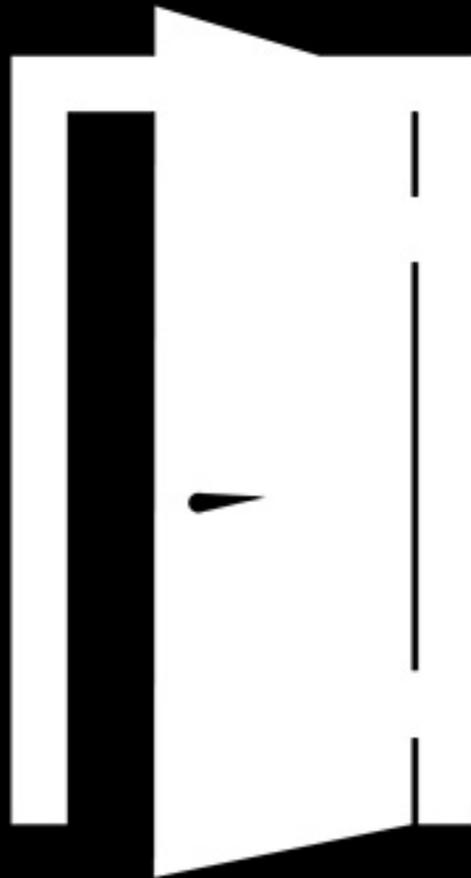


Günther Schulz & Roger Reber

THEMENREIHE 2/8

DIE ANGST IN MIR



Wie ein Leben „In - Christus“ dazu beiträgt,
Ängste im Leben integrieren und überwinden
zu lernen

Günther Schulz & Roger Reber

DIE ANGST IN MIR

Für unseren Freund Markus Emmerich,

*der uns vorgelebt hat, wie ein furchtloses,
leidenschaftliches Leben in Christus aussieht.*

Wie ein Leben in Christus dazu
beiträgt, Ängste im Leben integrieren
und überwinden zu lernen

werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH

Sofern nicht anders angegeben, beziehen sich alle in diesem Buch angegebenen Bibelstellen auf die Übersetzung von Luther 1984.

© 2015 werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH
ISBN 978-3-9817069-2-5

Impressum

© werdewelt GmbH | Aarstraße 6 | 35756 Mittenaar-Bicken
T +49 2772 5820-10 | mail@werdewelt.info | www.werdewelt.info

1. Auflage 2015

Autoren: Günther Schulz und Roger Reber
Gestaltung/Satz: www.werdewelt.info
Lektorat: www.werdewelt.info

Druck: CPI books GmbH
Verlag: werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

INHALT

1. Vorwort	8
2. Die Angst hat viele Gesichter – aktuelle Lebensbeispiele	11
2.1. Angst vor engen Räumen	12
2.2. Angst vor Kontrollverlust	13
2.3. Angst als Folge sexuellen Missbrauchs	14
2.4. Angst vor Hilflosigkeit und Blamage	14
2.5. Angst vor Bindung	15
2.6. Angst aufgrund einer alten Schuld	16
2.7. Angst vor Fehlern wegen eines falschen Gottesbildes	16
2.8. Angst als Folge von Einflüssen aus der unsichtbaren Welt	17
3. Angst verstehen und einordnen (Formen der Angst)	18
3.1. WHO-Einordnung von Angst	18
3.2. Generalisierte Angststörungen	20
3.3. Panikstörungen	22
3.4. Phobische Störungen	23
3.5. Schuld, Scham und Angst	25
3.6. Posttraumatische Störungen	27
4. Auswirkungen der Angst	30
4.1. Angst hat körperliche Auswirkungen	30
4.2. Angst führt zu seelischen Beeinträchtigungen	31
4.3. Angst hat eine tiefere geistliche Ursache	32
4.4. Weitere Aspekte zum Thema Angst	34
4.5. Der Kreislauf der Angst	36
4.6. Was passiert, wenn wir nichts unternehmen	38

5. Adam und die erste Angst	39	8.6. Durch die Macht des Siegers Jesus Christus	92
5.1. Ein Ort ohne Angst	39	8.7. Durch ein neues Leben mit Christus	94
5.2. Der Auslöser der Angst – Die Grenzüberschreitung im Garten Eden	40	8.8. Durch Vertrauen und Hoffen wie David	96
5.3. Die Folgen der Grenzüberschreitung	42	8.9. Durch das Beispiel von Jesus Christus	98
5.4. Das von Gott unabhängige Wertesystem	45	9. Ressourcen	106
5.5. Konsequenzen des Sündenfalles	46	9.1. Angst als Lebenschance	106
5.6. Barmherziges Handeln Gottes	47	9.2. Angstprävention: Kindern früh Geborgenheit geben	106
5.7. Gibt es Hoffnung, der Angst zu entkommen?	51	9.3. Konfliktangst überwinden	107
6. Die IN-CHRISTUS Perspektive	53	9.4. Versagensangst überwinden lernen	108
6.1. Jesus Christus – das Modell des neuen Menschen	53	9.5. Von Existenzangst befreit zur echten Identität	111
6.2. Das Evangelium des neuen Menschen Jesus Christus	54	9.6. Die Angst des Todes überwinden	113
6.3. In Christus wird das Verhältnis zu Gott neu begründet	56	9.7. Ein Leben tätiger Liebe	115
6.4. Tausche Liebe gegen Angst	57	9.8. Der Heilige Geist – ein Helfer in der Angst	117
6.5. Das Ende der Furcht	58	10. Praktische Tests	120
7. Glaube und Angst	60	10.1. Ist Ihre Angst krankhaft?	120
7.1. Gesetzlichkeit fördert Angst	60	10.2. Leiden Sie unter einer »sozialen Phobie«?	123
7.2. Kontrollierende Leiterschaft fördert Angst	62	11. Nachwort	126
7.3. Abhängigkeit von „heiligen Handlungen“ fördert Angst	63	12. Literatur	128
7.4. Ausrichtung an den eigenen Gefühlen fördert Angst	64	Autor: Günther Schulz	130
7.5. Okkulte Praktiken führen in die Angst	65	Autor: Roger Reber	132
7.6. Auswirkungen einer angstvollen Glaubenshaltung	66		
7.7. Angstfreie Glaubensentwicklung?	70		
7.8. Die Erneuerung durch Wahrheit und Liebe	72		
8. Angst überwinden	75		
8.1. Durch Vermeidung falscher Lösungswege	76		
8.2. Durch ein neues Denken	80		
8.3. Durch eine neue Haltung	83		
8.4. Durch ein neues Handeln	86		
8.5. Durch Therapie	88		

1. VORWORT

Angst gehört zum Menschsein. Sie ist nützlich, denn sie warnt uns vor gefährlichen Situationen. Wenn aber die Angst beginnt, das Leben zu dominieren, dann schränkt sie den Menschen ein und stört das seelische Gleichgewicht. Sie beeinträchtigt den Alltag nachhaltig, indem sie die Lebensenergien aufzehrt, die seelischen und geistigen Kräfte raubt und den Menschen körperlich krank machen kann.

