

IMMANUEL 365

Ausgabe: NOV | DEZ

Thema: ANGSTFREI IN SCHWEREN ZEITEN

Verfasser: EKKEHARD HÖFIG

Welt habt ihr Angst! (Joh 16,33) Das ist einfach Fakt, nicht nur bei den ungläubigen, sondern auch bei den gläubigen Menschen. Die Ängste der Menschen auf dieser Welt sehr vielfältig: Existenzangst, Zukunftsangst, Angst vor Krankheit oder Tod, Angst vor verschiedenen Tieren wie z.B. Spinnen oder Hunde, Höhenangst, Platzangst, Flugangst, Trennungs- und Verlustängste, Menschenfurcht, Angst vor Ablehnung, Angst vor dem Zahnarzt, Angst, öffentlich reden zu müssen oder im Mittelpunkt zu stehen, Prüfungsangst, aktuell Impfangst oder Angst vor Corona, nur, um einige zu nennen. Angst kann uns völlig beherrschen. Sie ist meist mit Lüge verbunden und spielt uns dann etwas vor, was gar nicht der Realität entspricht. Sie ist auch eine Form der Sünde, da man ja dann mehr Angst vor der scheinbaren Bedrohung hat als Vertrauen, dass uns Gott in all unseren Lebenslagen behütet und beschützt. Deshalb hat sich Jesus ja in der berühmten Sturmstillungsgeschichte über den Kleinglauben seiner Jünger verwundert. Er hatte eine solch innige Beziehung zu Seinem himmlischen Vater, dass er sich im Boot Schlafen legte und auch nicht aufwachte, als sich ein bedrohlicher Sturm erhob. Die angsterfüllten Jünger weckten ihn dann, und Er stand auf und gebot dieser Naturgewalt still zu sein. Angst kann uns paralisieren oder beständig in Unruhe versetzen. Wer kennt nicht die schlaflosen Nächte, die Angst und Sorgen verursachen können? Auf jeden Fall raubt Angst uns Lebensqualität, wo uns doch Jesus verheißen hat, dass Er uns Leben die Fülle geben will. Angst schnürt ein und baut Gefängnismauern um uns herum auf und beraubt uns unserer sozialen Kontakte. Manche Menschen trauen sich dann tatsächlich buchstäblich nicht mehr aus ihrer Wohnung oder ihrem Haus heraus, da ihnen außerhalb ihres bekannten Umfeldes etwas Schlimmes geschehen könnte. Die Bibel beschreibt Angst als eine Art verschlingendes Wesen. So versucht Elihu in *Hjob 36,16* seinen Freund Hiob mit folgenden zu ermutigen: **„So reißt Er (Gott) auch dich aus dem Rachen der Angst in einen weiten Raum, wo keine Bedrängnis mehr ist, und deinen Tisch füllt Er mit Gutem.“** Angst kann sich schleichend entwickeln oder einen plötzlich überfallen. Sie kann sich nicht nur seelisch auswirken und dort unsere Vorstellungen, Bilder und Träume beeinflussen, sondern auch körperliche Reaktionen wie Atemnot, Herzrasen, Hyperventilieren, Magenschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Migräne, Schwindel, Schwächeanfälle und Ohnmacht verursachen. Solche Symptome müssen ernst genommen werden. Gegebenenfalls ist hier auch ärztliche Behandlung nötig. Am fatalsten ist die Angst vor Gott, die durch falsche religiöse Erziehung und falsche Vorbilder in diesem Bereich entstanden sein kann. Leider haben oft Menschen,

die in strengen Klosterschulen erzogen worden sind, ein völlig falsches Gottesbild, z.B. von einem beständig kontrollierenden und strafenden Gott bekommen und sich deshalb von Ihm abgewandt. Auch der zu Tage getretene sexuelle Missbrauch in der Katholischen Kirche kann die Gottesbeziehung damaliger Opfer bleibend schädigen, wenn nicht ganz zerstören. Gott ist aber der Einzige, der uns immer zur Seite stehen und uns heilen, befreien und wiederherstellen kann. Wenn nun ein Keil zwischen dem guten, liebenden Gott und uns getrieben worden ist, ist man sich völlig selbst überlassen und muss beständig aus eigener Kraft heraus leben oder man muss sich an andere Menschen hängen, die nie immer zur Stelle sein können und nur eine begrenzte Kraft haben. Menschliche Enttäuschungen sind dann geradezu vorprogrammiert.

