

# Krankmachender Glaube

---

Lektion 2:

## Sorgen und Ängste

Ziel: Sorgen und Ängste auf Jesus werfen.

### EINLEITUNG

- I. Wir alle haben ein gutes Erinnerungsvermögen, wenn es um die negativen Erfahrungen in unserem Leben geht.
  - A. Die positiven Erfahrungen nehmen wir gerne entgegen, aber die negativen Ereignisse können uns so sehr prägen, dass wir uns vor ihnen fürchten.
  - B. Deshalb haben viele Menschen Angst vor Krankheiten, Naturkatastrophen, Krieg und anderen tragischen Ereignissen, die ihr Leben auf den Kopf drehen.
  - C. Erstaunlich viele Menschen haben ganz allgemein Versagensängste (niemand möchte zu den Versagern gezählt werden).
- II. Es scheint, als ob der Mensch dazu neigt, sich unnötige Sorgen und Ängste um seine Zukunft zu machen.

### HAUPTTEIL

#### **I. Das Problem**

- A. **Das Ausmass** des Problems ist offensichtlich.
  1. Wir leben in einem Zeitalter der Ängste.
  2. Überall werden Ängste geschürt.
  3. Auch wir Gläubigen bleiben vor Zukunftsängsten,
    - a) existenziellen und Beziehungsängsten sowie
    - b) Ängste vor dem Alter und dem Tod nicht verschont.
- B. Christen sind **nicht immun** von Sorgen und Ängsten. Im Gegenteil!
  1. Wir sorgen uns um die Entwicklung dieser Welt,
    - a) die immer gottloser wird,
    - b) die der Mensch in seiner Gier ausbeutet und zerstört usw.
  2. Besonders Christen, die sich ihrer Verletzlichkeit, Hilflosigkeit und Endlichkeit bewusster sind als viele gottlose Menschen, neigen mehr dazu, Sorgen und Ängste zu pflegen.
- C. Jesus ruft alle seine Nachfolger auf mit den Worten (Mt. 6,34): *„Sorgt euch nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Last.“*
  1. Christen sollen nicht so düster in die Zukunft blicken!
  2. Sie sollen nach dem Reich Gottes trachten und auf den Herrn vertrauen.
  3. Egal was passiert; Gott hält die Weltgeschichte in seiner Hand und sorgt für alle, die IHN lieben.
  4. Jesus tröstet seine Jünger (Joh. 16,33): *„In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“*
    - a) Es gibt vielleicht schon manchmal Gründe, um Angst zu haben.
    - b) Doch, wenn wir uns dieser Angst bewusst werden, dürfen wir an die Worte Jesu denken, der für uns die Welt überwunden hat. Was heisst das?
    - c) Wir brauchen keine Angst zu haben, denn das Wichtigste was es zu überwinden gilt, hat Jesus für uns bereits überwunden (= den Tod!).
      - (1) Das sind die ewigen Qualen in der Hölle.
      - (2) Das ist der Verlust unseres Seelenheils.
      - (3) Jesus besitzt die Macht über den grössten Feind, das ist der Tod.