Der Psychotherapeut und Eheberater Reinhold Ruthe nennt Angst eine Grundbefindlichkeit des Menschen. Sie ist ein Teil von uns wie Augen, Haare und Ohren. Angst gehört zum normalen Leben. Das klingt zunächst wie ein Widerspruch. Aber ein bestimmtes Quantum Angst ist menschlich. Gott hat

Sie beeinträchtigt den Alltag nachhaltig, indem sie die Lebensenergien aufzehrt, die seelischen und geistigen Kräfte raubt und den Menschen körperlich krank machen kann.

zum Überleben einen notwendigen Angstmechanismus in jedes Leben eingebaut, ohne den Menschen, aber besonders Tiere, umkommen würden.

Angst ist aber auch eine Schutzfunktion. Gott, unser Schöpfer, hat uns mit einer Eigenschaft ausgestattet, die vor Gefahr flieht, das Leben schützt und der Bedrohung ausweicht. Niemand

läuft im seelisch gesunden Zustand freiwillig auf eine lebensbedrohliche Situation zu: Wir meiden herannahende Fahrzeuge, kauern uns nieder, wenn etwas auf unseren Kopf fallen könnte und stellen uns schützend hinter eine Wand bei heranfliegenden Gegenständen. Angst schützt das Leben. Manchmal stellt sich ein Vater oder eine Mutter sogar mit dem eigenen Körper vor das eigene Kind, um es zu schützen. Unglaubliche Instinkte wollen das Leben des Kindes retten.

Der Therapeut Reinhold Ruthe schreibt in seinem Buch, Wege aus der Angstfalle:

- ▶ Ohne Angst wären wir unvorsichtig, leichtsinnig, blind für tausend Gefahren.

- ▶ Ohne Angst würden wir unbeherrscht und unkontrolliert Auto fahren.
- ▶ Ohne Angst würden wir keine Vorsorgeuntersuchungen machen.
- ▶ Ohne Angst würden wir darauf los leben, ohne Versicherung, ohne Plan, ohne Vorausschau, ohne Absicherung.
- ▶ Ohne Angst würden wir umkommen.¹

Da ist die andere Seite der Angst. Angst, die krank macht, die in die Enge treibt, die Herzrasen, Schweißausbrüche und Ohnmachtsanfälle auslöst und die Kehle zuschnürt, sodass man kein Wort mehr herausbringt. Dieses Buch beschäftigt sich mit dieser Seite der Angst, zeigt die Grenzen zwischen „normal“ und „krankhaft“ auf und gibt Hilfestellungen aus den Erfahrungen von Menschen, die mit ihrer Angst umzugehen lernten.

Dieses Buch beschäftigt sich mit dieser Seite der Angst, zeigt die Grenzen zwischen „normal“ und „krankhaft“ auf und gibt Hilfestellungen aus den Erfahrungen von Menschen, die mit ihrer Angst umzugehen lernten.

Dieses Buch will kein therapeutisches Buch sein, denn krankhafte Angststörungen bedürfen häufig der medizinischen und psychologischen Behandlung. Es will aber ein seelsorgerliches Buch sein, das eine Perspektive eröffnet, die in einem Leben mit Jesus Christus gegründet ist.

Viele Ängste entstehen aufgrund von Mangel an Geborgenheit, Sicherheit, Schutz oder aus Angst vor der Zukunft. In der in-Christus Perspektive fließen uns Kräfte zu, die unser Denken, unser Gefühl und unser Wollen nachhaltig beeinflussen können. Dies eröffnet uns neue, ungeahnte Wege aus der Angst.

Wo die Quelle der Geborgenheit fehlt, wird die Angst zum dominierenden Faktor des Lebens.

Wo die Quelle der Geborgenheit fehlt, wird die Angst zum dominierenden Faktor des Lebens.

¹ Vgl. Ruthe, Reinhold: Wege aus der Angstfalle. Moers 2006.

So versteht sich dieses Buch vor allem als Glaubens- und Ermutigungshilfe für ängstliche. In der Erkenntnis, wer Jesus Christus ist und wer wir in Ihm sind, liegt eine starke Kraftquelle. Wir alle sind Betroffene. Angst ist ein Begleiter im Leben. Mögen diese Gedanken uns helfen, in den Angstwirrnissen des Lebens unseren Weg der Überwindung und der Integration zu finden.

Ein Dank gilt dem Autoren-Ehepaar Hildegard und Michiaki Horie, die in ihrem sehr praktischen und übersichtlichen Buch „Umgang mit der Angst“² eine prägnante Darstellung geben und tiefe geistliche Lebenshilfe leisten. Aus diesem leider vergriffenen Buch haben wir eine Reihe von Beispielen entnommen (siehe jeweilige Fußnote).

² Vgl. Horie, Michiaki und Hildegard: Umgang mit der Angst. Witten 1979.

2. DIE ANGST HAT VIELE GESICHTER – AKTUELLE LEBENSBEISPIELE

Es gibt Angst vor Rolltreppen und Aufzügen, Angst vor dem Zahnarzt, Angst beim Autofahren, Angst vor Hunden, Angst vor Spinnen. Menschen haben Höhenangst, Flugangst, Platzangst, Bindungsangst, Zukunftsangst, Todesangst. Die Angst hat hunderte Erscheinungsformen und die Liste der Ängste nimmt immer weiter zu. Auf der Internetseite www.angstkrankheiten.de sind allein unter dem Buchstaben „A“ 37 verschiedene Ängste aufgeführt.³

Es gibt berechtigte Angst und übertriebene Angst. Berechtigte Angst wird unser Leben nicht einschränken. Wir werden sie mit bestimmten Strategien schnell überwinden. Angststörungen

Berechtigte Angst wird unser Leben nicht einschränken.

und übertriebene Angst jedoch greifen tiefer und beeinträchtigen Leben und Wohlbefinden. Die Angst kleidet sich in vielfältiger Art und Weise. Dies führt dazu, dass viele Menschen in der westlichen Welt unter Angststörungen leiden und mindestens einmal in ihrem Leben behandelt werden müssen.

