

# Heilung von Herzkrankheiten

---

## Lektion 11a

### Angst

*Ziel: Von Ängsten und Befürchtungen frei werden.*

#### EINLEITUNG

- I. Wer hat schon einmal die „Glücksspirale“ mit Kai Pflaume am Sonntagabend im Fernsehen gesehen?
  - A. In dieser Unterhaltungssendung geht es um verschiedene Phobien = Ängste, die freiwillig überwunden werden, um beim grossen Spiel ums Geld mitmachen zu können.
    1. Da wird zum Beispiel um die Höhenangst überwunden.
    2. Oder Angst vor bestimmten Tieren, wie Reptilien, Würmern, Käfern usw.
  - B. Es ist interessant, dass so mancher bereit ist seine Phobie zu überwinden, wenn er dafür Geld oder einen andern Preis gewinnen kann.
    1. Zum Teil sind es richtig grosse Mutproben, die die Teilnehmer auf sich nehmen.
    2. Dabei habe ich noch nie erlebt, dass jemand nicht bereit war seine Phobie zu überwinden, nur um am grossen Gewinnspiel teilnehmen zu dürfen.
- II. Menschen fürchten sich vor so vielen Dingen.
  - A. Ein Arzt sagte einmal: „Die häufigste Krankheit aller Menschen ist die Angst.“
  - B. Es gibt Menschen, die leben in ständiger Angst um irgendetwas.
  - C. Roosevelt hatte Recht, wenn er sagte: „Die einzige Angst die wir zu befürchten haben, ist die Angst selbst.“ Warum?
    1. Weil die Angst zerstörerisch ist und uns ruhelos und krank machen kann.
    2. Sie ist **eine geistige Herzkrankheit**, die sehr gefährlich ist und grosse Auswirkungen hat auf unseren seelischen Zustand.
    3. Die Rede ist nicht von Ängsten, wie sie meistens in der Glücksspirale vorkommen!
    4. Die Rede ist vielmehr von ganz alltäglichen Ängsten, Sorgen und Befürchtungen, die uns geistlich plagen und knechten.

#### HAUPTTEIL

### I. Was fürchten Menschen denn oft?

- A. **Sie fürchten, dass sie versagen könnten.**
  1. Viele Menschen vergraben ihre Talente aus lauter Angst versagen zu können (Mt. 25,25).
  2. Diese Lebenseinstellung macht sie aber erst recht zu Versagern!
  3. Es ist unmöglich fehlerlos durchs Leben zu kommen.
  4. „Wer nicht wagt kann nicht gewinnen.“
  5. Erst beim Ausüben von gewissen Dingen lernen wir und verbessern uns.
- B. **Sie fürchten sich vor Kritik.**
  1. Ich kenne Leute, die so geknechtet sind von dem Gedanken, was andere über sie denken und sagen, dass sie den Glauben an Christus bis heute nicht annehmen konnten.
  2. Andere wiederum haben gerade deshalb sich für den Glauben entschieden, damit sie von andern als gute Menschen beurteilt werden (früher war das noch viel mehr so als heute).

**C. Sie fürchten sich vor Offenheit und Ablehnung.**

1. Die meisten Menschen tragen eine Maske, weil sie sich vor der Offenheit fürchten.
2. Manche fürchten sich vor Ablehnung, weil sie sich minderwertig fühlen.
  - a) So bleiben z. B. Männer unverheiratet, weil sie nie den Mut hatten eine Frau einzuladen, um mit ihr auszugehen.
  - b) Sie fürchten, dass sie einen Korb kriegen könnten und diese Ablehnung tut ihnen mehr weh als ein ganzes Leben ledig zu bleiben.
3. Andere fürchten sich vor Ablehnung aus Stolz, weil sie sich zu sehr gedemütigt fühlen, wenn sie eine Absage erhalten.

**D. Menschen fürchten sich vor Personen mit einer gewissen Autorität.**

1. Früher fürchtete ich mich vor den Offizieren im Militär, weil sie dauernd etwas herumbrüllten.
2. Viele Menschen sind befangen, wenn sie vor ihrem Chef stehen, oder vor einem uniformierten Polizisten usw.