- (4) Durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung hat er das bewiesen.
- (5) Jesus Christus hat uns vom Tod befreit.
- D. Was ist mit **Sorgen und Ängsten** überhaupt gemeint?
1. Es geht nicht darum, dass wir sämtliche Pläne für Morgen über den Haufen werfen!
    - a) Es ist nicht falsch an Morgen zu denken und das Leben vorsichtig zu planen, auch wenn es oft anders kommt.
    - b) Es ist nicht falsch sich gegen Diebstahl zu versichern und eine gute Altersvorsorge zu treffen usw.
  2. Es ist aber falsch, wenn wir uns von Sorgen und Ängsten plagen und versklaven lassen!
    - a) Wenn wir z. B. vergangenen Dingen oder Ereignissen nachtrauern.
    - b) Wenn wir z. B. Angst haben vor negativen Ereignissen in der Zukunft, die vielleicht gar nie eintreffen werden.
    - c) Oder, wenn wir z. B. uns Sorgen machen um Dinge, die nicht geändert werden können.
  3. Wir sprechen von Sorgen und Ängsten, die uns so gefangen nehmen können, dass keine konstruktiven Pläne oder Taten mehr folgen.
    - a) Entweder machen wir uns Sorgen über bevorstehende Katastrophen.
    - b) Oder wir machen uns Vorwürfe über vergangene Fehler oder Nachlässigkeiten, die zu Katastrophen geführt haben.
- E. In solchen Fällen sind Sorgen und Ängste **ein Problem**. Weshalb?
1. Weil der Herr nicht will, dass wir uns sorgen und ängstigen, denn das bedeutet, dass wir dem Herrn nicht vertrauen, sondern kleingläubig sind (Mk. 14,31).
  2. Weil Sorgen und Ängste unseren Frieden und unsere Zufriedenheit rauben, ohne einen Nutzen zu bringen.
    - a) Sorgen und Ängste sind zerstörerisch in ihrer Wirkung.
    - b) Sie entziehen uns Lebensenergie und sind gesundheitsschädigend.
    - c) Sie lähmen uns und verdrängen konstruktives und kreatives Denken.
  3. Weil Sorgen und Ängste zu weiteren Problemen führen können.
    - a) Körper und Seele sind eng miteinander verbunden.
    - b) Deshalb können Sorgen und Ängste grosse körperliche Auswirkungen haben.
    - c) Z. B. zu hoher Blutdruck, Herzkrankheiten, panische Anfälle, Depressionen, Allergien und sie können zu allen möglichen Krankheiten führen.
    - d) Viele körperlichen Symptome sind seelischen Ursprungs.
    - e) Deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Seele pflegen und mit Gedanken des Glaubens und des Vertrauens nähren.
    - f) Jesus sagt (Mt. 6,26): *„Schaut auf die Vögel des Himmels: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen - euer himmlischer Vater ernährt sie.“*
    - g) Wenn der Herr vermag sich um die „unbedeutenden“ Vögel des Himmels zu kümmern, wie viel mehr dann für uns Gläubigen?!

## II. Die Lösung des Problems

- A. Es gibt Menschen, die neigen mehr zu negativem Denken und zu Sorgen und Ängsten als andere.
1. Was können wir tun, um unsere Sorgen und Ängste auf ein Minimum zu beschränken?

- a) Wir können sie auflisten und beobachten, wie viele von unseren Befürchtungen und negativen Gedanken im Nachhinein tatsächlich eintrafen.
  - b) So lernen wir uns selbst besser kennen und sehen wie negativ oder wie positiv wir neigen zu denken.
  - c) Die meisten Menschen haben eine viel zu positive Meinung über sich selbst.
  - d) Sie meinen, sie denken sehr positiv, dabei machen sie sich viel zu viel unnötige Sorgen und Ängste.
2. Nur wenn wir jeweils darüber nachdenken, ob eine Sorge oder eine Angst berechtigt ist, können wir Sorgen und Ängste auf ein Minimum beschränken.
- a) Das Nachdenken wird dann wie zu einer Waffe.
  - b) Wir analysieren unsere Lebenssituation und legen sie Christus im Vertrauen hin.
3. Jemand betete einmal folgende Worte: „Gott, schenke mir -
- a) die Gnade, die unveränderbaren Dinge des Lebens zu akzeptieren,
  - b) den Mut, die veränderbaren Dinge des Lebens, die verändert werden müssen, zu verändern,
  - c) die Weisheit, zu unterscheiden, was geändert werden muss und was nicht.“
4. Jesus fragt uns alle (Mt. 6,27): *„Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern?“*
- a) Damit will er uns lehren, dass wir uns keine unnötigen Sorgen machen sollen über Dinge, die wir sowieso nicht ändern können.
  - b) Wir sollen vielmehr nach dem Reich Gottes trachten und dabei auf unseren Herrn vertrauen.
  - c) *„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten dient, ihnen, die nach seiner freien Entscheidung berufen sind“* (Röm. 8,28).
5. Bsp. Im Frühling 1983 habe ich einen „Dale Carnegie“ Kurs besucht, der mich über 1'500 Franken kostete (doch es hat sich gelohnt!).
- a) In diesem Kurs bekamen wir einige Bücher von Dale Carnegie zu lesen.
  - b) Dale Carnegie war ein amerikanischer Kommunikations- und Motivationstrainer im Bereich des Positiven Denkens (1888-1955).
  - c) Seine Bücher haben mir damals viel Aufschluss gegeben und viel zum meinem Glauben an Gott beigetragen.
  - d) Ich habe die Bücher heute noch und lese ab und zu darin, denn sie enthalten viele biblische Prinzipien.
  - e) Im Buch „Sorge dich nicht - Lebe“, gibt es ein Kapitel, das mit einer Sorgenanalyse von vier Punkten zusammengefasst wird:
    - (1) Erkennen Sie alle Tatsachen!
    - (2) Prüfen Sie sorgsam alle Tatsachen. Fassen Sie dann einen Entschluss!
    - (3) Handeln Sie!
    - (4) Notieren und beantworten Sie folgende Fragen:
      - (a) Was ist das Problem?
      - (b) Was sind die Ursachen des Problems?
      - (c) Was sind die möglichen Lösungen?
      - (d) Was ist die beste Lösung?
    - (5) Ich hänge mir heute noch eine Frage hinzu, nämlich die: Wie will der Herr, dass ich dieses Problem löse?
- B. Die folgenden Lösungsvorschläge sollen helfen, uns von Sorgen und Ängsten nicht dominieren zu lassen:
1. Zuerst gilt es die **Ursache** des Problems herauszufinden.

