

# Angst begrenzt uns – Gottes Liebe **ÜBERWINDET** sie

von Heinz Trompeter

**G**ehörst du zu den Menschen, die mit Ängsten zu kämpfen haben?

Ich meine nicht die gesunde Angst, die uns warnen will vor Gefahr. Ich meine die krankhafte Angst, die warnt, auch wenn gar keine Gefahr besteht. Die uns gefangen hält. Von der wir uns nicht befreien können. Die uns begrenzt.

## Wie können wir diese Ängste überwinden?

Unsere Angst hat mit unseren Lebenserfahrungen zu tun und mit unserer Sichtweise, aber auch mit unserem Denken. Und bei einigen von uns auch mit einem zerbrochenen Herzen.

Lange bevor ein Kind sprechen lernt, empfindet es Angst. Und viele Menschen haben Angst vor dem Sterben. Dieser unsichtbare rote Faden der Angst zieht sich durch das ganze Leben.

Vielleicht ist das der Hauptgrund, warum die Menschen zu Pillen greifen und glauben, so ihre Angst bekämpfen zu können. Aber es ist nur eine Betäubung. Das ist so, als würde dir der Zahnarzt eine Schmerztablette verschreiben, wenn du Eiter unter dem Zahn hast. Sie wird nicht wirklich helfen. Es braucht eine Wurzelbehandlung. So ist es auch mit der Angst.

## Die Wiege der Angst

Seit unsere Ur-Ureltern im Paradies die gute Vaterhand Gottes losließen, regiert die Angst in dieser Welt. Als Gott, der Herr, damals durch den Garten rief: „Adam, wo bist du?“, da antwortete

dieser: „Ich hörte dich im Garten und fürchtete mich.“ Genau an dieser Stelle stand die Wiege der Angst und damit die Wurzel aller menschlichen Ängste.

Die Sünde trennte uns von Gott, und das konnte nicht ohne Folgen bleiben. Bis heute leidet der Mensch darunter. Der Mensch hat den Vater verloren und damit die Geborgenheit in der göttlichen Liebe. Fehlt Geborgenheit, dann entsteht Angst. Deshalb werden Menschen von allen möglichen Ängsten geplagt.

Es gibt wohl niemanden, der nicht schon mal mit ungesunder Angst zu tun hatte. Deshalb müssen wir lernen, mit dieser Angst in unserem Leben umzugehen. Wir leben in einer Gesellschaft, die voller Angst ist. Besonders die deutsche Gesellschaft ist davon betroffen. Es gibt die sprichwörtliche *German Angst*.

## Ursachen für Ängste

Vielerlei Ängste können unseren Alltag einengen: Angst vor Krankheit, Angst vor Krieg, Angst vor Einsamkeit, Angst um den Arbeitsplatz, Angst vor dem Sterben und vieles mehr. All das sind Verlustängste! Bei Krankheit – die Gesundheit zu verlieren. Bei Krieg – den Frieden zu verlieren. Beim Sterben – das Leben zu verlieren. Es gibt vieles, was uns Angst machen kann.

So vielschichtig die verschiedenen Arten der Angst sind, so sind auch ihre Auswirkungen. Sie werden von Mensch zu Mensch anders erlebt. Anders wahrgenommen. Wer dauernd in Angst lebt, wird eines Tages krank werden. Irgendwann wird es zu organischen und psychischen Schäden kommen.

Angst – wenn sie krankhaft ist – stürzt uns ins Verderben. Wo sie eindringt, geschieht Zerstörung. Angst greift die Organe an, beeinträchtigt den Geist, setzt die Seele gefangen und verändert unsere Persönlichkeit. Angst frisst unsere Seele auf!

Jeder Mensch hat Ängste. Zum Problem wird es, wenn wir sie nicht mehr loswerden.

## Wie kann ich ungesunde Ängste loswerden?

Was es auch immer ist – wenn Angst in deinem Leben ist, fragst du dich: Wie werde ich diese Angst nur wieder los? Wer kann mich schützen und mir Geborgenheit geben? Gibt es da überhaupt jemanden?

Es müsste ja jemand sein, dessen Macht unendlich viel größer und stärker ist als alle anderen Mächte dieser Erde. Es müsste ein Liebender sein, der mich liebt trotz meines Versagens und unabhängig von meinem Verhalten. Und es müsste jemand sein, der immer und überall da ist, dessen Nähe real erfahrbar ist. Dann, ja dann könnte ich glauben und vertrauen. Dann würde ich mich geborgen fühlen.

Diesen Jemand gibt es tatsächlich! Er heißt *Jesus*. Jesus kommt uns in unserer Angst entgegen und hilft uns, sie zu überwinden. Allerdings braucht er dazu deine Bereitschaft zur Mitarbeit.

## Destruktive Denkmuster entlarven

Es gilt, unser Denken über uns selbst neu auszurichten, so wie uns Römer 12, 2 auffordert: *Werdet verwandelt durch die Erneuerung eures Sinnes*. Manchmal müssen wir uns dazu ganz bewusst von bestimmten Sätzen aus unserem Vokabular verabschieden.

Kennst du zum Beispiel diesen Satz: „Mein Leben ist nicht so wichtig“? Diese Überzeugung, verborgen in den Tiefen unserer Seele, spiegelt unseren Mangel an Geborgenheit wider und bildet einen Nährboden für ungesunde Ängste.

Du entmachtetest solche falschen Denkmuster, indem du dir im Glauben die Wahrheit vor Augen hältst, dass du für Gott wichtig bist. Sehr wichtig so-



ZUM AUTOR

**Heinz Trompeter**, verheiratet mit Ruth, 5 Kinder, früher Inhaber einer Firma, dann Gemeindepastor, jetzt „Missionsdienst“ mit Seelsorge – besonders an Menschen, die in Krisen geraten sind. Dazu bieten Heinz und Ruth Trompeter auch Seminare an.  
www.heinz-trompeter.de