

Den Riesen Angst besiegen 19.05.2019

Der Riese Angst

Angst vor Dunkelheit, Angst vor dem Fliegen, Angst zu versagen, Angst vor Leuten zu sprechen, etc.

Angst ergreift uns, wenn wir glauben, dass wir nichts dagegen tun können, dass trotz unserer Bemühungen etwas Schlimmes passiert. Manchmal ist diese Angst unbegründet, manchmal ist sie aber auch begründet. Aber egal ob berechtigt oder unberechtigt, sie beeinträchtigt unser Leben.

Gesunde Angst – eine sinnvolle Reaktion

Gesunde Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion auf eine Gefahr oder Bedrohung, sie mobilisiert Energie für Kampf oder Flucht und sorgt dafür, dass wir Situationen vermeiden, die uns riskant erscheinen. Sie ist uns angeboren und verhindert, dass wir im 5. Stock aus dem Fenster springen, durch Feuer laufen oder ähnlichen Blödsinn machen.

Einige gesunde Ängste hat Gott in uns angelegt, z.B.: Angst vor extremen Höhen, Reflexe bei plötzlichen Bewegungen, Angst vor Schmerz zum Selbstschutz, giftige Tiere und Pflanzen haben oft Signalfarben zur Warnung. Diese gesunden Ängste sind ein gutes Alarmsystem, um unser Leben zu schützen.

Beim Besiegen von Angst geht es darum, zu unterscheiden, ob es sich um eine gesunde Angst oder eine schlechte Angst handelt. Hätten wir gar keine Angst, dann würden wir in wirklich bedrohlichen Situationen nicht unbedingt objektiv reagieren. Es ist ja zum Beispiel sinnvoll, dass wir etwa bei einem starken Sturm lieber zu Hause bleiben.

Das Lampenfieber ist so etwas: es kann dich total fertig machen oder du erkennst es, als was es ist: es dient dir dazu zu fokussieren und deine Energie zu mobilisieren. Das eine ist negatives Lampenfieber, das man auch Auftrittsangst nennt. Das positive Lampenfieber hingegen wirkt leistungssteigernd.

Schlechte Ängste

Angst vor dem Scheitern – wir trauen uns wichtige Schritte nicht, werden nicht selbstständig.

Angst vor Peinlichkeit – lässt uns Situationen mit vielen Menschen meiden, ignoriert uns ein.

Angst vor Nähe – verhindert enge Bindungen, wir vereinsamen.

Angst vor Einsamkeit – kann uns abhängig machen von anderen, Gegenteil von Angst/Nähe.

Angst davor mit Menschen zu sprechen – verhindert neue Kontakte.

Angst vor Prüfungen – sorgt dafür, dass wir nicht zeigen können, was wirklich in uns steckt.

Angst vor Konflikten – hält uns ab, unsere Bedürfnisse zu äußern.

Was sagt Gott zur Angst

In unserem Leben mit Gott spielt der Umgang mit Angst eine große Rolle. Er spricht immer wieder zu uns in seinem Wort: **Fürchte dich nicht! Hab keine Angst. Vertraue mir. Sei mutig.**

Zusammengezählt kommt man auf 366 solche Anweisungen in der Bibel. Quasi für jeden Tag des Jahres eine, sogar an das Schaltjahr wurde gedacht. 😊

Warum taucht diese Anweisung immer wieder in der Bibel auf? Wahrscheinlich, weil viele von uns Angst haben. Die Angst ist ein weit verbreiteter Riese. Aber auch dieser Riese muss fallen.

Angst kann uns beeinträchtigen. Sie kann uns schaden, sich in unserem Leben einnisten und uns beherrschen und entmutigen. Wir sind eingeschränkt und wenn die Angst uns regiert, werden wir die Ehre und Herrlichkeit Gottes nicht mehr voll widerspiegeln. Die Angst beeinflusst die Art und Weise, wie wir uns selbst und der Welt zeigen, wer Gott ist. Die Angst davor, was Menschen sagen, wenn wir wirklich zu unserem Glauben stehen, ist nur ein Beispiel davon.

Der Riese Angst zeigt sich selten sehr offensichtlich. Er kommt dann als Ängstlichkeit oder Nervosität, als Sorge, Anspannung, Stress oder in Form von Magenproblemen. Die Angst versucht an unserem Leben zu nagen. Sie untergräbt unser Selbstvertrauen und unsere Gesundheit. Sie nimmt uns die Gelassenheit und raubt uns den Schlaf. Sie macht uns blind und taub für Gottes Güte.

