

Vom rechten Umgang mit Ängsten und Sorgen

Vortrag Rudolf Ebertshäuser Juni 2008

Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis (od. Angst – LU); **aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!** (Joh 16,33)

thlipsis = Druck, Bedrückung, Bedrängnis, Angst

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. (1Pt 5,7)

1. Ängste und Sorgen gehören zu unserer Existenz in einer gefallenen Welt

Diese Welt ist nicht harmonisch, gut und Geborgenheit vermittelnd, so wie sie einst von Gott geschaffen worden war. Sie ist seit dem Sündenfall in der Gewalt des Bösen (1Joh 5,19), sie ist voller Unsicherheiten, ungeahnter Bedrohungen und Ungerechtigkeiten. In dieser Welt finden wir Lüge und Betrug, Übervorteilung und Raub, Wucher und Ausbeutung, Machtmißbrauch und Grausamkeit, Rücksichtslosigkeit und Gleichgültigkeit, Eigensucht und Gewinnsucht, Treuebruch und Rechtsbruch, Krankheit und Siechtum, Not und schreckliche Erlebnisse, plötzlich hereinbrechende Leiden und jähen Tod. Wenn wir heute noch ruhig und sicher leben, kann das morgen schon ganz anders sein. Kein Mensch vermag seine Zukunft vorherzusehen; niemand weiß, ob der morgige Tag Glück bringt oder Schrecken.

So ist es auch verständlich, daß der Mensch, aus der Geborgenheit der Gemeinschaft mit seinem Schöpfer gefallen, auf die Bedrohungen und Bedrängnisse dieser Welt mit Ängsten und Sorgen reagiert. Diese beiden Gefühle des Menschen sind nah miteinander verwandt; man könnte vielleicht sagen, daß Ängste mehr die Furcht vor gegenwärtigen realen (oder eingebildeten) Gefahren betreffen, während Sorgen sich mehr mit zukünftigen Bedrohungen unserer Existenz beschäftigen. In der Praxis geht beides Hand in Hand. Angst ist eher ein akut bedrängendes Gefühl der Bedrohung, das mit Erregung, Fluchtimpulsen oder aggressiver Abwehr gepaart ist, während Sorgen mehr in der Gedankenwelt angesiedelt sind und schwere, lähmende Lasten auf das Gemüt legen.

Die Nöte des gefallenen Menschen werden dadurch noch verstärkt, daß Ängste und Sorgen nicht allein durch reale Bedrohungen ausgelöst werden können, sondern oft genug durch eingebildete Gefahren. man sorgt sich vielleicht davor, eine schwere Krankheit zu bekommen oder arbeitslos zu werden, obwohl dies gar nicht eintritt. Man hat Angst vor Schicksalsschlägen, die nie kommen. Doch andererseits leben manche Menschen sorglos vor sich hin, und plötzlich trifft sie ein schwerer Schlag, mit dem sie nie gerechnet hätten. So ist Furcht und Sorge nicht unbegründet, und die Sorglosigkeit der Sünder ist nichts als Selbsttäuschung. Das Geschick des Gottlosen wird schon im AT beschrieben: **"(...) wenn das kommt, was ihr fürchtet, wenn das, was ihr fürchtet, als Verwüstung über euch kommt und euer Unheil euch überraschen wird wie ein Sturm, wenn euch Angst und Not überfällt!"** Spr 1,26-27).

So sind Ängste und Sorgen zunächst einmal eine Widerspiegelung des ungeborgenen, verletzlichen und zerbrechlichen Zustandes der menschlichen Existenz in einer von der Sünde gezeichneten, von Gott entfremdeten Welt. Im besonderen sind sie der Fluch eines von Gott getrennten Lebens, wie es die allermeisten Menschen führen – sie folgen ihren sündigen Begierden, sie leben ohne Gott und

gegen Gott als trotzige, einsame Rebellen; sie tun, was ihnen gefällt – sie bedrängen und verletzen dabei andere Sünder, die dasselbe tun, und werden von solchen Sündern bedrängt und verletzt, die ihrerseits tun, was ihnen gefällt. Sie haben sich von der Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer-Gott abgewandt, der allein ihnen Geborgenheit und Trost, Sicherheit und Frieden geben könnte, und sie sind letztlich alleine dem ausgeliefert, was ihnen als blindes Schicksal erscheint. Die Ängste und Sorgen der gottentfremdeten modernen Menschen sind ein Symptom ihrer tödlichen Krankheit, der Trennung von Gott, die durch die Sünde kam.

