

Tu es **TROTZ
DEINER ANGST**

Mutig und erfüllt leben, auch wenn du dich fürchtest



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyright © 2020 by Joyce Meyer
Titel der Originalausgabe: Do it afraid
Originalverlag: FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei
Joyce Meyer Ministries GmbH

Postfach 76 10 01
22060 Hamburg
www.joyce-meyer.de
Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

Print-ISBN: 978-3-948795-06-1
ePub-ISBN: 978-3-948795-53-5

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

1. Auflage Juni 2021

Bibelzitate wurden meist folgender Bibelausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel © 2002 / 2006 / 2017 SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten.

Sonstige verwendete Bibelausgaben:

SLT: Bibeltext der Schlachter © 2000 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf.
HFA: Hoffnung für Alle® (Hope for All) © 1983, 1996, 2002, 2009, 2015 by Biblica, Inc.®
LUT: Lutherbibel, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
AMPC: Amplified Bible, Classic Edition. Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965,
1987 by The Lockman Foundation. Diese Bibelzitate wurden direkt aus dem Englischen
übersetzt.

Übersetzung: Jokim Schnoebbe
Lektorat: Esther Keith
Cover Layout: Marleen Steckel, Julian Kaspereit
Satz: Satz & Medien Wieser, Aachen
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Einleitung | 7 |
| Teil I: Die Angst verstehen | 11 |
| 1 Vor die Wahl gestellt | 15 |
| 2 Der Angst trotzen | 27 |
| 3 Deshalb fürchte ich mich nicht | 39 |
| 4 Ängstliche Gedanken und Worte | 51 |
| 5 Das Gefühl der Angst | 65 |
| 6 Warum habe ich Angst? | 75 |
| 7 Das Gegenmittel für Angst | 87 |
| 8 Mutig leben | 99 |
| Teil II: Sich der Angst stellen | 109 |
| 9 Einen Schritt nach dem anderen | 113 |
| 10 Gegen Zweifel und Unentschlossenheit | 123 |
| 11 Die Vergangenheit annehmen und die Zukunft nicht fürchten | 135 |
| 12 Fasse Mut und sei stark | 149 |
| 13 Geborgenheit und Zuversicht | 163 |
| Teil III: Denk- und Handlungsweisen, die zur Freiheit von Angst führen | 173 |
| 14 Du kannst furchtlos lieben | 177 |
| <i>Freiheit von der Angst, sich lieben zu lassen</i> | |
| 15 Du kannst Annahme erfahren | 189 |
| <i>Freiheit von der Angst vor Ablehnung</i> | |

| | | |
|----|--|-----|
| 16 | Du kannst du selbst sein | 203 |
| | <i>Freiheit von der Angst vor dem, was andere denken, sagen oder tun könnten</i> | |
| 17 | Du kannst Furcht gegen Ehrfurcht eintauschen | 217 |
| | <i>Freiheit von der falschen Furcht</i> | |
| 18 | Du kannst deine Geldsorgen loswerden | 231 |
| | <i>Freiheit von finanziellen Ängsten</i> | |
| 19 | Du kannst mit Gutem rechnen | 245 |
| | <i>Freiheit von Zukunftsängsten</i> | |
| 20 | Du kannst Gott in jeder Situation vertrauen | 257 |
| | <i>Freiheit von der Angst vor Unglück</i> | |
| 21 | Du kannst dich entspannen | 271 |
| | <i>Freiheit von der Angst, nicht genug zu tun</i> | |
| 22 | Du kannst gesunde Beziehungen aufbauen | 285 |
| | <i>Freiheit von Beziehungsangst</i> | |
| 23 | Du kannst in dem Versprechen der Ewigkeit ruhen .. | 297 |
| | <i>Freiheit von der Angst vor dem Tod</i> | |
| | Ein paar Gedanken zum Schluss | 306 |
| | Hilfreiche Bibelstellen für den Kampf gegen die Angst ... | 308 |
| | Hast du eine Beziehung zu Gott? | 311 |

Einleitung

Angst ist überall und sie betrifft jeden. Sie treibt von Anbeginn der Zeit ihr Unwesen und wird uns bis zum Ende der Menschheitsgeschichte begleiten. Viele Menschen werden von Angst beherrscht, aber so muss es nicht sein. Angst beruht nämlich auf einem Trugbild, auf Lügen, die der Teufel uns weismachen will. Glauben wir ihnen, fasst Angst Fuß in unseren Gefühlen und Gedanken.

