



Wohin mit meiner Angst?

Gott hat uns nicht gegeben einen Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. 2. Timotheus 1,7

Als ich noch ein junger Christ war, konnte ich mit diesem Vers nichts anfangen. Ich dachte, wenn ich Christ bin und dieser Geist Gottes in mir wohnt, dann darf ich keine Angst mehr haben. Der Geist Gottes ist ja kein Geist der Furcht. Was ist aber, wenn ich Angst habe? Lebt dann Gottes Geist nicht in mir?

Die Bibel sagt ganz deutlich, dass wir Menschen Angst haben. Jesus selbst sagt in Johannes 16,33: „In der Welt habt ihr Angst.“

Und er verurteilt oder bewertet diese Angst nicht. Unsere menschliche Seele, unser Verstand und auch unser menschlicher Leib kennen die Angst. Uns schlottern die Knie vor Angst, oder wir zittern vor Angst und uns versagt die Stimme. Wir Menschen haben Angst.

Aber ich glaube, Gott kennt keine Angst. Das ist für mich eine logische Schlussfolgerung, wenn ich darüber nachdenke, dass Gott in jeder Situation allgegenwärtig, allwissend und allmächtig ist. Er hat alle Macht, er kann Wunder tun und es gibt keine Situation, die ihm entgleitet.

Deshalb kennt Gott keine Angst. Und dieser Heilige Geist, der eine Person des dreieinigen Gottes ist, wohnt in mir, wenn ich an Jesus als meinen Herrn glaube. Gott selbst wohnt in mir. Und sein Geist ist kein Geist der Angst, sondern vielmehr ein Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Aber wohin jetzt mit meiner Angst?

Ich darf sie Gott sagen. Ich darf ihm von meiner Angst erzählen. Das tun die Psalmbeter. Sie nehmen kein Blatt vor den Mund. Sie erzählen Gott, wie es in ihnen aussieht. Und das darf ich auch tun.

Erzähle Gott von deiner großen Angst.

Und dann erzähle deiner Angst von deinem großen Gott.

Meiner Seele tut es nicht gut, wenn ich meine Angst verdränge. Dann kann sie in mir viel Schaden anrichten und mich letztlich bestimmen. Aber wenn ich meine Angst aus - drücke, sie aus mir heraus – rede, dann kann ich mit ihr umgehen. Dann kann ich mit meiner Angst reden und ihr davon erzählen, wie groß und mächtig mein persönlicher Heiland ist, der sich sogar für meine Gefühlswelt interessiert. Auch das tun die Psalmbeter: Sie reden mit ihrer Seele, mit ihren Ängsten und Gefühlen (z.B. Psalm 103). Sie erzählen sich selbst von ihrem Gott. Und das macht etwas mit ihnen. Oft steht am Ende eines Psalms das Vertrauen in Gott und das Lob an unseren mächtigen Schöpfer. Und auch ich darf, nachdem ich Gott von meiner großen Angst erzählt habe und meiner Angst von meinem großen Gott, eine Entscheidung treffen.

Nein, ich will mich nicht von meiner Angst bestimmen lassen, sondern ich vertraue dem Gott, der in mir wohnt. Es ist der Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

Vielleicht möchtest du gerade jetzt mit deiner Angst reden und ihr erzählen, wie groß und mächtig dein Gott ist. Vielleicht erinnerst du dich auch daran, wie gewaltig du ihn schon erlebt hast.

Katja Stöhr
Ankerleitung, Seminare, Ehearbeit, Seelsorge

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!