

Wie handhaben wir Ängste?

Der Begriff der „Angst“ gibt es im Neuen Testament der Bibel in dem Sinne nicht. „Tlipsis“ in der griechischen Ursprache ist eher ein Bedrängtsein. Sich zu fürchten ist an sich nichts Negatives. Angst zu haben ist ein Schutzmechanismus. Unser Körper reagiert auf Bedrohungen und versucht sich rechtzeitig abzuwenden. Es gibt von Natur aus ängstlichere Personen als andere.

Problematisch wird es, wenn einem eine permanente Angst vor Bedrohungen nachgeht. Man kann sich dadurch kaum mehr entspannen und man beginnt sich Sorgen selbst um Kleinigkeiten zu machen. Man beginnt zu Grübeln als ein Versuch, Kontrolle zu haben. Wir können mit Psalm 42,6 entgegenhalten: *„Was betrübst du dich meine Seele und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott!“* Ja – was sagt Gott zu meinen Gedanken?

Die Angst beginnt einem sonst zu regieren: Angst vor einer Krankheit oder dem Tode, oder dass ein Unfall geschehen könnte an einem selbst oder einem Familienmitglied. Es gibt aber auch Ängste vor dem abgelehnt werden oder um die wirtschaftliche Sicherheit. Solche Ängste können Menschen unter Druck setzen, dass man vieles, selbst Gott, nicht mehr geniessen kann.

Ängste wachsen. Darum ist es wichtig, dass wir präventiv immer wieder Gott vor Augen haben. Ja, in der Welt haben wir alle Bedrängnisse (Joh 16,33), aber diese müssen uns nicht dominieren (Ps 91,7). Jesus erklärt, dass er die Welt überwunden hat. In uns lebt also jemand, der stärker ist als alles. Was auch kommen mag, er wohnt in uns. Psalm 118 zeigt uns, wie wir mit Anflügen von Angst umgehen können: Wir dürfen Gott anrufen. Was sagt er zur Situation? Er tröstet uns. Weil er da ist, haben wir jemand Starkes zur Seite, sodass die Furcht nicht gewinnt. Menschen können zwar drohen, doch ist das nicht die einzige Aussage, die aus uns einredet: Auch Gott spricht zu uns. Die Frage ist, wo unser Vertrauen liegt. Vertrauen in Gott zu haben setzt voraus, dass wir ihn gut kennen. Psalm 118,1-4.16 beschreibt uns Gott. Das Danken (V1.29) und die aktive Anbetung verdichtet das Vertrauen in ihn.

Was aber, wenn die Angst anhält? Angst zu haben ist zwar unangenehm, aber sie kann uns eigentlich nicht schaden. Die Angst ist lediglich wie ein bedrohlicher Schatten. Darum brauchen wir keine Angst vor der Angst zu haben. *„Es ist nur die Angst, nur der Schatten!“*

Die Angst kann aber wachsen. Dies geschieht, wenn wir versuchen, ihr auszuweichen. Dadurch lassen wir ihr Raum und sie wird stärker. Es gilt darum, die Angst zu konfrontieren durch die Sicherheit, die Gott uns gibt. In kleinen Schritten, allenfalls in Begleitung von Geschwistern im Herrn, konfrontieren wir die Angst, indem wir die Situation analysieren und Jesus bewusst danebenstellen. Jeden Erfolg gegen die Angst ist ein Erfolg und darf gefeiert werden. So wird sie sich wieder zurückziehen.