

UNTERWEGS MIT JESUS – BEFREIT VON ANGST

Einleitung

- Seltsame Situation: Einerseits erlöst und befreit, haben das ewige Leben, sind Bürger des Himmels – und andererseits unterwegs zur himmlischen Heimat, erwarten die Erlösung ihres Leibes und freuen sich auf den wiederkommenden Herrn. Das Werk Gottes ist begonnen, aber noch nicht vollendet (Phil 1,6). Wir leben gleichzeitig im Jetzt-schon und Noch-nicht – das erzeugt Spannung. Aber: das macht das Leben spannend.
- Wer zum Glauben an Jesus findet, schlägt einen neuen Weg ein. Jesus bezeichnet sich als „den Weg“ (Joh 14,6) und deshalb wurden die ersten Christen auch als solche bezeichnet „die des Weges sind“ (Apg 9,2 ELB vgl. 19,9.23; 22,4; **24,14.22**). Man könnte also sagen:
 - ⇒ Christen sind Menschen, die unterwegs sind mit Jesus
 - ⇒ Christus ist der Weg und das Ziel ihres Lebens
- Der Glaube besteht daher nicht in der Anerkennung von Grundsätzen, sondern in einer wachsenden Beziehung zu Jesus. Glaube ist nicht statisch, sondern mobil d.h. er entwickelt sich, wenn wir unterwegs mit Jesus sind. Buchtitel: „Jünger wird man unterwegs“. Unterwegs sein heißt wachsen und reifen, fallen und aufstehen, verlieren und finden, auf und ab – vom Berg der Verklärung ins Tal der Versuchung.
 - ⇒ Was ist das Entscheidende? Christus ist in dir. Er ist auf allen Wegstrecken dabei. Wo du bist, ist Christus. Das macht Mut. Was gibt es Schöneres als mit dem Herrn der Welt unterwegs zu sein!
 - ⇒ Menschen spüren, ob unser Glaube lebendig ist, ob wir unterwegs sind oder festsitzen.
- Wer mit Jesus unterwegs ist, wird feststellen, dass der Weg nicht immer leicht ist: Widerstände von außen und Hindernisse von innen. Jesus macht keine falschen Versprechungen. Er sagte seinen Jüngern klar, worauf sie sich einlassen: z.B. „Abschiedsreden“ (Joh 14-16) = „Vorbereitungsrede“ bzw. Jüngerschaftstraining für den Weg mit Jesus. Ein Abschnitt daraus: **Lies: Joh 16,16-33**.
 - ⇒ Ermutigung für schwierige Zeiten: Vergleiche zwischen Gegenwart und Wiederkunft: Traurigkeit – Freude (16,20-22). Bild der Schwangerschaft: Jünger leben jetzt in der Periode der Wehen – danach herrscht Freude, Schmerzen sind vergessen.
 - ⇒ Jesus zeigt die Realität des Jüngerlebens. Aber er ermutigt sie zur Hoffnung, bis diese „kleine Weile“ (Joh 16,16) vorbei ist und sie ewig bei Jesus sein werden.
- Diese Ermutigung Jesu in Joh 16,33 enthält ein kleines Wort, das auffällt: Angst (eig. thlipsis: Trübsal, Bedrängnis, Druck, Einengung). Dieser Begriff steht auch für die Nöte der Endzeit (Große Drangsal z.B. Dan 12,1; Mt 24,21). Damit erinnert Jesus seine Jünger nicht nur an die Bedrängnis durch den Hass der Welt (15,18ff), sondern an alle Glaubensnot bis zu seiner Wiederkunft.
- Zu dieser Glaubensnot gehört auch die persönliche Angst (LUT sinngemäß richtig). Jesus zeigt hier, wie diese Angst bewältigt werden kann:
 - ⇒ Seid getrost = wörtl. fasst Mut (16,33) – ich habe die Welt besiegt.
 - ⇒ Weiteres Vorkommen von „fasst Mut“ (griech. tharseite) in Mt 14,27: „Fasst Mut. Ich bin's. Fürchtet euch nicht! Kürzer geht's nicht. Ein Satz reicht, um die Situation zu verändern. Jesus tritt ins Boot und der Sturm ist vorbei (Mt 14,32).
- Hindernis auf dem Weg mit Jesus: Angst. Sie ist kraftraubend und zerstört die Freude. Wer mit Jesus unterwegs ist, muss wissen, wie er mit Ängsten umgehen muss.