Gründe für die Entstehung von Angst

1. **Angst durch Konditionierung:**

Vielleicht bist du ja in einer Umgebung von Angst und Sorge aufgewachsen. Vielleicht wurdest du sogar in eine Familie hineingeboren, in der die Sorge zum Alltag gehörte. Jeder machte sich ständig Sorgen. Du wachst in einem Klima der Angst auf. Das Leben ist wie eine große Bedrohung, die nie endet. Jeden Moment könnte etwas schief gehen. Und das wird es wahrscheinlich auch. Weil man es erwartet. Wenn Glaube das Gegengift zur Angst ist, dann ist Angst unser Aberglaube. Der schlechte Aberglaube, dass gleich etwas Schlechtes passiert. Angst wird zur Grundeinstellung und beeinträchtigt dadurch das ganze Leben.

2. **Angst durch Verbergen:**

Immer dann, wenn wir in unserem Leben etwas verbergen wollen, füttern wir damit unsere Angst. Es entsteht ein Muster: Wir machen einen Fehler. Wir sündigen. Aber dann bekennen wir die Schuld nicht. Es ist uns peinlich ist oder wir schämen uns. Oder wir haben Angst, man könnte uns nicht mehr für perfekt halten. Also alles verbergen, geheim halten.

Doch im Inneren wissen wir, dass alles, was wir getan haben, eines Tages ans Licht kommt. Und diese Gefühle von Peinlichkeit und Scham und unserem Perfektionismus stopfen wir in uns hinein. Und diese Gefühle kommen dann in Form von Angst wieder heraus: Wenn andere sehen, wie ich wirklich bin, was dann? Was, wenn ich es wieder nicht hinkriege? Was werden die anderen denken?

3. **Angst durch Kontrolle:**

Manche Menschen wollen alles kontrollieren: aktuelle Entwicklungen, Ergebnisse von Gesprächen und auch das Leben anderer Menschen. Aber bald merken sie, dass sich vieles im Leben nicht kontrollieren lässt, im Besonderen die Handlungen anderer Menschen. Und so entstehen Sorgen, Ängste und Stress. Kennst du solche Kontrollfreaks?

Solche Leute planen nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch das aller anderer Menschen um sie herum. Solche Kontrollfreaks werden irgendwann verrückt, weil man

vor allem, was sich nicht kontrollieren lässt, Angst hat. Was, wenn sich etwas nicht so entwickelt, wie ich das gerne hätte? Was, wenn jemand das durcheinander bringt, was ich so schwer erarbeitet habe?

- 4. Angst durch ein Negativerlebnis oder einen Schicksalsschlag.** Schicksalsschläge im Leben, gerade wenn wir noch jung sind, können sehr prägend sein. Sie nehmen einem jungen Menschen das Urvertrauen und prägen negativ. Auch ein negatives Erlebnis z.B. in einer Beziehung oder ein schlechter Film, können Ängste in uns hervorbringen. Und viele andere Dinge.

Praktische Tipps zum Umgang mit Ängsten

Wenn wir den Grund für unsere Angst gefunden haben, ist das schon ein guter Anfang. Nun gibt es gute Möglichkeiten sich diesen Ängsten zu stellen und zu lernen diese zu besiegen:

1. Angst überwinden durch Konfrontation
 - Angst wird besiegt durch Konfrontation: mit Hilfestellung einer Person
 - Je länger du wartest, desto schwieriger wird es werden: unbeachtete Angst wächst
 - Adaptionsprinzip: Gipfel der Angst überschreiten, um Erleichterung zu erfahren „Gar nicht so schlimm gewesen!“
2. Quelle der Angst hinterfragen und Auslegung der Angst verändern
 - Reale Angst oder fiktive Angst? Real: nicht ins Feuer langen, Fiktiv: Angst vor dem Fliegen
 - Situation analysieren, Gefühle der Angst benennen, positive Aspekte der Situation sehen
 - PRÜFUNG:
 - bedrohlich, könnte durchfallen (Befürchtung)
 - werde mit schlechter Note später keinen Job finden (katastrophisierend)
 - Ersetzen durch:
 - herausfordernd, aber ich kann zeigen, was ich alles gelernt habe.
 - Durch eine Prüfung zu fallen ist kein Weltuntergang.
 - Es zählen nicht nur Noten.
3. Sich in Gelassenheit üben: Sorgen auf Gott werfen, Lernen zu entspannen und richtig zu atmen, Ausgeglichenes Energiemanagement an Geist / Seele / Leib
4. Erlaube deinen Gedanken nicht zu wandern, stelle sie unter den Gehorsam Christi.

