

Ich habe Angst!

Gibt es (k)eine Hilfe?

- Wir haben zwei Kinder - ganz verschieden - aber das erste abstrakte Wort, ...
- Teenager sollten ihren Namen buchstabieren / nicht wie üblich mit Ida, Nordpol, usw. sondern mit Begriffen, die für sie typisch wären...
- Umfrage unter Studenten: größtes Problem? Einsamkeit und Angst!
- Ich halte relativ oft solche Vorträge und meistens wählen die Gemeinden als Veranstalter die Themen aus. Es ist signifikant auffällig, wie oft seit September 2001 das Thema Angst gewählt wird...

Längst bevor ein Kind sprechen lernt, empfindet es Angst. Und auch das Letzte, was viele Menschen vor dem Sterben empfinden, ist Angst. Durch ein Menschenleben zieht sich der unsichtbare rote Faden der Angst. - Vielleicht ist das der Hauptgrund, warum die Psychopharmaka tonnenweise über die Ladentische unserer Apotheken wandern.

1. Arten der Angst

Man kann die verschiedenen Ängste zunächst einmal in zwei Hauptgruppen einteilen:

A. gegenständliche, objektive Ängste

Atomangst

Wir leben wahrlich im Atomzeitalter. Bei uns in Europa sind fast 200 Atomreaktoren in Betrieb und Dutzende befinden sich zurzeit im Bau. Deutschland ist von Atommeilern geradezu umzingelt. (Schauen Sie), in dieser Statistik haben wir nur den Bereich der so genannten friedlichen Nutzung der Atomkraft abgeleuchtet! Das eine wird überdeutlich: unsere Welt ist ein atomares Pulverfass geworden! Und weil der aufgeklärte Bürger spätestens seit Tschernobyl diese Schreckensbilanz kennt, steigt die Atomangst unaufhörlich. Denn seit dem 26. April 1986 steht die Frage im Raum: Wann kommt die nächste

Reaktor-Explosion? Könnte sie auch bei uns in der Bundesrepublik stattfinden? Vielleicht sogar hier in Süd-Deutschland?

Da ist dann weiter die....

Aidsangst

Seitdem diese geheimnisvolle Krankheit 1979 in den Großstädten der USA beobachtet wurde, redete man zuerst nur von der "Schwulenpest" oder "Lustseuche". Mehr als 20 Jahre danach spricht die UNO von 40 Millionen Infizierten. Jede Stunde infizieren sich 600 Menschen!!!

Richard Straube, der ehemalige Leiter des Helpcenter in Buchenau schreibt in seinem Büchlein *"Aids - eine Herausforderung für Christen"*: *"Die Seuche greift um sich und ist längst nicht mehr auf bestimmte Risikogruppen beschränkt. Aids bedroht uns alle!"*

Und weil das so ist, steigt auch die Aidsangst. *"Aids droht zum Schrecknis zu werden. Mit den alarmierenden Zahlen gehen noch alarmierendere Ängste um - noch nie scheint es eine so unheimliche, furchtbare, schnell um sich greifende Krankheit gegeben zu haben, vor der Menschen so viel Angst hatten, weil sie mit einem so schrecklichen Ende verbunden ist. Gegen sie gibt es bis heute kein wirkliches Heilmittel"* schreibt Pfr. Gerhard Naujokat vom Weißen Kreuz in Kassel.

Dankmar Fischer (Reeperbahn) buchstabierte AIDS auf makabere Weise:

A-I-D-S = **Ab In Den Sarg** !

Noch größere Ängste umgeben den herkömmlichen Bereich der **Krebserkrankungen**. Nach den neusten statistischen Angaben befinden sich zurzeit ca. 2 Millionen Bundesbürger in der Behandlung oder in der Nachbehandlung von Krebs. Pro Jahr kommen ca. 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Jeder von uns kann der Nächste sein!

Angst vor Selbstmordattentaten und Bioterror und nitrophenvergifteten Nahrungsmitteln, und, und, und...

Zu den mehr gegenständlich geprägten Ängsten gehört auch die **Schuldangst**.

Die Bibel sagt im Römerbrief Kapitel 2, 9:

"Trübsal und Angst über alle Seelen der Menschen, die da Böses tun ...!"

Schuld gegen Gott in Form von Übertretung seiner guten und lebenspositiven Gebote löst in jedem Fall Angst aus, denn unser

Gewissen reagiert. Und wir haben alle schon von verbotenen Früchten gegessen!

