

Phil Moser

SICHER im STURM



BIBLISCHE STRATEGIEN

zur Überwindung von
Ängsten

Phil Moser

SICHER im **STURM**



BIBLISCHE STRATEGIEN

zur Überwindung von
Ängsten



Weitere kostenlose Materialien zur Ergänzung dieses Buches
sowie weitere Bände dieser Buchserie findest du auf

www.biblischestrategien.de

Phil Moser

Sicher im Sturm. Biblische Strategien zur Überwindung von
Ängsten

2. Auflage 2022

ISBN 978-3-947196-91-3

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Safe in the Storm. Biblical Strategies for Overcoming
Anxiety*

Copyright © 2013 by Phil Moser

Published by Biblical Strategies, www.biblicalstrategies.com

This edition published by arrangement with Biblical Strategies.

All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2022

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.

An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin

www.ebtc.org

Übersetzung: Jo Frick

Lektorat: Anselm Strehlke

Cover & Satz: Alexander Benner, Oleksandr Hudym

Herstellung: ARKA, Cieszyn (Polen)

Bibelzitate sind, wenn nicht anders vermerkt, aus der *Schlachter
2000* wiedergegeben.



Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler
eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar.
Nutze dazu diesen QR-Code oder die folgende E-Mail-Adresse:
fehler@ebtc.org

INHALTSVERZEICHNIS

Wenn der Sturm kommt	5
Teil 1: Denke so, wie Gott denkt	9
Das erste Prinzip: Glaube	9
Das zweite Prinzip: Veränderung	21
Das dritte Prinzip: Verlangen	55
Teil 2: Tu, was Jesus tat	69
Teil 3: Folge der Leitung des Geistes	85
Dem Sturm trotzen	99
Wie du das Gelernte umsetzen kannst	101
Das Gebet	103
Die Schrift	109
Der Heilige Geist	117

WENN DER STURM KOMMT

Big Rock Candy Mountain ragte in einiger Entfernung. Ich fuhr auf dem unbefestigten Feldweg rechts ran und parkte das Auto. Ich hatte ganz vergessen, dass in Colorado alles näher erscheint als es in Wirklichkeit ist. Seitdem ich das Bergmassiv vor einem Jahr entdeckt hatte, hegte ich den Wunsch, eine Wanderung zu dessen Fuß zu unternehmen. Ich bin zwar kein Bergsteiger, doch genieße es, mich von Gottes Schöpfung beeindruckt zu lassen. Diesem Felsmassiv könnte dies durchaus gelingen: Ein Granitblock, der ca. 425 Meter über dem South Platte River ragte. Das sind nur etwa dreißig Meter weniger als das Empire State Building. Mit den Händen schirmte ich meine Augen vor der Sonne ab und versuchte, mir das höchste Gebäude von New York City daneben vorzustellen – es schien nicht möglich zu sein.

Zweieinhalb Stunden lang wanderte ich unter klarem Colorado-Himmel. Doch als ich mich dem Berg näherte, erschienen dunkle, unheilvolle Wolken am Horizont. Als ich in den Canyon hinabstieg, spürte ich, wie die Temperatur absank. Fast am Ufer des Flusses angekommen, hörte ich das Echo

des Donners, das an den Canyon-Wänden abprallte. Big Rock Candy Mountain ragte mit seiner wolkenkratzerartigen Höhe am anderen Ufer, doch mir blieb keine Zeit mehr, um ihn zu bewundern. Meine Augen suchten das Felsmassiv ab, um Schutz zu finden. Eine zierliche Ponderosa-Kiefer senkte sich über einen noch kleineren Felsblock in etwa hundert Metern Entfernung. Es kam zu einem Wolkenbruch, und schließlich rannte ich, bis ich den Unterschlupf erreichte. Ich legte meinen Rucksack ab, rutschte unter den Baum und drückte meinen Rücken fest gegen den kleinen Granitfelsen. Blitze zuckten am anderen Ufer und Donner prallte an den Granitfelswänden ab. Ich starrte ungläubig auf den Fluss, der eben noch ganz friedlich vor sich hinfloss und mittlerweile, vom Regen aufgepeitscht, zu einem reißenden Fluss zu werden drohte. In Strömen fegte der Wind vom Himmel. Doch geborgen unter einem winzigen Felsvorsprung, beobachtete ich das Naturschauspiel – sicher im Sturm.

Von meinem Unterschlupf aus konnte ich im Westen blauen Himmel sehen, während der Wind den Sturm durch den Canyon jagte. Der Fluss beruhigte sich, der Regen hörte auf und der Wind hinterließ eine stille Kühle. Ich blinzelte zwischen den Zweigen hervor und die Ironie entlockte mir ein Lächeln. Ich war gekommen, um Big Rock Candy Mountain zu bewundern, doch der für mich wichtigste Felsen im gesamten Canyon erwies sich als ein 1,80 Meter

hoher Felsen am Flussufer. Im Schatten dieses Felsens hatte ich Schutz und Zuflucht gefunden.