Ganz anders sieht es mit den Kindern Gottes aus, den an den Herrn Jesus Christus Gläubigen, die in Johannes 16 angesprochen werden. Sie sind nicht mehr in der Gottentfremdung; sie sind nicht mehr einsame Rebellen, einem blinden Schicksal ausgeliefert. Sie sind begnadigte, geliebte Kinder des götlichen, allmächtigen Gottes, der Himmel und Erde geschaffen hat. Sie dürfen kostbare Gemeinschaft mit ihrem Gott haben, den sie als VATER anrufen können. Sie sind Geborgene, Beschirmte, Getragene, über denen die allmächtige Hand ihres Gottes wacht und waltet. Sie dürfen rufen: **"Ist Gott für uns, wer kann gegen uns sein?"** (Röm 8,31).

Und dennoch gilt, was unser Herr seinen Jüngern sagte: **"In der Welt habt ihr Bedrängnis"**. Unsere Beziehung zu unserem Gott und Schöpfer wurde wiederhergestellt, und wir sind bei Ihm geborgen – aber wir leben immer noch in einer unerlösten Welt, die den Kindern Gottes feindlich gegenübersteht. Wir sind von den allgemeinen Folgen des Sündenfalles nicht ausgenommen, unter denen auch die Sünder seufzen – auch wir können von Krankheit und allerlei Nöten, von Arbeitslosigkeit, Verbrechen, Machtmißbrauch und anderen Übeln dieser Welt betroffen sein. Innerlich haben wir Versöhnung, Frieden und volle Genüge, aber in unserem äußeren Leben sind wir noch manchen Spuren der Sünde, manchen Auswirkungen der bösen Welt ausgeliefert.

Deshalb können Kinder Gottes sehr wohl auch noch Ängste und Sorgen haben. David betete: **"Die Ängste meines Herzens haben sich vermehrt; führe mich heraus aus meinen Nöten!"** (Ps 25,17). Auch Paulus bekannte: **"Denn als wir nach Mazedonien kamen, hatte unser Fleisch keine Ruhe, sondern wir wurden auf alle Art bedrängt, von außen Kämpfe, von innen Ängste"** (2Kor 7,5). Gott hat dies in Seiner Weisheit so geordnet. Er läßt es auch zu, daß wir noch Ängste und Sorgen haben; sie sollen uns eigentlich näher zu Ihm führen und unseren Glauben stärken, wenn wir Gottes Treue und Durchhilfe erleben.

Allerdings haben die Ängste und Sorgen der Kinder Gottes ein anderes Wesen und andere Auswirkungen als diejenigen der Sünder. Die Ängste und Sorgen der Sünder sind düstere Vorboten der ewigen Angst und des Schreckens, der einmal ihr Teil in der Hölle sein wird, wenn sie nicht umkehren. Sie sind insofern berechtigt und unvermeidlich. Durch Gottes Gnade können solche Ängste manchmal auch ein Antrieb sein, daß sündige Menschen in ihrer Bedrängnis den Herrn suchen und errettet werden. Die Ängste und Sorgen der Kinder Gottes dagegen sind nur vorübergehende Schatten, die in Zukunft, im ewigen Sonnenlicht der vollendeten Gemeinschaft mit Gott völlig verschwunden sein werden; sie sind darüber hinaus eigentlich unnötig und unwirklich, Symptome der Schwachheit des Fleisches angesichts der uns verheißenen umfassenden Fürsorge unseres Gottes.

Unser Herr ermuntert uns, daß wir getrost sein sollen (*tharseo* = mutig, kühn, zuversichtlich, unerschrocken sein). Ja, wir dürfen unerschrocken und mutig in die Zukunft gehen, weil wir einen wunderbaren Herrn und Erlöser haben, der am Kreuz unsere Schuld getilgt und auch diese böse, gottfeindliche Welt besiegt und überwunden hat für immer. Wenn wir auf unseren Herrn und Retter blicken, der uns Schutz und Hilfe, Versorgung und Sieg verheißen hat, dann muß wahrhaftig "Furcht und Sorge von mir fliehn", wie es in dem Lied heißt.

2. Ängste und Sorgen können zu einer geistlichen Gefahr für die Kinder Gottes werden

"Niemand kann zwei Herren dienen, denn entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird dem einen anhängen und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon!

Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und was ihr trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht und ernten nicht, sie sammeln auch nicht in die Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Wer aber von euch kann durch sein Sorgen zu seiner Lebenslänge eine einzige Elle hinzusetzen? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen! Sie mühen sich nicht und spinnen nicht; ich sage euch aber, daß auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras des Feldes, das heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, wird er das nicht viel mehr euch tun, ihr Kleingläubigen?

Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? oder: Was werden wir trinken? oder: Womit werden wir uns kleiden? Denn nach allen diesen Dingen trachten die Heiden, aber euer himmlischer Vater weiß, daß ihr das alles benötigt. Trachtet vielmehr zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles hinzugefügt werden! Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage." (Mt 6,24-34)

Unser Herr lehrt hier die Jünger eine ganz wichtige geistliche Lektion. Nun, da sie zu Gott in eine neue Beziehung als ihrem himmlischen Vater gekommen sind, sollen sie lernen, die Gewohnheit des Sich-Sorgens abzulegen und zu überwinden. Sie sollen sich keine Sorgen um die Zukunft, um ihre irdische Existenz machen. Sie haben einen Vater im Himmel, der auf das vollkommenste für alle ihre Bedürfnisse sorgen wird. Er ist der allmächtige Gott, der Herrscher über Himmel und Erde; Ihm gehört alles und steht alles zur Verfügung. Er kennt uns so genau, daß sogar die Haare unseres Hauptes gezählt sind (Mt 10,30). Angesichts Seiner Verheißungen, Seiner vollkommenen Fürsorge kommt es einer Sünde gleich, sich noch Sorgen zu machen und mißtrauisch in die Zukunft zu blicken.

Ja, die ungläubige Sorge um das tägliche Leben kann sich als eine geistlich hinderliche, zerstörerische Macht erweisen, die den Glauben hemmt und untergräbt. Davor warnt uns der Herr im Gleichnis vom vierfachen Ackerfeld Mt 13,22: **"Unter die Dornen gesät aber ist es bei dem, der das Wort hört, aber die Sorge dieser Weltzeit und der Betrug des Reichtums ersticken das Wort, und es wird unfruchtbar."** **"Habt aber acht auf euch selbst, daß eure Herzen nicht beschwert werden durch Rausch und Trunkenheit und Sorgen des Lebens, und jener Tag unversehens über euch kommt!" (Lk 21,34).**

Beharrlich gehegte Sorgen und Ängste untergraben und schwächen den Glauben eines Kindes Gottes; sie beinhalten Unglauben und sogar Mißtrauen gegen Gott. Gewiß ist es noch nicht unbedingt Sünde, wenn in mancherlei Bedrängnissen Angst und Sorge in uns aufkommt – aber wir sollten darauf achten, sie sogleich vor unserem Gott und Vater auszubreiten und Ihm zu übergeben. Wenn wir sie in uns behalten und Wurzeln schlagen lassen, dann machen wir uns schuldig und leiden geistlichen Schaden.

Daher versucht auch der Widersacher, uns einzuschüchtern und in Angst und Sorge zu versetzen, um uns zum Straucheln zu bringen. Davon lesen wir in 1Pt 5,8-9: **"Seid nüchtern und wacht! Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er ver-**

schlingen kann; dem widersteht, fest im Glauben, in dem Wissen, daß sich die gleichen Leiden erfüllen an eurer Bruderschaft, die in der Welt ist." Es gibt manche Ängste und Sorgen Gedanken, die letztlich der Feind uns sendet und die oftmals einen unbestimmten, hartnäckigen, bedrohlichen Charakter haben. Solchen Gedanken dürfen und sollen wir fest im Glauben widerstehen, dann müssen sie von uns weichen.

In Nehemia lesen wir, wie die Widersacher versuchten, die Gläubigen zu entmutigen und in Furcht zu versetzen: **"Denn sie alle wollten uns furchtsam machen und dachten: Ihre Hände werden schon ablassen von dem Werk, und es wird nicht vollendet werden! - Nun aber stärke du meine Hände!"** (Neh 6,9). Auch Jeremia warnte die Israeliten davor, sich vor dem Feind zu fürchten: **"Fürchtet euch nicht vor dem König von Babel, vor dem ihr Angst habt; fürchtet euch nicht vor ihm, spricht der HERR; denn ich bin mit euch, um euch zu helfen und euch aus seiner Hand zu erretten!"** (Jer 42,11). In 1Pt 3,14-15 lesen wir über die Verfolgung: **"Doch wenn ihr auch leiden solltet um der Gerechtigkeit willen, glücklich seid ihr! Ihr Drohen aber fürchtet nicht und laßt euch nicht beunruhigen; sondern heiligt vielmehr Gott, den Herrn, in euren Herzen!"**