- a. Ein junges Mädchen schreibt: „Plötzlich überfällt mich die Angst. Sie lässt mich nicht mehr los. Eiskalt läuft es mir den Rücken runter und ich bin wie gelähmt.“
- b. Ein junger Mann erzählt: „Ich wache nachts oft schweißgebadet und stöhnend auf. Ich könnte laut schreien, aber die Angst drückt mir die Kehle zu.“
- c. Eine Frau berichtet: „Ich sah meinen Vater, wie er mit dem Tod kämpfte. Es war grauenhaft. Das werde ich das ganze Leben nicht vergessen. Seitdem habe ich unsagbare Angst vor dem Sterben.“

³ Vgl. <http://angstkrankheiten.de>, letzter Zugriff am 21.04.2015.

3. ANGST VERSTEHEN UND EINORDNEN (FORMEN DER ANGST)

Jeder Mensch hat im Durchschnitt 14 Ängste, die sein Leben plagen.

Alle Menschen haben in irgendeiner Form Angst. Die Auswertung einer Umfrage, in der 500 Personen nach ihren Ängsten befragt wurden, ergab eine Gesamtzahl von 7.000 unterschiedlichen

Ängsten. Das bedeutet, jeder Mensch hat im Durchschnitt 14 Ängste, die sein Leben plagen⁶.

3.1. WHO-Einordnung von Angst

Angststörungen werden in einer Liste der Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO (World Health Organization), katalogisiert und klassifiziert. In den westlichen Ländern wird dazu die ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der WHO herangezogen. Die Unterteilung in der ICD-10 zum Thema Angst ist wie folgt:⁷

Generalisierte Angststörung (ICD-10 F41.1):

Eine diffuse Angst mit Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen über alltägliche Ereignisse und Probleme, die über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten anhält und von weiteren psychischen wie körperlichen Symptomen begleitet wird.

⁶ Vgl. Müller, Harry: Fürchte dich nicht, lebe. Die Kunst Ängste zu überwinden und ein befreites Leben zu führen. Holzgerlingen 1999. S. 11.

⁷ Die Reihenfolge wurde von den Autoren der Reihenfolge der Abhandlung dieses Buches angepasst.

Angst und depressive Störung, gemischt (ICD-10 F41.2):

Angst und Depression sind zeitgleich vorhanden, beide sind dabei eher leicht ausgeprägt und weder das eine noch das andere überwiegt. Ein Beispiel kann eine Anpassungsstörung sein, die als milde Form oft nur vorübergehend überstarke emotionale Reaktionen auf veränderte Lebenssituationen auslöst.

Panikstörungen (ICD-10 F41.0):

Spontan auftretende Angstattacken, die nicht auf ein spezifisches Objekt oder eine spezifische Situation bezogen sind. Sie beginnen abrupt, erreichen innerhalb weniger Minuten einen Höhepunkt und dauern mindestens einige Minuten an.

Phobische Störungen

- ▶ **Agoraphobie (ICD-10 F40.0):** Furcht vor oder Vermeidung von Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, dem „aus-dem-Haus-gehen“, Reisen etc., Angst wird verstärkt, wenn man dabei alleine ist.
- ▶ **Soziale Phobie (ICD-10 F40.1):** Furcht vor oder Vermeidung von sozialen Situationen, in denen die Gefahr besteht, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Furcht, sich peinlich oder beschämend zu verhalten.

Spezifische Phobien (ICD-10 F40.2):

Diese werden nach bestimmten Objekten oder Situationen unterschieden: Unter dem Oberbegriff „Tierphobien“ werden Ängste vor bestimmten Tierarten zusammengefasst, beispielsweise die Angst vor Spinnen (Arachnophobie), Hunden (Canophobie), Schlangen (Herpetophobie) oder Katzen (Ailurophobie).

Situative Phobien wie Flugangst, Höhenangst und Angst vor Tunneln, Aufzügen oder der Dunkelheit fallen genauso unter die spezifischen Phobien wie Natur-Phobien. Hierunter werden Ängste vor Gewittern, Wasser, Wäldern oder sonstigen Naturgewalten gezählt. Ebenfalls recht bekannte spezifische Phobien sind die Blutphobie, demnach die Angst vor dem Anblick von Blut und die Trypanophobie, die die Angst vor Spritzen bezeichnet.

4. AUSWIRKUNGEN DER ANGST

Das Wort Angst steht für „ein beklemmendes Gefühl des Bedrohtseins und der Furcht“¹⁷. „Angst“ ist mit „Enge“ verbunden. Das etymologische Wörterbuch (Herkunftswörterbuch) schreibt zum Wort „Angst“: „[...] das Engsein, den Zustand der Enge (Beklemmung) [...], Ein-, Zusammenschnürung (der Kehle), Bedrängung, Not, Enge, Gefangenschaft [...], lat. *angustus* (aus **angostos*) [...], eng, schmal.“¹⁸

„Angst“ ist mit „Enge“ verbunden.

4.1. Angst hat körperliche Auswirkungen

Angststörungen sind eine der häufigsten Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. Die anormale Angst ist die Hauptursache für seelische Krankheiten.

Viele Menschen in Kliniken und Arztpraxen brauchen meistens eher eine Beratung und Begleitung statt jahrelanger Verordnung von Schmerz- oder Beruhigungsmitteln.

Angststörungen sind eine der häufigsten Krankheiten unserer modernen Gesellschaft.

Am offensichtlichsten sind zunächst die körperlichen Reaktionen. Angstschweiß bricht aus, der Blutdruck steigt, die feuchten oder kalten Hände

signalisieren Schrecken und Furcht. Das Zittern der Glieder und die Kraft, die aus dem Körper fließt, lassen den Menschen körperlich spüren, dass er in einer Angst steckt.¹⁹

Schon im deutschen Sprachgebrauch kommen körperliche Ausdrücke vor, welche die „Angst“ um- und beschreiben:

- ▶ Es läuft mir kalt den Rücken herunter.

¹⁷ Duden: www.duden.de/suchen/dudenonline/Beklemmung, letzter Zugriff am 11.06.2015.

¹⁸ DWDS: <http://www.dwds.de/?view=1&qu=Angst>, letzter Zugriff am 21.04.2015.

¹⁹ Vgl. Horie, S. 20-21.

- ▶ Mir wird heiß und kalt.
- ▶ Er/Sie ist zur Salzsäule erstarrt.
- ▶ Der Bissen ist mir im Halse stecken geblieben.
- ▶ Die Haare standen mir zu Berge.
- ▶ Mein Magen war wie zugeschnürt.

