

# Frei werden von Angst

4. Mose 13-14; Johannes 8,36

Predigtreihe «Angst oder Vertrauen»

Teil 3

**1. Dezember 24**

Sämi Schmid

Wie leicht fällt es dir, über deine persönlichen Ängste zu reden? Über unsere Ängste reden wir normalerweise nicht, weil wir uns dafür schämen. Wir verstecken sie am liebsten, weil wir Angst haben, nicht verstanden, abgeschrieben oder verletzt zu werden.

Und damit behalten wir die Angst in unserem Leben im dunkeln Versteck. Gleichzeitig bleiben wir damit ein «Spielball» der Angst. Sie nimmt uns gefangen, steuert und regiert uns – oft ohne, dass wir es merken. Angst ist auch unter uns Christen viel verbreiteter als wir denken.

In den letzten zwei Predigten haben wir uns mit dem Thema Angst beschäftigt und damit die Angst aus ihrem Versteck geholt. Wenn wir die Angst ins Licht von Gott holen, können wir sie mit Gottes Hilfe überwinden. Deshalb geht es heute um das Thema: Frei werden von Angst.

In Johannes 8,36 sagt Jesus Christus:

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.**

Jesus will uns in die Freiheit führen – ein Leben in Freiheit schenken. Das ist seine Absicht auch für dein Leben.

Die meisten von uns denken bei dieser Aussage von Jesus wahrscheinlich zuerst an die Sünde. Ja, das stimmt natürlich. Jesus will uns von der Sünde befreien. Deshalb ist er am Kreuz für uns gestorben, dass wir Vergebung haben können. Das ist ein grossartiges Geschenk, das Jesus jedem von uns macht. Aber zu dieser Freiheit, die Jesus uns schenken will, gehört auch die Freiheit von Angst. Wir sollen nicht länger von persönlichen Ängsten gefangen und regiert sein. Jesus will, dass wir im Vertrauen auf ihn zu einer grossen Freiheit und Gelassenheit kommen. Jesus sieht, wo deine persönlichen Ängste stecken. Und er möchte dich in die Freiheit führen.

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.**

## Was bewirkt die Angst?

In den letzten beiden Predigten habe ich schon verschiedenen Aspekte aufgezeigt, was Angst in unserem Leben bewirkt. Ein weiterer Aspekt zeigt uns die Geschichte der Kundschafter aus 4. Mose 13-14 auf.

Das Volk Israel war damals schon viele Jahre unterwegs von Ägypten in das von Gott versprochene Land, in dem Milch und Honig fliesst. Von Gott bekommen sie den Auftrag, dass sie 12 Kundschafter (Spione) in dieses Land schicken sollen. Sie sollen sich ein Bild davon machen, wie es dort aussieht und dann zurückkommen und davon erzählen.

Diese zwölf Männer sollen einen Blick in das Land werfen, das Gott ihnen versprochen und vorbereitet hat. Und als diese Männer dort im Land sind und sich das ansehen, kommen sie aus dem Staunen nicht mehr heraus. Es ist ein grossartiges Land, extrem fruchtbar und fantastisch schön. Sie staunen darüber, dass Gott ihnen so etwas Geniales geben möchte.

Aber – jetzt kommt das grosse Aber: In diesem versprochenen Land gibt es gleichzeitig grosse Herausforderungen, die ihre eigenen Möglichkeiten übersteigen. Es gibt dort Riesen – grosse Menschen, die viel stärker sind als sie. Zusätzlich gibt es sehr gut befestigte Städte, die

uneinnehmbar scheinen. Alles zusammen war für sie richtig fuchteinflössend. Sie haben richtig weiche Knie bekommen.

Mit diesen beiden Eindrücken kommen die 12 Kundschafter zu ihrem Volk zurück und erzählen, was sie erlebt haben.

