicht das Austreiben deiner Angst, sondern das Einüben der Liebe zu Gott. Das bedeutet, du gehorchst Gott ungeachtet deiner Angst und liebst deinen Nächsten unabhängig von deiner Angst. Praktisch heißt das, dass du die Art und Weise deines Denkens änderst. Du sprichst nicht länger in deinen Gedanken mit dir selbst über deine Ängste. Sondern du fokussierst deine Gedanken auf die Liebe zu Gott und deinem Nächsten. Du konzentrierst dich nicht länger auf die Konsequenz deines Handelns, vor der du so viel Angst hast, sondern auf die Freude, die dir der Gehorsam Gott gegenüber bringt.

## 3. Beispiel:

Als jemand vor einigen Jahren zum Zahnarzt musste, um sich die Weisheitszähne entfernen zu lassen, fragte er seinen Arzt, mit dem er auch befreundet war: „Wie wirst du mich betäuben?“ Der Arzt meinte, eine

lokale Betäubung würde ausreichen. Der Patient bekam Angst. Was sollte er jetzt tun? Der Arzt war sein Freund und die Operation notwendig. Wie könnte er aus dieser Situation entfliehen, ohne seinen Freund zu beleidigen? Seine lebenslange Angst vor Zahnärzten hatte ihm die Entscheidung nicht erleichtert. Er beschloss, Gott zu vertrauen und seinem Freund die Operation und Narkose zu überlassen. Nach einigen Tagen saß er nun auf dem Zahnarztstuhl und wartete auf den Schmerz, der sicher gleich kommen würde. Hatte er Angst? Nein! In den Tagen vor der Operation dachte er über 1. Johannes 4,18 nach und wie er diesen Vers auf seine Angst vor Zahnschmerzen anwenden könne. Er traf die Entscheidung, der beste Patient zu sein, den sein Freund jemals hatte. Er wollte seine Mimik studieren, in der Erwartung dessen, was er als nächstes tun würde, damit er seinen Mund weit genug öffnen und seinen Kopf genau im richtigen Winkel positionieren konnte, um die Arbeit seines Freundes zu erleichtern.

Er war überzeugt und entschlossen, dass die Liebe zu seinem Freund und Zahnarzt seine Angst vor Zahnschmerzen überwinden würde.

Rückblickend konnte er sagen dass es funktioniert hat. Die Liebe zu seinem Freund hat seine Angst effektiv überwunden. Angst ist Gottes eingebautes Alarmsystem. Durch das Gefühl der lähmenden Angst lässt Gott seine Kinder wissen, dass sie ihn und ihren Nächsten nicht so lieben, wie er es in seiner Liebe für sie vorgesehen hat. Entscheidend für den befreienden Prozess der Veränderung ist, das Denken auf die Liebe hin zu trainieren anstatt sich auf die Angst zu fokussieren. Lähmende Angst-Gedanken müssen bewusst durch Gedanken der Liebe Jesu ersetzt werden.

#### 4. Beispiel:

Angenommen, ein Glas würde dein Herz repräsentieren. Nun füllst du dieses Glas zur Hälfte mit Wasser. Wenn jemand nun dieses Glas leeren möchte, und zwar so, dass nicht einfach jemand kommen kann und es

wieder auffüllt, was muss er tun? Er müsste das Glas mit etwas Schwererem füllen als Wasser, z.B. mit Sand. Die schwerere Substanz sinkt beim Befüllen des Wasserglases auf den Grund. Was passiert mit dem Wasser? Es wird verschoben und beginnt über die Oberseite des Glases hinauszulaufen. So wie das Wasser aus dem Glas hinausläuft, läuft die Sünde der Angst aus unseren Herzen, wenn wir sie durch etwas Besseres ersetzen, etwas biblisch Schwereres als sündige Angst. Nämlich durch *LIEBE*.

- **Das biblische Beruhigungsmittel gegen lähmende Angst**

- Es gibt nur ein Mittel, das die menschliche Seele wirklich zur Ruhe bringt, das Wort Gottes (Ps. 119,165; Jes. 26,3). Das Lesen der Bibel in Zeiten der Bedrängnis hat große Auswirkungen in unserem Leben. Noch viel größere Auswirkungen hat es, über den richtigen Bibelabschnitt, der in unsere Situation spricht, nachzudenken und ihn auswendig zu lernen. Es entsteht tiefe geistliche Ruhe, wenn wir bestimmte Verse oder Abschnitte der Bibel auswendig lernen und verinnerlichen, die in unsere spezielle Situation emotionaler Bedrängnis oder lähmender Angst sprechen (Ps. 56,4).