Angst und Sorge können regelrecht zu Geistesmächten und Gedankenfestungen werden, die Gott im Wege stehen. So mahnt der Prophet Jesaja das Volk Israel: **"Wer bist aber du, daß du dich vor dem sterblichen Menschen fürchtest, vor dem Menschenkind, das wie Gras dahingegeben wird, und daß du den HERRN vergißt, der dich gemacht hat, der den Himmel ausgespannt und die Erde gegründet hat? Und allezeit, den ganzen Tag, fürchtest du dich vor dem Grimm des Bedrückers, wenn er sich rüstet, um zu verderben. Wo ist denn nun der Grimm des Bedrückers?"** (Jes 51,12-13).

Angst und Sorge bewirkt, daß wir unseren festen geistlichen Stand verlieren und hin- und herschwanken, daß wir vor dem Feind zurückweichen und untauglich werden für den geistlichen Kampf, zu dem wir eigentlich berufen sind. Angst und Sorge können uns unfähig machen, dem Herrn zu dienen und unser geistliches Erbe in Christus mutig einzunehmen, so wie sie im Vorbild ein Fallstrick für die Israeliten waren, als sie das verheißene Land erobern sollten:

"Da sprach ich zu euch: Ihr seid zum Bergland der Amoriter gekommen, das uns der HERR, unser Gott, geben will. Siehe, der HERR, dein Gott, hat dir das Land gegeben, das vor dir liegt; zieh hinauf, nimm es in Besitz, so wie es der HERR, der Gott deiner Väter, dir verheißen hat. Fürchte dich nicht und sei nicht verzagt! (...) Aber ihr wolltet nicht hinaufziehen, sondern lehntet euch auf gegen den Befehl des HERRN, eures Gottes; und ihr murrte in euren Zelten und sprach: Weil der HERR uns haßte, hat er uns aus dem Land Ägypten geführt, um uns in die Hände der Amoriter zu geben, um uns zu vertilgen! Wohin sollen wir ziehen? Unsere Brüder haben unser Herz verzagt gemacht, indem sie sagten: Das Volk ist größer und höher [gewachsen] als wir, die Städte sind groß und bis an den Himmel befestigt; dazu haben wir die Söhne Enaks dort gesehen! Ich aber sprach zu euch: Entsetzt euch nicht und fürchtet euch nicht vor ihnen! Denn der HERR, euer Gott, zieht vor euch her und wird für euch kämpfen, ganz so, wie er es für euch in Ägypten getan hat vor euren Augen, und in der Wüste, wo du gesehen hast, wie der HERR, dein Gott, dich getragen hat, wie ein Mann seinen Sohn trägt, auf dem ganzen Weg, den ihr zurückgelegt habt, bis ihr an diesen Ort gekommen seid. Aber in dieser Sache wolltet ihr dem HERRN, eurem Gott, nicht glauben (...)" (5Mo 1,20-32)

Deshalb brauchen wir festen Glauben und Furchtlosigkeit, um geistlich wachsen und vorankommen zu können: **"Wacht, steht fest im Glauben, seid mannhaft, seid stark!"** (1Kor 16,13). Auch Sorgen können uns geistlich lähmen und vom Weg abbringen. Deshalb läßt uns unser Herr sagen: **"Ich will aber, daß ihr ohne Sorgen seid!"** (1Kor 7,32). Und immer wieder finden wir in der Heiligen Schrift das Gebot: *"Fürchte dich nicht!"*

Die Furcht ist der Feind des Glaubens; die Sorge ist der Gegner der Hoffnung, deshalb sollen wir diese falschen Haltungen ablegen und Gott ehren durch Glauben und Zuversicht. So gebot es der König David auch seinem Sohn Salomo:

"»Sei stark und mutig und führe es aus! Fürchte dich nicht und erschrick nicht! Denn Gott, der HERR, mein Gott, ist mit dir und wird dich nicht loslassen noch dich verlassen, bis du alle Werke für den Dienst am Haus des HERRN vollendet hast!"
(1Chr 28,20)

3. Wie wir Ängste und Sorgen überwinden können

Wir haben gesehen, daß Ängste und Sorgen uns geistlichen Schaden einbringen können, wenn wir sie nicht überwinden, sondern ihnen freien Lauf in unserem Denken und unserem Gefühlsleben lassen. So ist es wichtig für uns, zu erforschen, was uns die Bibel für Hilfestellungen gibt, um diese "Plagegeister" loszuwerden. Wir sollten darüber wachen, daß sich Ängste und Sorgen nicht bei uns "einnisten" können und sie rechtzeitig verscheuchen, bevor sie ihr Zerstörungswerk in unserem geistlichen Leben anrichten können.

a) Der Glaubensblick auf unseren wunderbaren Herrn

Die Grundhaltung, die wir im Kampf gegen Ängste und Sorgen so dringend brauchen und immer wieder bewußt einnehmen sollten, ist der Glaubensblick auf unseren herrlichen Erlöser und Beschützer, den Herrn Jesus Christus, sowie auf unseren Gott und Vater, der so gütig und treu für uns sorgt.

