



UMGANG MIT DER ANGST –
CHANCEN ENTDECKEN UND LEBEN!
WAS TRÄGT UNS?





GEHEN WIR NUN EINE WEGSTRECKE, UM DAS ZU ENTDECKEN!

1. WO VERSTECKEN SICH DIE WURZELN DER ANGST?

- **A. Gesetzlichkeit fördert Angst**
- **Grundsatz:** Wie „**wahre Christen**“ zu leben haben!
- Vorschriften ersetzen das Wirken des Geistes!
- **Ergebnis:**
 - Christsein, das sich Sicher anfühlt!
 - Diskrepanz führt zu einer Innen - Außen - Spaltung
- Jesus griff die selbstsicheren Pharisäer an.

■ **B. kontrollierende Leiterschaft fördert Angst**

- Christusorientierte Leiter handeln in Seiner Gesinnung, indem sie den Menschen durch „Gnade und Wahrheit“ begegnen.
- **Johannes 1,14** Und das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns, und wir sahen seine Herrlichkeit, eine Herrlichkeit als des eingeborenen Sohnes vom Vater, voller **Gnade** und **Wahrheit**.
- Leiterschaft sollte in einer dienenden und helfenden Haltung geschehen!

■ **C. heilige Handlungen fördern Angst**

- Taufe, Abendmahl = Sicherheit vermitteln
- Problemzone, wenn die Kette unterbrochen wird.
- „heilige Handlungen führen zu einer Scheinerlösung, die den echten Lebenskrisen nicht standhält!“

■ **D. Ausrichtung an den eigenen Gefühlen fördert Angst**

- Gott will, dass du dich wohlfühlst – Credo der Postmodernen.
- **Selbstbespiegelung:** Unwohlsein wird als alleiniges Zeichen verstanden.
- **Fazit:** Grübeln, Besorgnis – Angst!
- Mein Wohlbefinden und meine Gefühlswelt bilden den Maßstab meiner Entscheidungen

- Wenn wir Gefühlen alleine folgen, ist das Ergebnis ernüchternd:
 - Gier nach Macht
 - Habgier, Angst
 - Sexuelle Lust
 - Simson; David, Abraham, Jakob, Saphira und.....
- **Apostelgeschichte 4,8** Petrus stand voll des Heiligen Geistes vor dem Hohen Rat

2. WAS WÄCHST AUS DEN WURZELN DER ANGST?

- **A.** Selbstbespiegelung - „Ist es genug?“
- **B.** hoher Leistungsdruck - „Müsste ich noch?“
- **C.** innere Anspannung - „werde ich es richtig machen?“
 - **Es ist nicht die größte Sünde der Christenheit, dass wir im Glauben versagen, sondern, dass wir unsere guten Taten als Leistung vor Gott ausbreiten.**
- **D.** äußerer Rückzug - „diese Welt ist böse und wird mich verführen!“
- **E.** Erwartungsangst - „auf mich kommt sowieso nichts gutes zu!“

3. WAS TRÄGT UNS? WO KÖNNEN WIR LERNEN? **BEI JESUS!**

- Jesus Christus wurde ganz Mensch
- **Matthäus 26,37-38** Er war sehr traurig, und schreckliche Angst quälte ihn. 38 Er sagte zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir.«
 - Er teilt unsere Todesfurcht und geht doch diesen Weg weiter, der für ihn vorbestimmt ist.
- Wie hat er seine Jünger in diesen Weg integriert?

■ A. Er machte sein Leiden und Sterben zum Thema!

- Er spricht ganz offen über sein Leiden und Sterben im Kreis seiner Freunde.
- Er geht **offensiv** mit seinem Leiden um und kommuniziert das.
- **Matthäus 26,2** »Wie ihr wisst, beginnen in zwei Tagen die Feierlichkeiten zum Passahfest. Dann wird der Menschensohn verraten und gekreuzigt werden.«

■ B. Er setzt Zeichen seines Leidens und Sterbens ein

- **SALBUNG**
- „Wir können es wie eine aktive Angstbewältigung verstehen!“
- **Matthäus 26,7** Während des Abendessens kam eine Frau mit einem wunderschönen Gefäß mit teurem Parfümöl herein, das sie ihm über den Kopf goss.

