

Angst – Freund oder Feind?

Furcht kann dein Feind oder dein Freund sein. Wenn du dich inmitten eines Furcht erregenden Sturms befindest - entweder eines bildlichen oder eines buchstäblichen Sturms – dann kann sich Furcht entweder als ein lähmender Einfluss erweisen, der dich in finstere Tiefen hinabzieht... oder als eine motivierende Kraft, die dich beflügelt. Wenn sich der Sturm nähert, dann wirkt die Furcht entweder wie ein Riegel, der deine Gedanken gefangen hält... oder wie ein lautes Warnsignal, das dich ermahnt, dich in Sicherheit zu bringen. Welche Rolle spielt die Furcht in deinem Leben? Verurteilt sie dich zur Untätigkeit oder verleiht sie dir Energie... ist sie Feind oder Freund? Was du im Zustand der Furcht tust, zeigt, welchen Einfluss sie auf dich hat. Anstatt dich durch die Furcht lähmen zu lassen, solltest du ihr erlauben, dich zu beflügeln, damit du dein Leben dem Herrn anvertraust. Betrachte den Herrn als den einzigen Garant deiner Sicherheit. Er verspricht, dass er nicht nur bei dir sein wird, sondern dass er dich auch *durch* deine Furcht hindurchtragen wird.

JESAJA 43,1-2

Aber jetzt, so spricht der HERR, der dich geschaffen, Jakob, und der dich gebildet hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein. Wenn du durchs Wasser gehst, ich bin bei dir, und durch Ströme, sie werden dich nicht überfluten. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt werden, und die Flamme wird dich nicht verbrennen.

Von der Angst zum Glauben

- **Entwickle** eine gesunde Furcht (Ehrfurcht) vor Gott (Sprüche 1,7).
- **Sei dir bewusst**, dass das Leben in einem Zustand der Angst nicht der Plan Gottes für dich ist (Psalm 56,5).
- **Sei bereit**, deine Angst offen und ehrlich zu analysieren, um ihre wahre Ursache herauszufinden (Sprüche 29,25).
- **Sei** dir der Macht der Liebe Gottes **bewusst** (Jeremia 31,3).
- **Arbeite daran**, deinen Glauben an die Liebe Gottes zu vertiefen (Psalm 1,2).
- **Halte** die Verbindung zu gläubigen Menschen **aufrecht** (Sprüche 27,17).
- **Übe dich darin**, deine Gedanken mit den Wahrheiten des Wortes Gottes zu erneuern, wenn sie in der Gefahr sind, außer Kontrolle zu geraten (Psalm 56,4).
- **Sei bereit**, Angst machende Situationen durch den Glauben an die Macht Christi zu konfrontieren (1. Thessalonicher 5,24).

- **Lass** dich von deiner Angst **befreien** und wachse im Glauben (Kolosser 2,6-7).

SPRÜCHE 14,27

Die Furcht des HERRN ist eine Quelle des Lebens, um die Fallen des Todes zu meiden.

Einfache Vorschläge, um Angst und Furcht zu überwinden

Die folgenden Tipps erscheinen auf den ersten Blick vielleicht fast nebensächlich zu sein, doch sie können das Fundament für einen wirksamen Plan zur Überwindung unerwünschter Ängste und Befürchtungen bilden.

- Sorge für genügend Schlaf.
- Sorge für regelmäßige körperliche Betätigung.
- Sorge für ausreichend Spaß und Unterhaltung.
- Sorge für regelmäßige Ermutigung.
- Sorge für gesunde Ernährung und vermeide Alkohol und Drogen.
- Lebe einen Tag nach dem anderen.
- Höre christliche Musik an.
- Stell dir das Schlimmste vor, was geschehen könnte und überlege dir dann, warum es gar nicht so schlimm wäre.

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

JESAJA 41,10

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

PSALM 23,1-6

Deine Angst durch einen Prozess der Desensibilisierung verringern¹

Wenn du in einer bestimmten Angelegenheit extrem sensibel bist, kann ein Prozess der Desensibilisierung der Schlüssel sein, der das Tor zur Freiheit öffnet. Bei diesem Prozess werden ängstliche Reaktionen mit der Zeit dadurch überwunden, dass sich der Betroffene den Ursachen für seine Angst in schrittweise zunehmendem Maß absichtlich

aussetzt. Er wiederholt bestimmte Schritte Tag für Tag und Woche für Woche, bis die Intensität seiner ängstlichen Reaktionen abnimmt.