Obwohl die Angst nie ganz aus unserem Leben verschwinden wird, können wir uns ihr stellen und sie überwinden. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Vielmehr bedeutet Mut, sich von der Angst nicht zurückhalten zu lassen. Mutige Menschen tun das, was sie ihrer Meinung nach tun sollen, ganz gleich, wie ihnen zumute ist oder mit wie vielen Zweifeln und Ängsten sie zu kämpfen haben.

Wenn wir uns die Zeit nehmen würden, einmal zu überprüfen, wie viele unserer Reaktionen auf Menschen und Umstände der Angst entspringen, wären wir erstaunt. Wir würden auch eine Menge über uns selbst lernen. Viele Menschen reagieren ihr ganzes Leben lang ängstlich auf Situationen und erreichen dadurch nie das, was sie sich eigentlich wünschen. Dabei ist ihnen nicht unbedingt klar, dass sich ihr Leben leer anfühlt, weil sie ihre Entscheidungen von Angst bestimmen lassen.

Hast du dich schon einmal ungezwungen mit einigen Freunden oder Bekannten unterhalten, als sich plötzlich jemand hinzugesellte, den du einschüchternd fandst? Auch das ist Angst, eine Angst, die irrational sein kann, weil du die Person vielleicht gar nicht richtig kennst und es keinen guten Grund gibt, warum sie Angst in dir hervorrufen sollte. Solche ängstlichen Reaktionen können damit zusammenhängen, dass ein bestimmter Persönlichkeitstyp dich an jemanden erinnert, der dich in der Vergangenheit verletzt hat. Oder vielleicht sieht die Person, die

dich einschüchtert, besser aus oder ist gebildeter als du und das ruft Unsicherheit in dir hervor. Es kann zahlreiche Gründe geben, warum du dich eingeschüchtert fühlst; es muss überhaupt nicht an der anderen Person liegen. Oder es gibt überhaupt keinen Grund für deine Angst, außer, dass der Teufel dich quälen will.

Frage in einer solchen Situation am besten Gott, warum du so reagiert hast, und dann warte darauf, dass er innerlich zu dir spricht. Die Antwort mag sofort kommen oder sie mag eine Weile auf sich warten lassen, doch wer sich aufrichtig darum bemüht, sich selbst zu verstehen, der findet die Wahrheit. Und die Wahrheit ist befreiend (vgl. Johannes 8,32).

Ich möchte dich eindringlich bitten: Lass dich von der Angst nicht herumschubsen. Nimm sie nicht stillschweigend hin. Genauso wenig solltest du anderen Menschen die Schuld für deine Misere in die Schuhe schieben. Übernimm Verantwortung für deine Probleme und öffne Gott dein Herz, dann wird er Licht in deine Finsternis bringen. Er wird das, was du jetzt noch nicht verstehst, erleuchten. Indem du Einsicht gewinnst, wie Angst agiert, kannst du frei von ihr werden.

Der erste Teil dieses Buches wird dir helfen, die Angst zu verstehen und zu erkennen, wie sie in deinem Leben wirkt. Der zweite Teil wird dir helfen, dich der Angst zu stellen. Im dritten Teil wirst du die Denk- und Handlungsweisen kennenlernen, durch die du von einigen der gängigsten Ängste frei werden kannst. Ich bete, dass du durch das Lesen dieses Buches Freiheit erleben wirst, denn Jesus ist gestorben, um sie dir zu ermöglichen.

Unter bestimmten Umständen ist Angst zwar verständlich – bei Erdbeben, Orkanen, Feuern, Viren und dergleichen –, aber durch Angst verschwinden diese Dinge nicht. Im Gegenteil, statt die Situation zu verbessern, raubt Angst uns die Kraft, sie zu bewältigen. Angst verhindert auch, dass wir einen klaren Kopf bewahren. Selbst wenn Angst verständlich ist, quält sie uns nur.

Einleitung

Angst ist das Lieblingswerkzeug des Teufels, das er benutzt, um zu rauben, zu töten und Gottes guten Plan für uns zu durchkreuzen (vgl. Johannes 10,10). Er benutzt dieses Werkzeug, um unseren Fortschritt in jedem Lebensbereich zu verhindern. Er benutzt es, um uns zurückzuhalten, um uns dazu zu bringen, vor Dingen wegzulaufen, denen wir uns stellen sollten, und um seelisches Leid zu verursachen. Menschen lassen sich in unterschiedlichem Maße von Angst beherrschen. Doch wir können uns entscheiden, uns überhaupt nicht von ihr beherrschen zu lassen, in keinem Bereich. *Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit* (2. Timotheus 1,7).