Dauids Erfahrung mit dem Riesen Angst

In 1. Samuel 17,4 ist zum 1. Mal von Goliath als Riese die Rede. Doch Goliath hatte eine Geschichte. Viele von uns haben schon eine lange Geschichte mit ihrem Riesen. Diese Riesen sind nicht erst seit heute da.

40 Tage lang beleidigte der Riese Goliath das Volk Gottes. Wie geht es dir mit deinem Riesen? Hast du auch ständig diese Stimmen im Kopf, die dich verspotten?

Im Vers 11 heißt es das Saul und seine Soldaten sehr erschrecken und es mit der Angst zu tun bekamen, als sie das hörten. Wenn wir ein paar Verse überspringen, dann finden wir uns plötzlich in einem scheinbar völlig anderen Handlungsstrang wieder:

1Sam 17,20 Da machte sich David am Morgen früh auf und überließ die Schafe einem Hüter; und er nahm [die Geschenke] und ging hin, wie Isai ihm geboten hatte; und er kam zur Wagenburg, als das Heer gerade ausgezogen war, um sich in der Schlachtreihe aufzustellen, und sie das Kriegsgeschrei erhoben hatten.

1Sam 17,21 Und Israel und die Philister stellten sich auf: eine Schlachtreihe gegen die andere.

1Sam 17,22 Da ließ David die Sachen, die er trug, unter der Hand des Gepäckhüters und lief zur Schlachtreihe, und er ging hinein und fragte seine Brüder nach ihrem Wohlergehen.

1Sam 17,23 Während er noch mit ihnen redete, siehe, da kam der Vorkämpfer mit Namen Goliath, der Philister aus Gat, aus den Schlachtreihen der Philister herauf und redete wie zuvor¹, so daß David es hörte.

1Sam 17,24 Aber alle Männer von Israel flohen vor dem Mann, sobald sie ihn sahen, und fürchteten sich sehr.

Erst hat das Heer noch Kriegsgeschrei angestimmt, aber dann blieben alle wie gelähmt stehen, und das durch den Spott des Feindes!

Wir versammeln uns auch jeden Sonntag zum Gottesdienst und bringen Gott mächtigen Lobpreis. Das ist unser Kriegsgeschrei und wir bereiten uns auf die Schlacht für die Woche vor. Doch wie wird die Woche? Wenn der Gottesdienst vorbei ist, tritt derselbe Riese wieder auf und verspottet Gott. Wie ergeht es uns dann? Er spottet: „Euer Gott kann euch ja doch nicht im Glauben erhalten oder erretten oder euer Leben verändern.“

Und viele von uns leben dann in einer Zweideutigkeit. Wir leben einen schizophrenen Glauben – lasst mich kurz erklären, was ich meine: Wir glauben von ganzem Herzen daran, dass Jesus der Herr ist und alles unter Kontrolle hat und alles zum Guten wenden kann. Aber dann arrangieren wir uns mit unserem Haus-Riesen. Wir ergeben uns dem Riesen und leben im Tal der Niederlage. Kommen dir folgende Sätze bekannt vor:

- *Du bist zu klein. Du kannst das nicht.*
- *Du bist zu schwach, Du kannst nicht gewinnen.*
- *Du bist genau wie deine Mutter, dein Vater, deine Schwester, dein Bruder, ...*
- *Das gehört einfach zu deinem Leben dazu.*
- *Gewöhn dich dran, dein Leben wird immer so sein.*

Wie können wir diesem Spott entkommen? Jedenfalls nicht mit noch mehr Entschlossenheit. Abgesehen von den praktischen Punkten, die ich eingangs erwähnt habe, ist die Lösung: Glaube! GLAUBE IST DAS GEGENGIFT ZUR ANGST!