Das Buch der Psalmen enthält umfangreiches Material, das die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen abdeckt. Welche Gefühle du auch empfindest, deine Chancen stehen gut, im Buch der Psalmen Trost und Hilfe zu finden.

1. Beispiel

Ein bibelgläubiger Student, der an die Allgenügsamkeit der Schrift glaubte, studierte an einer prominenten christlichen Universität. Er war in einer Klasse eingeschrieben, wo die Schüler in mehr als 250 sogenannten "christlichen" Beratungstherapien unterrichtet wurden. Jeden Montag wurde er während dieses Unterrichts drei Stunden lang von seinem Professor und seinen Mitstudenten herausgefordert, ob die Bibel wirklich ausreichte, um den Menschen bei der Bewältigung ihrer (nicht

medizinischen) Probleme zu helfen. Er war ziemlich besorgt weil er befürchtete, dass seine Sicht bezüglich der Allgenügsamkeit der Schrift falsch war. Denn die meisten seiner Professoren und viele seiner Mitstudenten glaubten, dass die Schrift durch Einsichten ergänzt werden müsse, die von ungläubigen Theoretikern entdeckt wurden. Sie waren der Überzeugung, dass die Bibel nicht über alles verfüge, was der Mensch brauche, damit sein Herz verändert werde. Jeden Montagabend musste er nach seinem geistlichen Beruhigungsmittel greifen. Als er stundenlang las, studierte, auswendig lernte und über verschiedene Abschnitte der Schrift tief nachdachte, die von der Allgenügsamkeit der Schrift sprachen (Ps. 19; 119, 1 Kor. 1,18-2,16), war es so, als ob der Heilige Geist Öl in die Wunden seines ängstlichen und verwirrten Herzen goss. Am folgenden Montag ging er wieder in den Unterricht, um die Bibel zu verteidigen und kam mit ein paar weiteren Wunden zurück. Aber jede Woche, als er in der Schrift Trost und Hilfe suchte, wurde seine Angst durch Zuversicht ersetzt und Gott schenkte ihm immer mehr Mut, die Wahrheit zu bezeugen. Schließlich dankte ihm der Professor, den er immer mehr liebte, für seinen Dienst in seinem Leben.

Der Professor sagte ihm, dass er die Art und Weise, wie er diesen Studiengang unterrichten würde, in den kommenden Jahren ändern werde, um es nicht den Studenten zu überlassen, selbst zu bestimmen, was mit den von ihm erklärten Beratungstheorien nicht stimmte.

Wann immer wir Angst haben, müssen wir entscheidende Maßnahmen ergreifen und lernen, auf den Herrn zu vertrauen (Ps. 56,4).

- Denke über Gottes Treue nach, die du in vergangenen und notvollen Lebensumständen erfahren hast und erwarte, dass Gott dir in deinen gegenwärtigen und schwierigen Umständen mit derselben Treue begegnet.
  - Hat Gott etwa vergessen gnädig zu sein?

Lies Psalm 77, 9-14 und Klagelieder 3,21 und sinne darüber nach. Spurgeon sagte: „Der Glaube hat ein gutes Gedächtnis.“ Ein gutes Gedächtnis ist eine enorme Waffe im Kampf gegen die Angst! Ein Bluthund, der den Geruch seiner Beute verloren hat, schnüffelt rückwärts, bis er ihn wieder aufnimmt. Wenn du ängstlich wirst, deine Hoffnung verlierst und daran zweifelst, die Rettung des Herrn zu sehen, dann blicke in die Vergangenheit und greife den Glauben wieder auf, den du auf dem Weg verloren hast. Erwinnere dich an Situationen, wo der Herr dich aus furchterregenden Umständen befreit hat und schreibe sie auf. So erhältst du eine Liste, die du mit dir führen kannst, um dich daran zu erinnern, dass Gott treu ist (1 Kor. 10,13).

- Lass dein Gewissen reinigen durch das Blut Christi von allen ungelösten Konflikten (zwischen Gott und Menschen).
  - Die Gottlosen fliehen, wenn niemand sie verfolgt, aber die Gerechten sind mutig wie ein Löwe (Spr. 28,1).