Lassen Sie mich dafür ein Beispiel gebrauchen:

Ein Bankangestellter kommt zu einem Seelsorger und bringt jedes mal eine ungeheure Unruhe mit. Nach einiger Zeit sagt der Seelsorger geleitet durch den Heiligen Geist dem Mann ins Gesicht:

„Geben Sie's zu; Sie haben in die Kasse gegriffen!“ Da bricht der Bankangestellte zusammen und gesteht. Obwohl der Diebstahl Jahre zurücklag, und er inzwischen alles wieder zurückgezahlt hatte, lebte er doch in der ständigen Angst, man könnte die Unterschlagung in den Büchern entdecken. Schuldangst!

Das gleiche gilt

- wenn Kinder ihre Eltern belogen haben ...
- für die heimliche, voreheliche Beziehung ...
- für den heimlichen Seitensprung ...
- für die heimliche Abtreibung ...
- für das gestohlene Material aus der Firma ...
- für die Steuerhinterziehung im Geschäft oder privat, usw., usw.

→ Wenn das rauskommt!?

Vor einigen Jahren erlaubten sich einige Jugendliche in Frankreich einen bösen Scherz. Sie schrieben an vier bekannte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens ihrer Stadt einen Brief, in dem nur ein Satz stand: „Es ist alles heraus gekommen!“ Drei von den Vieren nahmen sich das Leben – einer verschwand auf Nimmerwiedersehen!

Wenn das rauskommt!?

Auf einem Gebiet können Übertretungen der Gebote Gottes besonders schwere Ängste auslösen: das ist das Gebiet der Wahrsagerei. Viele Menschen gehen mit ihren Ängsten zu den so genannten Lebensberatern und kommen mit noch größeren Ängsten wieder zurück. Vor allem bei seelisch instabilen Menschen kann eine Vorhersage mit negativem Inhalt Angst oder gar eine Psychose auslösen.

→ **Martha Meise**

Wir sehen: es gibt sehr viele Ängste. Angst vor der Einsamkeit, Angst vor dem Alter, Angst, nicht mehr geliebt zu werden, etc.

Viele Zeitgenossen leiden auch an Angst vor Menschen. Kinder haben oft Angst vorm Doktor, Erwachsene haben manchmal Angst vor bestimmten grünen Uniformen. Schwiegertöchter haben oft Angst vor Schwiegermüttern. Geschäftsleute haben Angst vor der Konkurrenz. Und

manche Leute haben sogar solche Angst vor evangelistischen Vorträgen, dass sie nicht mit zehn Pferden in eine solche Veranstaltung zu bringen sind. Eine besondere Art der Menschenfurcht tritt auch immer dann auf, wenn es darum geht eine ganze Hinwendung zu Jesus Christus zu vollziehen und diesen Schritt auch vor Menschen zu bekennen.

Bevor wir zum zweiten Punkt kommen, möchte ich noch drei Ängste nennen, die keinen gegenständlichen Charakter haben. Manche Psychologen sagen, dass diese Ängste auf die Urangst des Menschen zurückgehen.

- Da ist die allgemeine Lebensangst. Menschen bekommen plötzlich Angst vor dem Leben. Sie wollen morgens nicht mehr aufstehen, haben Angst vor jeder Entscheidung und wünschen sich am liebsten den Tod. Ihr seelisches Immunsystem ist zusammengebrochen; eine Art Aids von innen!

Und es gilt die Regel: Wenn die Lebensangst größer wird als die Todesangst wird man zum potentiellen Selbstmörder!

Damit einher schreitet auch in den meisten Fällen die Zukunftsangst. "Was kommt auf mich zu? muss ich schwere Krankheiten und Operationen überstehen?"

Müssen meine Kinder wieder in den Krieg? Werde ich meinen Lebenspartner früh verlieren? Kann ich meinen Arbeitsplatz behalten? Gelingt es die Umweltverschmutzung und das Ozon - Loch in den Griff zu bekommen? Kann ich...? Werde ich...? muss ich...?

Die Zukunftsangst wächst, und sie wird sich noch weiter steigern. Denn Jesus Christus sagte in seiner Zukunftsrede voraus:

"Die Menschen werden verschmachten vor Furcht und vor Warten auf die Dinge, die kommen sollen über die ganze Erde (Luk.21,26)."

Man kann es auf eine einfache Formel bringen. Je mehr die Gottesfurcht sinkt, desto mehr steigt die Lebens- und Zukunftsangst! Der eiserne Kanzler Bismarck hat vor hundert Jahren einmal gesagt: „Das deutsche Volk fürchtet nichts außer seinem Gott.“ Heute müssen wir sagen: Das deutsche Volk fürchtet alles - außer seinen Gott.