Teil I

Die Angst verstehen

TU ES TROTZ DEINER ANGST

*Im Grunde gibt es nur zwei mögliche Lebenswege:
Glaube oder Angst. Man kann unmöglich gleichzeitig
Gott vertrauen und Gott nicht vertrauen.*

Charles Stanley

Mit Gottes Wort die Festung der Angst zerstören

In meiner frühen Kindheit litt ich an einer Sprachstörung, die viel Unsicherheit in mir erzeugte. Als ich in der dritten Klasse war, rief mich der Lehrer einmal nach vorne und machte sich vor meinen Klassenkameraden über mich lustig. Das ist nun schon Jahrzehnte her, aber der Teufel benutzt die Erinnerung daran immer noch, um Angstattacken auszulösen.

Wann immer mir Angst zu schaffen macht, wird an dem Tag *alles*, was ich tue, schwierig. Deshalb schätze ich so sehr, was Joyce in diesem Buch zum Thema Angst zu sagen hat.

Zwei Bibelstellen, auf die ich mich besonders stütze, sind Philipper 4,6: *Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm*, und Philipper 4,13: *Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche*.

Kürzlich bat mich mein Chef, vor meinen Kollegen offen über die Herausforderungen zu sprechen, denen wir inmitten einer umfangreichen Systemumstellung im Büro ausgesetzt sind. Es wäre leichter für mich gewesen, dankbar abzulehnen und meine Gedanken für mich zu behalten. Aber ich wusste, dass ich die Sache durchziehen sollte. Es war so, als würde Gott zu mir sagen: »Sei einfach offen und ehrlich, was deinen Frust betrifft, dann öffne ich Türen, die zu positiven Veränderungen führen werden.«

Ich zog die Sache durch – *trotz meiner Angst*. Und die Reaktionen darauf waren positiv. Dennoch war ich an dem Abend so von Sorgen geplagt, dass ich nicht einschlafen konnte! Der Teufel griff mich gedanklich von allen Seiten an: *Vielleicht war mein Feedback nichts wert. Vielleicht verursache ich nur noch mehr Probleme bei der Arbeit*. Da musste ich kontern und Gottes Wort laut aussprechen, um den negativen Lärm in meinem Kopf zu übertönen:

»Ich will mir keine Sorgen machen, denn Gott erhört meine Gebete« (vgl. Philipper 4,6).

»Alles kann ich durch Jesus, der mir die nötige Kraft gibt« (vgl. Philipper 4,13).

»Gott ist für mich und nicht gegen mich« (vgl. Römer 8,31).

TU ES TROTZ DEINER ANGST

»Gott, der in mir wirkt, ist stärker als der Teufel, der die Welt beherrscht« (vgl. 1. Johannes 4,4).

Gottes Wort ist mein Kraftstoff. Es hilft mir voranzugehen, selbst wenn mir eigentlich eher nach Rückzug zumute ist.

LaVondria

KAPITEL 1

Vor die Wahl gestellt

»Heute stelle ich euch vor die Wahl zwischen Leben und Tod, zwischen Segen und Fluch. Der Himmel und die Erde sind meine Zeugen. Wählt doch das Leben, damit ihr und eure Nachkommen am Leben bleiben!«

5. Mose 30,19

Gott hat einen guten Plan für unser Leben, aber der Teufel hat auch einen Plan und der ist überhaupt nicht gut. Im Johannes-evangelium drückt Jesus es ganz einfach aus: *»Ein Dieb will rauben, morden und zerstören. Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben in ganzer Fülle zu schenken«* (Johannes 10,10). Gottes Plan wird Wirklichkeit, wenn Menschen das glauben, was er in der Bibel gesagt hat, und der Plan des Teufels wird Wirklichkeit, wenn Menschen seinen Lügen glauben. Der Teufel ist ein Lügner; er ist der Vater der Lüge und in ihm ist keine Wahrheit (vgl. Johannes 8,44).

Gott hat uns einen freien Willen geschenkt. Das heißt, wir können tun, was wir wollen. Wir haben Wahlmöglichkeiten und jede Wahl hat bestimmte Folgen. In 5. Mose 30,19 sagt Gott, dass er uns vor die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten stellt: Leben oder Tod, Segen oder Fluch. Dann sagt er uns sogar, wie wir uns entscheiden sollen, und zwar für das Leben, *damit ihr und eure Nachkommen am Leben bleiben*. Doch obwohl er uns sagt, wie wir uns entscheiden sollen, ist uns die Wahl immer noch freigestellt. Gottes guter Plan für unser Leben verwirklicht sich nicht automatisch, genauso wenig wie der böse Plan des Teufels. Wir müssen uns für den einen oder den anderen entscheiden.