"(...) laßt uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt, und laßt uns mit Ausdauer laufen in dem Kampf, der vor uns liegt, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete, und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat. Achtet doch auf ihn, der solchen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht müde werdet und den Mut verliert!" (Hebr 12,1-3)

Immer dann, wenn wir uns von Ängsten und Sorgen überwältigen lassen, hat das eine verborgene Ursache: unser Glaube, unser einfältiges Vertrauen auf den Herrn ist getrübt, und wir wachen nicht, stehen nicht fest im Glauben (vgl. 1Kor 16,13). So erging es auch den Jüngern in ihrem Schiff, als der Sturm kam und sie vor Furcht fast vergingen. Der Herr mußte ihnen sagen: **"Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!"**, und Er mußte Petrus tadeln: **"Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?"** (Mt 14,27.31). Wenn unser Blick nicht auf den Herrn Jesus gerichtet ist, wenn wir nicht im Glauben erkennen, daß unser allwissender, allgegenwärtiger und allmächtiger Herr bei uns ist und allezeit alles völlig in der Hand hält, dann werden wir voll Furcht, wir verzagen und sind gar verzweifelt.

So, lesen wir schon im AT immer wieder die tröstlichen Aufforderungen Gottes an die Gläubigen, doch auf den HERRN zu blicken und mit Ihm zu rechnen:

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ja, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit! (Jes 41,10)

So fürchte dich nicht, du Würmlein Jakob, du Häuflein Israel; denn ich helfe dir, spricht der HERR, und dein Erlöser ist der Heilige Israels. (Jes 41,14)

Der HERR aber ist es, der selbst vor dir hergeht, er wird mit dir sein und wird dich nicht aufgeben noch dich verlassen; fürchte dich nicht und erschrick nicht! (5Mo 31,8)

Fürchtet euch nicht vor ihnen; denn der HERR, euer Gott ist es, der für euch kämpft! (5Mo 3,22)

So dürfen auch wir, wenn Furcht und Sorge uns überwältigen will, unseren Glaubensblick auf den Herrn richten. Der Herr hat alles unter Kontrolle! Er wird uns durchtragen und am Ende aus unserer Notlage wunderbar hinausführen! Er sorgt für uns und füllt allen unseren Mangel aus! Er weiß wunderbare Wege, um uns zu helfen und ans Ziel zu bringen – Wege, die dem Menschenverstand zu hoch und unbegreiflich sind. Deshalb muß der Glaube der Versuchung widerstehen, alles zu begreifen oder im voraus kalkulieren zu wollen, was der Herr tut – wir sollen still vertrauen, uns ganz dem Herrn anvertrauen, dann führt Er es wunderbar hinaus. **"Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und verlaß dich nicht auf deinen Verstand; erkenne Ihn auf allen deinen Wegen, so wird Er deine Pfade ebnen."** (Spr 3,5-6).

Ein wichtiges Geheimnis besteht darin, daß die rechte Gottesfurcht uns befreit von alle Menschenfurcht und menschlichen Sorge: **"Wohl dem, der den HERRN fürchtet, der große Freude hat an seinen Geboten! Vor der Unglücksbotschaft fürchtet er sich nicht; sein Herz vertraut fest auf den HERRN. Sein Herz ist getrost, er fürchtet sich nicht, bis er seine Lust an seinen Feinden sieht."** (Ps 112,1.7-8). Wenn wir uns so sehr vor Menschen fürchten oder vor dem, was Menschen widerfahren mag, dann liegt oft eine verborgene Wurzel in einem Mangel an rechter Gottesfurcht.

