

Besser mit Ängsten umgehen

Themenvorlagen zum eigenen Studium, für Andachten, Predigten, Gruppengespräche, Hausgemeinden. Nach dem Prinzip: „Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender (©)
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,
Erkenntnisstand 5/2005
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

Jeder Mensch hat Angst!

Seit dem Sündenfall gehören Ängste mit zu unserem Leben. Sie sind zu einem Grundelement unseres Lebens geworden.

Ängste können uns quälen und tyrannisieren. Ängste sind der Schlüssel für alle seelischen Schwierigkeiten. Psychische Leiden, Konflikte, Ehe- und Erziehungsprobleme, Alters- und Arbeitsprobleme haben mit Ängsten zu tun. Jesus sagt in Joh.16,33: "In der Welt habt ihr Angst, seid aber getrost - ich habe die Welt überwunden."

Jesus hat am Kreuz den Sieg über die Ängste, sogar über den Tod, errungen. Deshalb haben Christen in dem Tod Jesu die Grundlage für eine wirksame Hilfe und Lösung - gerade auch im Umgang mit Ängsten. Er hat die Ängste überwunden und seine Nachfolger dürfen jetzt schon Anteil haben an diesem Sieg.

Angst hat viele Gesichter
Hinter vielen Verhaltensmustern stehen eigentlich Ängste:

Misstrauen ist Angst, betrogen zu werden.

Eifersucht ist Angst, verlassen zu werden.

Schüchternheit ist Angst, nicht zu genügen.

Angeben ist Angst, nicht genügend Aufmerksamkeit zu erhalten.

Lügen ist Angst, mit der Wahrheit anzuecken.

Perfektion ist die Angst, Fehler zu machen.

Mut ist Angst vor dem Versagen.

Todesmut ist Angst, selbst das Leben einzubüßen.

Gesetzlichkeit ist die Angst, für oberflächlich und ungenau gehalten zu werden.

Ehrgeiz ist die Angst, unbedeutend zu sein.

Entscheidungsschwäche ist die Angst, etwas falsch zu machen.

Der Psychoanalytiker Alfred Adler hat betont, nicht nach den *Ursachen*, sondern nach den *Zielen* der Angst zu forschen.

Angst darf nicht verdrängt werden. Wer mit seiner Angst allein bleibt, leidet und kann in Panik geraten. Wer Ängste ausspricht (im Gespräch mit Gott oder einem Menschen), findet Erleichterung. Manchem hilft es die Angst zu überwinden, indem er das tut, wovor er sich fürchtet. Wer Angstbefreiung erleben möchte, muss auch etwas dafür tun. Die Befreiung von Angst ist ein Geschenk Gottes und gleichzeitig ein Appell an uns.

Bei Problemen sollte man sich fragen: Welche Ängste spielen hier mit? Oft führt das Erkennen dieser Hintergründe zu dem entscheidenden Lösungsansatz.

Menschen mit übertriebenen Ängsten brauchen zur vollständigen Heilung oft lange Zeit der Zuwendung, des Gebets und der Begleitung. Die Gebete werden konkreter und hilfreicher, wenn man die Ziele und die Motive der Angst durchschaut. Auch hier kann die geistliche Gabe der Erkenntnis eine große Hilfe sein.

Welche Sünden verstecken sich hinter meinen Angstmotiven? Welche ungeistlichen Gedanken sind mit den Zielen der Angst verknüpft?

Was tun, wenn Angst mich überkommt?

Jesus hatte Angst. Er hatte sogar Todesängste. Kurz vor seiner Kreuzigung, überfiel ihn die Angst im

Garten Gethsemane. Dabei sündigte Er nicht. Seine Strategie: Er wandte sich an seinen Vater - Er betete und forderte seine Freunde auf, mit Ihm zu beten.