**E. Menschen fürchten sich auch vor der unbestimmten Zukunft.**

5. Mit welcher Einstellung erwarten wir das neue Jahr?
6. Haben wir Angst vor der Zukunft?
7. Gehören wir auch zu denen die der Meinung sind, dass mit jedem Tag alles in der Welt noch schlimmer wird und es einmal ein tragisches Ende nehmen wird?
8. Oder schauen wir mit grosser Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft?
9. Freuen wir uns auf das kommende Jahr und hegen wir grosse Erwartungen für unsere Zukunft?
10. Die Welt ist nicht schlimmer geworden, noch wird sie immer böser!
  - a) War die Zeit der Weltkriege nicht viel schlimmer als die heutige Zeit?
  - b) Haben wir z. B. schon über die Zeit im 1. Jahrhundert n. Chr. gelesen, in der die Römer die Weltherrschaft besaßen?
    - (1) Christen wurden auf brutalste Weise umgebracht.
    - (2) Sie wurden gekreuzigt, angezündet, in der Arena zur Belustigung der Zuschauer lebendigen Leibes den hungrigen Löwen vorgeworfen.
    - (3) Andere Menschen lebten in Armut und wurden vom Staat ausgebeutet, zur Fronarbeit gezwungen, in den Krieg geschickt usw.
    - (4) Auch vor 2000 Jahren mussten die Menschen hart arbeiten für ihr tägliches Brot (wie es Gott schon Adam klarmachte nach dem Sündenfall im 1. Mose 3,16-20).
  - c) Haben wir schon von der Pest gelesen, die im 13. Jahrhundert ganz Europa überfiel und dabei tausende von Menschen starben? Das war eine schlimme Zeit!
11. Wer die Weltgeschichte ein bisschen studiert, erkennt schnell, dass es in der Menschheitsgeschichte immer bessere und schlechtere Zeiten gab.
12. Die Wiederkunft Christi könnte noch 50'000 Jahre dauern, wenn es Gottes Wille ist.

**F. Es gibt Menschen die fürchten sich vor der Vergangenheit, vor der Gegenwart, vor einer Niederlage und vor zu grossem Erfolg.****G. Viele fürchten sich davor, dass sie ihre Arbeit verlieren könnten.****H. Andere machen sich viel Sorgen um die vergänglichen Dinge des Lebens, vor Veränderungen und vor allem Neuen.****I. Es gibt Menschen die haben Angst vor Strafe und Verfolgungen.**

1. In der Bibel lesen wir von Petrus, der Jesus dreimal verleugnete (Mt. 26,69-75).
2. Er hatte Angst, gefangen genommen und hingerichtet zu werden.

**J. Es gibt Menschen, die fürchten sich vor dem Älterwerden und vor tödlichen Krankheiten und Schmerzen.****K. Die meisten Menschen aber fürchten sich vor dem Tod und vor der Dunkelheit.**

1. Ich lernte einmal eine ältere Frau kennen, die grosse Angst vor dem Tod hatte.

2. Sie wollte wissen was sie tun müsse, damit sie nicht in die Hölle komme.
  3. Eine ziemlich verdrehte Grundvoraussetzung für den Glauben an Jesus Christus.
- L. **Bei all dem muss jedoch ergänzend gesagt werden, dass nicht alle Ängste schlecht sind!**
1. Angst ist auch eine natürliche Schutzmassnahme des Menschen gegen Verletzungen und Unfällen.
    - a) Es ist also nicht völlig falsch, wenn wir Angst haben von hohen Brücken und gefährlichen Felsklippen zu springen!
    - b) Zu viele Menschen fürchten sich vor gar nichts mehr und verlieren durch extreme Sportarten und andere Wagnisse ihr Leben.
    - c) Z. B. Eine Frau wollte beweisen, dass es nichts gefährliches ist mit einem Fallschirm von einer Felsklippe zu springen, da ging ihr Fallschirm nicht auf.
  2. Wir reden aber jetzt nicht von der konstruktiven Angst als Schutzmassnahme, die jeder Mensch besitzen sollte, sondern von übertriebenen Ängsten.