UMGANG MIT DER ANGST

Sicher ist es falsch, sich einfach seinen Ängsten hinzugeben. Manche Menschen müssen sich zudem erst überhaupt einstellen, bestimmte Ängste zu haben. Selbst Jesus hatte Angst und sich nicht dafür geschämt. Die Situation im Garten Gethsemane ist ein Beleg dafür, dass Jesus ein ganz normaler Mensch wie wir war, der Vorahnung davon bekommen hatte, dass Ihm jetzt ein ganz schwerer Weg bevorstehen würde, der im Tod endet. Den ersten Schritt, unseren Ängsten zu begegnen, können wir deshalb von unserem Herrn selbst lernen:

1. Jesus hat sich voll und ganz Seinem himmlischen Vater unterstellt und gebetet: **„Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe!“** Er hat sich im Vater geborgen und sich Dem anvertraut, der immer einen Weg durch alles hindurch hat. **„Auch wenn ich wandere im Tal der Todesschatten, fürchte ich kein Unheil, denn Du bist bei mir; Dein Stecken und Stab trösten mich“**, hat David in *Psalms 23,4* gebetet.

2. Jesus hat selbst Seinen Jüngern gesagt: **„In der Welt habt ihr Angst.“** (Joh 16,33) Er ist aber nicht dabei geblieben, sondern sagte weiter: **„Aber seid getrost, Ich habe die Welt überwunden!“** Ängste haben immer etwas Fesselndes. Wir müssen unseren Blick wegreißen, wovor wir Angst haben, und auf Jesus schauen. Von Ihm kommt Ruhe und Kraft. In Ihm ist die Lösung des Problems schon vorhanden, denn Er hat alles bereits überwunden.

3. Haben wir unser Leben Jesus Christus unterstellt, ist der Heilige Geist in uns ausgegossen. Er ist, wie schon erwähnt, nicht der der Geist der Furcht, sondern der Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. In uns ist also eine gottgegebene

Innanz, die lebendig und völlig angstfrei ist. Der Geist Gottes kann bewirken, dass wir von unseren seelischen Gegebenheiten und Verstrickungen abrücken können. Er schenkt übernatürlichen Trost und Geborgenheit, und Er hat alle Mittel und Möglichkeiten, uns aus dem Rachen der Angst in die Freiheit zu führen. Timotheus war anscheinend ein etwas ängstlicher Mann. Deshalb erinnerte ihn Paulus daran, sich vom Heiligen Geist führen zu lassen und nicht vom Geist der Angst. Welcher Führung vertraust Du Dich an?

4. Das Wort Gottes gibt uns darüber Information, wer Gott ist, und wie Er handelt. Darin steht mehrfach ganz klar: **„Gott ist Liebe!“**. Gott ist Liebe, deshalb wird Er Dir nie ohne Liebe begegnen und wird niemals ohne Liebe handeln. Wo Gott ist, dort ist Liebe, und die vollkommene Liebe treibt alle Furcht aus. Wenn Du Angst vor Gott hast, lebst Du in der Lüge. Die Wahrheit ist: Gott liebt Dich!

5. Es mag nötig sein, die Gründe für unsere Ängste zu erforschen, die oftmals in unserer Kindheit und unserem familiären Hintergrund liegen. Dies sollten wir jedoch niemals ohne den Schutz unseres Herrn und dessen Heiligen Geist tun. Mit diesem Schutz stellst Du Dich als von Gott geliebte Person Deiner Vergangenheit und beendest in Seiner Kraft und Autorität dieses Kapitel Deines Lebens und wendest Dich Deiner von Gott bestimmten und begleiteten Zukunft zu.

„Die Welt liegt hinter mir. Das Kreuz steht vor mir“, sollte unser Lebensmotto sein und bleiben. Dann wird unser Weg sicher sein, und wir wissen, wo er einmal endet: beim himmlischen Vater und Seinem Sohn in der Herrlichkeit.

ICH WÜNSCHE EUCH ALLEN IN DIESER VON ÄNGSTEN BEHERRSCHTEN ZEIT DEN KLAREN BLICK GOTTES.