Viele Menschen, die zur beratenden Seelsorge gehen und vorher von Psychologen als „paranoid“ oder „schizophren“ diagnostiziert wurden, waren übermäßig schuldbewusste Personen. Wie im Fall von Adam und Eva ist Schuld oft die Wurzel der Angst (1 Mo. 3,8-11). Personen, die in fortwährender Schuld leben, haben ständig Angst vor Strafe. Die Strafe, vor der sie sich fürchten kann sein, dass ihre Heuchelei auffliegt, dass sie ihre körperliche oder geistige Gesundheit verlieren, dass sie anderweitig Konsequenzen ihres sündigen Verhaltens zu spüren bekommen oder dass sie in die Hölle kommen. Angst oder Furcht ist nicht in der Liebe (1 Joh. 4,17-18).

Es ist, als ob der Teufel (der Ankläger der Brüder) einen Angstknopf hat, den er drücken kann, um die Herzen der Schuldigen in Angst zu versetzen. Wenn wir mit reinem Gewissen vor Gott und Mensch leben, deaktivieren wir diesen Panikknopf und entwaffnen Satan in dieser Sache (Apg. 24,16).

- Denke über die Leiden und Folgen nach, die mit einem Leben verbunden sind, das durch sündige Angst gelähmt ist.

- Sprüche 29,25

- „Menschenfurcht ist ein Fallstrick; wer aber auf den HERRN vertraut, der ist geborgen.“

Sprüche 14,14

„Wer ein abtrünniges Herz hat, bekommt genug von seinen eigenen Wegen, und ebenso ein guter Mensch von dem, was in ihm ist.“

Galater 6,7

„Irrt euch nicht: Gott lässt sich nicht spotten! Denn was der Mensch sät, das wird er auch ernten.“

Was sind einige „Konsequenzen“ sündiger Angst?

- ⇒ Es beleidigt deinen himmlischen Vater, weil es Sünde gegen Ihn ist.
- ⇒ Es erzeugt Schuldgefühle, Angstzustände und Depressionen.
- ⇒ Es schädigt deinen Körper.
- ⇒ Es behindert dein Zeugnis für Christus.
- ⇒ Du verschwendest Zeit und verlierst ewige Belohnungen.
- ⇒ Es beraubt dich des Vertrauens, des Glaubens, der Liebe, der Dankbarkeit, des Friedens, der Freude, des Glücks und des Schlafes.
- ⇒ Es hindert dich daran, deiner biblischen Verantwortung nachzukommen.
- ⇒ Es beschleunigt genau das, wovor du dich fürchtest.

- Identifiziere die götzendienerischen Begierden deines Herzens und entferne sie.

- John Flavel sagt: *“Je mehr du gedemütigt wirst, desto weniger wirst du dich fürchten. Es ist die Stärke unserer Zuneigung, die unseren Leiden so viel Kraft verleiht.“*

So wie jede Münze zwei Seiten hat, hat der Götzendienst auch zwei Seiten. Die eine Seite beinhaltet, Gott zu vernachlässigen. Die andere Seite beinhaltet, Ihn durch einen billigen Ersatz zu ersetzen. Auf der ersten Seite steht *„ein götzendienerisches Verlangen nach etwas“*. Auf der zweiten Seite der Münze steht *„die übermäßige Angst, etwas zu verlieren“*.

Je mehr du etwas willst, desto größer wird deine Angst, es zu verlieren. Menschen, die Geld lieben, fürchten, ihren Reichtum zu verlieren. Diejenigen, die es lieben, die Kontrolle zu haben, fürchten, die Umstände und Menschen, die sie umgeben, nicht kontrollieren zu können. Personen, die das Vergnügen lieben, haben Angst, Gelegenheiten zu verpassen, um ihre fleischlichen Wünsche zu befriedigen.

Wer die Anerkennung der Menschen liebt, hat Angst, die Anerkennung eines Menschen zu verlieren, abgelehnt zu werden oder in einen Konflikt zu geraten. Identifiziere die Götzen in deinem Herzen, stoße sie vom Thron und gib den Platz auf dem Thron deines Herzens allein Jesus (1 Joh. 5,21).