## II. Was ist der Grund für all diese Ängste und Befürchtungen?

- A. Aus Erfahrung kann ich behaupten, dass der Grund für viele Ängste und Sorgen die zunehmende **Gottlosigkeit** ist!
1. Angst ist eine Eigenschaft, von der vor allem der gottlose Mensch geplagt wird!
  2. In der Bibel wird der Gottlose erwähnt, der sich sein Leben lang Sorgen macht und ängstigt (Hiob 15,20).
  3. Sprüche 10,24: „*Wovor dem Gottlosen graut, das trifft ihn.*“
    - a) Die Weisheit, die die Psychologie meint entdeckt zu haben, steht schon von Alters her in der Bibel!
    - b) Wir können uns tatsächlich negative Gedanken solange einreden bis sie Wirklichkeit werden.
    - c) Ein Christ weiss, dass das Sünde ist und kämpft gegen solche negativen Gedanken und Gefühle an, indem er sie im Vertrauen auf Jesus wirft.
    - d) Ein gottloser Mensch aber verstrickt sich in seiner eigenen Gottlosigkeit, wie es heisst: **Sprüche 5,22-23**
    - e) In einer andern Stelle (Spr. 15,32) heisst es: „*Wer Zucht in den Wind schlägt, verachtet sein Leben.*“
  4. Weil der gottlose Mensch sich oft nicht belehren lassen will, sondern lieber in seinen eigenen Gedanken und auf seinen eigenen Wegen verharrt, hat er früher oder später die entsprechenden Früchte dafür zu tragen.
- B. Ein weiterer Grund ist die Tatsache, dass viele sich zu sehr von ihren Gefühlen leiten lassen, statt von dem Verstand.
1. Jede Art von Angst (ausser ein organisches Leiden), ist nämlich das Produkt von unseren **Gefühlen!**
  2. Gefühle können gesteuert werden!
  3. Mit andern Worten: Wir können unsere Gefühle in den Griff bekommen, wenn sie verrückt spielen!
  4. Jeder Mensch ist für seine Ängste und Gefühle selbst verantwortlich.
  5. Es liegt also an jedem von uns, ob wir die Herausforderung annehmen wollen, gegen Gefühle der Angst in unserem Leben etwas zu unternehmen.
    - a) Jede Art der Angst kann und muss überwunden werden! Warum muss?
      - (1) Weil andere negative Gefühle aus diesen Ängsten hervorgehen.
      - (2) Z. B. Wut, Zorn, Hass, Bosheiten.
      - (3) Depressionen, Frustrationen und viele andere Früchte des Fleisches können aus der Angst hervorgehen (Gal. 5,19).
    - b) All diese Ängste müssen ernst genommen werden, denn sie sind geistige Herzkrankheiten, die unser Leben zerstören!

### III. Wie überwinden wir Sorgen, Ängste und Befürchtungen?

- A. Indem wir uns **an Jesus Christus wenden**, denn Er ist der grosse Arzt unserer Seelen!
1. Jesus vermag alle geistigen Herzkrankheiten zu heilen: **Matthäus 4,23**
  2. Jesus ruft allen Menschen zu: **Matthäus 11,28-30**
  3. Jesus will uns trösten mit den Worten: **Johannes 16,33**
    - a) Jesus ist sich voll bewusst, dass im Leben Ängste auftreten können.
    - b) Deshalb sollen wir uns ja getrost an Jesus wenden, *„denn weil er gelitten hat und dabei selbst versucht worden ist, vermag er denen, die versucht werden zu helfen“* (Heb. 2,18).
  4. Jesus will uns nicht verurteilen, sondern er will sich besonders um die kümmern, die sich seelisch krank fühlen.
    - a) Deshalb sagt Jesus im Lukas 5,31: *„Nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken; ich bin nicht gekommen, Gerechte zu berufen, sondern Sünder zur Busse.“*
    - b) Jesus ist der Arzt und will sich uns annehmen!
  5. Was immer uns bedrückt, was immer wir angestellt haben, Jesus ist für uns da und kann uns heilen!
- B. Indem wir uns vom gottlosen Wandel **zum Herrn bekehren! Psalm 32,1-11**
1. Wohl dem = glücklich, glückselig, gesund im Herzen ist der....
  2. Der König David hat die wichtigste Lektion seines Lebens begriffen!
  3. Kein menschlicher Arzt, kein Psychologe, kein Religionsführer vermag unsere Herzkrankheiten zu heilen, ausser Gott allein!
    - a) Denn Gott als Schöpfer unserer Seelen weiss genau was wir bedürfen.
    - b) Er hat ja uns auch dazu geschaffen und hat uns in den Alltag gestellt, damit unser seelischer Druck so gross wird, bis wir nach Ihm fragen und rufen: **Psalm 25,17-18**
  4. Die meisten Ängste und Befürchtungen entstammen einem unbekehrten Herz das mit Schuld beladen ist und krampfhaft versucht, sie zu verbergen (wie Adam).
  5. Wenn wir aber mit aufrichtigem Herz unsere Schuld dem Herrn bekennen, dann *„ist Er treu und gerecht, so dass er uns alle Sünden vergibt“* (1. Joh. 1,9).
  6. **1. Petrus 5,6-7**
    - a) Sorgen, Ängste und Befürchtungen wie wir sie aufgezählt haben sind Sünden.
    - b) Wer seine Sünden demütig bekennt, wird von ihrer drückenden Last befreit und somit erhöht werden.
    - c) Er wirft (= Anstrengung!) seine Sorgen auf Christus und damit über Bord.
      - (1) Hat jemand schon einen Wettkämpfer mit einem Rucksack gesehen?
      - (2) Im Gebet können wir all unsere Sorgen auf Christus werfen!
  7. In Christus kann der Mensch wieder aufatmen, denn er wird von seinen Ängsten nicht mehr länger verfolgt, weil er sein Leben vertrauensvoll dem Herrn übergeben hat (Heb. 2,15)!
- C. Indem wir **die Anweisungen Christi**, des grossen Arztes unserer Seelen **befolgen!**
1. Christus Jesus besitzt die Arznei, die unsere Seelen heilen kann!
  2. Im **Matthäus 6,25-27.31-34**
    - a) Unnötiges Sorgen vermag keinen Tag und keine einzige Stunde unseres Lebens hinzuzufügen, im Gegenteil!
    - b) Unnötiges Sorgen um weltliche Dinge und Schuldgefühle machen uns krank.
    - c) Jesus sagt, dass die Menschen ohne Gott (= Heiden) sich um viele unnütze Dinge im Leben Sorgen machen.
    - d) Hingegen sollen wir uns vielmehr Sorgen, um unser seelisches Heil!