Ängste können sich so anfühlen wie ein Sturm. Bedrohlich schwarze Wolken radieren einen blauen Himmel aus. Dein Lächeln schwindet unter der Belastung. Dir ist so zumute, als hättest du dich in der Wüste verlaufen. Dir gelingt es nicht, deine sorgenvollen Gedanken abzuschütteln. In diesem Buch geht es nicht darum, wie du einen Sturm meiden, sondern wie du inmitten eines Sturms Schutz finden kannst.

Du bist mit deinem Problem nicht allein. Es gibt auch andere, die angsterfüllt sind. Der Umstand, dass ich über Ängste schreibe, hat mich dazu gezwungen anzuerkennen, wie dieses Problem mich selbst in Mitleidenschaft zieht. Ich neige dazu, mir manchmal Sorgen zu machen. Oftmals kaschiere ich dies durch Formulierungen wie *Es beunruhigt mich* oder *Diese Sache belastet mich*. Manchmal hört sich das einfach besser an als *Ich mache mir Sorgen* oder *Ich habe Angst*. Meine Frau erinnert mich auf liebevolle Weise daran, dass ich die Begriffe *besorgt* und *betroffen* miteinander austauschbar verwende, was ich doch bitte nicht tun sollte. Sie hat recht. Ganz egal, ob es sich nun um unsere finanzielle Zukunft, die schulische Leistung unserer Kinder oder eine bedrohliche Situation am Arbeitsplatz handelt, es kommt vor, dass ich mich gedanklich übermäßig damit beschäftige. Es passiert mir recht schnell, dass ich mich in etwas hineinsteigere, das sich außerhalb

meiner Kontrolle befindet. Wenn ich das tue, mache ich mir Sorgen, wenngleich ich nicht bereit bin, es zuzugeben.

Während das Wissen, dass andere dasselbe Problem haben, ganz tröstlich sein kann, bringt es doch nicht wirklich Trost. Um jenen Trost zu bekommen, den du dir ersehnt, musst du dich an den Gott wenden, der für dich sorgt. In seiner Weisheit hat er dir Ressourcen bereitgestellt, um in diesem Kampf bestehen zu können. Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist stehen bereit, um dir zu helfen. Deine Verantwortung wird es sein, so zu denken, wie Gott denkt, das zu tun, was Jesus tat, und dahin zu folgen, wo der Heilige Geist dich hinführt.

TEIL 1: **DENKE SO, WIE GOTT DENKT**

DAS ERSTE PRINZIP: **GLAUBE**

Glaube dem Wort anstatt deinen Gefühlen.

Solange sich Petrus zurückerinnern konnte, hatte er sich von jeher Sorgen darüber gemacht, was andere über ihn denken (Gal 2,12). Betretenes Schweigen, selbst in einer Menschenmenge, fand er stets peinlich. Deshalb sagte er in solchen Augenblicken immer schnell etwas Unbedachtes, selbst wenn ihm das Gesagte später leid tat. Die meisten Leute dachten, dass es sein Mundwerk war, der Petrus immer wieder in Schwierigkeiten brachte, aber eigentlich war es seine Furcht.¹ Petrus wusste das, wenngleich er versuch-

¹ Petrus scheint mutig zu sein, als er aus dem Boot steigt und versucht, auf dem Wasser zu gehen. Allerdings macht sich

te, es vor allen anderen zu verbergen. Doch Petrus wusste auch, dass es da *noch* jemanden gab, der darüber Bescheid wusste – Jesus nämlich. Jesus hatte Petrus' Angstproblem entdeckt, als bei ihrer ersten gemeinsamen Fischfangaktion augenscheinlich jeder Fisch im See Genezareth unbedingt im Boot des Petrus landen wollte (Lk 5,10). Blitzartig erinnerte ihn dieses damalige Ereignis an jede schlechte Tat, die er jemals begangen hatte. Er hatte sein Gesicht in dem mit Fischen beladenen Boot begraben und Jesus angefleht, sich seiner Gegenwart zu entziehen (Lk 5,8). Was Jesus darauf erwiderte, hatte Petrus nicht erwartet. *Fürchte dich nicht; von nun an sollst du Menschen fangen!* (Lk 5,10) Schon merkwürdig, dachte Petrus, dass ausgerechnet er auserwählt wurde, denn obwohl er nach außen hin einen mutigen Eindruck machte, hatte er innerlich Angst.