Vielleicht denkst du: Es entscheidet sich doch niemand mit Absicht für den bösen Plan des Teufels. Nun, Menschen entscheiden sich für seinen Plan, weil es ihnen an Erkenntnis mangelt, was ihn und seine bösen Wege betrifft. Der Prophet Hosea warnte, dass Gottes Volk aus Mangel an Erkenntnis ins Verderben läuft (vgl. Hosea 4,6). Durch dieses Buch möchte ich dir helfen, Erkenntnis über die Angst zu gewinnen, damit du verstehen kannst, wie Angst in deinem Leben wirkt und wie du dich von ihr losreißen kannst. Dann fällst du nicht mehr auf die Lügen herein.

Die größte Lebensentscheidung ist die Entscheidung für Jesus Christus. Doch nachdem wir uns grundsätzlich entschieden haben, ihm nachzufolgen, müssen wir uns für den Rest des Lebens an seinen Worten ausrichten. Das erfordert tägliche Entscheidungen. Gibt es bei der Arbeit eine angespannte Lage? Dann können wir uns entscheiden, die Wahrheit zu sagen, statt zu lügen. Berechnet ein Verkäufer versehentlich nicht genug für etwas, das wir kaufen? Dann liegt es an uns, ihn darauf hinzuweisen, dass wir ihm mehr Geld schulden – statt nichts zu sagen und uns glücklich zu schätzen.

Wer ist es wohl, der dich in Versuchung führt, zu lügen oder mit etwas hinter dem Berg zu halten? Bestimmt kennst du die Antwort. Bestimmt weißt du auch, wer es ist, der dich dazu auffordert, die Wahrheit zu sagen und es anzusprechen, wenn du Geld schuldest. In beiden Fällen musst du dich entscheiden. Triffst du die richtige Entscheidung und folgst Gottes Willen, erlebst du Gutes. Entscheidest du dich hingegen für das, was offensichtlich falsch ist, wirst du unerfreuliche Folgen ernten.

Ein gutes Leben führen

Der Apostel Paulus schrieb:

Denn wir sind Gottes Schöpfung. Er hat uns in Christus Jesus neu geschaffen, damit wir die guten Taten ausführen, die er für unser Leben vorbereitet hat.

Epheser 2,10

Wir mögen diese Zeilen lesen und denken: *Jeder zieht das gute Leben vor*, aber bedauerlicherweise gibt es mehr Menschen, die sich gegen das gute Leben entscheiden, als solche, die sich dafür entscheiden. Warum? Weil der Teufel sie anlügt und sie glauben lässt, sie könnten falsche Entscheidungen treffen und trotzdem gute Ergebnisse erzielen. Er redet ihnen ein, sie könnten die glücklichen Ausnahmen sein, deren schlechte Entscheidungen nicht zu Problemen führen.

Die Bibel weist darauf hin, dass unsere Sünde mit Sicherheit auf uns zurückfällt und dass die Folge von Sünde der Tod ist (vgl. 4. Mose 32,23; Römer 6,23). Mit diesem »Tod« ist nicht immer unbedingt das buchstäbliche Ende des Lebens gemeint. Häufiger geht es um den Verlust von Frieden, Freude und einem lebenswerten Leben. Wir können uns jedoch immer von unserer Sünde abkehren, Gottes vollkommene Vergebung empfangen und ein gutes Leben führen, aber es kann trotzdem vorkommen, dass wir die Folgen unseres Fehlverhaltens tragen müssen. Ein Mörder, der aufrichtig um Vergebung bittet, erhält Gottes Vergebung. Möglicherweise vergeben ihm sogar die Angehörigen des Ermordeten. Aber ins Gefängnis muss er trotzdem. Wir sollten unbedingt begreifen, dass unser Handeln Folgen hat.

Man beachte in Epheser 2,10 auch, dass Gott zwar ein gutes Leben für uns vorbereitet hat, es aber an uns liegt, das Gute auszuführen. Wir müssen uns für Gottes Wege entscheiden. Er lädt uns immer ein, seinem Willen zu folgen, und seine Gnade

steht uns immer zur Verfügung, um das Gute zu tun. Aber Gott zwingt uns das Gute nicht auf. Er möchte eine Partnerschaft mit uns eingehen, bei der beide Parteien etwas beizutragen haben. Wir *können* seinen Teil nicht tun und er *wird* unseren Teil nicht tun. Er stellt uns vor die Wahl zwischen Leben und Tod, Gut und Böse. Wir haben die Wahl.

