

## **2023-07-16 Wie ich mit Jesus meine Ängste überwinde**

Ihr Lieben, wir reden heute über Angst, und wie man sie überwinden kann. Das ist ein Thema, was alle betrifft, denn alle Menschen haben Angst, mal mehr, mal weniger, je nach Charakter, je nach den Umständen des Aufwachsens und je nach der gegenwärtigen Lebenslage.

Das weiß Jesus, deswegen sagt er zu seinen Jüngern: **Joh 16,33: „In der Welt habt ihr Angst.“** Das ist kein Vorwurf, oder Urteil, sondern eine Feststellung. So ist es.

Über Angst ist viel geforscht worden und es ist so, dass Angst Auswirkungen auf unser Leben, Verhalten und Charakter hat: Ängste bedrohen und bedrängen (äußere Gefahren), engen ein (nehmen uns gefangen; Versagensangst, kein Zutrauen), quälen (innerlich; Sorgen, Schuldgefühle). Ängste machen uns unglücklich. Wir können unser Leben nicht entfalten und genießen, wenn uns Angst plagt.

Und weil das so ein großes und jeden Menschen betreffendes Thema ist, wird das natürlich auch in der Bibel behandelt. Die Bibel beschreibt, wie man mit der Angst umgeht, mit ihr fertig wird, sie überwindet. Z.B. gibt es viele Psalmen in denen aus Angst gebetet wird und oft enden die Psalmen in der Zuversicht auf Gott. Angst wird im Gebet überwunden. Oder Paulus und Silas zwei Jesunachfolger und Missionare werden gefangen genommen und ins Gefängnis gesperrt. Wenn man im römischen Reich ins Gefängnis kam, war das keine Freiheitsstrafe, sondern der Aufbewahrungsort für die Hinrichtung. Die Bedrohung des Todes hat ihnen mit Sicherheit Angst gemacht. Und doch fangen sie an, um Mitternacht Gott zu loben. Sie haben über ihre Angst hinweg zu Gott geschaut und dann ist sogar das Wunder der Befreiung geschehen.

Die Bibel beschreibt, dass der Glaube die Kraft hat Angst zu überwinden und das schauen wir uns mal genauer an.

Aber zuvor müssen wir noch unser normales weltliches menschliches Verhalten anschauen, was Jesus damit meint, wenn er sagt, in der Welt habt ihr Angst.

**Wir brauchen Sicherheit! Einen sicheren Ort der Geborgenheit zur Bekämpfung der Angst.**

Und das können wir am besten an Kindern sehen: Kinder rennen zu Mama und Papa, wenn sie Angst haben, oder eine Gefahr wittern. Eltern sind ihre sichere Burg. Das ist ihr Ort der Geborgenheit. Das machen Kinder, ohne es gelernt zu haben. Es ist unser Instinkt. Das ist unser Urvertrauen. Wir haben ein Gefühl eine Sehnsucht in uns nach

Geborgenheit und Sicherheit. Wenn Kinder bei ihren Eltern Geborgenheit gefunden haben, können sie dann wieder frei rumlaufen und auf Fremde zugehen. Denn der Ort der Geborgenheit gibt uns Liebe, Annahme, Schutz und wir fühlen uns frei und sicher und dann traue ich mich was! Diese Geborgenheit schafft der Glaube.

### **1) Glaube als Freiheitsgefühl**

Angst bedrängt, beengt, quält, verkrampft, unterdrückt, lähmt, macht uns unfrei. Sie nimmt und gefangen. Sie bestimmt über uns.

Die Bibel sagt, der Glaube macht dagegen frei, schenkt Freiheit. **Gal 5,1: Zur Freiheit hat uns Christus befreit!**

Gott will, dass wir frei sind. Das Thema Freiheit kommt auch ganz oft in der Bibel vor: Auszug aus Ägypten; Befreiung aus der Sklaverei. Rettung von den Feinden als Freiheit von der Gefahr und Bedrohung. Oder Jesu Heilungen sind Befreiungen von Krankheiten oder bösen Geistern.

Doch das Entscheidende ist das Kommen Jesu selbst. Jesus ist gekommen, um das Evangelium zu bringen. In der Synagoge von Nazareth hat er folgendes gepredigt: **Lukas 4,18-21**. Mit ihm beginnt das Reich Gottes hier auf Erden. Er ist gekommen das Evangelium zu verkündigen. Und was ist das Evangelium: Gefangene befreien, Blinde sollen sehen, Zerschlagene sollen frei sein. Übersetzt heißt das: Jesus macht uns frei von Schuld und der Sünde (Trennung von Gott).

Jesus macht frei von Schuld, von Gewissensbissen, von der Plage des sich schlecht Fühlens, sich wertlos Vorkommens. Jesus befreit und das ist da Gegenteil von Enge und Bedrängnis, also das Gegenteil von Angst. Angst verschließt, verkümmert Leben, Jesus eröffnet und entfaltet das Leben.

Und Jesus macht frei von der Sünde, von der Trennung von Gott. Jesus beendet die Gottverlassenheit und führt uns wieder in die Verbindung zu Gott. Da, wo du das Gefühl hast Gott enttäuscht zu haben und deswegen nicht mehr mit ihm in Verbindung lebst, da stellt sich Jesus dazwischen und sagt, ich schaffe dir eine neue Beziehung zu Gott. Vertraue mir.

Der Glaube an Jesus überwindet die Angst, befreit von der Enge und macht wieder glücklich. Paulus schreibt: **Röm 8,15: Wir haben nicht einen knechtischen Geist empfangen, dass wir uns fürchten müssen, sondern einen kindlichen, und sagen zu Gott lieber Vater.** Im Glauben steckt Vertrauen zu Gott, Urvertrauen bei ihm haben wir Sicherheit und Geborgenheit.