- **Alles was Angst macht, hat keine Macht unabhängig von Gott und kann deshalb nichts tun ohne seine Erlaubnis.**

- Joh. 19,10-11

„Da spricht Pilatus zu ihm: Redest du nicht mit mir? Weißt du nicht, dass ich Vollmacht habe, dich zu kreuzigen, und Vollmacht habe, dich freizulassen?“

Jesus antwortete: Du hättest gar keine Vollmacht über mich, wenn sie dir nicht von oben hergegeben wäre; darum hat der, welcher mich dir ausliefert, größere Schuld!“



Ps. 76,11

„Denn der Zorn des Menschen muss dich preisen, mit dem Rest der Zornesflammen gürtetest du dich.“

John Flavel drückte das so aus:

„Feinde mögen wie wilde Pferde um die Welt tanzen und stampfen, als würden sie alles niedertreten, was ihnen in den Weg kommt. Aber das Zaumzeug der Vorsehung Gottes ist in ihren Mäulern und auf ihren stolzen Hälsen, und dieses Zaumzeug weist sie in ihre Schranken.“

Wichtig ist, dass wir zuerst unsere spezifischen Ängste anhand der Schrift identifizieren, um dann im zweiten Schritt die Bibelabschnitte zu verinnerlichen, die genau diese Ängste ansprechen.

Beispiele:

#### **Wovor fürchtest du dich?**

<b>Was ich fürchte...</b>	<b>...ist unter Gottes Kontrolle</b>
Feinde	Ps. 23,5
Autoritäten	Spr. 21,1
Bedrängnis und Leid	Ps. 34,20
Armut	Ps. 34,10-11
Körperverletzung - Gott kann uns sowohl vor körperlichen als auch vor geistigen Schäden schützen.	Ps. 91,5-12
Verlust eines geliebten Menschen	2 Kor. 1,8-10

- **Aber**, werden viele sagen, mein Problem ist nicht, dass ich an Gottes Fähigkeit zweifle, alles in meinem Leben zu kontrollieren und mich vor Schaden zu bewahren. Mein Problem ist, dass ich daran zweifle, dass er für mich tun wird, wozu er fähig ist. Die meisten Gläubigen glauben an die Souveränität Gottes, aber zweifeln an der Güte Gottes.

**Aber** die Liebe glaubt alles. Das bedeutet, dass sie (wenn es keine konkreten gegenteiligen Beweise gibt) das Beste über andere glaubt und die Tatsachen bestmöglich interpretiert. Wenn es zehn verschiedene

Auslegungen gibt, warum eine Person eine bestimmte Vorgehensweise wählt und neun davon böse und nur eine gut ist, wird die Liebe die neun ablehnen und der einen glauben. Wenn die Bibel uns befiehlt, Sünder mit dieser Art von Liebe zu betrachten, wie viel mehr sollten wir dann Gottes Umgang mit uns im bestmöglichen Licht interpretieren? Um wieviel mehr sollten wir unsere negativen Auslegungen Seiner Vorsehung in unserem Leben aufgeben und die Guten annehmen?

Wenn Gott es zulässt, dass du Qualen durch deine Feinde oder Misshandlungen durch Autoritäten oder Armut oder was auch immer du sonst fürchtest erfährst, dann geschieht es deshalb, weil er beabsichtigt, dich in das Bild seines Sohnes zu formen.

- **Vergleiche die Treue Gottes mit deinem besten Freund.**

- Spr. 18,24

„Wer viele Gefährten hat, der wird daran zugrunde gehen, aber es gibt einen Freund, der anhänglicher ist als ein Bruder.“

Schriftliche Aufgabe:

Denke über eine Person nach, die im Laufe deines Lebens dein liebster und treuester Freund war, und beschreibe ihn.

Bewerte, inwieweit du deinem Freund dein Leben und Wohlergehen anvertrauen kannst, so dass es vollständig in seinen Händen liegt.

Inwieweit kannst du dich auf die Hilfe deines Freundes verlassen, wenn du in Not bist, im Gefängnis, krank, voller Schmerzen, in Gefahr oder Bedrängnis?

Vergleiche die Liebe, Loyalität, Ressourcen und Weisheit deines liebsten Freundes mit der deines himmlischen Vaters.

Glaubst du wirklich, dass dein treuester Freund, ein begnadigter Sünder, mehr Vertrauen verdient als dein liebevoller himmlischer Vater?

Wenn du auf die Treue deines engsten Freundes vertrauen kannst, um wie viel mehr solltest du der Treue dessen vertrauen, der dich vor Grundlegung der Welt geliebt und erlöst und dir versprochen hat, das alles was in deinem Leben geschieht zu deinem Besten ist?

- Lerne zu unterscheiden zwischen der Angst vor dem Objekt und der Angst vor der Erfahrung.