Unsere Riesen mögen uns verspotten, aber sie haben nicht alle Macht. Jesus hat alle Macht. Jesus lässt uns im Glauben wachsen und Glaube ist das Gegengift zur Angst. Der Glaube sagt: „Ich vertraue darauf, dass Gott größer ist als dieser Riese.“

Röm 10,17 Schl2000 Demnach kommt der Glaube aus der Verkündigung, die Verkündigung aber durch Gottes Wort.

Glaube wächst durch das Hören der Botschaft Gottes. Wenn wir Gottes Wort hören, dann werden wir erkennen, dass Jesus in uns stark ist und dass Gott immer noch größer ist. Das lässt unseren Glauben wachsen. Bis er zu dem Stein wird, der dem Riesen das Maul stopft!

1Sam 17,32 Und David sprach zu Saul: Niemand soll seinetwegen den Mut sinken lassen; dein Knecht wird hingehen und mit diesem Philister kämpfen!

1Sam 17,36 Sowohl den Löwen als auch den Bären hat dein Knecht erschlagen, und dieser Philister, dieser Unbeschnittene, soll wie einer von jenen sein; denn er hat die Schlachtreihen des lebendigen Gottes verhöhnt!

1Sam 17,37 Weiter sprach David: Der HERR, der mich von dem Löwen und Bären errettet hat, {Er} wird mich auch von diesem Philister erretten!

Was gab David diese Kühnheit und diesen Mut?

- Er hatte seine Ängste schon beim Löwen und Bären konfrontiert.
- Er hatte positive Gedanken: „Der Herr hat mich schon errettet, er wird mich auch vor diesem Philister retten!“
- Er ruhte offensichtlich in seinem Vertrauen auf seinen mächtigen Gott!

Wie stärken wir unseren Glauben, wenn der Riese spottet?

- 1. Angst hat nicht das letzte Wort. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern: Gott ist unsere Hilfe!** Der Riese der Angst mag uns verspotten, aber er hat nicht mehr alle Macht. Jesus hat alle Macht in unserem Leben. Dies kann natürlich eine Weile dauern, bis das wirklich in unserem Denken und unserem Herzen angekommen ist. Aber das kann auch sofort geschehen. Durch die Kraft unseres Herrn Jesus Christus kannst du vom Riesen der Angst in einem Augenblick frei werden. Aber oftmals wirkt Gott auch allmählich. Lazarus in Johannes 11 wurde sofort wieder lebendig, aber er musste dann noch selber aus dem Grab herauskommen. Die anderen mussten ihm die Leinentücher abnehmen. Vielleicht müssen auch bei dir noch verschiedene Schichten abgenommen werden. Vielleicht heißt das auch, dass du eine Weile medizinische Unterstützung durch einen Arzt oder einen Therapeuten brauchst. Vielleicht brauchst du für manche Situationen einen Seelsorger, einen Menschen, der Jesus nachfolgt und dir auf dem Weg mit Jesus einige Jahre voraus ist. Vielleicht brauchst du einen guten Freund oder eine kleine Gruppe Freunde, die dir zur Seite steht und hilft, während Gott an dir wirkt. **Doch egal wie der Prozess aussieht: er beginnt mit einem Bekenntnis. Unsere Worte haben Macht. Und das Bekenntnis lautet: Mein Gott kann retten! So wächst Glaube, in dem wir diese Wahrheiten in unserem Herzen verankern!**
- 2. Wir müssen verstehen, wie wichtig es ist, auf Jesus zu hören und ihn klar und deutlich vor Augen zu haben:** das hilft uns, im Glauben zu wachsen. **Glaube ist das Gegengift zur Angst.** Das Gegenteil von Angst ist nicht unbedingt Mut oder Kühnheit. Das Gegenteil von Angst ist Glaube. Denn der Glaube beginnt da, wo wir sagen: *„Ich vertraue darauf, dass Gott größer ist als dieser Riese.“* Einer meiner Lieblingspsalmen ist Psalm 16. Er stammt von dem Hirtenjungen, den Gott gebrauchte, um uns zu zeigen, wie wir unsere Riesen besiegen: David. Im Vers 8 heißt es: *„Ich sehe immer auf den Herrn. Er steht mir zu Seite, damit ich nicht falle.“* Warum war David nicht vor Angst wie gelähmt, als er Goliath sah? Ich bin überzeugt davon, dass David seinen Blick ständig auf den richtete, der größer ist als Goliath. Deshalb hatte er keine Angst vor dem Riesen, denn David sah immer auf dem Herrn. Und weil Gott gleich an seiner Seite war, konnte David nicht fallen. Der Riese war größer als David. Aber Gott war größer als der Riese!
- 3. Wir benennen das, was uns den Schlaf raubt! Und werfen unsere Sorge auf Gott!** Ich habe am eigenen Leib erfahren, dass die Angst verheerende Folgen haben kann. Aber ich habe auch gelernt, dass die Angst nicht von selbst kommt und für sich selbst steht. Die Angst hat immer einen Grund. Eine Person, eine Situation oder eine Sache