- a) Darüber nachzudenken ist oft schon eine halbe Lösung.
  - b) Erst wenn mir die Ursache eines Problems bewusst wird, kann ich mich um Lösungen bemühen.
  - c) Viele weichen den Problemen aus, oder sie wischen sie unter den Tisch, was die Sache nur noch verschlimmert.
    - (1) Für Probleme müssen wir uns Zeit nehmen.
    - (2) Denn Probleme sind dazu da, um analysiert und gelöst zu werden!
  - d) Bsp. Wenn ich gereizt bin, dann kann es sein, dass ich eine Spannung mit mir herumtrage, wofür die unmittelbare Umgebung nichts dafür kann.
    - (1) Oft liegen die Ursachen unserer Probleme versteckt.
    - (2) Wenn wir sie rechtzeitig aufdecken, indem sie uns bewusst werden, dann richten sie nicht noch grösseren Schaden an.
- 2.** Zweitens gilt es vernünftige **Lösungsvorschläge** für das Problem zu suchen.
- a) Dabei darf nicht hastig oder emotional entschieden werden.
  - b) Sprüche 19,2 (Hfa): *„Ein eifriger Mensch, der nicht nachdenkt, richtet nur Schaden an; und was übereilt begonnen wird, misslingt.“*
  - c) Am besten ist es, wenn wir mehrere Lösungsvorschläge (wie beim Schachspiel) so weit als möglich durchdenken und ev. aufschreiben.
  - d) Erst nach gründlichem Nachdenken sollte die beste Lösung ausgewählt werden.
  - e) Dieser Prozess kann je nach Tragweite des Problems mehrere Tage dauern.
  - f) Ängste können insofern auch gut sein, als dass sie unsere Aufmerksamkeit erzwingen, wie ein körperlicher Schmerz.
  - g) Es ist wichtig, dass wir über unsere Sorgen und Ängste konstruktive Überlegungen anstellen und für alle unsere Probleme eine Lösung finden, mit der wir leben können.
- 3.** Drittens gilt es zu überlegen, wie wir durch Gottes Hilfe mit einem bestimmten Problem **leben** lernen, weil es keine andere Lösung gibt.
- a) Z. B. die Tatsache, dass ich, nach einem schweren Unfall, für den Rest meines Lebens gelähmt bleibe.
  - b) Wie aber kann ich mit einer solchen Situation leben, die mir konstant Sorgen und Ängste bereitet?
  - c) Dazu gibt es folgende Überlegungen:
    - (1) Wir müssen uns fragen, ob die Situation wirklich wichtig genug ist, um sich zu sorgen und zu ängstigen (Mt. 6,25b).
    - (2) Wir sollten uns fragen, ob wir realistische Erwartungen haben (vielleicht sind unsere Erwartungen viel zu hoch).
    - (3) Wir können lernen, einen Tag um den andern zu leben, ohne an die Zukunft zu denken (Phil. 3,13-14).
    - (4) Wir sollten uns die biblischen Ermahnungen zu Herzen nehmen, die uns zur Dankbarkeit und zur Genügsamkeit aufrufen (Heb. 13,5; Phil. 4,11b-12; 1. Tim. 6,6).
    - (5) Wir können uns bemühen, die christlichen Tugenden zu pflegen, die uns helfen mit unseren Problemen und Nöten besser fertig zu werden, z. B.:
      - (a) Einsicht, Selbstbeherrschung, Beharrlichkeit, Frömmigkeit, Menschenfreundlichkeit, Liebe, Vergebung usw. (2. Pet. 1,5-7; Eph. 4,32). (Diese Dinge helfen uns, Probleme kleiner werden zu lassen!)