Ob wir uns vom Glauben oder von Angst bestimmen lassen, ist eine Entscheidung, die wir im Laufe unseres Lebens viele Male treffen müssen. Es ist wohl nicht übertrieben zu sagen, dass es eine tägliche Entscheidung ist.

Ob wir uns vom Glauben oder von Angst bestimmen lassen, ist eine Entscheidung, die wir im Laufe unseres Lebens viele Male treffen müssen.

Mein Vater spielte sich zu Hause als Tyrann auf, der seine Familie durch Angsteinflößung beherrschte. Es war zwar der Teufel, der ihn dazu antrieb, aber er war es, der diese Entscheidungen traf und entsprechende Folgen im Leben erntete. Obwohl es ihm später leidtat und er sich im Alter von 83 Jahren für Jesus entschied, hatte er jahrzehntelang ein fürchterliches Leben. Er starb mit 86. Ich bin froh, dass er nun im Himmel ist, aber sein Verhalten wirkte sich auf viele Menschen negativ aus. Es ist gut, wenn wir uns daran erinnern, dass unsere Entscheidungen die Menschen um uns herum ebenso beeinflussen wie unser eigenes Leben. Meine Mutter war von Angst beherrscht, und da sie sich ihrer Angst nicht stellen wollte, mussten mein Bruder und ich leiden. Mein Vater missbrauchte mich sexuell und meine Mutter wusste davon, aber ihre Angst war so stark, dass sie die Augen vor der Wahrheit verschloss und schließlich aufgrund ihrer tiefen Schuld- und Schamgefühle psychisch krank wurde.

Als meine Mutter in ihren 70ern war, bat sie mich um Verzeihung, dass sie das Verhalten meines Vaters geduldet hatte.

Sie erklärte mir, dass – wäre die Sache ans Licht gekommen – sie den Skandal nicht ertragen hätte. Außerdem hatte sie befürchtet, dass sie meinen Bruder und mich allein nicht hätte versorgen können. Wie du siehst, basierten ihre Entscheidungen auf Angst und wir alle litten darunter, sie selbst mit eingeschlossen. Wenn du deine Entscheidungen von Angst bestimmen lässt, verpasst du das gute Leben, das Gott für dich geplant hat. Und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass diese Angst sich auch negativ auf deine Mitmenschen auswirkt. Es ist höchste Zeit, eine Entscheidung zu treffen und sich mit Gottes Hilfe von der Angst loszureißen.

Es ist nie zu spät, das Richtige zu tun.

Auch wenn du in der Vergangenheit von Angst beherrscht worden bist, kannst du dich heute deiner Angst stellen und mit Gottes Hilfe Mut fassen. Es ist nicht zu spät. Es ist nie zu spät, das Richtige zu tun.

Entscheide dich für den Glauben

Klopft Angst an die Tür? Dann schicken wir am besten den Glauben hin, um die Tür zu öffnen. Wir können die Angst besiegen, allerdings nur durch den Glauben. Wenn der Teufel uns einredet: »Du kannst nicht«, sollten wir daran denken, dass Gott gesagt hat: »Du kannst.« Wir mögen zwar Angst verspüren, aber wir können trotzdem Glaubensschritte wagen.

Als Petrus sah, wie Jesus auf dem Wasser ging, wollte er es ihm nachmachen. Er stieg aus dem Boot und wagte einige Schritte. Solange er seine Augen auf Jesus gerichtet hielt, funktionierte es tatsächlich: Er ging auf dem Wasser. Doch als er seinen Blick von ihm abwandte, hin zum Sturm und den tobenden Wellen um sich herum, packte ihn die Angst und er begann zu sinken. Jesus ergriff seine Hand und rettete ihn. Auf

liebvolle Art und Weise tadelte er ihn allerdings auch für seine Angst und fragte ihn, warum er so wenig Glauben und so viel Zweifel hatte (vgl. Matthäus 14,25-31).

Gott hört nie auf, uns zu lieben. Wenn wir uns für die Angst entscheiden, wird er nicht wütend, sondern traurig, weil er uns das bestmögliche Leben wünscht. Er hat Jesus gesandt, um uns das Leben in ganzer Fülle zu schenken (vgl. Johannes 10,10).