1. Die Realität der Angst

- Haben Christen Angst? Muss nicht jemand, der an Jesus glaubt, mutig und stark sein? Sind Gläubige nicht Helden, die alles im Griff haben?
- Beachte: Selbst die mutigsten Männer der Bibel hatten Angst – z.B.:
 - ⇒ David: Ps 4,2 (LUT: der du mich tröstest in Angst); 2Sam 22,5-7 – der Mann, der mit bloßen Händen einen Löwen erlegte (1Sam 17,34-37).
 - ⇒ Paulus: 2Kor 6,4-10; 2Kor 12,9-10 – Beachte Kontext Jahreslosung: V9b-10 wird meistens nicht gelesen: Darum habe ich Wohlgefallen ... an Ängsten.
- Es nützt also nichts, wenn wir so tun, als hätten Gläubige keine Angst oder einfach die Angst zu unterdrücken, verdrängen. Das kann gefährlich sein.
- Der **erste Schritt zur Angstbewältigung** ist demnach: **Zugeben**, dass sie vorhanden ist! Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst“. Solange es Bedrängnis (thlipsis) gibt, ist auch die Angst da. Es hilft nichts, sie zu leugnen, sondern den rechten Umgang damit zu lernen.
- Welche Ängste können uns plagen? Einige Beispiele:

2. Formen der Angst

- Unterscheide: Hier geht es nicht um eine gesunde Angst wie z.B. Angst vor Strafe, wenn ich Böses getan habe oder vor realen Gefahren.
- Es geht um Ängste, die das Leben zerstören, zerfressen, die krank machen. Angst, unter der ich leide – die mir den Mut zum Leben nimmt.
- Beachte: Jesus will nicht, dass dir der Mut zum Leben geraubt wird! Das hat nichts mit Demut zu tun – je ängstlicher, desto geistlicher – nein!
- Einige Beispiele:
 - ⇒ Angst vor der Zukunft (z.B. Weltuntergang, bei Christen: Endzeitangst – Antichrist)
 - ⇒ Angst vor Armut (finanzieller Ruin, Arbeitslosigkeit, Harz IV u.a.)
 - ⇒ Angst vor Krankheit und Unfall (Rückenleiden, Krebs, Autounfall – Wildschweine)
 - ⇒ Angst vor Bedeutungslosigkeit (Selbstwert durch Arbeit, Ansehen)
 - ⇒ Angst vor Menschen (Bsp. Mobbing: Tim, 20jähriger Holländer – Selbstmord)
 - ⇒ Angst vor dem Alter, dem Sterben – Pred 12,1-8: Alterungsprozess und Tod:

Das Bild	Bedeutung	Wirkung
Die Hüter des Hauses	Die Arme und Hände	zittern
Die starken Männer	Die Beine	krümmen sich
Die Müllerinnen	Die Zähne	werden weniger
Die durch das Fenster Sehenden	Die Augen	verfinstern sich
Die Türen nach der Straße	Die Ohren	werden geschlossen
Die Tochter des Gesangs	Die Stimme	wird schwächer

Die nachlassenden Kräfte und Fähigkeiten verursachen Angst. Mit dem Alter verbunden ist auch:

- Angst vor der Einsamkeit, des Vergessenseins (Altenheim)
- Angst vor der Bedeutungslosigkeit, Nutzlosigkeit (Identitätsverlust)

Je älter man wird, desto stärker können diese Ängste zunehmen!

Wie können wir die Angst bzw. die Ängste, die uns plagen, überwinden? Beachte Grenze, wo eine ärztliche Behandlung notwendig ist.

3. Überwindung der Angst

- Wie können wir diese Ängste überwinden? Jesus will nicht, dass wir von Angst und Sorge beherrscht durch diese Welt gehen.
- Er will dass wir **Mut fassen** (16,33) das Leben zu bewältigen – bis er wiederkommt:
 - ⇒ Durch seinen Frieden: Friedenszusage – „in mir“ (Kontext 16,33)
 - ⇒ Durch seinen Sieg: Ich habe die Welt überwunden – und alles, was dazu gehört
- Beachte: Ohne Jesus gibt es keine tiefgreifende Angstbewältigung, weil nur er das schenken kann, was dem Menschen wirklich fehlt. Wenn du irgendwo anders suchst, suchst du an der falschen Stelle!
- Angst kann nur durch Jesus und dem Vertrauen auf sein Wort bewältigt werden. Die Verheißungen Gottes müssen unser Denken und Fühlen bestimmen:
 - ⇒ Habe ein Muster gesunder Worte: 2Tim 1,13-14
 - ⇒ Heilsame Lehre: 2Tim 4,3; Tit 1,9; 2,1 – Gottes Wort hat heilende Wirkung!
- Wenn das Wort Gottes dein Denken bestimmt, hast du immer eine Quelle der Ermutigung und der Kraft. Dann verliert die Angst ihre Basis und die Sorge (Schwester der Angst) kann sich nicht breit machen.

Hier ein „Gegenmittel“ gegen folgende Ängste:

Angst vor Menschen

⇒ Das Bewusstsein der Gegenwart Gottes: Ps 27,1-2

Angst vor Armut

⇒ Die Verheißung Jesu: Hebr 13,5-6 (er wird uns nicht verlassen)
 ⇒ Das himmlische Erbe: 1Petr 1,4-5 (unvergänglicher, unantastbarer Reichtum)

Angst vor Bedeutungslosigkeit

⇒ Du bist und bleibst ein Kind Gottes: 1Joh 3,1-3 (was gibt es Größeres!)