- Spr. 2,3-5

„Wenn du um Verständnis betest und um Einsicht flehst, wenn du sie suchst wie Silber und nach ihr forschst wie nach Schätzen, dann wirst du die Furcht des HERRN verstehen und die Erkenntnis Gottes erlangen.“

Grundsätzlich fürchten Menschen sich nicht vor bestimmten Objekten wie Brücken, Flugzeuge, Aufzüge usw., sondern sie fürchten das Wiederauftreten schmerzhafter Erfahrungen, die sie einmal mit dem jeweiligen Objekt verbunden haben. Auf einer Brücke oder einem Flugzeug, in einem Aufzug oder ähnlichem kann eine Person *lähmende Angstzustände* erfahren. Wenn er von diesem Punkt aus Brücken, Flugzeuge oder Aufzüge sieht oder auch nur darüber nachdenkt, assoziiert er sie mit seiner ängstlichen Erfahrung und rechnet mit einer weiteren ängstlichen Erfahrung. Diese Assoziation ist das Wesen seiner Angst.

Angenommen, jemand erinnert sich an ein furchtbares Ereignis in seiner Vergangenheit, wo er in einer Menschenmenge eine Panikattacke bekam. Die Erfahrung war schrecklich beängstigend und sehr peinlich. Sogar jetzt, wenn er sich daran erinnert, bekommt er Angst. Er denkt: *„Ich will nicht, dass dies jemals wieder passiert.“* Während er über die Möglichkeit

nachdenkt, dass es wieder passieren könnte, wächst die Angst, dass es nochmal geschehen wird. Was passiert im Herzen dieser Person?

Er hat Angst, weil er Angst hat, Angst zu bekommen. Er spürt die Angst, die über ihn kommt und dies lässt ihn befürchten, dass ihm eine weitere Angsterfahrung bevorsteht, die ein höheres Maß an Angst auslöst als die, die er gerade fühlt und das macht ihm noch mehr Angst und so weiter und so fort ...

Siehst du wie sich das Rad dreht?

Diese Person befindet sich in einer Abwärtsspirale der Angst. Aber er weiß zu diesem Zeitpunkt nicht, dass seine Panikattacke auf einen erheblichen Schlafverlust zurückzuführen sind, den er vor seiner Abschlussprüfung an der Universität hatte. Weil diese Angstzustände in einer Menschenmenge auftraten, bringt er sie mit der Menschenmenge in Verbindung. Nun trifft er aus Angst, eine weitere Angsterfahrung zu erleben alle Vorsichtsmaßnahmen, um sich von Menschenmengen fernzuhalten. Das Motiv für seine Vorsichtsmaßnahme ist Angst. Je mehr Vorsichtsmaßnahmen er trifft, desto größer wird die Sorge in seinem Herzen und die Angst vor so einer Situation. Je mehr Menschenmengen er meidet, desto mehr fürchtet er sich vor ihnen. Je mehr er sich in seinen Gedanken damit beschäftigt, desto mehr Angst produziert er in seinem Herzen. Es sind nicht die Menschenmengen, die Angst erzeugen. Sie haben keine Macht, dies zu tun. Er fürchtet die Menschenmenge, weil er dort seine Angsterfahrung gemacht hat. Menschenmassen verursachen keine Angst, aber sie erinnern ihn an seine Angsterfahrung. Seine Erinnerung verursacht Angst in seinem Herzen, so dass er sich noch mehr fürchtet, eine weitere Angsterfahrung zu machen.

Anstatt die Angst als das wahrzunehmen, was sie in Wahrheit ist, nämlich eine Schöpfung seiner eigenen Vorstellungskraft, für die er verantwortlich ist, nimmt er sie als das wahr, was sie nicht ist: Ein Monster, das ihn von

außerhalb ergreift und die Kontrolle übernimmt, ihn lähmt und handlungsunfähig macht.

- Denke über den Zusammenhang zwischen Angst und undiszipliniertem Denken nach.
  - 2 Tim. 1,7  
„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“

Welche Mittel sind wichtig, um lähmende Angst zu überwinden?