Bei Angst geschieht im Körper folgendes: Er sendet Alarmsignale angesichts einer drohenden Gefahr.

- ▶ Der Stress verursacht die Ausschüttung von Adrenalin.
- ▶ Der Blutdruck steigt.
- ▶ Der Mund wird trocken.
- ▶ Die Augen weiten sich.
- ▶ Der Körper wird starr (Kaninchen vor der Schlange).
- ▶ Ein Gefühl von Übelkeit, drohendem Erbrechen, einsetzendem Durchfall oder Harndrangs kann entstehen.

Auch in biblischen Berichten kommen diese Symptome vor: Jeremia beschreibt diese Angst bei den Assyrern und den Babyloniern. Selbst Könige werden kraftlos und schwach. Es ist ein Zustand, wie er sich bei den Wehen und den Schmerzen einer Geburt zeigt:

Damaskus ist mutlos geworden; es hat sich zur Flucht gewandt, Zittern hat es befallen, Angst und Wehen haben es ergriffen wie eine, die gebären soll (Jer 49,24).

Wenn der König von Babel Nachricht von ihnen erhält, so lässt er seine Hände sinken; es ergreift ihn Angst, Wehen wie eine Gebärende (Jer 50,43).

4.2. Angst führt zu seelischen Beeinträchtigungen

Das Herz verengt sich, die Seele fühlt Enge, sie gerät in Panik und möchte laut los schreien. Das Entsetzen der Angst steht den Menschen oft ins Gesicht geschrieben.

es sich mit Angst gegenüber seinen Eltern durchsetzen kann und terrorisiert mit seiner Angst die ganze Familie.²²

4.5. Der Kreislauf der Angst

Angsthaben führt zu einem Kreislauf, der sich wiederholt und von Mal zu Mal schlimmer wird. Prof. Hans-Ullrich Wittchen beschreibt diesen Kreislauf in fünf Schritten:²³

Wahrnehmung

Ein Ereignis bringt Menschen in Unruhe. Sie nehmen körperliche Veränderungen oder Angstgedanken in ihrem Kopfe wahr. Sie erkennen plötzlich, wie ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Sie können nicht mehr richtig durchatmen und haben Angst, gleich in Ohnmacht zu fallen.

Gefahr-Gedanken

Sie bewerten diese Symptome als gefährlich – als Warnung vor etwas Schrecklichem. Die Gedanken kreisen und verstärken sich.

Angstgefühl

Diese Vorstellung erzeugt das Gefühl der Angst. Sie fühlen sich ausgeliefert und hilflos.

Körperliche Veränderungen

Durch die Angst werden nun in ihrem Körper weitere körperliche Veränderungen im Sinne der Stressreaktion ausgelöst. Ihnen wird jetzt schwindelig und heiß. Sie fangen an zu schwitzen und haben das Gefühl zu schwanken.

²² Vgl. Ruthe, S. 20.

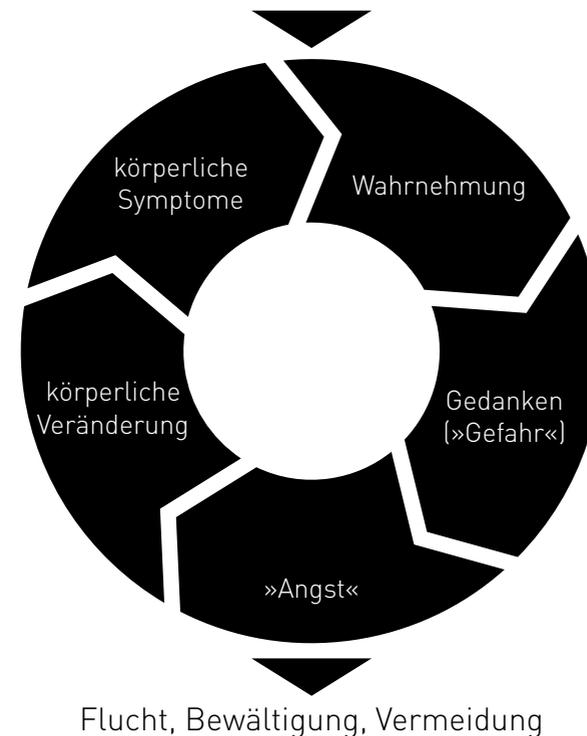
²³ Vgl. Wittchen, Hans-Ullrich: Wenn Angst krank macht. München 1999. S. 47.

Körperliche Symptome werden sichtbar

Ihr Herz schlägt noch schneller und sie spüren Schmerzen in der Brust. Sie nehmen die heftiger gewordenen Symptome wahr und bewerten sie erst recht als gefährlich.

Der Teufelskreis der Angst kommt in die nächste Runde und verstärkt sich.

Auslöser (z. B. Gedanken, körperliche Veränderungen)



- ▶ Gott versperrt den Weg in den sicheren Tod, indem er den Weg zum Baum des Lebens versperrt.
- ▶ Gott schafft eine Erlösung und eine neue Bekleidung durch die „Felle“.
- ▶ Gott verheißt Hoffnung und Sieg (der „Kopfzertreter der Schlange“ kommt).

Der Retter wird kommen

Schon im Paradies zeigt Gott den Menschen den Weg zur Rettung. Er sagt, einer wird kommen, der der Schlange den Kopf zertreten wird, das heißt, sie töten und ihrer Macht entreißen (1 Mos 3,15). Er wird alles verändern. Dies ist die erste Verheißung auf einen Retter, der alle negativen Dinge zerstören wird, die von der Schlange ausgehen und einen Tausch anbieten wird, für jeden, der sein Vertrauen darauf setzt.

Dieser Tausch beinhaltet

- ▶ von Zweifeln – zu Vertrauen
- ▶ von Lüge – zur Wahrheit
- ▶ vom Verstecken – zur Offenheit
- ▶ von Schuld abschieben – zu Schuld anerkennen
- ▶ von Feindschaft – zu Frieden

6. DIE IN-CHRISTUS PERSPEKTIVE

Die Auswirkungen eines von Gott losgelösten Lebens wird uns in Adam gezeigt:

- ▶ Er übertrat Gottes Gebot(e).
- ▶ Er brachte die Sünde in die Welt.
- ▶ Er brachte den Tod in die Welt.
- ▶ Er brachte die Erkenntnis des Bösen in die Welt.
- ▶ Er brachte die Angst in die Welt.
- ▶ Der Ruf nach Erlösung wurde laut.
- ▶ Er führte ein autonomes, von Gott losgelöstes Leben (in dem er bestimmte).