EUER EKKEHARD

KONTAKT

Immanuel Gemeinde Nürnberg
Bernhardstr. 12 – 90431 Nürnberg
0911 313503
buero@immanuel-nuernberg.de
www.immanuel-nuernberg.de

Öffnungszeiten Büro:
Montag: 9-12:00
Dienstag: 9-11:30
Mittwoch: ———
Donnerstag: 9-11:30
Freitag: 9-13:00

ICH MÖCHTE SPENDEN:

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG
BIC: GENODEF1 NEA

allg. Spenden:
IBAN: DE51 7606 9559 0003 7292 22

Bau-Spenden:
IBAN: DE15 7606 9559 0803 7292 22



Liebe Gemeinde, Liebe Freunde, Eigentlich ist Angst ein ganz natürlicher Mechanismus, den Gott in unsere Psyche hineingelegt hat.

Begegnet uns eine reale Bedrohung, reagieren wir zu Recht mit Angst darauf. Als ich mich dazu entschloss, meine Arbeit in der Bank zu beenden, um auf ein Kolleg zu gehen und mein Abitur nachzumachen, hatte ich ein paar Wochen Zeit dazwischen. Ich reiste nach Israel und arbeitete dort bei den Brüdern der Jesusbruderschaft Gnadenthal in Latrun mit. Eines Tages beseitigten wir Gestrüpp in der Nähe unseres Wasserhäuschens. Plötzlich schoss eine große Schlange aus dem Gestrüpp und floh in das Wasserhäuschen, dessen Tür gerade offenstand. Nun hatten wir ein Problem. Wir mussten die möglicherweise giftige Schlange wieder aus dem Wasserhäuschen herausbekommen, da jeder, der das Wasserhäuschen betreten musste, von ihr gebissen werden konnte. Bruder Viktor und ich, wir schmiedeten einen Plan. Trotz großer Hitze zogen wir uns ganz dick an. Bruder Viktor kletterte, mit einem Stock bewaffnet, auf den Wassertank, während ich vor der Tür mit einem Eisenrechen wartete. Dann schlug Bruder Viktor mit dem Stock auf den Wassertank. Die Schlange hielt dieses dröhnende Geräusch nicht aus und schoss mit großer Geschwindigkeit aus dem Wasserhäuschen heraus. Reaktions-schnell schlug ich mit dem flachen Ende des Rechens auf die Schlange und traf sie genau am Kopf. Ich schlug dann noch mehrfach zu, bis ich sicher war, dass sie

nun vollends tot ist. Danach machte Bruder Viktor noch ein schönes Foto von mir, wie ich die ca. 1,30m lange tote Schlange hochhielt. Ekkehard, der Schlangentöter.. Hahaha! Warum erzähle ich Euch diese kleine Geschichte? Weil wir beide, Bruder Viktor und ich, natürlich vor dieser Schlange Angst hatten. Allerdings war diese Angst eine völlig gesunde Reaktion auf eine reale Bedrohung. Diese gesunde Angst brachte uns dazu, die nötige Vorsorge zu treffen, um dieser Gefahr zu begegnen. Ihr Lieben, es wäre doch völlig unnatürlich, wenn wir beispielsweise auf einer Safari einem Nashorn begegnen würden, das uns schon fixiert hat und kurz davor ist, auf uns zuzurennen, während wir uns darüber Gedanken machen, sich für das nächste Mal einen besseren Safarihut im Internet zu bestellen, wenn wir wieder zurück sind. Nein. Diese begründete, durchaus von Gott gegebene Angst, verschafft uns dann einen ordentlichen Adrenalinschub, der uns zu außerordentlichen Leistungen befähigen kann. Wir rennen dann so schnell wie möglich weg, klettern auf den nächsten Baum und warten bis die Gefahr vorüber ist. Keiner misst auf der Straße seine Kräfte mit einem Auto oder LKW und keiner fasst auf eine offensichtlich heiße Herdplatte. Die berechtigte Angst schützt uns davor, irgendwelche völlig irrsinnigen Dinge zu tun.

DIE WELT – EIN ORT DER ANGST

Wir alle wissen, dass es aber noch eine Unzahl von Ängsten gibt, die weit über den uns von Gott gegebenen Schutzmechanismus hinausgehen. Sie alle haben ihren Ursprung in dem in der Bibel beschriebenen Sündenfall von Adam und Eva, die auf die Schlange hörten und das einzige Verbot Gottes übertreten hatten, das ihnen Gott gegeben hatte, weil sie