Gott bereitet uns auf das vor, was er für uns geplant hat

Nachdem ich zu der Überzeugung gelangt war, dass ich die Bibel lehren sollte, brauchte ich erst einmal viel Zeit zum Studieren. Allerdings hatte ich zu dem Zeitpunkt bereits einen Mann und drei Kinder. Alles stehen und liegen zu lassen, um auf ein theologisches Seminar zu gehen, kam nicht infrage. Außerdem hatte ich eine Vollzeitstelle. Ich beschäftigte mich mit der Bibel so viel ich konnte, aber mir fehlte schlichtweg die Zeit, sie ausreichend zu studieren. Ich lehrte die Bibel in einem kleinen Bibelkreis, der sich dienstagabends bei uns zu Hause traf, doch Gott hatte größere Pläne für mich und ich musste mir die Zeit nehmen, mich entsprechend vorzubereiten.

Ich hatte den starken Eindruck, dass ich meinen Job kündigen sollte, damit ich mich jeden Tag mehrere Stunden dem Bibelstudium widmen konnte. Nur gab es ein Problem. Ohne mein Einkommen würden wir unsere laufenden Kosten nicht decken können und wir hätten definitiv nicht genug Geld für Notfälle oder etwas Besonderes.

Ich versuchte mit Gott zu verhandeln, indem ich zwar meine Ganztagsstelle aufgab, dafür aber eine Teilzeitstelle annahm. Nach kurzer Zeit wurde ich gefeuert. Ich war immer eine gute Angestellte gewesen – auf keinen Fall von der Sorte, die gefeuert

wird –, aber der Büroleiter mochte mich von Anfang an nicht. Ich konnte es ihm partout nicht recht machen. Durch die Entlassung wurde mir klar, dass ich meine Arbeit wirklich ganz aufgeben sollte statt nur halb.

Halber Gehorsam ist kein richtiges Gottvertrauen. Das ist ein bisschen Glaube gemischt mit einer ordentlichen Portion Angst und buchstäblichem *Selbst-Vertrauen*. Ich hatte Angst, dass wir ohne mein Einkommen nicht genug haben würden. Deshalb wollte ich Gott zwar gehorchen, aber nicht ohne einen Ersatzplan, nur für den Fall, dass das nötige monatliche Wunder ausblieb.

Gott erwartet Gehorsam von uns,
keine Ausreden, warum wir ihm
nicht gehorcht haben.

So ein Szenario ist nicht ungewöhnlich und viele Menschen versuchen genauso mit Gott zu verhandeln wie ich – nur sind die Umstände vielleicht anders. In 1. Samuel 13 und 15 sehen wir zwei Fälle, in denen König Saul es mit halbem Gehorsam versuchte und dadurch sein Königreich verlor. In beiden Fällen hatte er Ausreden, die vernünftig klangen. Doch Gott erwartet Gehorsam von uns, keine Ausreden, warum wir ihm nicht gehorcht haben.

Im ersten Fall war Angst der Grund für Sauls Ungehorsam (vgl. 1. Samuel 13,1-14) und im zweiten Fall Habsucht (vgl. 1. Samuel 15,1-23). Hüten wir uns lieber davor, Ausreden für unseren Ungehorsam aufzutischen. Unsere Begründung mag sich plausibel anhören, aber Gott wird sich davon nicht überzeugen lassen.

Stellen wir uns vor, eine Mutter schickt ihr Kind in den Laden, um Milch zu holen, und es kommt mit Orangensaft zurück. Dann hat es nicht gehorcht. Das Kind mag argumentieren, dass Orangensaft auch etwas zu trinken sei. Vielleicht lautet die

Begründung sogar, dass der Saft gerade im Angebot war. Doch das ändert nichts daran, dass das Kind nicht getan hat, worum die Mutter es gebeten hatte.

Wenn Gott uns auf eine große Aufgabe vorbereitet, lässt er uns erst viele Gehorsamsprüfungen durchlaufen. Einige mögen uns unbedeutend erscheinen, aber sie sind genauso wichtig wie das, was wir für groß halten. Wer im Kleinen nicht treu sein kann, dem kann auch nichts Großes anvertraut werden (vgl. Matthäus 25,21.23).