- (b) Auch die Frucht des Geistes (im Galater 5), lehrt uns eine positive Lebensführung trotz dauerhaften Problemen.
- (c) Sprüche 17,22: *„Ein frohes Herz ist die beste Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder verdorren.“*
- (d) Sprüche 14,30: *„Ein gelassenes Herz ist Leben für den Leib, [negative] Leidenschaft aber ist Knochenfrass.“*
- (e) Gottes Wort ist voll von geistlichen Stützen, um trotz negativen äusseren Umständen ein gesundes und glückliches Herz zu bewahren.
- (f) Der Geist Gottes möchte in uns wohnen,
  - (i) uns mit gesunden Gedanken erfüllen und
  - (ii) uns die Kraft geben die Sorgen und Probleme des Lebens zu bewältigen.
- (6) Wir können aber auch lernen, mehr für andere zu leben als für uns selbst.
  - (a) Sorgen und Ängste sind meistens egoistische Angelegenheiten.
  - (b) Je mehr sich unsere Gedanken um uns selbst kreisen, desto eher fallen wir in negative Welten.
  - (c) Wer andern Gutes tut (Gal. 6,10), andere ermutigt (Heb. 3,13), sich um andere kümmert (Jak. 1,27), vergisst sich selbst und seine Probleme (oder lässt seine Probleme in den Hintergrund rücken).
- (7) Egal wie wir uns fühlen und wie die äusseren Umstände auch sind; als Christen ist es unser Ziel allezeit dem Herrn wohlzugefallen.
  - (a) Sorgen und Ängste jeglicher Art sollen uns niemals vom Glauben abbringen, oder von der Gemeinde fernhalten.
  - (b) *„Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Hohes noch Tiefes noch irgendein anderes Geschöpf vermag uns zu scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus ist, unserem Herrn“* (Röm. 8,38-39).
- (8) Schliesslich können wir uns auch an Freunde wenden, die uns verstehen.
  - (a) Menschen, die uns näher stehen als andere, haben oft mehr Interesse und Geduld uns zuzuhören in unseren Sorgen und Ängsten.
  - (b) Besonders Geschwister im Herrn sollten uns nicht verurteilen, sondern helfend zur Seite stehen (Jak. 5,16,a; Gal. 6,2).
  - (c) Denn *„geteiltes Leid ist halbes Leid.“*

#### SCHLUSSTEIL

- I. Wichtig ist, dass wir lernen mit all unseren Sorgen und Ängsten im Leben vernünftig und geistlich umzugehen und sie niemals unter den Tisch zu wischen oder vor ihnen zu fliehen.
  - A. Alles, was der allmächtige Gott uns im Leben schenkt ist dazu da, uns im Glauben zu stärken.
  - B. Sorgen und Ängste gehören zum Leben und sind dazu da, um bewältigt zu werden!
- II. Die endgültige Lösung für all unsere Sorgen und Ängste ist allein unser lebendige Gott (wie Petrus sagt im 2. Pet. 5,7): *„All eure Sorge werft auf ihn, denn er kümmert sich um euch.“*
  - A. Gott lässt uns auch heute noch verkünden, wie damals dem Volk Juda (Jes. 41,10a): *„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!“*

- B. Der Psalmist tröstet uns mit den Worten (Ps. 55,23): *„Wirf deine Last auf den Herrn, er wird dich versorgen, den Gerechten lässt er niemals wanken.“*
  - C. Denn *„Gott ist uns Zuflucht und Schutz, eine Hilfe in Nöten, wohl bewährt“* (Ps. 46,2).
- III. Die endgültige Lösung für all unsere Sorgen und Ängste ist Jesus Christus, der uns freundlich zuruft (Mt. 11,28-30): *„Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“*
- A. Gottes Volk hat sich schon immer in Zeiten der Not an den Herrn gewandt im Gebet (Apg. 4,24-31; 12,12; 16,25).
  - B. Auch Jesus selbst betete intensiv zum Vater in seiner Todesstunde und wurde erhört und errettet, nach dem Plan Gottes (nicht nach seinem menschlichen Willen).
  - C. Darum lasst uns mit allen Sorgen und Ängsten zu unserem allmächtigen Schöpfergott gehen im Gebet, denn ER wird uns erhören und zur richtigen Zeit erlösen!