Durch einen einzigen Menschen kam die Sünde in die Welt und durch die Sünde der Tod und auf diese Weise gelangte der Tod zu allen Menschen, weil alle sündigten. Dennoch herrschte der Tod von Adam bis Mose auch über die, welche nicht wie Adam durch Übertreten eines Gebots gesündigt hatten; Adam aber ist die Gestalt, die auf den Kommenden hinweist (Röm 5,12-14).

6.1. Jesus Christus – das Modell des neuen Menschen

Worin der alte Adam versagte und seine Beziehung zu Licht und Liebe und damit das Leben verlor, hat Jesus Christus, der zweite Adam, die Trennung von Gott überwunden und diese folgenden Gaben wieder gewonnen:

- ▶ Er brachte Leben in die Welt.
- ▶ Er brachte Gnade in die Welt.
- ▶ Er brachte Annahme, Sinn und Bedeutung in die Welt.
- ▶ Er brachte Gerechtigkeit in die Welt.
- ▶ Er brachte den Sieg über das Böse in die Welt.

7. GLAUBE UND ANGST

Das Christentum ist keine Religion der Angst. Das Vertrauen in einen Vater im Himmel, lässt viele Menschen ihr Christsein jeden Tag mit fröhlichem Herzen

Das Christentum ist keine Religion der Angst.

und Dankbarkeit ihm gegenüber sein. Denn Gott liebt uns und hat uns den Erlöser Jesus Christus gesandt. Er befreit uns von der Todesfurcht. Das Empfinden von Geborgenheit und die Sicherheit

über eine gute Zukunft bleibt auch im Angesicht von Unglück und Leid. Das neue Denken, gegründet auf Annahme, Sicherheit und Bedeutung, beherrscht nun die Emotionen und kann sie unter Kontrolle bringen, auch im Ausnahmezustand.

Andere aber haben bohrende Fragen, wenn sie an Gott denken:

- ▶ Wird Gott seine Liebe zu mir wirklich aufrechterhalten, wenn ich sündige?
- ▶ Wie viel muss ich leisten, damit ich ihn zufrieden stelle?
- ▶ Was passiert, wenn ich einen Fehler mache?
- ▶ Ist er dann enttäuscht und zieht sich zurück?
- ▶ Welche Strafe muss ich erwarten für meine Untreue?

Diese Fragen spiegeln das Bild eines Gottes wider, der mit Druck und Drohung übermächtig groß und angstmachend vor seinen Geschöpfen steht und „kleine Sünden auf der Stelle bestraft“, große sowieso. Was fördert diese Angst?

7.1. Gesetzlichkeit fördert Angst

In vielen Gemeinden gibt es einen Katalog von Gesetzen, die das Leben eines „wahren Christen“ festlegen. Hier wird das Leben durch Gebote und Verbote reguliert, um sicherzustellen, dass ein Christ ein heiliges Leben führt. Menschliche Satzungen und Vorschriften ersetzen hier das Wirken des Heiligen Geistes. Sie geben einen scheinbar sicheren, äußeren Rahmen vor, wodurch sich der

Einzelne kontrollieren und gegebenenfalls aufgrund seiner Vergehen auch sanktionieren lässt.

Das Ergebnis ist ein Christentum, das sich sicher anfühlt hinter Gesetzen, das Themen wie Lebensführung, Familienleben, äußeres Erscheinungsbild usw. gut regelt. Andererseits übt diese Glaubensform einen Druck aus, der den Menschen in ständige Selbstbespiegelung und Unsicherheit versetzt: Habe ich alles richtig gemacht?

Dieses am Gesetz orientierte System hat Jesus bei den Pharisäern angegriffen. Jesus nannte sie „Heuchler“, denn sie hielten an äußeren Standards fest, aber im Herzen dachten und lebten sie etwas völlig anderes. Er prangerte die Heuchelei an, die sich daraus ergab. Diese Diskrepanz führt zu einer Innen-Außen-Spaltung und macht den Menschen krank. Zum anderen schürt es Ängste vor Normverlust („Abfall vom Glauben“) oder Beziehungsverlust („Gott und die Nächsten werden nicht mehr höher geachtet, als man sich selbst achtet“).

Glaube als Druck

Markus steht morgens um vier Uhr auf, denn er will seine „stille Zeit“ einhalten. „Wenn du dir morgens nicht genug Zeit für Gott nimmst, erwarte nicht, dass Gott dich segnet“, hatte sein Vater immer gesagt, der selbst nach diesem Motto seinen Glauben lebte. Das führte zu einem enormen Druck bei Markus, vor allem, wenn er morgens bei dem Gebet eingeschlafen war. Ein schlechtes Gewissen und die ständige Befürchtung, dass Gott irgendetwas Schlimmes zulässt, ließen seine Seele unruhig werden. Wenn dann wirklich etwas daneben ging, wenn er den Bus verpasste oder ein Versprechen vergessen hatte, lastete er sich das als „Strafe“ an.

Verstärkt wird dieser Druck durch ein Gottesbild des erhobenen Zeigefingers. Gott wird als der Drohende gesehen, der mir jeden Moment seine Gnade entziehen kann, wenn ich

Hier wird das Leben durch Gebote und Verbote reguliert, um sicherzustellen, dass ein Christ ein heiliges Leben führt.

Gott wird als der Drohende gesehen, der mir jeden Moment seine Gnade entziehen kann.

(1Joh 4,18 und 1Joh 4,9-10). Diese Liebe lenkt unseren Blick von uns weg auf die Wirklichkeit Gottes und seine Kraft. Sie lenkt den Blick weg von mir selbst auf den Nächsten. Sie richtet den Blick weg von mir auf Gottes Zusagen. Entschiedenes Christentum schützt nicht vor Angststörungen, doch wer die Wahrheit über sich selbst in der Begegnung mit Gottes Liebe entdeckt hat, der kann zu seiner Mutlosigkeit stehen. Hilfe wird dem versprochen, der seine Schwachheit anerkennt, nicht dem, der sich seiner vermeintlichen Stärke rühmt.

8. ANGST ÜBERWINDEN

Wir sind in diesem Buch bisher einen Weg miteinander gegangen und haben entdeckt:

- ▶ Angstzwänge sind häufig entstanden durch Bewertungen und Interpretationen bestimmter Ereignisse und haben sich zu sinnlosen Ängsten und Ängsten vor nicht realen Gefahren entwickelt.
- ▶ Andere Ängste entstammen einer Angst vor dem Entdecktwerden, Blamiertwerden und haben mit unseren Motiven und unserer Schuld zu tun.
- ▶ Dann sind da noch unerklärliche Ängste, die den Menschen ereilen, oft scheinbar ohne Grund. Sie weisen auf unsere Ur-Bedürfnisse nach Geborgenheit, Vertrautheit, Sinn und Anerkennung hin.