- e) Das Rezept des grossen Arztes lautet mit andern Worten: Bemühe Dich um Dein Seelenheil, denn das ist das Wichtigste im Leben und dann wird sich alles andere auch lösen lassen!
3. **Sprüche 4,20-27**
- a) Söhne und Töchter sind hier gemeint, die den Wert der Anweisungen Gottes erkennen und einhalten.
- b) Wer an Gottes Wort glaubt, der hat die beste Arznei für sein Leben gefunden.
- c) Denn durch Gottes Wort wird unser seelisches Herz vor Krankheiten bewahrt.
- d) Gottes Wort lehrt uns, wie wir das Böse unterlassen und das Gute tun sollen.
- e) Gottes Wort lehrt uns Gutes zu reden und uns über das Gute im Leben zu erfreuen, denn es heisst (Spr. 17,22): „*Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei.*“
- f) Gottes Wort leitet uns an, damit wir uns wieder freuen dürfen im Leben, neue Hoffnung und Zuversicht gewinnen und so unsere Seelen Heilung finden.
4. Der feste Glaube an Jesus Christus vermag alle weltlichen Sorgen und Ängste zu überwinden und kann durch nichts mehr erschüttert oder zerstört werden (1. Joh. 5,5).
- a) Wer diesen Glauben einmal begriffen hat, kann und wird ihn nie mehr loslassen.
- b) Vielmehr wird er sagen: Niemand und nichts vermag mich mehr zu trennen von der Liebe Christi! **Römer 8,38-39**

### SCHLUSSTEIL

- I. Gottlose Menschen haben viele Ängste und Befürchtungen:
- A. Sie fürchten, dass sie versagen könnten.
- B. Sie fürchten sich vor der unbestimmten Zukunft, vor der Vergangenheit und vor der Gegenwart.
- C. Sie machen sich Sorgen um viele vergänglichen Dinge.
- D. Sie fürchten sich vor dem Älterwerden und vor dem Tod usw.
- II. Doch wer mit ganzem Herzen auf den Herrn vertraut, hat nichts zu befürchten!
- A. Vertrauensvoll schaut er mit dem Herrn der Zukunft entgegen.
- B. Er braucht sich nicht mehr zu rechtfertigen für vergangene Fehler, sondern weiss, dass der Herr ihm alles verziehen hat.
- D. Weder Trübsal, Angst, Verfolgung, Hunger oder sonst etwas kann uns die Hoffnung und den Glauben auf das wahre Leben rauben (Röm. 8).
- E. Die „Glücksspirale“ eines Gläubigen ist der sichere Gewinn des ewigen Lebens!
- III. Es gibt nur eine Furcht die der Mensch haben soll: Die Gottesfurcht, **Lukas 12,4-7.32**
- A. Gott meint es gut mit uns!
- B. Er ist der beste Arzt für unsere Seelen.
- C. Niemand kennt uns innerlich und äusserlich so gut wie unser Schöpfer.
- D. Sein Wort ist die beste Arznei gegen allerlei Ängste, Sorgen, Schuldgefühle und Befürchtungen!
- E. Wer Gottes Anweisungen befolgt, der kann von allen geistigen Herzkrankheiten geheilt werden!