Angst vor dem Alter

⇒ Verheißung Gottes: Jes 46,4 (er wird „heben, tragen und erretten“)
 ⇒ Der Blick auf das Unsichtbare: 2Kor 4,16-18
 ⇒ Der Blick auf die Verwandlung bei der Wiederkunft Christi: Phil 3,21

Therapievorschlag:

- Schreibe deine Ängste konkret auf – verdränge sie nicht, stehe dazu!
- Suche in der Bibel Stellen, die eine Antwort darauf geben
- Verankere diese Stellen in deinen Gedanken (auswendig lernen – kreativ sein)
- Gebrauche den Liederschatz der (ganzen) Gemeinde Jesu aller Zeiten
- Benutze diese Stellen im Gebet: Erwähne damit Gott an seine Verheißungen und kämpfe mit ihnen als Waffe gegen den Feind, der dich entmutigen will.

Vorschlag zum Einstieg: Ein Bibeltext und ein Lied

Bibeltext: Lies Römer 8,31-39

Lied: Ist Gott für mich, so trete (EKG 351)

1. Ist Gott für mich, so trete gleich alles wider mich; so oft ich ruf und bete, weicht alles hinter sich. Hab ich das Haupt zum Freunde und bin geliebt bei Gott, was kann mir tun der Feinde und Widersacher Rott?
2. Nun weiß und glaub ich feste, ich rühm's auch ohne Scheu, dass Gott, der Höchste und Beste, mein Freund und Vater sei und dass in allen Fällen er mir zur Rechten steh und dämpfe Sturm und Wellen und was mir bringet Weh.
3. Der Grund, da ich mich gründe, ist Christus und sein Blut; das machet, dass ich finde das ewige, wahre Gut. An mir und meinem Leben ist nichts auf dieser Erd; was Christus mit gegeben, das ist der Liebe wert.
4. Mein Jesus ist mein Ehre, mein Glanz und schönes Licht. Wenn der nicht in mir wäre, so dürft und könnt ich nicht vor Gottes Augen stehen und vor dem Sternensitz; ich müsste stracks vergehen wie Wachs in Feuershitze.
5. Der, der hat ausgelöschet, was mit sich führt den Tod; der ist's der mich rein wäschet, macht schneeweiß, was ist rot. In ihm kann ich mich freuen, hab einen Heldenmut, darf kein Gerichte scheuen, wie sonst ein Sünder tut.
6. Nichts, nichts kann mich verdammen, nichts nimmt mir meinen Mut; die Hölle und ihre Flammen löscht meines Heilands Blut. Kein Urteil mich erschreckt, kein Unheil mich betrübt, weil mich mit Flügeln decket mein Heiland, der mich liebt.
7. Sein Geist wohnt mir im Herzen, regiert mir meinen Sinn, vertreibt Sorg und Schmerzen, nimmt allen Kummer hin, gibt Segen und Gedeihen dem, was er in mir schafft, hilft mir das Abba schreiben aus aller meiner Kraft.
8. Und wenn an meinem Orte sich Furcht und Schrecken findet, so seufzt und spricht er Worte, die unaussprechlich sind mir zwar und meinem Munde, Gott aber wohl bewusst, der an des Herzens Grunde ersiehet seine Lust.
9. Sein Geist spricht meinem Geiste manch süßes Trostwort zu: wie Gott dem Hilfe leiste, der bei ihm suchet Ruh, und wie er hab erbauet ein edle neue Stadt, da Aug und Herze schauet, was es geglaubet hat.
10. Da ist mein Teil und Erbe mir prächtig zugericht', wenn ich gleich fall und sterbe, fällt doch mein Himmel nicht. Muss ich auch gleich hier feuchten mit Tränen meine Zeit, mein Jesus und sein Leuchten durchsüßet alles Leid.
11. Die Welt, die mag zerbrechen, du stehst mir ewiglich; kein Brennen, Hauen, Stechen soll trennen mich und dich; kein Hunger und kein Dürsten, kein Armut, keine Pein, kein Zorn der großen Fürsten soll mir ein Hindrung sein.
12. Kein Engel, keine Freuden, kein Thron, kein Herrlichkeit, kein Lieben und kein Leiden, kein Angst und Fährlichkeit, was man nur kann erdenken, es sei klein oder groß: der keines soll mich lenken aus deinem Arm und Schoß.
13. Mein Herze geht in Sprüngen und kann nicht traurig sein, ist voller Freud und Singen, sieht lauter Sonnenschein. Die Sonne, die mir lachet, ist mein Herr Jesus Christ; das was mich singen machet, ist, was im Himmel ist.

(Paul Gerhardt 1607-1676)

Wer mit Jesus unterwegs ist, muss nicht ein Sklave seiner Ängste sein. Jesus ist Sieger über jede Form der Angst. Geh mit ihm und du wirst seine befreiende Macht erfahren. Eine wichtige Hilfe ist, wenn wir darüber sprechen und miteinander und füreinander beten.