

## **Arbeitsblatt zur Predigt „3 Wege, die Angst loszuwerden!“**

Datum: 15. März 2020

Thema: Gott nimmt uns die Angst und gibt uns Kraft, Liebe und Besonnenheit

Bibelstelle: 2.Timotheusbrief 1,7

„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

*Luther-Übersetzung*

Es geht um unsere Angst. Zum Leben gehört Angst dazu und kann einen Menschen regelrecht lähmen. Gläubige haben Angst. Gutes Zureden, Selbstsuggestion oder positives Denken können die Furcht etwas lindern, aber trotzdem ist sie noch da. Wir lesen vom Klimawandel, oder davon, dass die Wirtschaft zusammenbricht. Das Coronavirus schreckt uns auf oder bei uns kommt ein bestimmter Lebensbereich ins Wanken. Du hast Angst, dass du zu Schaden kommst und im Strudel der negativen Entwicklungen untergehen kannst. Ohnmacht und Zweifel nehmen dich ein.

Was kannst du tun? „Glaube nur!“ sagen manche. Hilft dir das weiter? Was ist, wenn einfach kein Glaube vorhanden ist? So sehr du dich auch bemühst, geht es dir nicht besser. Dazu kommt vielleicht das Gefühl, in deinem Glaubensleben versagt zu haben.

Die Aussage zu der Bibelstelle aus 2.Timotheusbrief hört sich gut an: „Habe keine Angst und lebe Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung aus.“ Was aber ist, wenn die Angst größer als alles andere ist?

Was erwartet Gott von dir?

Du kannst nicht lieben, wenn du keine Liebe hast und innerlich leer oder verbittert bist. Du kannst nicht cool und gelassen bleiben, wenn in dir der Frust hochsteigt und du die Aggressionen nicht mehr unterdrücken kannst. Du kannst nicht stark sein und überwinden, wenn du geschwächt und ausgeknockt am Boden liegst.

Du kannst nicht geben, was du nicht hast!

Halte dich deswegen nicht länger damit auf, verzweifelt zu versuchen, ein Überwinder zu sein, alles im Griff haben zu wollen und nicht die Kontrolle zu verlieren. Dabei hast du keine Kraft mehr.

Versuche nicht länger, Liebe vorzuspielen wo keine ist.

Was braucht Gott von uns, besonders in Tagen wie diesen? Er braucht unsere Bereitschaft! Wie kann Gott von Dir erwarten, etwas zu bringen, dass nicht vorhanden ist. Warum sollte Gott so etwas unmögliches von dir verlangen?

Der Grund, warum Jesus Christus für uns gestorben ist: Er nahm unser Versagen und unsere Defizite ans Kreuz und hat sie ausgelöscht. Wann gilt das für dich? Sobald du Jesus dein Versagen und deine Defizite bekennst. Sobald das geschieht, haben diese zerstörerischen Bereiche deines Lebens keine Gültigkeit mehr. Jesus vergibt dir und hebt deine Defizite auf. Er macht dir deutlich, dass dich keiner mehr anklagen kann, dass der Weg für Wiedergutmachung frei ist und du wertvoll in Gottes Augen bist.

Auch hier braucht er deine Bereitschaft. Sei bereit, Gottes Gedanken zuzulassen. Die Bibelstelle im Timotheusbrief sagt klar, dass Gottes Geist seine Kraft, Liebe und Besonnenheit in dein Leben hineinbringen wird.

Wie geschieht das praktisch? Du liest Worte Gottes aus der Bibel und bittest Gott, diese Worte in dir lebendig werden zu lassen.

Schon in der Bibel finden wir viele Berichte von Menschen, die das erlebt haben und die uns als Beispiel dienen.