Abendmahl

Symbol seines Leidens und Sterbens

Matthäus 26, 28 denn das ist mein Blut, das den Bund zwischen Gott und den Menschen besiegelt. Es wird vergossen, um die Sünden vieler Menschen zu vergeben.

C. Jesus weißt auf Konflikte hin

Verrat des Judas

Matthäus 26,21+22 Und als sie aßen, sprach er: Wahrlich, ich sage euch: Einer unter euch wird mich verraten. 22 Und sie wurden sehr betrübt und fingen an, jeder einzeln zu ihm zu sagen: Herr, bin ich's?

Verleugnung des Petrus

Matthäus 26,35 Petrus sprach zu ihm: Und wenn ich mit dir sterben müsste, werde ich dich nicht verleugnen. Das Gleiche sagten auch alle Jünger.

■ **D. Jesus sucht Begleiter in der Angst**

- **Matthäus 26, 36** Da kam Jesus mit ihnen zu einem Garten, der hieß Gethsemane, und sprach zu den Jüngern: Setzt euch hierher, solange ich dorthin gehe und bete.
- Wie Jesus brauchen auch wir Menschen, die uns unterstützen, die Angst zu überwinden.

■ **E. Jesus geht mit der Angst zum Vater**

- Jesus sucht das Gebet; das Gespräch mit dem Vater im Himmel
- **Matthäus 26,39** Und er ging ein wenig weiter, fiel nieder auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, (PAPA) ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht, wie ich will, sondern wie du willst!
- **Hebräer 5,7** Und er hat in den Tagen seines irdischen Lebens Bitten und Flehen mit lautem Schreien und mit Tränen vor den gebracht...
- Jesus lässt sein Schicksal los!!

-
- **F. Jesus integriert seine Angst in seinen Lebensweg**
 - Jesus **entflieht** der Angst und dem Leiden **nicht**.
 - Jesus verzichtet auf die Errettung durch zwölf Legionen Engel, um die Menschen durch sein Sterben mit Gott zu versöhnen
 - Seine tiefe Seelenfinsternis erleben wir mit dem Schrei am Kreuz
 - **Matthäus 27,46+47** Und um die neunte Stunde schrie Jesus laut: Eli, Eli, lama asabtani? Das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? 47 Einige aber, die da standen, als sie das hörten, sprachen sie: Der ruft nach Elia.
 - **Die letzte Angst ist besiegt, der Sieger wird auferstehen und mit ihm alle, die heute noch in ihrem Gefängnis der Angst gebunden sind.**

4. WIE KANN NEUES WACHSEN?

- Erneuerung durch Wahrheit und Liebe.
- **1. Johannes 4,16-18** Und wir haben erkannt und geglaubt die Liebe, die Gott zu uns hat. Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm. 17 Hierin ist die Liebe bei uns vollendet worden, dass wir Freimütigkeit haben am Tag des Gerichts, denn wie er ist, sind auch wir in dieser Welt. 18 Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat es mit Strafe zu tun. Wer sich aber fürchtet

LIEBE UND WAHRHEIT

- Angst ist ichbezogen
- Angst verunsichert
- Angst bringt Schuldgefühle
- Liebe sieht den Anderen
- Liebe vertraut getrost
- Liebe ist sicher in Gott

- Die Wahrheit erkennen;
- **Johannes 8,32** ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.

■ **Psalm 119,18-20**

Wahrheiten in deinem Gesetz erkenne. 19 Ich bin nur ein Fremder hier auf der Erde. Verbirg deine Gebote nicht vor mir!
20 Die ganze Zeit sehne ich mich von ganzem Herzen nach deinen Gesetzen.

- **Die Wahrheit befreit Menschen von Irrtümern und erlöst von Schuld.**
- **Die Liebe lenkt unsere Blicke von uns weg auf die Wirklichkeit Gottes und seine Kraft.**

FRAGEN ZUR - PERSÖNLICHEN REFLEKTION - GRUPPENARBEIT

- 1. welche Erfahrungen hast Du mit dem Thema Angst gemacht?
- 2. wie reagierst Du auf Angst/Furcht in Deinem Leben?
- 3. was hat Dir geholfen, aus Ängsten herauszukommen?
- 4. wie hast Du Ängste im Leben anderer erlebt und welche Hilfen wurden **angeboten** bzw. **angenommen**?