Und da ist schließlich bei unzähligen Menschen die Todesfurcht. Trotzdem berühmte Sterbeforscher wie Dr. Elisabeth Kübler-Ross und Dr. Raymond Moody fieberhaft versuchen, die zwielichtigen Untersuchungsergebnisse ihrer Patienten mit unseren Zeitgenossen zu beruhigen, weicht die Todesangst nicht.

Der Mensch unserer Tage hat nach wie vor Angst vor dem Tod und vor Gottes Gericht. Wir wissen, dass wir sterben müssen - nur glauben wir nicht, dass es gerade uns treffen könnte, denn wir sind Meister im Verdrängen.

Ich möchte diesen ersten Punkt zusammenfassen:

Durch die Menschheitsgeschichte zieht sich unsichtbar der rote Faden der Angst. Seit unsere Ureltern im Paradies die gute Vaterhand Gottes losließen, regiert die Angst in dieser Welt. Als Gott der Herr damals durch den Garten rief: "Adam, wo bist du?" da antwortete dieser: *"Ich hörte dich im Garten und fürchtete mich."* Genau an dieser Stelle stand die Wiege der Angst und damit die Wurzel aller menschlichen Ängste!

Die Sünde als Trennung von Gott konnte nicht ohne Folgen bleiben. Der Mensch leidet bis heute daran. Er hat den Vater verloren! Und damit die Geborgenheit in der göttlichen Liebe. Darum ist er von allen möglichen Ängsten geplagt.

Hier haben wir die Hauptursache: Ungeborgenheit!

Jean Paul Satre: ***„Wir haben keinen, bei dem wir uns aufgehoben wissen!“***

2. Auswirkungen der Angst

So vielschichtig die verschiedenen Arten der Angst sind, so auch ihre Auswirkungen. Sie werden von Mensch zu Mensch anders erlebt. Die häufigsten Auswirkungen und Begleiterscheinungen der Angst sind aber sicherlich: Depressionen, vegetative und organische Störungen, Schlafstörungen, Nervosität bis hin zu akuten Herzproblemen. Wer dauernd in Angst lebt, muss eines Tages krank werden!

Ein bekannter Mediziner hat die Auswirkungen der Angst aus seiner ärztlichen Sicht folgendermaßen beschrieben:

"Jede Angst endet auf dem Wege über unsere Nervenbahnen in einem winzigen Organ, der Nebenniere, deren Drüsen im gleichen Augenblick den Stoff "Adrenalin" ins Blut ausschütten. Dieses Adrenalin nun bewirkt allerlei: das Herz schlägt schneller, Schweiß bricht aus, die Blutgefäße verengen sich und manches andere mehr. Auf die Dauer kommt es dadurch zu organischen und psychischen Schäden."

Wir sehen: Angst ist eine Verderbensmacht. Wo sie eindringt, wird alles zerstört. Angst greift die Organe an, beeinträchtigt den Geist, setzt die Seele in den Kerker und lässt unsere Persönlichkeit zerfallen.

Der Filmmacher R. W. Fassbinder nannte einen seiner Streifen im gebrochenen Ausländer - Deutsch: "*Angst essen Seele auf*"!

Ihr Lieben, ich rede hier heute nicht vom grünen Tisch. Meine Frau und ich haben besonders 1987 sehr handgreiflich erfahren, welche ungeheuren Negativ-Wirkungen in der Angst begründet liegen. Über den Zeitraum von ca. 6 Monaten hatten wir abends und nachts anonyme Anrufe mit teilweise sehr bedrohlichem Inhalt. Meine Frau erwartete zu der Zeit ein Baby. Wir haben uns dann lange Zeit in der Dunkelheit nicht ohne Angst in unserer Wohnung bewegen können und sind mehrmals bis ins Innerste erschrocken, wenn zu später Stunde das Telefon klingelte.

Wir wissen es nun aus eigener Erfahrung: Angst, welcher Art auch immer, ist etwas Furchtbares!

Darum möchten wir so gerne, dass angsterfüllte Seelen Hilfe bekommen! Wir möchten gerne, dass nun im dritten Teil dieses Vortrags auch der Weg zur Überwindung der Angst ganz deutlich wird.

3. Die Überwindung der Angst

Jeder Mensch hat Ängste. Ich weiß nicht, was es bei dir ist ...