machen uns Angst. Um davon frei zu werden, müssen wir die Dinge konkret benennen, die uns den Schlaf rauben. Wenn wir den Auslöser im Gebet vor Gott benennen und zugeben, dass unsere Unruhe mit dieser Person oder dieser Situation zusammenhängt, dann können wir diese Sorgen bei Gott abladen.

Phil 4,6 **Schl2000** **Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.**

Phil 4,7 **Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!**

Wir schieben das Problem, das uns belastet, nicht beiseite, sondern wir verlagern es dann an einen anderen Ort. Wir legen es in die Hände des Einzigen, der es lösen kann. Und dort lassen wir es liegen, während wir unsere Augen schließen.

4. **Lobpreis und Anbetung!**

Im Psalm 16 Vers 9 lesen wir 3 Auswirkungen davon, wenn wir auf Jesus schauen:

Ps 16,8 **Ich habe den HERRN allezeit vor Augen; weil er zu meiner Rechten ist, wanke ich nicht.**

Ps 16,9 **Darum freut sich mein Herz, und meine Seele frohlockt; auch mein Fleisch wird sicher ruhen,**

Wenn wir auf Jesus schauen, dann strömt die Anbetung aus uns heraus. Und wenn wir auf Jesus schauen, dann wird unser Herz froh und unser ganzer Körper kommt zur Ruhe. Aber warum sollen wir eigentlich ein Loblied singen, wenn die Umstände immer noch genauso sind wie vorher? Warum sollten wir singen, wenn wir noch gar nicht wissen, wie unsere Geschichte ausgeht?

Wir singen, weil wir auf Jesus sehen. Wir singen, weil wir Gott sehen. Wir denken daran, dass er immer für uns da war und dass seine Güte an jedem Tag neu war. Aber das ist kein Zauberstab, der dafür sorgt, dass unsere Angst verschwindet. Stattdessen verweisen wir unsere Angst einfach an die richtige Stelle: wir stellen Jesus zwischen uns und die Angst. Auch wenn um uns herum der Sturm tobt, wenden wir unseren Blick nicht von Jesus. Weil wir auf Jesus sehen, verlieren wir schon mal für einen Moment den Wind und die Wellen aus dem Blick. Wir schauen ganz fest auf Jesus und Vertrauen seiner Macht. Das heißt nicht, dass wir die Gefahr ignorieren. Aber mitten in der Gefahr vergewissern wir uns der Gegenwart Gottes, und wir beten Gott an.

Das Gegengift zur Angst ist der Glaube, die Filmmusik zum Glauben ist die Anbetung!

Für die nächste Wegstrecke unseres Lebens sollten wir immer ausreichend mit Lobliedern versorgt sein. Etwa so, wie wir vor einer langen Autofahrt oder Reise eine Wiedergabeliste unserer Lieblingslieder erstellen. Dann singen wir der Unsicherheit ins Gesicht, von diesem unveränderlichen Gott, der uns Sicherheit gibt.

Wir können selbst entscheiden, in welche Richtung wir schauen und wen wir dabei anschauen. Wir sollten auf Jesus schauen, besonders dann, wenn um uns herum der Sturm tobt! Denn Jesus lädt uns dazu ein, dass wir uns ständig seiner Gegenwart bewusst sind und dass wir Jesus wieder ganz in den Fokus nehmen. Wenn wir ganz bewusst von Herzen auf Jesus schauen, dann erinnern wir uns daran, dass Gott helfen kann. Wir wissen, dass er immer bei uns ist und wir wissen das er immer gut ist. Dann sagen wir mit David: „Ich sehe immer auf den Herrn. Er steht mir zu Seite, damit ich nicht falle.“