

1. Johannes 4,18: Wirkliche Liebe ist frei von Angst. Gottes vollkommene Liebe vertreibt die Angst.

Angst überwinden

Von was für Ängsten ist unsere Zeit geprägt?

Angst vor der Zukunft: Allgemein: Krieg, Umweltverschmutzung,

Persönlich: Prüfungen, Veränderungen, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Sterben

Warum Angst vor Prüfungen? Ursache: Angst vor Versagen.

Warum **Angst vor Versagen**? Angst vor Liebesverlust, die Anerkennung der andern zu verlieren.

Darum: Angst, was die andern über mich denken und reden. Resultat: Versagen verstecken.

Wie gehen wir mit diesen Ängsten um?

1. Angst **verdrängen**: Kommt an einem andern Ort wieder zum Vorschein (Aggressionen oder Depressionen)
2. Durch Geschäftigkeit (Arbeitssucht) oder Vergnügen Angst **vergessen** (durch Alkohol oder Drogen in eine Scheinwelt flüchten)
3. Angst **verneinen**: Grund: Angst ist ein Zeichen von Schwachheit. Vor allem bei Männern ist dieses Denken noch stark verbreitet.

Angst hat eine wichtige Funktion:

Warnungssignal vor einer Gefahr, zeigt uns ein Problem und gibt uns eine Chance es zu lösen.

Darum: Angst nicht verdrängen, sondern sie als Wirklichkeit akzeptieren und die Ursachen dafür herausfinden.

Was sind die Ursachen von Angst?

Die oben erwähnten Ängste kommen normalerweise erst durch spezifische Erlebnisse zum Vorschein, z.B. durch Todesfall in der Familie kommt Angst vor dem Sterben an die Oberfläche.

Durch Prüfung Angst vor dem Versagen, Angst die Anerkennung und Liebe der Freunde zu verlieren etc.

Die wahre Ursache unserer Ängste liegt demnach nicht in den Umständen sondern in uns selber, in unserer Beziehung zu Gott und zu andern Menschen

In der Bibel steht, dass Gott den Menschen erschuf um mit ihm eine persönliche Beziehung zu haben. Durch den Sündenfall ging diese Beziehung verloren. Doch ohne diese persönliche Beziehung zu Gott kann der Mensch nicht glücklich werden. Darum sucht der Mensch unbewusst nach Gott indem er nach **bedingungsloser Liebe** sucht. **Nur wenn wir uns bedingungslos geliebt wissen, werden wir frei von unseren Ängsten.** Wenn wir durch unser Versagen Angst haben müssen, die Liebe der andern zu verlieren, wissen wir uns nicht bedingungslos geliebt.

Alle suchen diese bedingungslose Liebe, aber meistens nicht bei Gott, sondern bei **andern Menschen**. Aber dadurch werden unsere Erwartungen an die andern so hoch, dass wir Angst bekommen, dass sie diese Erwartungen nicht erfüllen. Menschliche Liebe ist beschränkt, weil sie von den Reaktionen (Gegenliebe) der andern abhängig ist.

Nur Gott liebt uns bedingungslos und nur durch eine persönliche Beziehung zu ihm können wir seine bedingungslose Liebe erfahren.

Wenn wir diese persönliche Gottesbeziehung nicht haben, und seine bedingungslose Liebe nicht erfahren, sind wir innerlich **unbefriedigt** und ruhelos. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Beziehungen zu andern Menschen, sondern auch auf unsere **Beziehung zu uns selber**. Wir werden unzufrieden mit uns selber. Wir meinen, der Grund warum uns andere nicht bedingungslos lieben, liegt an uns, unseren Mängeln etc. Darum beginnen wir, unsere Mängel und uns selber zu hassen. Aber wenn wir uns von Gott bedingungslos geliebt wissen, können wir uns selber und unsere Mängel annehmen.

Wenn wir Gottes bedingungslose Liebe nicht erfahren, fällt es uns auch schwer, **andere anzunehmen**, Um unser Ego zu bestätigen, versuchen wir, die Aufmerksamkeit der anderen auf uns mich zu ziehen. Ein

endloser **Konkurrenzkampf** um Anerkennung, Lob und Beliebtheit beginnt. Neid, Eifersucht, Intrigen sind die Folgen davon.

Wie wir sehen, können wir unsere Ängste nicht durch eine Symptombehandlung (wie Schmerztabletten bei Zahnweh) überwinden. Wir brauchen eine **Wurzelbehandlung**.

Wir brauchen eine persönliche Beziehung zu Gott.

Wie können wir eine persönliche Beziehung zu Gott erhalten?

Nicht durch unsere eigenen Anstrengungen, dass wir besser werden, sondern nur durch Jesus Christus und durch das was er am Kreuz für uns getan hat. Er hat uns bedingungslos geliebt, als Sünder, und hat die Strafe für unsere Sünden getragen bevor wir dafür Busse tun konnten. (**Römer 5,8**)

Wenn du Gottes bedingungslose Liebe durch Jesus angenommen hast, musst du keine Angst vor Gottes Strafe und Gericht mehr haben. (**1.Johannes 4,16-17**)

Das heisst nicht, dass wir nun sofort keine Ängste mehr haben. Jesus versprach seinen Jüngern keine angstlose Zukunft. Er sagte zu ihnen in **Johannes 16,33**:

In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Wie hat Jesus die Welt überwunden?

Jesus hat die Grund-Ursache der Angst in dieser Welt, das Getrenntsein von Gott, durch seinen Tod und Auferstehung, überwunden.

Darum können wir auch in schweren Situationen wissen, dass Gott uns liebt und nicht im Stich lässt.

Römer 8,35-39: Nichts kann uns von Gottes Liebe trennen

Als Christen müssen wir auch **keine Angst vor Versagen** mehr haben. Auch wenn wir Fehler machen, gibt uns Gott nicht auf. Seine Liebe zu uns ist nicht abhängig von unseren guten Werken, sondern ist grenzenlos.

Wie können wir Angst überwinden?

Je mehr wir Gottes Liebe in unserem Leben erfahren und uns dafür öffnen, umso kleiner und bedeutungsloser werden unsere Ängste. (1. Johannes 4,18)

Das heisst, dass wir unsere Ängste nicht verdrängen oder verneinen, sondern uns daran erinnern und uns bewusst machen wie sehr Gott uns liebt.

1. Johannes 4,16: Wir haben erkannt, dass Gott uns liebt, und wir vertrauen fest auf diese Liebe.

Wie mache ich das?

Wenn ich mich einer schwierigen Aufgabe gegenübersehe, oder Angst habe zu versagen, sage ich im **Gebet** Gott meine Angst und denke an Gottes **Verheissungen**, wie z.B. **2.Korinther 12,10**: Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.

Oder ich **singe ein Lied**, das Gottes Liebe und Kraft beinhaltet z.b. Siehe ich habe dir geboten, dass du getrost und freudig seist. Darum fürchte dich nicht, in bin dein Gott (Josua 1,9)

Anstatt gegen die Ängste anzukämpfen oder sie zu verdrängen, ist es besser, sich so sehr von Gottes Liebe erfüllen zu lassen, dass die Angst verschwindet. Je grösser mir Gottes Liebe wird, desto kleiner wird meine Angst und umso besser kann ich mich selber mit meinen Mängeln annehmen. Das macht mich **frei** von der Sklaverei, mich immer zu sorgen was andere über mich denken.

Gott will, dass unser Leben immer mehr von seiner Liebe und nicht von unseren Ängsten bestimmt wird.