Wie können diese Ängste überwunden werden? Und wenn man sie nicht verlieren kann, wie können sie ins Leben integriert werden?

Die in-Christus Perspektive ist eine grundlegende Voraussetzung, um sich mutig auf den Weg zu machen, denn Gott verspricht in der Bibel, uns dabei zu helfen, die Angst zu überwinden oder zu integrieren. Dafür brauchen wir sein Eingreifen.

Wir sind tief besorgt, dass allzu viele ärztliche Verordnungen, die unsere Gesundheit und unser Wohlergehen betreffen den „großen Arzt“, den „Wunderrat“ (Jes 9,5), außer Acht lassen und die Realitäten der geistlichen Welt ignorieren. Um einer Person in angemessener Weise helfen zu können, müssen wir die ganze, den Menschen betreffende Wirklichkeit in Betracht ziehen, den Körper, die Seele und den Geist.³³

³³ Vgl. Anderson, Neil T. und Miller, Rich: Befreit von unseren Ängsten. Zürich/Basel 2002. S. 29.

9. RESSOURCEN

9.1. Angst als Lebenschance

Anna Cavellius schreibt: „Angst ist eine Aufforderung an Sie, Innenschau zu halten. Denn nicht die Angst ist das Problem, sondern andere Prozesse, die mit Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängen. Sehen Sie deshalb Ihre Angst als eine Chance, sich an die Aufgabe ihres Lebens zu machen.“

Sie führt dazu weiter aus, dass Angst dazu führt:

- ▶ „die Bewältigungsmuster im Inneren (und Äußeren⁵³) zu finden, die jedem von uns zur Verfügung stehen.
- ▶ die bisher ungelebten Möglichkeiten zu ergreifen und auch bewusst einzusetzen.
- ▶ durch Selbstanalyse und/oder Gespräche oder im Falle von ausgeprägten Ängsten auch durch therapeutische Beratung einen Weg für Bewältigungsstrategien zu finden.“⁵⁴

9.2. Angstprävention: Kindern früh Geborgenheit geben

Wer hat nicht schon mal ein kleines Kind von ein bis zwei Jahren in die Höhe geworfen und hat sein angstvolles Gesicht beim Fallen gesehen. Manchen Kindern mag es Freude machen, aber erst dann, wenn sie Vertrauen zu der Person haben, die sie in die Luft wirft.

⁵³ Anmerkung der Autoren

⁵⁴ Cavellius, Anna-Anna: Angst und Panikattacken überwinden. Augsburg 1997. S. 29.

Wann haben Kinder Angst? Untersuchungen bei Kleinkindern haben ergeben, dass sie sich fürchten,

- ▶ wenn ihnen die Unterlage unter den Füßen oder dem Körper weggenommen wird,
- ▶ wenn sie ein sehr lautes Geräusch hören.

Kinder stark machen heißt also, ihnen eine gute Grundlage bieten, auch emotional. Wo Geborgenheit, klare Grenzen und eine gute, nach vorn orientierte, lebensbejahende Atmosphäre für Kinder geschaffen wird, kann die kindliche Angst verringert werden. Kinder sind resilienzfähig und können den Herausforderungen des Lebens besser begegnen.⁵⁵

9.3. Konfliktangst überwinden

Andreas ist ein freundlicher Mensch. Er geht auf andere ein, er zeigt Verständnis und hat in der Regel immer ein Wort der Ermutigung auf den Lippen. Aber eines kann Andreas nicht: Konflikte aushalten. Sein Antreiber ist: Mach es allen recht. Eine tiefe Angst ergreift ihn jedes Mal, wenn Unstimmigkeiten oder gegensätzliche Meinungen auf einen Konflikt hindeuten. Besonders, wenn es um ihn selbst geht, fühlt er sich wie gelähmt, möchte sich zurückziehen und die Decke über den Kopf ziehen. Seine Gefühle spielen Achterbahn, sein Körper reagiert mit Anspannung, Angst überkommt ihn. Sein Verhalten im Konflikt ist defensiv. Er schweigt, redet sich ein, dass es doch vielleicht keinen Konflikt gibt. Einfach wegtauchen. Dadurch schiebt er ein Gespräch, eine Klärung oder eine Entscheidung zu lange vor sich her. Der Konflikt eskaliert.

Nachdem dies häufig genug passiert ist, sucht Andreas einen Coach auf. Er möchte lernen, Kritik, die seine Person betrifft, richtig einzuordnen und auf Konflikte zeitnah zu reagieren.

⁵⁵ Vgl. Horie, S. 16-17.

einmal hilflos in der Einkaufspassage wiederfand und der Notdienst gerufen wurde, steigerte sich ihre Angst.

Brigittes Leben ist bis heute schwer belastet durch die Angst vor dem Verlassenwerden. Und doch gibt Brigitte nie auf. Sie versucht, den Kindern ein echtes Zuhause zu geben. Die Kinder der anderen Eltern kommen gerne zu ihr. Das Haus wird zum Gemeinschaftsort für viele.

Als ich mit Brigitte spreche, was ihre Strategien gegen ihre Angst sind, kommen vier Linien zutage.

- ▶ **Sich rausnehmen, wenn es wieder einmal schwer wird.** Brigitte kann sich abgrenzen, wenn sie merkt, ihr Körper und ihre Seele brauchen Zeit für sich. Balance ist eine Vorsorge gegen Überforderung ihrer Seele und eine Fürsorge für sich selbst.
- ▶ **Die Beziehung zu Jesus im Glauben,** die mit 15 Jahren begann und seitdem gewachsen ist, ist der Mittelpunkt ihres Lebens geworden. Das lebt sie in ihrem Alltag, in Beziehungen zu Freunden und Mitgliedern ihrer Gemeinde.
- ▶ **Das Angenommen-Sein von Menschen,** eine ehrliche und aufrechte Gemeinschaft geben ihr Halt und Sicherheit. Darum geht sie gerne zum Hauskreis und Gottesdienst.
- ▶ **Die tätige Liebe.** Für andere zu sorgen, anderen Gutes zu tun und ihnen eine Freude zu machen.

Sorge tragen für andere Familien, für Ausgegrenzte, für Am-Rande-Stehende, ist die größte Leidenschaft von Brigitte und ihrem Mann. Hierfür leben sie, das hält sie aufrecht und hält Brigittes Angst unter Kontrolle.