Dabei handelte es sich nicht um das letzte Mal, dass Petrus von Angst ergriffen war. Etwas später würde Jesus ihn erneut ansprechen, während auf demselben See der Sturm tobte: *Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!* (Mt 14,27). Wenngleich er versuchte, aus sich selbst heraus tapfer zu sein – sogar versuchte, auf dem Wasser zu gehen –, gelang es ihm nicht, seine sorgvollen Gedanken in den Griff zu bekommen (Mt 14,30). Als er später zusammen mit Jakobus und Johannes eingeladen wurde,

seine Angst bereits nach wenigen Schritten erneut bemerkbar (Mt 14,22–33).

die Verklärung von Jesus mitzerleben, machte sich Petrus' Ängstlichkeit erneut bemerkbar; diesmal nahm sie sogar die Ausmaße eines großen Schreckens an. Ehe er sich versah, fiel er zu Boden auf sein Angesicht und war nicht in der Lage, Jesus in die Augen zu schauen. Und wieder sprach Jesus. *Steht auf und fürchtet euch nicht!* (Mt 17,7b).

Immer wenn Petrus Angst hatte, schaltete sich sein Mund ein, selbst wenn sein Verstand sich im Leerlauf befand. Das ist auch der Grund dafür, dass in der Nacht, als Jesus verraten wurde, wir Petrus wieder dabei ertappen, wie er den Mund aufmacht, um andere davon zu überzeugen, dass er diesmal keine Angst haben würde. Alle waren sich einig, dass seine Rede überzeugend klang; diesmal würden auch sie tapfer sein. Doch die mit Sorge erfüllten Gedanken des Petrus bezüglich seiner Zukunft hielten an. Sie umkreisten ihn förmlich. Zuerst zweifelte er, dann verdrückte er sich. Zuerst leugnete er gegenüber einer Vierzehnjährigen, Jesus zu kennen, und dann vor zwei weiteren Leuten. Schließlich schaute er Jesus direkt in die Augen (Lk 22,61) und tat genau das, von dem er geschworen hatte, es niemals zu tun. Petrus musste lernen, dass man im Hinblick auf Angst und Sorge sich selbst nicht vertrauen kann. Mut kann man nicht vorspielen. Deine einzige Hoffnung besteht darin, dass du dein Vertrauen auf Gott setzt.

Einer der Verse in der Bibel, die am meisten Mut machen, ist 1. Petrus 5,7. Petrus schrieb diese Wahrheit für Menschen nieder, die sich unter ernsthafter Verfolgung befanden. Er schreibt, »Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.« Wir haben alle das Verlangen, jene Dinge unter unserer Kontrolle zu haben, die wir eigentlich nicht kontrollieren können, und vergessen oft, wie sehr Gott sich um uns kümmert. Wenn ich der Autor dieses Verses gewesen wäre, hätte ich womöglich eine andere Charaktereigenschaft Gottes ausgewählt, um diese zu betonen. Vielleicht so etwas wie seine vollkommene Weisheit oder seine unbegrenzte Macht. Rein logisch betrachtet, ist es naheliegend, an einen unbegrenzt weisen und allmächtigen Gott zu denken, wenn man erkennt, dass man selbst nicht die Kontrolle hat. Doch der Heilige Geist hielt es für angebracht, dem Petrus etwas anderes einzugeben, und ich bin froh, dass er es getan hat. Im Zusammenhang mit Angst und Sorge entschied er sich bewusst dazu, die mitfühlende, sanftere Seite Gottes zu betonen. Wenn ich Angst habe, finde ich Trost in diesen Worten: Ich bin mit meinem Problem nicht allein und Gott sorgt für mich.

Die Herausforderung besteht natürlich darin, dass dich deine Sorgen um drei Uhr morgens aufwecken können. Die Stille in deinem Haus hallt folgende Botschaft wider: *Hier ist keiner und es kümmert auch keinen.* Wir starren in die Dunkelheit bei dem Versuch, eine vernünftige Lösung für unser Prob-

lem zu finden. Der Wecker unterbricht unsere Gedanken anstatt unseres Schlafs und wird somit zu einer kreischenden Erinnerung daran, dass es nun Zeit zum Aufwachen wäre, wenn unsere sorgenvollen Gedanken uns nicht schon viel früher geweckt hätten. Wir beginnen den neuen Tag und es scheint so, als würden alle um uns herum ganz natürlich miteinander umgehen. Sie lachen über ihr Wochenende. Sie beschweren sich, weil es Montag ist. Sie erzählen von ihren Beziehungen oder hören anderen dabei zu. Wir lächeln und tauschen Förmlichkeiten aus als ob wir Teil der Gruppe wären, doch unsere sorgvollen Gedanken gehören nur uns. Betrügerisch flüstern sie: *Keiner ahnt etwas und es juckt auch keinen*. Doch die Schrift sagt uns, dass das nicht ganz stimmt. Es trifft vielleicht zu, dass die lächelnden Gesichter um dich herum ahnungslos sind, was dein Problem anbelangt. Es stimmt evtl. sogar, dass es einigen von ihnen egal wäre, wenn sie davon wüssten. Doch Gott weiß es und es ist ihm nicht egal (Ps 142,3–4). Deswegen ist das erste Prinzip zur Überwindung von Ängsten der *Glaube*. Du und ich, wir müssen lernen, Gottes Wort anstatt unseren Gefühlen Glauben zu schenken.