selbst Erkenntnis über Gut und Böse haben wollten. Davor kannten sie nur das Gute. Danach wurden sie auch mit dem Bösen konfrontiert; Böses, das Angst macht und Ängste, die Bestandteil des Bösen sind. Angst ist trennend. Angst geht mit Lüge einher. Nach dem Sündenfall versteckte sich Adam vor dem Gott, der ihn geschaffen hatte und der bis dahin täglich Gemeinschaft mit ihm hatte. Adam kannte Gott. Er wusste, dass dieser Gott vollkommen gut ist und Er Seine Schöpfung liebt. All diese guten Erfahrungen halfen nichts. Adam, der stellvertretend für die ganze Menschheit steht, war vom Geist der Angst und Furcht ergriffen. Angst hat etwas Irrationales, sowohl in ihren Erscheinungsformen als auch in den Angstreaktionen. Warum ist das so? Weil Angst bzw. Furcht ein Geist ist. Deshalb schreibt Paulus dem Timotheus in *2. Tim 1,7*: **„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“** Es ist also hier von zwei Geistern die Rede: dem Geist der Furcht und dem Heiligen Geist, der der Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit ist. Versteht: das Geistliche ist dem Körperlichen und der Seele übergeordnet. Deshalb reichen Wille, Verstand und Gefühle meist nicht aus, um den Attacken der Angst zu begegnen. Sicher gibt es Medikamente, die für Menschen, die beispielsweise unter Panikattacken leiden, ganz wichtig sind. Diese Medikamente können jedoch die Angst nicht wegnehmen, sondern sie beeinflussen dämmend die Seele, insbesondere die Gefühle, damit diese nicht mehr so überzogen reagieren. Geistliches muss jedoch geistlich behandelt werden. Deshalb kann nur Gott und Sein Heiliger Geist diesen Geist der Angst völlig und bleibend wegnehmen. So heißt es auch im *1. Joh 4,18*: **„Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus.“** Jesus selbst sagte Seinen Jüngern: **„In der**

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
NOVEMBER	01 <i>Allerheiligen</i>	02	03 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	04 19.00 Ungarisches Treffen	05 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	06	07 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Anmeldung)
	08 19:00 Theatergruppe 19.30 Fürbitte für Israel	09	10 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	11 19.30 Frauenzellgruppen	12 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	13 RR-Stammtreff (Lindenbachstr. Schwabach, abhängig von den aktuell gültigen Coronamaßnahmen, ansonsten Online-Stammtreff)	14 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Abendmahl und Anmeldung))
	15	16 10.30 Seniorentreffen 60plus	17 19.30 PRAY	18 19.00 Ungarisches Treffen	19 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	20	21 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Anmeldung)
	22	23 19.30 Power Prayer Training (Zoommeeting, Zoomlink u. Anmeldung über 0151/74462416)	24 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	25 19.30 Frauenzellgruppen	26 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort) 21.00 Gebetsnacht*	27	28 1. Advent 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Anmeldung)
	29 19:00 Theatergruppe 19.30 Fürbitte für Israel	30					
DEZEMBER			01 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	02 19.00 Ungarisches Treffen	03 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	04	05 2. Advent 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Anmeldung)
	06 19:00 Theatergruppe	07	08 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	09 19.30 Frauenzellgruppen	10 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	11 RR-Stammtreff (Lindenbachstr. Schwabach, abhängig von den aktuell gültigen Coronamaßnahmen, ansonsten Online-Stammtreff)	12 3. Advent 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (m. Abendmahl, mit Anmeldung)
	13 19.30 Fürbitte für Israel	14	15 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	16 19.00 Ungarisches Treffen	17 07.45 Frühgebet* 18.30 Turn Up (Jugend der IGN, ab 13 Jahre, Registrie- rung vor Ort)	18	19 4. Advent 09.15 Gebet 10.00 Gottesdienst 11.45 Gottesdienst (mit Anmeldung)
	20 19:00 Theatergruppe	21 10.30 Seniorentreffen 60plus	22 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	23 19.30 Frauenzellgruppen	24 <i>Heiligabend</i> 15.00 Heiligabendgottes- dienst (mit Anmeldung) 16.30 Heiligabendgottes- dienst (mit Anmeldung)	25 <i>Weihnachten</i>	26 <i>Weihnachten</i> Achtung: Keine Gottesdienste!
	27 19:00 Theatergruppe 19.30 Fürbitte für Israel	28	29 19.30 Hauskreise 20.00 Offener Hauskreis*	30 19.00 Ungarisches Treffen	31 <i>Silvester</i> 17.30 Silvestergottesdienst (mit Anmeldung)		