Die Familie hat einen Wohnwagen an einem Stausee. Hierhin haben sie immer wieder Bekannte, Freunde und Gemeindemitglieder eingeladen. Brigitte erinnert sich an viele herrliche Stunden, wo Familien mit ihren Kindern und ihnen zusammen viele gute Tage erlebten. Einer dieser Jungen hatte einen außergewöhnlichen Wunsch. Er wollte, dass Brigittes Mann sein „Patenonkel“

wird, obwohl sie nicht verwandt waren. Das hat ihr Leben bereichert, wie beide bestätigen.

Brigitte ist mir ein Beispiel für das ausgelebte Bibelwort aus 1Johannes 4,7: *Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die völlige Liebe treibt die Furcht aus.*

Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die völlige Liebe treibt die Furcht aus.

9.8. Der Heilige Geist – ein Helfer in der Angst

In Jesaja 61,1-3 zeigt Gott die Sendung des Messias in diese Welt. Es ist eine Prophezeiung auf Jesus Christus und seinen Dienst, den er unter den Menschen tun wird. Dieser Dienst geschieht in der Kraft des Heiligen Geistes und er hat große Auswirkungen.

Der Geist des Herrn ist auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, den Elenden frohe Botschaft zu bringen.

Diese Aufgabe hat Jesus Christus in dieser Welt erfüllt. Er ist danach in den Himmel zurückgegangen zu seinem Vater. Der Heilige Geist übt heute in der Gemeinde diesen Dienst weiter aus.

Eine Welt voller Angst braucht die erlösende und heilende Kraft, die von Christus und seinem Kreuz ausgeht. Der Heilige Geist wendet das Auferstehungsleben Jesu Christi an den angstvollen Seelen der Menschen an. Er schafft Erneuerung und Veränderung aus Angstgefängnissen.

Der Heilige Geist übt heute in der Gemeinde diesen Dienst weiter aus.

Man denkt bei diesen Versen unwillkürlich an eine Notaufnahme im Krankenhaus, wenn der Verband auf die Wunden gelegt wird. Jesaja spricht davon, *zu verbinden, die zerbrochenen Herzens sind* (Jes 61,1-2).

Man denkt an Gefängnisinsassen, die den Tag ihrer Befreiung erleben, wenn Jesajas Wunsch ist, die *Freilassung der Gefangenen auszurufen, die Öffnung des Kerkers für die Gebundenen, das Gnadenjahr des Herrn zu verkündigen* (Jes 61,1-2).

Es ist die Gnade Gottes, die heute da ist und die wirkt. Es ist sein Erbarmen, das die Trauernden tröstet.

In der Kraft des Heiligen Geistes bringt der rettende Messias die Nachricht der Hoffnung, die sich der Wunden der Vergangenheit und Gegenwart annimmt. Es klingt wie eine therapeutische Maßnahme, wenn in Jesaja 61,4 steht:

Sie werden die uralten Trümmer wieder aufbauen und aufrichten, was vorzeiten zerstört worden ist.

Das ist die Aufgabe Jesu Christi, es ist auch die Aufgabe seiner Gemeinde. Es ist die Aufgabe des einzelnen Christen durch den Heiligen Geist. Was Angst und Furcht zerstört haben, soll aufgebaut werden.

Eine neue Identität

Die Angstbarrieren brechen ein, die Ketten fallen ab. Das ist das Erleben von Menschen, die durch ihre Schuld, Scham oder schreckliche Ereignisse aus Angstzwängen befreit werden. Sie können nun ein neues Leben in der Nachfolge Jesu und mit dem Beistand des Heiligen Geistes führen. Sie erleben, was

Es ist ein neues Leben aus Gott, das der Heilige Geist bewirkt, ein Leben der Gnade und Freude, statt der Angst und Furcht.

bildhaft in diesen Versen beschrieben ist („Er kommt, den Trauernden Zions Frieden zu geben, Kopfschmuck statt Asche, Freudenöl statt Trauer, ein Ruhmesgewand statt eines verzagten Geistes“). Es ist ein neues Leben aus Gott, das der Heilige Geist bewirkt, ein Leben der Gnade und Freude, statt der Angst und Furcht. Gott

beschenkt Menschen in Christus durch eine neue Identität. Der Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit wirkt sich aus und die Furcht weicht. Er lädt uns dazu ein.

Eine neue Lebensaufgabe

Menschen, die von Angst befreit wurden, sollen dieses Erleben nun nicht für sich behalten. Sie bekommen die Aufgabe, aus dieser neuen Stellung heraus ihren Mitmenschen zu dienen. Jesaja schreibt weiter: *Damit sie Bäume der Gerechtigkeit genannt werden, eine Pflanzung des Herrn* (Jes 61,3).

Wer gelernt hat mit seiner Angst umzugehen, ist für andere angstbeladene Mitmenschen ein Zeichen der Hoffnung. Dazu rüstet sie der Heilige Geist aus und sendet sie in diese Welt. Sie sollen ihr Leben zur Ehre Gottes einsetzen und als Priester, das bedeutet Vermittler, zwischen Menschen und Gott stehen. So können sie in die Fußstapfen des großen Priesters Jesus Christus treten, von dem es heißt:

Wer gelernt hat mit seiner Angst umzugehen, ist für andere angstbeladene Mitmenschen ein Zeichen der Hoffnung.

Denn es ist ein Gott, welcher will, dass alle Menschen gerettet werden und seine Wahrheit erkennen. Es gibt nur einen einzigen Gott und nur einen Einzigen, der zwischen Gott und den Menschen vermittelt und Frieden schafft. Das ist der Mensch Jesus Christus. Er hat sein Leben hingegeben, um uns alle aus der Gewalt des Bösen zu befreien. Diese Botschaft soll nun verkündet werden, denn die Zeit, die Gott festgelegt hat, ist gekommen (1 Tim 2,4-6).

11. NACHWORT

Wir haben jetzt einen längeren Weg zusammen hinter uns gebracht. Wir haben erkannt, woher die Angst kommt und wie wir sie mit der Hilfe Gottes und von Menschen überwinden und/oder in unser Leben integrieren können.

Sie bestimmt nicht mehr unser Leben in einer Weise, dass sich alles um sie drehen muss. Eine Veränderung ist geschehen: Der Schwerpunkt meiner Perspektive liegt nun nicht mehr in mir, sondern in dem, den ich liebe, meinem Gott und Herrn Jesus Christus.