Wir leben in einer Welt, die von Gefühlen regiert wird. Wenn du einmal genau hinhörst, worüber sich die Leute um dich herum unterhalten, wirst du mir zustimmen. Tagein, tagaus treffen Menschen lebensverändernde Entscheidungen auf der Grundlage von Gefühlen. Aussagen wie *Für mich fühlt es sich*

so an, dass dies die beste Entscheidung für mich ist oder Ich empfinde einfach nichts mehr für ihn hört man immer wieder. Weil deine Gefühle so persönlich und aufrichtig sind sowie aus einer tiefen Empfindung kommen, fällt es dir recht leicht, ihnen Glauben zu schenken. Aber das heißt noch lange nicht, dass du ihnen glauben solltest. Der Stamm des Wortes »glauben« taucht 24-mal im Neuen Testament auf. Das Wort wird in fast der Hälfte dieser Vorkommnisse vom Apostel Johannes verwendet. Er leitet uns an, dem Vater, seinen Verheißungen, seinem Wort und seinem Sohn zu glauben. Doch nicht ein einziges Mal redet er davon, dass wir unseren Gefühlen Glauben schenken sollen. Hierbei handelt es sich um den notwendigen Ausgangspunkt, um Gefühle der Angst zu besiegen: *Was glaubst du wirklich?*

Vertraue ihm.

Es fühlt sich vielleicht nicht so an, als ob Gott sich um dich sorgt, doch er tut es.

Ängste machen sich breit, wenn ich glaube, dass ich die Last alleine tragen muss. Meine Gedanken flüstern mir zu: *Selbst die, die dir am nächsten stehen, verstehen es nicht so wie du.* Es fällt uns leicht, dies zu glauben, weil unsere überaus realen Umstände andere nicht so zu belasten scheinen. Diese Annahme machte sich bei den Jüngern bemerkbar, als sie sich

in einem heftigen Sturm auf dem See Genezareth befanden. Markus erzählt uns diese Geschichte:

Und es erhob sich ein großer Sturm, und die Wellen schlugen in das Schiff, sodass es sich schon zu füllen begann. Und er war hinten auf dem Schiff und schief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, kümmert es dich nicht, dass wir umkommen? (Mk 4,37–38)

Beachte, wie schnell es ging, dass die Jünger von ihrer Angst ausgehend dahin gelangten, dass sie im Charakter Jesu eine Unzulänglichkeit vermuteten. Sie gingen fälschlicherweise davon aus, dass er, wenn sie ihm nicht egal waren, auch ihre Umstände ändern würde. Wenn du bis zum Umfallen Wasser aus dem Boot schöpfst, kommst du leicht an den Punkt zu glauben, dass sich Gott nicht um dich schert. Die Bibel stellt die Realität der Stürme, die in dein Leben hineinkommen, nicht in Frage. Sie bezeichnet dich nicht als schwach, nur weil du Angst hast. Stattdessen fordert sie uns auf, etwas mit unseren von Sorge umtriebenen Gedanken und der Angst zu tun: Nämlich sie auf den Herrn zu werfen.

Das Wort »werft« wird an anderer Stelle in der Schrift gebraucht, um die Handlung zu beschreiben, wie jemand sein Obergewand auszieht und von sich wirft. Das ist sehr anschaulich und hilfreich. So wie sich der Besitzer von seinem Gewand

innerlich löst, wenn er es von sich wirft, gibt es da eine ähnliche Beziehung zwischen den sorgenvollen Gedanken und demjenigen, der sich Sorgen macht. Nimm deine Gedanken der Angst und Sorge und wirf sie zu den Füßen Gottes, der für dich sorgt. Offensichtlich erfordert eine solche Handlung eine Menge Vertrauen auf den Herrn. *Was ist, wenn er nichts damit anstellt? Was ist, wenn er zu beschäftigt ist, sich mit meinen Problemen abzugeben? Was ist, wenn es ihm schließlich doch egal ist?* Vielleicht wird genau deswegen in Vers 7 die mitfühlende Seite Gottes betont. Wir sollen uns diese mitfühlende Seite Gottes vor Augen halten, wonach er sich um uns schert und für uns sorgt (auf Seite 112 findest du eine Aufzählung unterschiedlicher Namen Gottes). Wenn sich Gefühle der Angst und Sorge in dir breitmachen, ist der Zeitpunkt gekommen, wo du dir die fürsorglichen Eigenschaften Gottes vergegenwärtigen musst. Mache dir bewusst, dass er Bescheid weiß und dass er für dich sorgt. Vertraue ihm.

Demütige dich.

Es fühlt sich vielleicht nicht so wie Stolz an, doch es ist Stolz.