10 dieser 12 Männer hatten Angst und sagten:

**Wir können nicht gegen dieses Volk bestehen, denn sie sind uns viel zu stark.** (4Mo 13,31)

Diese 10 Männer hatten die Möglichkeiten von Gott nicht im Blick. Sie dachten ohne Gott (gottlos). Ihre realistische (menschliche) Einschätzung war: Das ist unmöglich! Der Geist der Furcht (Angst) hat sich bei ihnen eingenistet. Und sie steckten mit dieser Angst das ganze Volk an. Durch diese Brille der Angst redeten sie nur noch von den Schwierigkeiten und Problemen:

**Und sie stellten den Israeliten das Land, das sie erkundet hatten, negativ dar: «Das Land durch das wir gezogen sind, um es zu erkunden, frisst seine Bewohner. Und die Menschen, die wir dort gesehen haben, sind sehr gross. Sogar die Riesen, die Anakiter, haben wir gesehen. Wir kamen uns neben ihnen wie Heuschrecken vor, und in ihren Augen waren wir es auch.** (4.Mo 13,32-33)

Wie ansteckend diese Angst war und was für eine Auswirkung sie hatte, lesen wir weiter:

**Da schrieben die Israeliten laut auf und weinten die ganze Nacht hindurch. Sie murrten gegen Mose und Aaron und klagten: «Wären wir doch bloss in Ägypten oder hier in der Wüste gestorben! Ach, wären wir doch schon tot! Warum hat uns der Herr in dieses Land gebracht? Etwa nur, damit wir hier in der Schlacht getötet werden und unsere Frauen und Kinder als Sklaven verschleppt werden? Wäre es da nicht das Beste für uns, nach Ägypten zurückzukehren?» Und sie sagten zueinander: «Lasst uns einen Anführer wählen und nach Ägypten zurückkehren.»** (4Mo 14,1-4)

Das ist die Auswirkung von Angst. Das ist die Auswirkung davon, wenn wir die Möglichkeiten von Gott nicht im Blick haben. Angst hält uns davon ab, in das hineinzufinden, was Gott für uns vorbereitet hat. Angst verhindert sehr häufig, dass wir in unsere Berufung von Gott hineinfinden. Die Mehrheit der Kundschafter und der Israeliten wollten nichts mehr vom versprochenen Land wissen, weil sie Angst hatten. Genau so will die Angst in unserem Leben verhindern, dass wir das Leben können, wozu uns Gott berufen hat. Genau diese Angst ist es auch, die uns auch als Kirche behindert, das «Land einzunehmen, das Gott uns versprochen hat. Diese Angst ist es, die uns hindert, vorwärtszugehen und etwas zu wagen.

In dieser ganzen Situation gab es eine kleine Minderheit, die nicht vom Geist der Furcht eingenommen waren. Kaleb und Josua haben ihre Kleider zerrissen, denn sie sahen in der Angst des Volkes einen grossen Unglauben und ihr gottloses Denken. Und sie sagen zu den Israeliten:

**Das Land, das wir durchwandert und ausgekundschaftet haben, ist sehr gut! Und wenn der Herr uns gnädig ist, so wird er uns in dieses Land bringen und es uns geben, ein Land, darin Milch und Honig fliesst. Aber lehnt euch nicht gegen den Herrn auf und habt keine Angst vor den Bewohnern des Landes. Wir werden sie wie Brot auffressen. Es ist ihr Schutz von ihnen gewichen, denn der Herr ist mit uns. Fürchtet euch nicht vor ihnen.»**

Sie haben damit die Angst beim Namen genannt und ihr gottloses Denken entlarvt.

Was meint ihr, wie es dann weiterging? Liess sich das Volk von Kaleb und Josua überzeugen? Kehreten sie um aus ihrer Angst? Nein! Für sie war klar: Das sind absolute Spinner! Und sie hätten die beiden gesteinigt, wenn nicht Gott selbst in seiner Herrlichkeit erschienen wäre und die beiden geschützt hätte.

Aus diesem Beispiel sehen wir sehr gut, was die Angst in unserem Leben bewirkt. Sie verhindert, dass wir das von Gott versprochene Land einnehmen können. Sie will uns von unserer Berufung abbringen. Und es braucht Gottes Eingreifen, dass die Macht der Angst gebrochen werden kann. Und deshalb reden wir jetzt über Jesus

## Jesus der Befreier

Jesus selbst hat gesagt:

**In der Welt habt ihr Angst!** (Mit allen Auswirkungen auf euer Leben und euren Glauben) **Aber seid getrost, ICH habe die Angst überwunden.**

Damit sagt Jesus, dass es eine Lösung für unsere Angst gibt. Er selbst. Das Vertrauen auf ihn!

Genau das ist der Grund, weshalb er in Joh 8 sagt:

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei. (8,36)**

Jesus weiss ganz genau, dass die Angst ein Leben in Freiheit verhindert. Angst schränkt uns ein und untergräbt auch unser Vertrauen in Gott, wie wir in der letzten Predigt gesehen haben. Der Teufel spielt sehr oft auf der Klaviatur der Angst, und erreicht damit, dass wir nicht mutig vorwärts gehen, sondern uns ängstlich umsehen und uns zurückziehen.