Wichtig ist das Vertrauen auf Gottes Verheißungen, auf die vielen Zusagen in Gottes Wort, die dem Gläubigen Schutz und Hilfe, Fürsorge und Bewahrung von Gott zusprechen. Wir überwinden unsere Ängste und Sorgen, indem wir Gott beim Wort nehmen und uns einfältig auf die Zusagen in Gottes Wort stützen: **"In Gott will ich rühmen sein Wort; auf Gott vertraue ich und fürchte mich nicht; was kann ein Mensch mir antun?"** (Ps 56,5). Wenn wir so auf den Herrn vertrauen, dann dürfen wir im Glauben zuversichtlich mit David bekennen: **"Der HERR ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Kraft, vor wem sollte mir grauen?"** (Ps 27,1). Ja, sogar in großen Nöten und Anfechtungen dürfen wir dann Geborgenheit erfahren: **"Und wenn ich auch wanderte im finsternen Todestal, so fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und dein Stab, die trösten mich."** (Ps 23,4).

Der Glaube lobt Gott auch in der Bedrängnis über Seiner Gnade, Güte und Treue; der Glaube läßt sich auch durch aufziehende Wolken der Trübsal nicht davon abbringen, die Güte und Liebe Gottes zu verkünden und an ihr festzuhalten:

Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiß nicht, was er dir Gutes getan hat! Der dir alle deine Sünden vergibt und heilt alle deine Gebrechen; der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit (...) Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von großer Güte. Er wird nicht immerzu rechten und nicht ewig zornig bleiben. Er hat nicht mit uns gehandelt nach unseren Sünden und uns nicht vergolten nach unseren Missetaten. Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist seine Gnade über denen, die ihn fürchten; so fern der Osten ist vom Westen, hat er unsere Übertretungen von uns entfernt. Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der HERR über die, welche ihn fürchten; denn er weiß, was für ein Gebilde wir sind; er denkt daran, daß wir Staub sind. (Ps 103,1-14)

b) Unsere Ängste und Sorgen auf Ihn werfen

Das Wort Gottes gibt uns noch einen konkreteren Rat, ein Gebot, das sehr wichtig ist. Wir werden oft unsere Sorgen nicht durch allgemeinen Glauben los – nein, in der Regel müssen wir diese Sorgen bewußt Gott übergeben und auf IHN wälzen. So lesen wir es schon in den Psalmen: **"Wirf dein Anliegen auf den HERRN, und er wird für dich sorgen; er wird den Gerechten in Ewigkeit nicht wanken lassen!"** (Ps 55,23). D. h. wir sollen unsere Lasten, Anliegen und Sorgen auf den Herrn *anvertrauen und übergeben*, wie eine schwere Last, die uns niedergedrückt hat, und die wir

nun beim Herrn ablegen, so daß wir von ihr erleichtert sind. So wird es uns auch im NT noch einmal ausdrücklich geboten: **"Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch."** (1Pt 5,7).

Dieses "Werfen" oder "Übergeben" beinhaltet eine bewußte Willensentscheidung. Es bedeutet auch: Ich muß diese Sorge loslassen, diese Angst von mir abweisen und im bewußten Glauben Gott meine Sache übergeben, so daß Er sie gut hinausführt. Das ist gar nicht so einfach, weil unser eigensüchtiges sündiges Herz die Neigung hat, das Steuerruder selbst in Händen zu behalten und die Sorgen und Ängste hartnäckig festzuhalten. Ein Übergeben unserer Ängste und Sorgen setzt daher manchmal eine ernsthafte Buße von unserer menschlichen Neigung zum Kleinglauben und zum Festhalten an diesen Sorgen voraus.

Letztlich muß ich mich darauf besinnen, daß ich bei meiner Bekehrung im Grunde mein Leben völlig aus meiner eigenen Hand genommen und in die Hand Gottes gelegt habe. So sollte es jedenfalls sein: Eine echte Bekehrung bedeutet, daß ich die Sündhaftigkeit meines autonomen Eigenlebens anerkenne und mein Leben bewußt meinem Herrn, Gott und Schöpfer wieder übergebe. Dann bin nicht mehr ich Herr meines Lebens, sondern der Herr Jesus, der dieses Leben so führen kann, wie es Ihm wohlgefällig ist. Vielleicht müssen wir diese völlige Lebensübergabe und Unterwerfung unter die gütige Herrschaft Gottes noch einmal bewußter und tiefer vollziehen, wenn wir Sorgen und Ängste gar nicht loswerden können.