Um 1. Petrus 5,7 richtig zu interpretieren, sollten wir unser Augenmerk auf den vorausgehenden

und folgenden Vers legen. Petrus schafft den Zusammenhang von Vers 7 durch den vorausgehenden Vers 6, wo er schreibt, »So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit!« Dann fügt er Vers 7 hinzu, »Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch«. ² Es mag uns zwar überraschen, doch Demut ist ein wichtiger Faktor bei der Überwindung von Ängsten. Wir sorgen uns um alle möglichen Dinge, wie z.B. um unseren Arbeitsplatz, den Erfolg unserer Kinder, den gefürchteten Anruf unseres Arztes oder einen Konflikt unter Freunden.

Es gibt eine Sache, die alle Angelegenheiten, über die wir uns Sorgen machen, gemeinsam haben: Es entzieht sich unserer Kontrolle, wie es letztendlich ausgehen wird. Wenn wir nicht in Demut wandeln, sind wir anfällig für die Annahme, dass, wenn wir nur lange genug darüber nachdenken, wir das Ergebnis im Griff haben. Wenn sich die Angelegenheit aber außerhalb unserer Kontrolle befindet, offenbart ein solcher Gedanke eine stolze Einstellung. Du glaubst, das tun zu können, was nur Gott tun kann. Gott hat letztendlich alles unter seiner Kontrolle (Dan 4,32; Röm 11,33–36). Du nicht. Aus diesem Grund ermahnt uns Petrus, »So demütigt euch

² A.d.Ü.: Im Griechischen bilden Verse 6 und 7 einen einzigen Satz mit einer Partizipialkonstruktion. Wörtlich lautet er folgendermaßen: »Demütigt euch deshalb unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch zur rechten Zeit erhöhen möge, alle eure Sorge auf ihn werfend, denn er sorgt für euch.«

nun unter die gewaltige Hand Gottes«. Obwohl sorgenvolle Gedanken, die uns umtreiben, sich nicht stolz anfühlen mögen, sind sie es aber dennoch. Der Zusammenhang macht folgendes deutlich: Wenn du nicht bereit bist, dich vor Gott zu demütigen, wirst du auch nicht in der Lage sein, deine Sorge auf ihn zu werfen.

Beschütze deine Gedanken.

Falsches Denken fühlt sich vielleicht nicht so an als wäre es schädlich, doch es ist schädlich.

In Vers 8 spricht Petrus eine weitere Warnung aus: »Seid nüchtern und wacht! Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann« (Hervorhebung hinzugefügt). Das griechische Wort für »nüchtern« (einige übersetzen es mit »besonnen«) kommt nur sechs Mal im Neuen Testament vor. Jedes Mal erscheint es in einem Leidenszusammenhang (1Thes 5,6.8; 2Tim 4,5; 1Pet 1,13; 4,7; 5,8). Wir sollten also erwarten, dass es uns schwerfallen wird, klar zu denken, wenn wir durch eine Prüfung gehen. Das griechische Wort *nepho* (hier mit »nüchtern« übersetzt) bedeutet, »frei von berauschenden Substanzen sein«. ³ Es kommt von dem Wort, das

³ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*

»Trunkenheit vermeiden« bedeutet. In diesem Zusammenhang dient es als wichtige Erinnerung, deinen Kampf gegen Ängste als geistlichen Kampf zu betrachten. Sei besonnen. Sei wachsam. Der Teufel ist sowohl aktiv als auch aggressiv, so wie ein hungriger Löwe.

Doch dahinter verbirgt sich eine weitere Warnung. Wie der Einfluss von Alkohol dein Denken vernebeln kann, so kann es auch der Einfluss der Sorgen. Sorgen machen es uns schwer, an die biblischen Prioritäten zu denken (Mt 6,33). Deine sorgvollen Gedanken nehmen dein gesamtes Denken in Beschlag. Ähnlich wie bei einer Sucht wird es dann schwierig sein, sich eine solche Denkweise abzugewöhnen. Deshalb wird uns befohlen, nüchtern zu sein. Um sein Problem überwinden zu können, muss ein Alkoholiker lernen, zum Alkohol »nein« zu sagen. Dasselbe trifft auf eine Person zu, die sich Sorgen macht. Sie muss lernen, zu den sorgvollen Gedanken »nein« zu sagen. Sie muss wachsam sein und merken, wenn ein harmloser Zukunftsplan in Sorge ausartet.

Unser Kampf gegen Sorgen und Ängste ist letztendlich ein Glaubenskampf. Glauben wir, was uns unsere Gefühle sagen, oder glauben wir, was Gottes Wort verkündet? Dies unter die Füße zu bekommen, ist der erste Schritt beim Prozess zur Überwindung von Ängsten. Doch wie können wir Veränderung

(McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

erfahren? Darum geht es im nächsten Kapitel. Zuerst finde heraus, wem du Glauben schenken willst und dann lese weiter.