Jesus ist auf diese Erde gekommen, um uns auch aus dem Gefängnis der Angst zu befreien. Er ist der Erlöser. Er ist der Sieger. Als er am Kreuz für uns gestorben ist, hat er auch die Angst besiegt. Aus diesem Grund schreibt Paulus dem jungen Timotheus, der in einer schwierigen Aufgabe steckt:

**Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht (Angst) gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. (2Tim 1,7)**

Durch den Geist der Furcht stand Timotheus in der Gefahr, ängstlich auf die schwierigen Umstände zu sehen und sich zurückzuziehen. Das hat Paulus gemerkt. Deshalb schreibt er ihm, dass wir als Christen nicht vom Geist der Angst geprägt werden, sondern vom Heiligen Geist, der uns die nötige Kraft, Liebe und Besonnenheit bewirkt.

Paulus proklamiert diese Wahrheit auch, wenn er sagt:

**Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt, durch unseren Herrn Jesus Christus! (1. Kor 15,57)**

Das ist die Wahrheit, die über unserem Leben steht. Und das ist die Wahrheit, die auch in unsrem Leben immer sichtbarer werden soll. Jesus möchte, dass wir länger Gefangene der Angst sind. Deshalb: Komm zu Jesus. Er ist dein Erlöser. Und er will dich an diesem Punkt in die Freiheit führen. Deshalb hat er selbst gesagt:

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.**

Glaubst du, dass Jesus auch deine Angst überwinden kann? Oder kämpfst du in deinem Leben schon so lange einen aussichtslosen Kampf gegen die Angst, dass du es nicht mehr glaubst, dass Jesus helfen kann?

Der Titel meiner Predigt heute lautet: «Frei werden von Angst». Das wäre schön, oder? Aber ist das nicht etwas übermütig formuliert? Vollmundig? Übertrieben? Wird da nicht eine Erwartung geschürt, die nicht eingehalten werden kann?

Ja, wenn wir nur auf unsere eigenen Möglichkeiten sehen, dann ist es übertrieben. Denn im Kampf gegen die Angst sind wir mit unseren Mitteln aussichtslos. Aber wenn wir unsere Hoffnung auf Jesus setzen und bei ihm Hilfe suchen, dann halten wir uns zu dem, der die Angst bereits besiegt hat. Komm zu Jesus!

Aber was braucht es konkret, dass wir von unserer Angst frei werden können? In den letzten beiden Predigten habe ich schon einiges dazu gesagt. Abschliessend möchte ich zwei wichtige Voraussetzungen herausstreichen:

## Voraussetzung für «Heilung» - Befreiung von Angst

Die **erste Voraussetzung ist**: Die Angst im eigenen Leben erkennen

Weil die Angst oft im Untergrund wirkt und niemand darüber redet, bleibt sie sehr oft unerkannt.

Es ist für viele von uns ganz normal, dass wir in gewissen Situationen Angst haben, weil es schon immer so war. Angst gehört dann einfach zum Leben dazu gehört. Und dann richten wir unser Leben eben mit dieser Angst ein, obwohl sie uns eigentlich behindert und die Gelassenheit raubt. Die erste Voraussetzung, dass wir Ängste mit Gottes Hilfe überwinden können, ist es, dass wir sie erkennen. Dass sie nicht mehr länger im versteckten wirken kann. Erst wenn wir die Macht der Angst in unserem Leben erkannt haben, machen wir uns auf die Suche nach Hilfe.

In den letzten Monaten, als es mir gesundheitlich nicht gut gegangen ist, hat Jesus mir gleichzeitig einige Ängste aufgezeigt, die mich gefangen nehmen und/oder antreiben. Da ist die gut versteckte Angst ans Licht gekommen: Zum Beispiel die «Angst vor dem Versagen» und die «Angst vor Ablehnung». Das erstaunt euch jetzt vielleicht. Aber diese beiden Ängste waren sehr lange der Motor für meine Arbeit und die Art und Weise, wie ich sie gemacht habe. Sie hat mich angetrieben, erfolgreich zu sein und gut bei den Leuten anzukommen. Auch meine Beziehungen waren natürlich von dieser Angst geprägt.