- ⇒ Entscheidend ist dein Reden zu dir selbst in deinen Gedanken.  
Ziehe nicht die Angst gedanklich an, sondern Christus.
- ⇒ Entscheidend ist dein Gebetsleben. Der Inhalt deines Gebets muss mit dem Willen Gottes übereinstimmen, damit du erhört wirst.
- ⇒ Entscheidend ist, dass du Bibelabschnitte, die in deine Situation sprechen, auswendig lernst, verinnerlichst und beständig darüber nachsinnst.
- ⇒ Entscheidend ist, dass deine Gedanken auf Gott fokussiert sind und du dich an Gottes Souveränität und Treue in deinem Leben erinnerst.
- ⇒ Entscheidend ist, dass du unterscheidest zwischen der Angst vor dem Objekt und der Angst vor der Erfahrung.
- ⇒ Entscheidend ist, die Wahrheit über Angst zu glauben. Sie ist eine Schöpfung deiner Vorstellungskraft, für die du selbst verantwortlich bist und kein Monster, das dich von außen ergreift und kontrolliert.
- ⇒ Entscheidend ist, deine falschen Vorstellungen über Gottes Charakter korrigieren zu lassen, besonders jene, dich dazu bringen, ihm zu misstrauen (Hebr. 11,6). Wie z. B. Gott hat nicht wirklich

die Kontrolle; Gott wird mich bestrafen; Gott liebt mich nicht; Gott wird mir nicht gnädig sein.

⇒ Wenn du deine Gedanken in der Weise disziplinierst, wirst du lähmende Angst in deinem Leben überwinden und besiegen.

- **Lerne, ein Leben in Gottesfurcht zu leben.**

- Das ist das Entscheidende. Dies ist der Bach, in den alle anderen Bäche und Flüsse münden. Dies ist das einzige Heilmittel gegen sündige Angst, auf die alle vorher genannten Mittel reduziert werden können.

Gottesfurcht ist der wesentliche Bestandteil, aus dem alle anderen Gegenmittel gegen sündige Angst hergestellt werden.

Ps. 34,12

„Kommt her, ihr Kinder, hört auf mich; ich will euch die Furcht des HERRN lehren!“

Wie lernen wir die Furcht des Herrn?

5 Mo. 31,11-12

„Wenn ganz Israel kommt, um vor dem HERRN, deinem Gott, zu erscheinen an dem Ort, den er erwählen wird, sollst du dieses Gesetz vor ganz Israel lesen, vor ihren Ohren. Versammle das Volk, Männer und Frauen und Kinder, auch deinen Fremdling, der in deinen Toren ist, damit sie es hören und lernen, damit sie den HERRN, euren Gott, fürchten und darauf achten, alle Worte dieses Gesetzes zu befolgen.“

Wir lernen die Furcht des Herrn, indem wir die Bibel lesen, die Bibel studieren, die Bibel auswendig lernen und über die Bibel nachsinnen.

Lies Psalm 19,8-12 und achte auf die Wörter, die *kursiv* geschrieben sind.

Ps. 19,8-12

„Das *Gesetz* des HERRN ist vollkommen, es erquickt die Seele; das *Zeugnis* des HERRN ist zuverlässig, es macht den Unverständigen weise. Die *Befehle* des HERRN sind richtig, sie erfreuen das Herz; das *Gebot* des HERRN ist lauter, es erleuchtet die Augen. *Die Furcht des HERRN* ist rein, sie bleibt in Ewigkeit; die *Bestimmungen* des HERRN sind Wahrheit, sie sind allesamt gerecht. Sie sind begehrenswerter als Gold und viel Feingold, süßer als Honig und Honigseim. Auch dein Knecht wird durch sie belehrt, und wer sie befolgt, empfängt reichen Lohn.“

Siehst du alle Wörter für das Wort Gottes, die in *kursiv* geschrieben sind?

Ein Wort für die Schrift in Vers 10 ist „*die Furcht des HERRN*“.

Die Furcht des Herrn kann man von anderen lernen. Es ist ansteckend! Die Furcht vor Gott ist die einzige Furcht, die alle anderen Ängste beseitigt! Wer Gott fürchtet, fürchtet nichts und niemand anderen mehr.

Lk. 12,4–5

„Ich sage aber euch, meinen Freunden: Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten und danach nichts weiteres tun können. Ich will euch aber zeigen, wen ihr fürchten sollt: Fürchtet den, welcher, nachdem er getötet hat, auch Macht besitzt, in die Hölle zu werfen! Ja, ich sage euch, den fürchtet!“

Hast du jemals eine bewusste Entscheidung getroffen, die Furcht des HERRN zu erlernen? Falls nicht, tue es jetzt und lerne die Furcht des HERRN.