Leseprobe ebt.c.org

DAS ZWEITE PRINZIP: **VERÄNDERUNG**

Ändere deine Meinung anstatt deiner Umstände.

Manchmal ergeben sich die tiefgründigsten Aussagen aus den gewöhnlichsten Umständen. Vor Jahren half ich meiner Tochter, die damals in der fünften Klasse war, bei ihren Mathematikhausaufgaben. Die Aufgabe beinhaltete eine Einführung in das metrische System. Plötzlich erinnerte ich mich an ein Erlebnis in meiner Vergangenheit. Ich saß dort im Klassenraum der Jahrgangsstufe 5 und hörte meinen Mathelehrer sagen, dass wir das metrische System lernen müssen, weil es in wenigen Jahren jeder in Amerika benutzen wird. Ich teilte den Gedanken meiner Tochter mit und fügte noch Folgendes hinzu: »Hier sind wir nun 35 Jahre später und die Amerikaner weigern sich immer noch stur, zu dem System zu wechseln, das alle anderen benutzen. Ich frage mich, woran das wohl liegt?« Meine elfjährige Tochter schaute von ihren Hausaufgaben auf als wäre die Antwort offensichtlich. Sie fasste 35 Jahre Geschichte in wenigen Worten zusammen, als sie sagte, »Die Leute mögen Veränderung nicht, Papa. Außer sie haben selbst was davon.«

Du wirst deine Ängste niemals überwinden können, wenn du deine Denkweise nicht grundsätzlich änderst. Einige dieser Veränderungen werden dir anfangs nicht gefallen. Sie scheinen zu krass, zu grundlegend und zu schwierig zu sein. Du wirst dazu neigen zu glauben, dass eine Veränderung deiner Umstände das ist, was du eigentlich brauchst. Deshalb wechselst du, wenn nötig, Schulen, Arbeitsstellen und Ehen. Doch schon bald wirst du entdecken, dass sich dieselben Angstmuster auch in deiner neuen Umgebung wiedereinstellen, die du schon in der Vergangenheit hattest. Die Schrift sagt Folgendes: »Und passt euch nicht diesem Weltlauf an, sondern lasst euch [in eurem Wesen] verwandeln durch die Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist« (Röm 12,2).

Im Brief des Paulus an die Philipper finden wir die praktischsten Ratschläge zum Überwinden von Sorge und Ängsten in der gesamten Schrift. In Philipper 4,6–8 entdecken wir, dass wir unser Denken über Sorgen und unser Denken über das Gebet ändern müssen. Außerdem erfahren wir, dass wir auch ändern müssen, woran wir denken.

Ändere dein Denken über Sorge und Angst.

Gott befiehlt uns, uns keine Sorgen zu machen; wenn wir es doch tun, sündigen wir.

Meistens fühlt sich Angst und Sorge so an, als ob sie etwas sind, das uns zustößt. So wie eine heftige Grippe vielleicht. Wir gehen nichtsahnend durch den Tag und werden davon eingeholt. Da Sorge eine Denkweise ist, ist es natürlich, dass du in diese Denkweise verfallst. Der Schwarzseher und die Sorgenliese, die die Angewohnheit haben, sich als allererste Reaktion Sorgen zu machen, gehen schnell davon aus, dass die Sorge der Übeltäter ist anstatt einer *Entscheidung*, die sie treffen.

Wenn wir uns gefährlichen Situation ausgesetzt sehen, ist es ganz natürlich, dass wir Angst haben. Sorge ist allerdings das, was passiert, wenn du zulässt, dass diese Ängste anhalten, selbst wenn die akute Gefahr nicht mehr besteht. Lass mich es folgendermaßen veranschaulichen: Vor kurzem war ich in einen lebensbedrohlichen Autounfall verwickelt. Wie durch ein Wunder bin ich unverletzt davongekommen, doch bestimmte Elemente dieses Unfalls beschäftigten mich gedanklich danach immer noch. Jedes Mal, wenn ich mich z. B. danach ans Steuer setzte, konnte ich förmlich das Knirschen des Metalls hören, die Explosion der Airbags spüren und die zerbrochene Windschutz-

scheibe vor meinen Augen sehen. Solche Gedanken können leicht eine lähmende Wirkung haben, wenn man nichts dagegen unternimmt. Wenn ich mich auf meine Angst und Sorge einließ, würde ich womöglich vorübergehend davon Abstand nehmen, Auto zu fahren oder das Autofahren schließlich gänzlich aufgeben. Um gegen diese Gefühle anzukämpfen, dankte ich in solchen Augenblicken stets dem Herrn dafür, dass er mein Leben bewahrt hat, konzentrierte mich auf biblische Wahrheiten und drehte dann im Glauben den Zündschlüssel, um kurz darauf aus der Garage fahren. Es hat zwar ein paar Wochen gedauert, doch diese ängstlichen Gedanken verflüchtigen sich schließlich. Sie wurden dadurch aus meinem Gedächtnis verbannt, dass ich mich von Gott erneut abhängig machte. Angstgefühle sind verständlich, wenn wir uns in akuter Gefahr befinden, doch die Schrift verbietet sie uns, wenn dies nicht der Fall ist.