Nachdem ich meinen Teilzeitjob verloren hatte, tat ich schließlich, wozu Gott mich aufgefordert hatte, und hörte mit der außerhäuslichen Arbeit auf. Ich hatte große Angst bezüglich unserer Finanzen, weil wir jeden Monat ein Wunder brauchten, um unsere Kosten decken zu können und noch etwas für unerwartete Ausgaben übrig zu haben. Unser Einkommen lag ungefähr 40 Dollar unter dem, was wir jeden Monat brauchten. Aber indem wir lernten, für diesen kleinen Betrag auf Gottes Versorgung zu vertrauen, wurden wir auf Größeres vorbereitet. Durch das damalige Training fällt es uns heute leichter, Gott zu vertrauen, uns mit den großen Summen zu versorgen, die wir für unsere weltweite Arbeit benötigen. Nie werde ich vergessen, wie erstaunlich es war, jeden Monat Gottes Versorgung zu erleben. Das tat er auf vielfältige Art und Weise und wir hatten immer, was wir brauchten.

Meine Arbeit aufzugeben, war die richtige Entscheidung. Hätte ich die falsche Entscheidung getroffen, wäre mein Leben heute ganz anders. Was für Entscheidungen triffst du jetzt gerade? Entscheidest du dich, Gott zu gehorchen? Wählst du Leben und Segen? Sind es Entscheidungen, mit denen du auch später glücklich sein wirst? Ich bete, dass du die richtigen Entscheidungen triffst. Falls du das in der Vergangenheit nicht getan hast, dann kann der heutige Tag ein neuer Anfang für dich sein. Wähle den Glauben, nicht die Angst. Es ist nie zu spät für einen Neuanfang mit Gott.

Vor die Wahl gestellt

*Hast du Angst? Dann tu das, wovor du Angst hast,
und schon bald wirst du die Angst davor verlieren.*

Norman Vincent Peale

Mit 60 Jahren stelle ich mich meiner Angst

Ich hätte nicht gedacht, dass ich mit meinen fast 60 Jahren noch schwimmen lernen würde. Ich dachte vielmehr, es würde keine Rolle mehr spielen. Als ich jünger war, vielleicht. Aber ich war doch kein Kind mehr. Ich plante nicht, den Ärmelkanal zu durchschwimmen oder an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Warum also sollte ich schwimmen lernen? Und warum hatte ich so ein nagendes Gefühl, dass ich es versuchen sollte?

Ich weiß, dass Schwimmen für viele Menschen kein Problem darstellt. Es ist eine gute körperliche Betätigung. Es ist belebend, heißt es. Und es macht Spaß. Aber mir jagte es eine schreckliche Angst ein! Lange dachte ich, das würde immer so bleiben. Wasser war meine Phobie.

Wenn ich daran denke, wie meine Angst vor dem Wasser begann, muss ich sofort an das tragische Ertrinken eines Kindheitsfreundes denken. Ich kann immer noch die Schreie seiner Mutter hören, die in jener Sommernacht durch unsere offenen Fenster drangen. Selbst heute noch macht es mich traurig, wenn ich daran denke, wie Wasser mir meinen Freund geraubt hat. Wenige Jahre später ertrank dann auch eine Klassenkameradin meiner Schwester beim Schwimmunterricht in der Schule. Nie werde ich den schmerzvollen Gesichtsausdruck des Schwimmlehrers bei der Totenwache vergessen. Unbeschreiblich. Durch diese Erfahrungen drängte sich mir der Eindruck auf, dass Wasser schlecht ist. Mit Ausnahme eines Bades gab es für mich keinen Grund, warum ich mich je ins Wasser begeben sollte.

Doch allmählich dämmerte es mir, dass Gott zu mir sprach. Es war an der Zeit, mich nicht nur meiner Angst vor dem Schwimmen zu stellen, sondern der Angst selbst! Instinktiv wusste ich, dass dieses Problem größer war, als ich dachte. Angst hatte mein Leben zu sehr eingeengt. Eines Tages erzählte ich einigen Arbeitskollegen von meinen Überlegungen und da wusste ich, dass ich die Sache durchziehen musste. Also trat ich einem Verein bei und meldete mich für einen Anfängerkurs an.

Es war genau so, wie ich es vermutet hatte. Gott führte etwas im Schilde. Während ich trotz meiner Angst jede Schwimmstunde durchstand, erlebte ich seine Gegenwart und seinen tiefen Frieden. Ich lernte nicht nur schwimmen, sondern auch ein ganz neues Niveau des Vertrauens.