Wir lesen von Jesus, wie er uns in diesen Situationen ein Vorbild geworden ist:

**Jesus und die Kraft Gottes:** Im Markusevangelium der Bibel lesen wir, wie eine Frau mit einer schlimmen Erkrankung Jesus berührte und Kraft Gottes von Jesus aus in ihr Leben hineinströmte. Plötzlich war sie geheilt! Jesus trug die Hilfe und Heilung für Menschen regelrecht in sich, weil Gottes Geist in ihm wirken konnte. Große Nöte und Herausforderungen stehen Gottes Macht gegenüber. Doch Gott handelt und hilft durch uns als seine Werkzeuge. (Markusevangelium 5,30)

**Jesus und die Liebe Gottes:** Ein Mann kommt zu Jesus und fragt ihn, wie er ewiges Leben bei Gott finden kann. Jesus erkennt sofort das Problem und fordert den jungen Mann auf, sich innerlich von seinem Reichtum zu lösen. Denn der Reichtum ist dem Mann wichtiger als Gott. Daher stellt Jesus ihn auf die Probe und rät ihm, mit dem Geld Gutes zu tun. Doch dazu ist der Mann nicht bereit. Wie reagiert Jesus? Es heißt, Jesus gewinnt ihn lieb. Statt enttäuscht und verärgert zu sein, ist Jesus an diesem Menschen interessiert und will ihm helfen. Gottes Liebe bestimmt das Geschehen. (Markusevangelium 10,21)

**Jesus und Besonnenheit:** Eine andere Bibelstelle zeigt den Unterschied zwischen der Unbeherrschtheit der Menschen und der Besonnenheit Jesu ganz deutlich: Die Menschen hören Jesu Worte, als er ihr Fehlverhalten aufzeigt und wollen ihn von einem Abhang stürzen. Was macht Jesus? Er hätte die Macht gehabt, sich gewaltsam zur Wehr zu setzen. Doch Jesus bleibt ruhig und geht einfach durch die tobende Menge hindurch. Ich denke, er war innerlich ruhig und stark, weil er sich in Gott seinem Vater geborgen wusste. (Lukasevangelium 4,30)

Jesus hat uns zugesagt, dass wir mit Gott rechnen können und durch Gottes übernatürliches Wirken diese außergewöhnlichen Erfahrungen machen werden.

3 Beispiele des Alltags von heute:

Du befindest dich in einem heftigen Streit mit einem anderen Menschen. In dir kommen Gedanken auf, die dich schockieren. Du hast gedacht, dass du solch ein negatives Verhalten hinter dir gelassen hast. Am liebsten willst du weglaufen, Beziehungen abbrechen oder sogar anderen Menschen Schaden zufügen, die dich verletzt haben. Innerlich bist du zerrissen und merkst, wie das Ganze dich auch körperlich beeinträchtigt.

Was kannst du unternehmen, damit Gott dir helfen kann? Zuerst stellst du dich der Situation, ohne dir etwas vorzumachen oder Angst und negative Gefühle zu verdrängen. Du betest darum, dass Gott dich vor allem mit Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung erfüllt. Bete solche Bibelstellen durch, die auf deine Nöte zutreffen. Du wirst erleben, wie Gott dich durch seinen Frieden ruhiger macht und Gottes Wirken in deinem Leben einsetzt. Vertraue dich deinem Herrn an!

Schluss mit Selbstanklagen und Verzweiflung. Schluss mit Abmühen und jedem Glaubenskrampf. Schluss mit eigenen Bemühungen und Frust über Versagen. Jesus weiß, wie sehr du Gottes Kraft benötigst. Er will dir heute diese Kraft geben und dich mit seiner Liebe erfüllen. Er gibt dir seinen Frieden, der dich ruhig macht und du glauben kannst!

Vielleicht kannst Du das folgende Gebet für dich anwenden:

**Gebet:**

„Mein Herr Jesus Christus, ich bringe dir meine Ängste, alles, was mich irritiert und derzeit zu schaffen macht. Ich gebe dir mein Versagen und meine Zweifel. Ich liefere dir meine Schuld und meinen Mangel aus. Ich danke dir, dass du diese Belastungen von mir nimmst und ich mich darauf verlassen kann. Die Umstände und Herausforderungen kann ich nicht verändern. Aber ich kann durch deine Hilfe beeinflussen, was das Ganze mit mir macht. Daher bitte ich dich: Fülle mich mit deiner Kraft und Liebe. Hilfe mir, gelassen zu sein und mich von dir leiten zu lassen. Erfülle mich mit deinem Frieden. Danke, dass du mein Gebet erhörst! Ich entscheide mich dazu, dir zu vertrauen und will dich damit ehren. Danke, dass du mir bei der Umsetzung hilfst und sogar die Bereitschaft dazu geben kannst. Amen!“

*Pastor Martin Courier*