Obwohl sich diese Angstgefühle so anfühlen als kontrollierten sie uns, macht die Bibel deutlich, dass sie dies nicht tun. Paulus schreibt, »*Sorgt euch um nichts*; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden« (Phil 4,6: Hervorhebung hinzugefügt).

Die griechische Sprache ist in der Lage, u. a. die Einstellung des Autors in Bezug auf eine Handlung zu kommunizieren. Wir nennen das den Modus

des Verbs. Es könnte sich um eine Aussage,⁴ einen Wunsch bzw. eine Möglichkeit⁵ oder einen Befehl⁶ handeln. Als der Geist Gottes die Handlung »Sorgt euch um nichts« kommunizierte, betonte er den Befehl. Das ist wichtig. Mit einem Befehl geht der Gedanke einher, dass wir eine Entscheidung treffen müssen: Entweder gehorchen oder nicht gehorchen und dafür aber dann die Konsequenzen in Kauf zu nehmen. Wenn Gott hätte zum Ausdruck bringen wollen, dass es sich bei der Sorge um einen unveränderlichen Zustand handelt, hätte er den Modus gewählt, der mit einer Aussage einen *Tatbestand* beschreibt. Wenn er gewollt hätte, dass du das Überwinden der Sorge lediglich für einen Wunsch hältst, dann hätte er die *Wahrscheinlichkeitsform* benutzt. Gott wollte allerdings, dass du dir bewusst machst, dass die Sorge eine Entscheidung ist, die du triffst, und deshalb gebrauchte er die *Befehlsform*. Er erteilte einen Befehl. Durch die Kraft des Geistes bist du in der Lage, zu gehorchen, und es wird von dir erwartet, dass du dem Befehl gehorchst: *Sorgt euch um nichts*. In seinem Buch *Respectable Sins*⁷ schreibt Jerry Bridges Folgendes über Angst und Sorge:

⁴ Der Indikativ.

⁵ Der Konjunktiv.

⁶ Der Imperativ.

⁷ A.d.Ü.: Der Titel bedeutet zu Deutsch in etwa: »Salonfähige Sünden«. Eine deutschsprachige Version lag zum Zeitpunkt der Übersetzung dieses Buches nicht vor.

Wenn wir zu jemandem sagen, ›Sorge dich nicht‹ bzw. ›Habe keine Angst‹, dann versuchen wir einfach, die Person zu ermutigen oder auf hilfreiche Weise zu ermahnen. Doch wenn Jesus (oder Paulus bzw. Petrus, die sich beim Schreiben unter göttlicher Inspiration befanden) zu uns sagen, »Sorgt euch nicht«, dann hat es das Gewicht eines moralischen Befehls. Anders ausgedrückt, ist es der moralische Wille Gottes, dass wir nicht ängstlich oder besorgt sind. Oder noch ausdrücklicher: *Sorge ist Sünde*.

Sorge ist aus zwei Gründen eine Sünde: Erstens, [...] Sorge zeugt davon, dass wir Gott misstrauen. In dem Abschnitt von Matthäus 6,25–34 sagte Jesus, dass, wenn unser himmlischer Vater sich um die Vögel des Himmels und die Lilien auf dem Felde kümmert, er sich dann auf jeden Fall auch um unsere leiblichen Bedürfnisse kümmern wird. Zudem sagte uns Petrus, dass die Grundlage für das Werfen unserer Sorge auf Gott der Umstand ist, dass er für uns sorgt. Wenn ich also auf die Angst und Sorge eingehe, glaube ich im Grunde nicht, dass Gott für mich sorgt und er in der betreffenden Situation, die meine gegenwärtige Sorge ausgelöst hat, sich um mich kümmert. [...] Sorge ist zudem eine Sünde, weil sie eine mangelnde Annahme der Vorsehung Gottes in unserem Leben ist. Eine einfache Definition von Gottes Vorsehung ist, dass Gott alle Umstände und Er-

eignisse in seinem Universum zu seiner Ehre und zum Wohl der Seinen orchestriert. Einigen Gläubigen fällt es schwer, die Tatsache zu akzeptieren, dass Gott tatsächlich alle Ereignisse und Umstände einfädelt; und selbst jene, die das glauben, verlieren diese glorreiche Wahrheit oft aus den Augen. Wir neigen dazu, uns auf die direkten Ursachen unserer Ängste und Sorgen zu konzentrieren, anstatt uns vor Augen zu halten, dass jene unmittelbaren Ursachen sich unter der Kontrolle Gottes befinden.⁸

Während es sich vielleicht krass anhört, so über Sorge zu reden, steht das Anliegen dahinter, dass es helfen und nicht schaden soll. Angst und Sorge als Entscheidung zu betrachten, gibt dir die Freiheit, sie zu überwinden. Du bist kein Opfer deiner sorgenvollen Gedanken. Ganz egal, wie sehr du sie dir mittlerweile angewöhnt hast, es handelt sich um Entscheidungen, die du triffst.