- Du hast vielleicht eine ängstliche Natur geerbt (belegt durch wissenschaftliche Zwillingsforschung)
- Du hast vielleicht eine sehr ängstliche Art anerzogen bekommen, das gibt es ja auch...
- Oder Du bist durch schwere Erlebnisse (Krankheit, Verlust, etc.) gegangen und daher seelisch nicht mehr voll belastbar?

Was es auch immer war - nun ist Angst in Deinem Leben.

Und Du fragst Dich: **Wie müsste denn der sein**, bei dem ich wirklich aufgehoben sein könnte?

- Es müsste **ein Liebender** sein, dessen Liebe unendlich ist, der mich liebt trotz meines großen Versagens. Es müsste ein Liebender sein, der liebt, weil er Liebe ist.
- Es müsste aber auch **ein Mächtiger** sein, ein Starker, dessen Macht unendlich ist, größer und stärker als die grausame Macht des Todes.
- Und es müsste **einer** sein, **der immer und überall da ist**, dessen Nähe auch in einem Operationssaal oder am Grab eines geliebten Angehörigen real erfahrbar sein könnte. - Dann könnte ich glauben

und vertrauen!

Darf ich Dir sagen: Es gibt diesen einen. Er heißt Jesus Christus. Er ist ein unendlich Liebender. Er liebte uns bis zum Tod am Kreuz, wo er stellvertretend für unsere Schuld starb. Er hatte keine Sünde. Er ist auch ein Mächtiger. Das Zeichen seiner Macht ist seine Auferstehung von den Toten. Er ist der Herr! Alle Knie werden sich einmal vor ihm beugen!

Und durch seinen Geist ist er immer und überall da. Er bewohnt jedes Herz, das sich für ihn öffnet. Jedes Herz, das sich abwendet von einem Leben in Autonomie und Egoismus und sich hinwendet zu ihm, zu dem einzig einen, der unser Leben neu und erfüllt machen kann!

Vertraue doch diesem Herrn, dass Er dich wirklich liebt!

Die Bibel sagt: *"Die Liebe vertreibt die Angst."* Hier liegt der Schlüssel!

1. Johannes 4, 17-19:

"Wenn die göttliche Liebe ihr Ziel bei uns erreicht hat, dann werden wir zuversichtlich sein am Tag des Gerichts; Angst ist nicht in der Liebe. Wahre Liebe vertreibt die Angst; denn die Angst zittert vor der Strafe. Wer sich aber ängstet, der ruht noch nicht völlig in der Liebe. Lasst uns lieben, denn er hat uns zuerst geliebt."

Wenn Angst in Dein Leben gekommen ist, dann gibt es nur einen Weg zur Überwindung: die Liebe Gottes in Jesus Christus erkennen, die Er zu dir hat. Dann wirst Du geborgen sein in der Liebe des Vaters!

Beispiel: Da ist eine schüchterne Frau. Wenn eine Maus im Zimmer ist, steigt sie auf den höchsten Stuhl. Aber eines Tages kommt sie vom Einkaufen nach Hause, und sie sieht schon von weitem: das Haus brennt! Und ihre kleine Tochter ist noch drin! Kein Feuerwehrmann kann sie aufhalten. Sie nimmt ein Tuch vor den Mund, rennt rein und kommt nach kurzer Zeit mit dem Mädel auf dem Arm aus dem Einsturzgefährdeten Haus gelaufen. Merken wir:

- die Liebe war stärker als die Angst
- die Liebe hatte die Angst völlig vertrieben!

Erkenne doch neu die Liebe, die Gott zu Dir hat! Jesus Christus ist um Deinetwillen in das lodernde Feuer des Zornes und Gerichtes Gottes gelaufen! Er hat Dich zuerst geliebt! Und allein in dieser Liebe findest Du Geborgenheit und Überwindung der Angst. Johannes schreibt: *„Wir haben die Liebe Gottes erkannt und geglaubt.“*

Wo die Liebe Gottes erkannt und geglaubt wird, da entsteht eine "angstfreie Zone", da geschieht Überwindung der Angst.

→ jener junge Moslem in Berlin / kam zu einer chr. Veranstaltung / hörte die Lieder und das Evangelium / Gott liebt nicht nur die Guten, sondern auch die Bösen / bekam ein NT / las die ersten acht Kapitel des Joh.Ev. / Gebet: *„Allah, verzeih mir, dass ich Mohammed von jetzt an nur noch verehren kann, aber Christus wieder lieben muss!“*

Der junge Mann hatte die Liebe Gottes in Jesus Christus erkannt!