Schwimmen ist für mich buchstäblich eine Lebensleistung. Es ist nicht nur eine gute körperliche Betätigung, sondern auch belebend. Und es macht tatsächlich Spaß. Vor allem aber habe ich dadurch gelernt, Gott auf einer persönlicheren Ebene zu vertrauen, sozusagen »in der Tiefe«. Weil ich weiß, dass er in jeder Situation bei mir ist, muss ich keine Angst mehr haben – komme, was da wolle. Ganz gleich, was mir bevorsteht, ich weiß, dass er mich hindurchführen wird. Das hat mich meine Erfahrung gelehrt, mit seiner Hilfe meine Angst zu überwinden und schwimmen zu lernen. Es ist nie zu spät, sich der Angst zu stellen.

Carolyn

KAPITEL 2

Der Angst trotzen

»Ich sage dir: Sei stark und mutig! Hab keine Angst und verzweifle nicht. Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.«

Josua 1,9

Gott hatte eine große Aufgabe für Josua, doch bevor er diese in Angriff nehmen konnte, sagte Gott ihm, dass er keine Angst haben solle. Wir müssen die Bedeutung des Wortes *Angst* verstehen, um wirklich begreifen zu können, was Gott zu Josua sagte.

Im Laufe der Jahre habe ich mich viel mit dem Thema Angst beschäftigt und einige interessante Beobachtungen zur Bedeutung des Wortes gemacht. Eine der aussagekräftigsten Beschreibungen von Angst, auf die ich gestoßen bin, lautet »die Flucht ergreifen« oder »vor etwas weglaufen«. Wir können Angst auch als ein unangenehmes Gefühl beschreiben, das dadurch verursacht wird, dass man etwas Schädliches oder Schmerzhaftes erwartet. Eine vollständige Definition von Angst beinhaltet noch mehr, aber an dieser Stelle will ich den Schwerpunkt darauf legen, dass Angst bedeutet, vor etwas wegzulaufen, weil man ein unangenehmes Gefühl hat oder Schaden und Leid vermeiden will.

Wenn Angst bedeutet, vor etwas davonzulaufen, dann wird deutlich, dass Gott Josua nicht sagte, er solle keine Angst *verspüren*. Vielmehr warnte er ihn, dass er sehr wohl Angst verspüren würde, aber deshalb nicht die Flucht ergreifen solle, weil er (Gott) bei ihm sei.

Wie so viele Menschen versuchte ich jahrelang, mein Angstgefühl loszuwerden. Dabei verkannte ich, was Angst eigentlich ist, nämlich eine Emotion, die auf einer falschen Denkweise beruht. Ich schaute meine Probleme oder potenziellen Probleme an und blendete dabei Gott aus.

In der Bibel sagt Gott immer wieder auf unterschiedliche Weise: »Hab keine Angst, denn ich bin bei dir.« Er sagte das nicht nur zu Josua, sondern auch zu vielen anderen Menschen (vgl. z. B. 5. Mose 31,6; Jesaja 43,1; Markus 6,50; Offenbarung 1,17). Genauer gesagt ist das die einzige Begründung, die ich in der Bibel finden kann: Wir sollen keine Angst haben, weil Gott mit uns ist, Punkt. Ganz gleich, was in unserem Leben geschieht, Gott ist größer und er ist mit uns. Wir wissen nicht unbedingt, wann oder wie er uns helfen wird, aber das Wissen, dass er mit uns ist, sollte reichen. Er ist für uns, nicht gegen uns, und solange er für uns ist, spielt es keine Rolle, wer gegen uns ist (vgl. Römer 8,31). Denn Gott ist größer als irgendjemand oder irgendetwas anderes (vgl. 1. Johannes 4,4).

Ich vergeudete mein Leben, weil ich darauf wartete, dass meine Angstgefühle verschwinden würden.

Früher glaubte ich fälschlicherweise, meine Angstgefühle hielten mich unweigerlich davon ab, das zu tun, was ich tun wollte oder sollte. Ich vergeudete mein Leben, weil ich darauf wartete, dass meine Angstgefühle verschwinden würden. Ich betete unablässig, dass Gott mir die Angst nehmen sollte, aber mein Gebet wurde nie erhört, weil ich für das Falsche betete. Ich hätte lieber für den Mut beten sollen, trotz meiner Angst Schritte zu wagen und mich von ihr nicht aufhalten zu lassen.

Die Einsicht, dass wir Angst verspüren und trotzdem vorwärtsgehen können, war lebensverändernd für mich und viele andere Menschen. Mein Aha-Erlebnis kam, als ich die Lebensgeschichte einer Frau las, die den Großteil ihres Lebens von