In meinem ersten Büchlein, *Just like Jesus. Biblical Strategies for growing well* habe ich die Freiheit beschrieben, die daher rührt, dass man seine Denkgewohnheiten so betrachtet.

Wir halten Angewohnheiten oft für die Dinge, die wir tun. Allerdings gibt es nur wenige

⁸ Jerry Bridges, *Respectable Sins* (Colorado Springs, CO: Nav-Press, 2007), S. 64–65.

Dinge, die so schnell zu Angewohnheiten werden, wie die Gedanken, die wir denken. Wahrscheinlich verrichtest du morgens eine Reihe ›gedankenloser‹ Aufgaben, um dich auf die Arbeit oder die Schule vorzubereiten. Doch sind sie wirklich ›gedankenlos‹ oder handelt es sich um geistige Angewohnheiten? Dinge wie: Zähneputzen, Duschen, Müsli in die Schale füllen und Kaffeekochen. Unsere von der Eile geprägte Kultur bringt diese Wahrheit sogar auf den Punkt. Wir sagen: ›Ich muss noch nicht einmal groß darüber nachdenken.‹ Wir sagen damit nicht, dass wir *überhaupt* nicht darüber nachdenken müssen. Irgendwann einmal haben wir schon darüber nachgedacht.

Dieser Umstand enthält sowohl eine gute als auch eine schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, dass unsere Gedanken lediglich Angewohnheiten sind und keine willkürlichen Handlungen. In unserer Geisteskraft können wir also bestimmen, woran wir denken wollen. Es gibt somit Hoffnung, dass wir alte Gedankenmuster zerstören und neue Gedankenmuster entwickeln können. Die schlechte Nachricht ist, dass aufgrund des Umstands, dass diese Gedanken so schnell und häufig auftreten, wir sie uns nur schwer abgewöhnen können. Deshalb heißt es in der Schrift,

[...] in denen ihr einst gelebt habt nach dem Lauf dieser Welt, gemäß dem Fürsten, der in der Luft herrscht, dem Geist, der jetzt in den Söhnen des Ungehorsams wirkt; unter ihnen führten auch wir alle einst unser Leben in den Begierden unseres Fleisches, indem wir den Willen des Fleisches und der Gedanken taten (Eph 2,2–3)

Dieser Bibelabschnitt ist eine hervorragende Erinnerung daran, wo sich die Schlacht wirklich abspielt. Als wir ehemals in der Lust des Fleisches gelebt haben, gaben wir unserem Verlangen und Denken nach. Im Geist zu wandeln, bedeutet, dass wir neue Denkmuster entwickeln, die uns helfen, dieses sündige Verlangen in Schach zu halten.⁹

Anhaltende Sorge als Sünde zu betrachten, bedeutet nicht, dass wir dann automatisch nicht mehr dagegen ankämpfen müssen. Gott bietet uns vielmehr eine Lösung an, wenn wir es versuchen und dabei auf die Nase fallen. Er ist ein Gott, der gerne vergibt. Wenn wir mit einer bußfertigen Einstellung zu ihm kommen, vergibt er uns und schenkt uns Gnade in unserer Not (1Joh 1,9). Doch Sündenbekenntnis allein reicht nicht aus. Gott stellt uns eine

⁹ Phil Moser, *Just like Jesus. Biblical strategies for growing well* (Sewell, NJ: Biblical Strategies, 2012), S. 48–49.

zusätzliche Ressource zur Überwindung von Angst und Sorge zur Verfügung: Das Gebet.

Ändere dein Denken in Bezug auf das Gebet.

Mache es zu deinem Gebetsmuster anstatt zu deinem Alarmschalter.

Die Bibel sagt, »Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden« (Phil 4,6). Wenn ich mit jemandem spreche, der von Angst und Sorge geplagt wird, beginne ich in der Regel damit, Fragen über das Gebetsleben der Person zu stellen. Ich habe festgestellt, dass die meisten Menschen, die sich von Angst und Sorge niederdrücken lassen, zwar beten, deren Gebete aber meist recht eindimensional sind: Sie beten, dass Gott ihnen die Angst und Sorge nimmt. Gebet ist für sie ein Alarmschalter. Sie betätigen ihn, wenn ihre Gefühle sie überwältigen. Doch diese Art von Gebet hat nicht die Ausdauer, die vonnöten ist, um Ängste und Sorgen zu überwinden. Wir können uns glücklich schätzen, dass Gott uns da nicht im Unklaren belässt. Bei über 650 Gebeten, die in der Bibel festgehalten wurden, haben wir für jede erdenkliche Situation ein Beispiel, wie wir beten können.