## **2.Tim1,7: Denn Gott hat uns nicht gegeben, den Geist der Furcht, sondern der Kraft Liebe und Besonnenheit.**

Der Glaube verschafft uns ein Freiheitsgefühl von der Enge der Angst. Deswegen hilft uns der Glaube Ängste zu überwinden.

### **2) Hoffnung als Angstüberwinder**

Ein zweiter wichtiger Faktor des Glaubens ist unsere christliche Hoffnung, die ein wirklich tatkräftiger Angstüberwinder ist. Denn viele menschliche Ängste hängen, wenn man sie zu Ende denkt, mit der Angst vor dem Tod zusammen.

Wenn jemand Krankheitsängste hat, hat er möglicherweise nicht nur Angst vor der Krankheit, sondern davor, dass er todkrank wird und stirbt. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass die Angst vor dem Tod letztlich hinter vielen Ängsten steckt. Und jetzt ist die Frage, was kann ich dagegen tun, oder gibt es etwas, was mir die Angst vor dem Tod nimmt. Das kann ja nur etwas sein, was stärker ist als der Tod, was den Tod entmachtet, überwindet, um es meiner Angst entgegenzusetzen. **Der Philosoph Ernst Bloch hat gesagt „Um Lebensangst zu überwinden, ist es ganz wichtig, dass wir wieder lernen, Hoffnung zu haben.“** Und genau da kommt unser Glaube ins Spiel. Denn im Glauben haben wir eine Hoffnung über den Tod hinaus.

Durch unseren Blick auf den auferstandenen Jesus Christus, der den Tod und alles, was mit dem Tod verbunden ist, überwunden hat: Die Angst vor dem Tod, unsere vor Schuld vor Gott und unsere Gottverlassenheit und Trennung. Jesus ist auferstanden und hat all das besiegt. Diesen Blick auf den Auferstandenen wieder neu zu gewinnen, ist der beste therapeutische Ansatz für jedes Leben, um Ängste zu überwinden.

Es gibt in der Psychologie den Satz: **„Mach dir die Angst zum Freund.“** Das bedeutet, laufe nicht vor der Angst weg, sondern gehe auf sie zu und überwinde sie. Wie man sich vorstellen kann, kostet das ganz schön viel Kraft und eigene Überwindung, das zu schaffen. Deswegen gilt für uns Christen ein anderer Satz: **„Mach dir den zum Freund, der den Tod überwunden hat.“** Dann hast du die beste Waffe gegen die Angst, auch gegen die Angst vor dem Tod. **Jesus ist der Todüberwinder und der Angstüberwinder und wenn ich zu ihm gehöre, dann werde auch ich meine Angst vor dem Tod und selbst den Tod überwinden, weil mir ein ewiges Leben verheißen ist.**

### 3) Angst überwinden in der Beziehung zu Jesus

Freiheit und Hoffnung sind ja nur zwei Unteraspekte des Glaubens, der ja in erster Linie die Beziehung zu Jesus beschreibt. Glaube ist nicht ein für wahr halten oder etwas meinen, sondern in der Beziehung mit Jesus zu leben, ihm zu vertrauen und nach seinen Worten sein Leben auszurichten. Und das ist die Beste Möglichkeit seine Ängste zu überwinden. Warum?

Weil Jesus uns in dem Vers **Joh 16,33** „**In der Welt habt ihr Angst**“, die Lösung angibt., denn es heißt weiter: „**seid getrost, ich habe die Welt** (und damit alles was uns in der Welt Angst macht) **überwunden**.“ Er beseitigt nicht die Angst, sondern er überwindet sie. Er hat sie überwunden. Er hilft uns zu überwinden. Dass der Glaube an Gott das kann, wissen wir auch schon aus dem AT.

Als der Riese Goliath vor dem Volk Israel stand und fragte: Wer will gegen mich kämpfen, da traute sich keiner, sie hatten alle Angst. Und dann kam der kleine Hirtenjunge David und sagte (**1.Sam17,45**): **du kommst hierher mit deinem Schwert, aber ich komme im Namen des HERRN**. Weil David Gott bei sich weiß, hatte er keine Angst. Sein Glaube sagt ihm: Gott ist bei mir.

Und dieser David hat im **Psalms 18,30** geschrieben: „**Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen**.“ Was lernen wir daraus: Die Mauern gehen nicht weg, aber ich kann darüber springen. Das vermag der Glaube.

Wenn Jesus der Überwinder der Angst in der Welt ist, dann kann ich in der Verbindung mit Jesus meine Angst überwinden. Das ist die Lösung.

Jesus gibt uns keine Therapie-Methode, sondern er bietet sich selbst an. Er bietet uns diese Geborgenheit, die sichere Burg mit sich selbst an. Und in dieser Burg, in dieser Geborgenheit in der Verbindung mit Jesus, kannst du die Angst überwinden, denn bei ihm bekommst du Schutz und Kraft und Sicherheit und dann traust du dich wieder etwas gegen die Angst.

„**Fürchte dich nicht**“ ist die häufigste Aussage von Gott, Jesus oder einem Engel in der Bibel. Weil Gott weiß, dass Angst in der Welt normal ist.

Und die Verheißungsvollste Zusage in der Bibel ist: „**Ich bin mit dir**“. Diese Zusage Jesu gibt dir Geborgenheit, womit du alle deine Ängste überwinden kannst.

In der Verbindung mit Jesus überwindest du deine Angst. Glaube überwindet die Angst. Amen.