Diese Gewissheit, dass ich geliebt bin und für immer geliebt bleibe, ist die stärkste Kraft meines Lebens. Mir gilt: *Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Liebe* (Jer 31,3).

Ich mache die Erfahrung, von der Johannes in seinem Brief schreibt: Liebe treibt die Furcht aus. Angst hat keinen Platz mehr in mir, sie muss Stück um Stück den Gedanken- und Herzensraum hergeben, den sie bisher erfüllt hat und Liebe zieht ein.

Ein neues Leben beginnt, das sich in täglichem Geliebt-Sein von Gott und der Liebe zu den Mitmenschen zeigt.

Es stimmt: Die Angst kann immer wieder auftreten. Wir sind immer noch in der Welt und der Weg der Heilung von Angstzuständen ist lang. Manchmal verschwindet die Angst nicht. Aber in allem haben wir Wege der Überwindung verstanden, die wir jetzt gehen dürfen.

Darum bitten wir Sie:

- ▶ Geben Sie nicht auf.
- ▶ Vertrauen Sie Ihrem Vater im Himmel.
- ▶ Suchen Sie Begleiter im Leben.
- ▶ Aber vor allem: Stehen Sie immer wieder auf und weisen Sie der Angst den Platz zu, der ihr zusteht.
- ▶ Lernen Sie, in Ihrem Leben zu herrschen – in Christus (Röm 5,17).

Das neue angstfrei(er)e Leben ist ein Beispiel für diese verändernde Kraft aus Christus, eine Kraft, die in der Liebe, der Geborgenheit, Sicherheit, Anerkennung, Wert und Sinn in Christus ihre Quelle hat.

Darin zu bleiben, ist für den Menschen die neue Lebensperspektive. Es ist im tiefsten die in-Christus Perspektive.

Bleibet in mir und ich bleibe in euch. Denn ohne mich könnt ihr nichts tun. Bleibet in meiner Liebe, [...] dass mein Friede in euch bleibe. Wer mich liebt, der wird in meinem Wort bleiben. So spricht Jesus Christus in Johannes 15,5.7.9.

12. LITERATUR

- ▶ Anderson, Neil T.: Tag für Tag in Christus. Andacht vom 27. August, 2009.
- ▶ Anderson, Neil T. und Miller, Rich: Befreit von unseren Ängsten. Zürich/Basel 2002.
- ▶ Baker, Roger: Wenn plötzlich die Angst kommt. 2. Auflage, Witten 1999.
- ▶ Cavelius, Anna-Anna: Angst und Panikattacken überwinden. Augsburg 1997.
- ▶ Fensterheim, Herbert und Baer, Jean: Das Anti-Angst-Training. München 1986.
- ▶ Fensterheimer, Herbert und Baer, Jean: Das Anti-Angst-Training. Verlerne deine Unsicherheiten, Ängste und Phobien. München 1998.
- ▶ Hexal Ratgeber Angst: Angsterkrankungen. Basel 1995.
- ▶ Homes, Alexander Markus: Heimerziehung: Lebenshilfe oder Beugehaft? Gewalt und Lust im Namen Gottes. Norderstedt 2006.
- ▶ Horie, Michiaki und Hildegard: Umgang mit der Angst. 7. Taschenbuchausgabe, Witten 1995.
- ▶ Müller, Harry: Fürchte dich nicht, lebe. Die Kunst Ängste zu überwinden und ein befreites Leben zu führen. Holzgerlingen 1999.
- ▶ Morschitzky, Hans und Hartl, Thomas: Zwanzig häufige Ursachen für Krankheitsängste, in: Die Angst vor Krankheit verstehen und bewältigen. Stuttgart 2009.
- ▶ Pfeiffer, Samuel: Wenn der Glaube zum Problem wird. Moers 1999.
- ▶ Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2007.
- ▶ Ruthe, Reinhold: Wege aus der Angstfalle. Moers 2006.
- ▶ Wittchen, Hans-Ullrich: Wenn Angst krank macht. München 1999.
- ▶ Wolf, Doris: Ängste verstehen und überwinden. Mannheim 1989.

Internet-Quellen

- ▶ Angstkrankheiten: <http://angstkrankheiten.de>, letzter Zugriff am 21.04.2015.
- ▶ Blue Letter Bible: www.blueletterbible.org/search/search.cfm?Criteria=fe-ar&t=NKJV#s=s_primary_0_1, letzter Zugriff am 01.01.15.
- ▶ Duden: www.duden.de/suchen/dudenonline/Beklemmung, letzter Zugriff am 11.06.2015.
- ▶ DWDS: <http://www.dwds.de/?view=1&qu=Angst>, letzter Zugriff am 21.04.2015.
- ▶ Klinik Wicker: <http://www.wicker-klinik.de/traumafolgen.html>, letzter Zugriff am 26.12.2014.
- ▶ Klinik Windach: <http://klinik-windach.de/krankheitsbilder/posttraumatische-belastungsstörung>, letzter Zugriff am 21.04.2015.
- ▶ Kölner Stadtanzeiger: www.ksta.de/koeln/opfer-berichtet-missbraucht-im-koelner-kinderheim,15187530,28787624.html, letzter Zugriff am 20.10.2014.
- ▶ Kopp-Wichmann, Roland: <http://www.persoennlichkeits-blog.de/article/10111/welche-schlimme-kindheitserfahrung-wiederholen-sie-in-ihrem-leben>, letzter Zugriff am 21.04.2015.
- ▶ Mandy: Was tat Jesus als er Angst hatte, <http://www.gekreuzsieg.de/2013/09/12/was-tat-jesus-als-er-angst-hatte/>, letzter Zugriff am 14.05.2015.
- ▶ Morschitzky, Hans: abrufbar unter <http://panik-attacken.de/index.php/angststgen-mainmenu-2/vegetatives-nervensystem-mainmenu-38/63-vegetatives-nervensystem-herz-und-kreislauf>, letzter Zugriff am 19.12.2014.
- ▶ Panik Attacken: <http://www.panik-attacken.de/index.php/angststgen-mainmenu-2/vegetatives-nervensystem-mainmenu-38/63-vegetatives-nervensystem-herz-und-kreislauf>, letzter Zugriff am 19.12.2014.
- ▶ Vonlanthen, Andrea: Interview mit Samuel Pfeiffer, abrufbar unter: http://www.jesus.ch/ratgeber/lebenshilfe/angst/108521-wie_kann_man_sich_gegen_angst_wappnen.html, letzter Zugriff am 22.04.2015.
- ▶ Weg des Lebens: <http://wegedeslebens.info/Mission/ChinesischeZeichen.html>, letzter Zugriff am 21.04.2015.