Wenn mir jemand vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass die Angst ein falscher Motor für meine Arbeit ist, hätte ich ihm ins Gesicht gesagt: Das stimmt nicht! Denn ich hatte es überhaupt nicht im Blick. Aber vor ein paar Monaten kam mein Lebenssystem in Schiefelage, und ich konnte nicht einfach nur weitermachen wie bisher. Und genau das hat Gott benutzt, um mir die Augen zu öffnen.

Ich bin so froh, dass er mir diese Ängste gezeigt hat. Denn ich möchte nicht, dass die Angst der Motor für mein Leben ist, sondern seine Liebe und das Vertrauen auf ihn.

Die Ängste in unsrem Leben sind sehr unterschiedlich und individuell und oft sehr gut getarnt. Deshalb ist es auch da gut, wenn wir bitten: Herr, öffne mir die Augen für die Macht der Angst in meinem Leben.

Sehr häufig versteckt sich die Angst im Gegenteil von dem, was uns sehr wichtig ist:

- Wenn mir Erfolg sehr wichtig ist dann ist oft eine Angst da, zu versagen oder Misserfolg zu haben
- Wenn mir mein Aussehen sehr wichtig ist, dann ist oft eine Angst da, dass ich wegen meinem Aussehen nicht dazugehöre.
- Wenn mir eine klare Struktur sehr wichtig ist, dann ist oft eine Angst da, den Überblick zu verlieren.

Sehr häufig versteckt sich die Angst im Gegenteil davon, was uns wichtig ist.

Hast du die Angst in deinem Leben schon erkannt? Ich zähle hier eine ganze Reihe von Ängsten auf, die zum Teil weit verbreitet sind:

- Angst vor dem Tod; Angst – nicht geliebt zu werden; Angst keinen Ehepartner zu finden; Angst vor einem Autounfall; Angst vor Ablehnung; Angst zu versagen; Angst – ein hoffnungsloser Fall zu sein, Angst vor finanziellen Problemen; Angst vor einer Person oder Personengruppe; Angst vor Krankheit; Angst vor Menschen zu reden; Angst vor der Zukunft; Angst zu kurz zu kommen, etc

Auch in unsrem Glauben gibt es Ängste unter uns:

- Angst vor dem Satan; Angst nicht gerettet zu werden; Angst – sich zu Jesus zu bekennen; Angst um laut in einer Gruppe zu beten; Angst davor – Jesus wirklich zu vertrauen; etc.

Herr zeige mir, wo mir meine Angst im Weg steht, in das hineinzukommen, was du für mich bereit hast. (Land einnehmen)

Das erkennen der Angst in unsrem Leben ist der erste Wichtige Schritt. Aber er ist nur dann sinnvoll, wenn wir auch den zweiten Schritt machen: Jesus um Heilung und Veränderung bitten. Ja, komm zu Jesus mit deiner Angst. Er ist der Sieger! Er hat die Angst überwunden. Er ist der Erlöser auch von deiner Angst.

Im Namen von Jesus dürfen wir uns von der Angst lösen, die uns gefangen nimmt. Dabei machen wir nichts anderes, als Jesus selbst beim Wort nehmen, wenn er sagt:

**In der Welt habt ihr Angst! Aber seid getrost, ICH habe die Angst überwunden.**

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.**

Diese Wahrheit proklamieren wir und halten es unserer Angst entgegen.

Weil das ganze Thema Angst so schambehaftet ist, würden wir dies natürlich am liebsten allein machen, weil unser Herz zu stolz ist, um dazu zu stehen. Aber häufig ist es deshalb sehr hilfreich, wenn wir dies vor jemandem bekennen und diese Person dann für uns betet. Das hilft auch, dass da jemand ist, der/die mir auf diesem Weg beisteht. Denn oft ist es nicht damit getan, dass man einmal betet und dann ist es gut. Wir dürfen den Sieg von Jesus immer wieder in Anspruch nehmen, bis Macht der Angst immer kleiner wird und einer fröhlichen Gelassenheit Platz macht.

**Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt, durch unseren Herrn Jesus Christus!** (1. Kor 15,57)

Willst du diesen Kampf gegen deine Angst mit der Hilfe von Jesus und einem Bruder/Schwester aufnehmen und Befreiung erleben? Oder willst du lieber weitermachen wie bisher und deine Angst verstecken?

Das Angebot von Jesus Christus steht zur Verfügung:

**Wenn euch der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.**