Aus dieser Haltung der gänzlichen Abhängigkeit von Gott heraus, aus dem Bewußtsein meiner eigenen Schwachheit und Unfähigkeit heraus soll ich im Gebet vor Gott kommen und IHM meine Ängste und Sorgen bringen, damit ER sich ihrer annehme. So lehrt es uns die berühmte Stelle im Philipperbrief, die wir alle gut kennen, aber manchmal nicht so gut ausleben:

Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus! (Phil 4,6-7)

Führen wir ein gesundes Gebetsleben? Haben wir regelmäßige Gemeinschaft mit unserem Herrn? Oder ist unser Gebetsleben nur noch eine äußerliche Formalität? Habe ich es zugelassen, daß unreinigte Sünde das Verhältnis zu meinem Herrn trübt und blockiert? Dann darf ich mich auch nicht wundern, wenn ich meine Ängste und Sorgen nicht loswerde. Ein Wandel im Licht nach 1. Johannes 1 und ein lebendiges Gebetsleben ist die Voraussetzung dafür, daß wir die Verheißung, die in diesem Wort steckt, auch erfahren dürfen. Wenn wir unsere Anliegen vertrauensvoll, in kindlichem Glauben vor Gott bringen, dann wird die Last von uns genommen, und der Friede Gottes erfüllt uns und bewahrt unsere Gedanken, so daß sie von Christus geleitet werden können und mit Ihm beschäftigt sind, von Ihm getragen werden.

Da schrieten sie zum HERRN in ihrer Not, und er rettete sie aus ihren Ängsten. (Ps 107,6)

Als ich den HERRN suchte, antwortete er mir und rettete mich aus allen meinen Ängsten. (Ps 34,5)

Wenn mir angst ist, vertraue ich auf dich! (Ps 56,4)

c) Krankhafte Angst und Sorge und ihre Überwindung

Es gibt heute nicht wenige Gläubige, die in besonderem Maße unter Ängsten und Sorgen leiden. Es scheint, als könnten sie diese gar nicht loswerden; sie sind oft verbunden mit einem Mangel an Vertrauen auf Gott, mit fehlender Heilsgewißheit und anderen Krankheiten des Glaubens. Nicht selten haben solche Gotteskinder in ihrer Kindheit, in ihrem alten Leben notvolle Erlebnisse gemacht, die ihre menschlich-seelischen Fähigkeiten zum Vertrauen und zur Zuversicht geschädigt haben. Sie tun sich

offenkundig schwerer, einfach zu vertrauen, als andere Gläubige. Manchmal sind solche Geschwister ganz verzagt und verzweifelt, weil sie scheinbar keinen Sieg über ihre Ängste haben können.

Und doch bin ich davon überzeugt, daß auch solche Gotteskinder ihre Hoffnung nicht aufgeben sollten, sondern darauf vertrauen dürfen, daß auch sie frei werden können von ihrer Sorgenlast. Unser aller Erlöser ist treu und wahrhaftig, und Er hat verheißen: **"Wenn euch nun der Sohn freimachen wird, so seid ihr wirklich frei!"** (Joh 8,36). Allerdings hat diese Befreiung unter Umständen manche Kämpfe, tiefere Buße, das Bestreben nach einem klaren, konsequenten Wandel im Geist zur Voraussetzung. Ich kann mir nicht anmaßen, für solche schwierigen Situationen hier umfassenden Rat zu geben, aber einige Hinweise seien gegeben:

** Oftmals liegt den Problemen eine tiefergehende Störung in der Glaubensbeziehung zu Gott, dem Vater, und zu dem Herrn Jesus Christus zugrunde. Manchmal gehen diese auf eine nicht ganz klare oder zuwenig tiefgehende Bekehrung und Buße zurück. Mangelnde Sündenerkenntnis, mangelnde Gotteserkenntnis und mangelnde Gnadenerkenntnis können hier mitspielen.

** Solche Gläubige leben oft ein eher seelisches, von ihren Gefühlen und ihrem Eigenleben bestimmtes Glaubensleben; sie sind oftmals nicht klar auf das Wort Gottes gegründet und streben mehr nach Fühlen und Schauen, anstatt den nüchternen Weg des Glaubens zu gehen, der nicht schaut, sondern sich auf das WORT stellt. Der gesunde Glaube schaut Gott in seinem Wort und rechnet mit den Zusagen Gottes. Auf der anderen Seite ist er auch bestrebt, dem Wort Gottes klar zu gehorchen. Wir wollen hier an die Aussage unseres Herrn erinnern: **"Wenn ihr in meinem Wort bleibt, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger, und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen!"** (Joh 8,31-32).