Setze dich den Ursachen für deine Angst in zunehmendem Maß aus

Konfrontiere deine Angst

Wiederhole die einzelnen Schritte so lange, bis kaum eine ängstliche Reaktion stattfindet
Beispiel für eine soziale Phobie: die Angst davor, ein Gespräch zu beginnen

- Übe dich darin, bei einem Einkauf dem Verkäufer Fragen zu stellen.
- Begrüße andere mit einem freundlichen Lächeln.
- Übe dich darin, ein guter Zuhörer zu sein.
- Stelle anderen einfache Fragen zu ihrer Person.
- Übe dich darin, Dinge über dich selbst mitzuteilen.
- Entwickle ein echtes Interesse an anderen.

Hinweis: Bei schweren Phobien wird der Prozess der Desensibilisierung fast immer in Kombination mit medizinischer Hilfe angewendet.

1. PETRUS 1,13

Deshalb umgürtet die Lenden eurer Gesinnung, seid nüchtern und hofft völlig auf die Gnade, die euch gebracht wird in der Offenbarung Jesu Christi!

Wie kann ich jemandem helfen, seine Angst zu überwinden?²

- Werde nicht ungeduldig, wenn du ihre Angst nicht verstehst, sondern habe dafür Verständnis, dass ihre Angst ein reales Problem ist (Sprüche 14,29).
- Vermeide kritische oder erniedrigende Kommentare. Sei vielmehr rücksichtsvoll und hilfsbereit und versuche, das Selbstvertrauen des Betroffenen zu stärken (1. Thessalonicher 5,11).
- Zwinge den Betroffenen nicht, unvorbereitet einer Furcht einflößenden Situation entgegentreten, sondern hilf ihm, sich selbst Mut zuzusprechen und sich zu entspannen (Sprüche 4,13).

¹ Siehe Leslie Parrott, III, "Systematic Desensitization," in Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling, 2. Aufl., Hrsg. David G. Benner und Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker, 1999), 1193.

² Shirley Babior and Carol Goldman, Overcoming Panic Attacks: Strategies to Free Yourself from the Anxiety Trap (Minneapolis, MN: CompCare, 1990), 59–62.

- Zeige dich nicht enttäuscht oder verärgert, wenn der Betroffene versagt, sondern ermutige ihn und lobe ihn für seine Anstrengungen, die Angst zu überwinden (Sprüche 3,27).

Die Wahrheit wird dich frei machen

Der erste Schritt der Anwendung der Wahrheit besteht darin, die Lügen zu identifizieren, die sich hinter deinen Ängsten verstecken, und sie durch die Tatsachen zu ersetzen.

Befürchtung: „Ich kann diesen beklemmenden Gefühlen nicht entkommen!“

Tatsache: Angstgefühle beruhen nicht auf der Wahrheit. Sie sind eine Täuschung meines Körpers und meiner Sinne (Psalm 27,3).

Befürchtung: „Ich habe Angst davor, dass ich sterben werde.“

Tatsache: Der Zeitpunkt meines Todes liegt in Gottes Hand. Ich entscheide mich dafür, ihm zu vertrauen (Hiob 14,5).

Befürchtung: „Ich habe Angst davor, was andere über mich denken.“

Tatsache: Die Grundlage für meinen Frieden ist, Gott zu gefallen, nicht den Menschen (2. Korinther 5,9).

Befürchtung: „Ich habe keine Hoffnung, mich je ändern zu können“

Tatsache: Ich bin eine neue Schöpfung in Christus. Es gibt für mich keine hoffnungslosen Situationen mehr (2. Korinther 5,17).

Befürchtung: „Ich bin so nervös, dass ich keinen klaren Gedanken fassen kann.“

Tatsache: Gott wird meine Gedanken bewahren und mir Frieden geben (Philipper 4,7).

Befürchtung: „Um mich sicher zu fühlen, muss ich die Kontrolle in der Hand haben.“

Tatsache: Gott hat mein Leben in seiner Hand. Er ist immer bei mir (5. Mose 31,8).

Befürchtung: „Ich fühle mich wie ein Gefangener, der keinen Ausweg hat.“

Tatsache: Gott wird immer für einen Ausweg sorgen (1. Korinther 10,13).

JOHANNES 8,32

Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.

Weitere Themen

- Depressionen - Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Der Heilige Geist - Von wem wird dein Leben kontrolliert?
- Schuldgefühle - Mit reinem Gewissen leben
- Selbstmord - Hoffnung vermitteln, wenn das Leben hoffnungslos erscheint
- Sorgen – Die Räuber unserer Lebensfreude

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
 Am Neuen Weg 3
 D – 82041 Oberhaching
 Deutschland
 Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
 E-Mail: info@precept-ministries.de
 Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
 Österreich
 Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
 unseres Lebens*

Angst

Von der inneren Qual zum Frieden

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
 for the Heart

www.hopefortheheart.de