Sich an Gott den liebenden himmlischen Vater zu wenden ist auch heute noch die beste Reaktion in angstvollen Situationen. Das Gebet hilft uns, unseren Blick von unserer Angst auf Jesus zu richten. Wenn wir Ihn anschauen, seine Macht über alle Ängste, sein Wohlwollen uns gegenüber, seine Liebe für uns, dann wird es uns leichter ums Herz. Angst kommt dann auf, wenn wir -statt auf Jesus- auf uns sehen - auf unsere Fähigkeiten, unser Herz und unseren Verstand. Wem es geschenkt ist, der möge bei Angstattacken zusätzlich in anderen Sprachen reden, denn wer in Zungen redet, erbaut sich selbst (1.Kor.14,4).

Paulus rät in Römer 12,2, dass wir unser Wesen verändern sollen durch die Erneuerung eures Sinnes.

Bei Angstattacken hilft es, den Lügen, die sich in meinem Kopf festgesetzt haben, das kraftvolle und wahre Wort Gottes entgegen zu setzten. Wir können die Wahrheiten laut aussprechen (proklamieren) und damit unseren Sinn (Verstand) erneuern. Die Erfahrung zeigt, dass sich unser Gefühl dann darauf einstellt und wir wieder Frieden erleben (in die Ruhe Gottes eingehen). Solche biblischen Wahrheiten über mich selbst sind z.B. in dem Jüngerschaftsthema Nr. 29 "Wer bin ich in Jesus ?" aufgelistet. Des Weiteren hilft das Proklamieren von Bibelverse, an die der Heilige Geist einen in einem Moment der Angst erinnert- z.B. "Sorget um nichts; sondern in allem lasset durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus." (Philipper 4,6) oder "Wirf dein Anliegen auf den Herrn, der wird dich versorgen und wird den Gerechten nicht ewiglich in Unruhe lassen." (Ps 55,23)

Dank, Lobpreis und Proklamationen sind die wichtigsten Waffen gegen Ängste.

Erkenne und bekenne, dass du ganz von Gott abhängig bist!

Wir dürfen Gott bekennen, dass wir total von Ihm abhängig sind. Wir können Ihm sagen,

dass wir alle Hilfe von Ihm erwarten und dass wir ganz bewusst seine Gnade in dieser Situation in Anspruch nehmen. Wir dürfen und sollen von Ihm die entscheidende Lösung des Problems erwarten.

Die beste Vorsorge gegen Ängste:

- eine innige Liebesbeziehung zu Jesus aufbauen und Qualitätszeit mit Ihm genießen
 - Sünde hassen und lassen
 - Sich einen Lebensstil der Gnade aneignen (s. Jüngerschaftsthema Nr.3)
 - Beziehungen klären
 - Stolz mehr und mehr ablegen
- Ps.56,3: Wenn mir **angst** ist, vertraue ich auf dich!

Römer 8,35: Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Trübsal oder **Angst** oder Verfolgung oder Hunger oder Blöße oder Gefahr oder Schwert?

Psalm 107, 6+13+19: Da schrieen sie zum HERRN in ihrer Not, und er rettete sie aus ihren **Ängsten** und führte sie auf den rechten Weg, dass sie zu einer bewohnten Stadt gelangten, die sollen dem HERRN danken für seine Gnade und für seine Wunder an den Menschenkindern, dass er die durstige Seele getränkt und die hungernde Seele mit Gutem gesättigt hat! Jesaja 41, 9: Du bist mein Knecht, ich habe dich auserwählt und verwerfe dich nicht; fürchte dich nicht; denn ich bin mit dir; sei nicht **ängstlich**, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.

2.Tim.1,7: ...denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

aus:

- Reinhold Ruthe, "Nur Mut - mit Ängsten besser fertig werden"
- Michiaki u. Hildegard Horie, "Wenn Gedanken Mächte werden"
- Derek u. Ruth Prince: "Gebete und Proklamationen"
- Zeitschrift DE'IGNIS, Juli 2003, Angstbewältigung, Tel. 07453-9391-0