Das gesunde geistliche Leben bedeutet, von sich selbst wegzuschauen, sich selbst zu verleugnen und sein fleischliches Eigenleben gekreuzigt zu halten, in den Tod Christi zu geben. Das ist auch eine wichtige Voraussetzung, die vom Herrn gegebene Befreiung von Ängsten und Sorgen einzunehmen. **"Ich bin mit Christus gekreuzigt; und nun lebe ich, aber nicht mehr ich [selbst], sondern Christus lebt in mir. Was ich aber jetzt im Fleisch lebe, das lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich selbst für mich hingegeben hat"** (Gal 2,20). **"Die aber Christus angehören, die haben das Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Lüsten. Wenn wir im Geist leben, so laßt uns auch im Geist wandeln"** (Gal 5,24-25).

Denn wenn wir mit ihm eingemacht und ihm gleich geworden sind in seinem Tod, so werden wir ihm auch in der Auferstehung gleich sein; wir wissen ja dieses, daß unser alter Mensch mitgekreuzigt worden ist, damit der Leib der Sünde außer Wirksamkeit gesetzt sei, so daß wir der Sünde nicht mehr dienen; denn wer gestorben ist, der ist von der Sünde freigesprochen. (...) Also auch ihr: Haltet euch selbst dafür, daß ihr für die Sünde tot seid, aber für Gott lebt in Christus Jesus, unserem Herrn! (Röm 6,6-7.11)

** Manchmal erfordern Gedankenfestungen der Ängste und Sorgen einen entschlossenen geistlichen Kampf, der beinhaltet, daß die Gläubigen alle ihre Gedanken gefangennehmen unter den Gehorsam gegen Christus, wie es der Apostel Paulus schreibt:

"Denn obgleich wir im Fleisch wandeln, so kämpfen wir doch nicht nach Art des Fleisches; denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig durch Gott zur Zerstörung von Festungen, so daß wir Vernunftschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und jeden Gedanken gefangennehmen zum Gehorsam gegen Christus, und auch bereit sind, jeden Ungehorsam zu bestrafen, sobald euer Gehorsam vollständig geworden ist." (2Kor 10,3-6).

Disziplin in Gedanken, Wachsamkeit gegenüber verkehrten, fleischlichen Gefühlen, die den Unglauben nähren und den Ängsten Vorschub leisten, gehören oftmals zu einer wirksamen Befreiung dazu. gerade bei solchen Gläubigen nutzt der Widersacher oft ihren Mangel an Wachsamkeit und Gedankenzucht aus, um feurige Pfeile verkehrter Gedanken auf sie abzuschießen und sie mit Ängsten und Sorgenge-

danken geradezu lahmzulegen. Hier muß der entschlossene Widerstehen gegen alle solchen Gedanken praktiziert werden (1Pt 5,9; Jak 4,7).

d) Unser Glaube ist der Sieg

In der Welt habt ihr Bedrängnis (od. Angst – LU); **aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!** (Joh 16,33)

Denn alles, was aus Gott geboren ist, überwindet die Welt; und unser Glaube ist der Sieg, der die Welt überwunden hat. (1Joh 5,4)

Solange wir in der Welt sind, werden wir nicht völlig frei von Ängsten und Sorgen sein können. Sie kommen immer wieder an uns heran; aber wir dürfen lernen, sie zu überwinden, indem wir uns üben im Vertrauen auf unseren wunderbaren Herrn. Der Herr Jesus Christus hat die Welt überwunden, so daß wir, die wir in dieser bösen Welt leben, nicht von Angst und Sorge bedrückt und gefangengenommen werden brauchen. Wir dürfen uns üben im glaubensvollen Aufblick auf den Herrn, und festhalten, daß nichts uns von unserem Herrn und Seiner Liebe scheiden kann, auch nicht die Angst: **"Wer will uns scheiden von der Liebe des Christus? Drangsal oder Angst oder Verfolgung oder Hunger oder Blöße oder Gefahr oder Schwert?"** (Röm 8,35).

Vielleicht strucheln wir noch manchmal, lassen uns von Ängsten und Sorgen überwältigen. dann dürfen wir zu unserem gnädigen Herrn gehen, es Ihm bekennen, und wieder aufstehen und weitergehen. Unser treuer Herr wird uns durchtragen und zum Ziel führen, und dann werden wir in die ewige Herrlichkeit eingehen, wo Angst und Sorgen für immer Vergangenheit sein werden:

Und ich hörte eine laute Stimme aus dem Himmel sagen: Siehe, das Zelt Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen; und sie werden seine Völker sein, und Gott selbst wird bei ihnen sein, ihr Gott. Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, weder Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu! Und er sprach zu mir: Schreibe; denn diese Worte sind wahrhaftig und gewiß! (Offb 21,3-5)