→ Wie ist das bei dir?

Ohne Christus sind wir mit oder ohne Angst auf dem Weg des Verderbens! Erinnerst Du dich, dass wir vorhin vom Sündenfall sprachen? Der von Gott getrennte Mensch versteckte sich in seiner Angst vor dem heiligen Schöpfer. Hier ist die Wurzel aller Angst. Der Mensch ist geistlich tot in seinen Sünden und Übertretungen. Sünde bedeutet Trennung. Weißt Du, Gott hat Dich geschaffen, damit Du in harmonischer Gemeinschaft mit ihm leben solltest. Aber nun bist Du durch die Sünde Deines Unglaubens und Ungehorsams von Gott getrennt! Dir fehlt die Geborgenheit in Gott, Deinem Schöpfer! Du kennst Gott nicht als Freund und liebenden Vater, sondern musst ihm zurecht als Feind und strengen Richter fürchten. Darin liegt letztlich der Ursprung all Deiner Angst! Du bist ungeborgen. Du hast den Vater verloren!

Deine Angst hat mit Deiner nicht vergebenen Schuld zu tun. Du hast im tiefsten Innern Angst vor Gottes Gericht! ... kann kein Psychotherapeut wegtherapieren...!

Vielleicht hast Du nicht in die Kasse gegriffen (wie jener Bankbeamte). Aber Du hast Gott nicht geehrt, Du hast Gott nicht über alle Dinge geliebt. Du hast seinen heiligen Namen missbraucht, keine Zeit für ihn genommen, Du hast deinen Eltern nicht gehorcht, Du hast gehasst, Du warst unrein in Gedanken und Taten, Du hast gelogen und andere Schuld auf Dich geladen. Ist es nicht so? Du bist ein Sünder vor Gott - und er wird Dich zur Rechenschaft ziehen! Gott ist heilig. Er muss die Sünder richten!

Aber höre: Gott ist auch Liebe! Gott will nicht den Tod des Sünders, sondern dass er umkehre und lebe. Darum kam Jesus in die Welt. Er vertraute und gehorchte dem Vater vollkommen. Darum kannte er keine selbstverschuldete Angst.

Doch als seine Passion begann, ging er nach Gethsemane und fing dort an zu zittern und zu zagen. Weißt du warum? Weil er wusste, dass ihn sein Weg an das schreckliche Kreuz führen würde. Und als er dort zwischen Himmel und Erde hing, da rief er in seiner Angst: "*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?*"

Weißt du warum? Damit du nicht mehr von Gott verlassen und getrennt sein brauchst!

Jesus hat alles für Dich getan! Er hat den Weg gebahnt und den Preis bezahlt. Der Himmel steht offen ... Nun wartet er auf Deine Antwort.

Schluss

1973 / Japanischer Sergeant von zwei Fischern aufgegriffen

- 28 Jahre lang auf einer Insel versteckt ...
- 28 Jahre lang im Kriegszustand, obwohl schon längst Frieden war ...
- 28 Jahre lang in Angst ...

→ So geht es leider auch vielen Menschen in ihrer Beziehung zu Gott.

Wenn du zu ihm kommst, dann wird er dich annehmen. Gott wird dein Freund und Vater werden! Er wird dich von der Gewalt des Satans und der Sünde befreien und als sein geliebtes Kind annehmen. Willst du nicht heute zu Gott umkehren und Christus annehmen?

Ich kann dir nicht garantieren, dass du dann bis an dein Lebensende nie mehr Angst haben wirst ... Aber das eine weiß ich gewiss: Die Grundangst Deines Lebens, die Angst vor einem strafenden Gott, vor einem knechtenden Teufel und vor einem ewigen Verlorensein wird Dein Leben nicht mehr quälen!

Die Angst vor dem Tod und vor Gottes Gericht werden Dir genommen werden! Der Friede Gottes und Freude an Jesus werden in Dein Leben kommen, ein neuer Lebensinhalt und ein neues Lebensziel. Du darfst in der Geborgenheit des Glaubens durchs Leben gehen. Ist das kein Angebot für dich?

Vielleicht wirst du von manchen verspottet. Vielleicht musst du sogar mit Christus leiden. Aber er geht mit. Er ist ein unendlich Liebender. Er ist ein Mächtiger und einer, der immer und überall da ist. Er möchte der HERR deines Lebens werden.

Wilfried Plock, Hünfeld

06/2002

