

# Heilung von Herzkrankheiten

---

## Lektion 10

### Sorgen

*Ziel: Von Sorgen und Ängsten sich befreien.*

#### EINLEITUNG

- I. Wohin gehen wir mit unseren Sorgen und Ängsten?
  - A. Wer hilft uns und nimmt sie uns ab?
  - B. Fühlen wir uns alleine gelassen mit unseren Lebensbürden?
- II. Das Leben ist von vielen Sorgen und Ängsten geplagt:
  - A. Arbeit
    1. Wenn wir keine Arbeit haben, dann machen wir uns Sorgen.
    2. Wenn wir Arbeit haben, dann machen wir uns Sorgen, wie wir sie bewältigen sollen.
  - B. Geld
    1. Wenn wir kein Geld haben, dann machen wir uns Sorgen.
    2. Wenn wir Geld haben, dann sorgen wir uns darüber, dass wir es nicht verlieren.
  - C. Gesundheit
    1. Wenn wir krank sind, dann machen wir uns Sorgen.
    2. Wenn wir gesund sind, dann sorgen wir uns, dass wir nicht krank werden.
  - D. Sorgen und Ängste sind geistige Herzkrankheiten, die erforscht, analysiert und geheilt werden können.

#### HAUPTTEIL

### I. Was ist der Ursprung aller Sorgen?

- A. Der Ursprung aller Sorgen ist die **Angst!**
  1. Es gibt Ängste die **normal** sind und zum Alltag gehören (sie sind wie ein Rauchmelder), z. B.:
    - a) Ohne Angst würden wir unbeherrscht und unkontrolliert Autofahren.
    - b) Ohne Angst würden wir uns keiner Vorsorgeuntersuchung unterziehen.
    - c) Ohne Angst würden wir in den Tag hineinleben, ohne Versicherung, ohne Plan, ohne Vorschau, ohne Absicherung.
  2. Es gibt **krankhafte** Ängste,
    - a) die uns aus der Bahn werfen,
    - b) die uns lebensuntüchtig machen,
    - c) die unsere Handlungsfähigkeit lahmlegen,
    - d) die unser Denken blockieren,
    - e) die das Zusammenleben unmöglich machen.
- B. Haben wir irgendwelche krankhaften Ängste?

### II. Wie gehen wir damit um?

- A. Wir Menschen gehen mit unseren Ängsten unterschiedlich um:
  1. Der eine denkt mehr an sich, arbeitet und lebt mehr für sich.
    - a) Deshalb hat er Angst:
      - (1) vereinnahmt zu werden,
      - (2) aufgefressen zu werden,
      - (3) vor zu viel Nähe,

- (4) geklammert zu werden,
      - (5) durch Nähe kontrolliert zu werden.
    - b) Aus Angst, vereinnahmt zu werden, reagiert ein solcher Menschen ziemlich misstrauisch, schroff, lieblos und ablehnend.
  - 2. Der andere braucht gerade das Gegenteil, nämlich Zuwendung, Aufmerksamkeit, Bestätigung und Aufmunterung.
    - a) Deshalb hat er Angst:
      - (1) vor Verlust,
      - (2) im Stich gelassen zu werden,
      - (3) nicht beachtet zu werden,
      - (4) vernachlässigt zu werden,
      - (5) übersehen zu werden.
    - b) Aus dieser Angst, nicht genug geliebt zu werden, gibt er oft nach.
  - 3. Dann gibt es Menschen, die die Genauigkeit und Geradlinigkeit lieben.
    - a) Sie haben Angst:
      - (1) vor Regellosigkeit,
      - (2) vor Gesetzlosigkeit,
      - (3) vor dem Risiko,
      - (4) vor Treulosigkeit,
      - (5) vor zu viel Toleranz,
      - (6) vor Freiheit.
    - b) Menschen, die von dieser Grundform der Angst her stärker geleitet werden, sind gesetzlich und neigen dazu andere einzuengen, sei es in der Ehe oder Familie usw., weil sie sich ohne Regeln nicht wohl fühlen.
  - 4. Im Gegensatz dazu stehen Menschen, die sich lieber für das Unkonventionelle und aus dem Rahmen Fallende entscheiden.
    - a) Sie haben Angst:
      - (1) durch Zwänge eingeengt zu werden,
      - (2) durch Regeln festgelegt zu werden,
      - (3) durch Gesetze beschnitten zu werden.
    - b) Aus Angst vor Vorschriften und Fesseln neigen solche Menschen eher dazu auszubrechen und reagieren oft grenzenlos.
- B. So sind wir Menschen ganz unterschiedlich und neigen dazu, mit unseren Sorgen und Ängsten ganz unterschiedlich umzugehen.
1. Wichtig aber ist es, dass wir uns fragen: Wie will denn Gott unser Schöpfer, dass wir mit unseren Sorgen und Ängsten umgehen?
  2. Hier ist die Antwort: In Gottes Augen sind krankhafte Sorgen und Ängste **Sünde!**

### III. Warum ist das sich Sorgen machen Sünde?

- A. Lesen wir dazu: **Matthäus 6,30-34.**
1. Sorgen sind unnötig!
    - a) Denn es kommt eh so wie es kommen muss.
    - b) Niemand kann durch seine Sorgen ein längeres oder besseres Leben gewinnen.
    - c) Gott will, dass wir die Realität akzeptieren und das Beste daraus machen.
  2. Sorgen sind lähmend!
    - a) Wer sich sorgt ist zwar sehr beschäftigt, aber er vermag das Problem nicht wirklich zu lösen weil er sich selbst ihm Wege steht.
    - b) Gott will, dass wir uns an die Arbeit machen und nicht damit Zeit verlieren, tatenlos herum zu grübeln.
  3. Sorgen sind verboten!
    - a) Es muss hier klar gesagt werden, dass Jesus uns nicht jede gebotene, kluge Vorsorge verbietet.

- b) Wohl aber, dass wir uns Sorgen machen und uns damit unserem Frieden und aller Lebensfreude berauben!
- 4. Sorgen sind gottlos!
  - a) Denn nur die Gottlosen rechnen nicht mit dem allmächtigen Schöpfer, sondern meinen alles selbst in die Hand nehmen zu müssen.
  - b) Vieles, über was sie sich sorgen, wird nie eintreten.
  - c) Der Gläubige aber legt alles vertrauensvoll in Gottes Hand, weil er weiss, dass der Herr als Schöpfer alle seine Bedürfnisse kennt und für ihn sorgt.
  - d) Gott will, dass der Mensch lernt Ihm ganz zu vertrauen.
- 5. Sorgen sind Auflehnung gegenüber Gott!
  - a) Wer sich sorgt, der ist der Meinung, dass Gott nicht fähig sei seine Bedürfnisse zu befriedigen und will oft mehr an sich reißen, als ihm zusteht.
  - b) Gott ist es aber, der den Anfang und das Ende unseres Lebens bestimmt.
  - c) Er allein bestimmt auch die Prüfungen und Versuchungen die über uns kommen und wieviel jedem im Leben zusteht.
  - d) Deshalb will der Herr, dass wir nach dem Reich Gottes trachten und nicht nach weltlichen Dingen, die der Herr uns nicht zukommen lassen will!
- B. Angst hat viele Gesichter:
  - 1. Grundformen der Angst, die wir kennen, sind:
    - a) Bitterkeit, Zorn, Hass, Rachsucht,
    - b) Bosheit, Streit, Aufruhr, Kritiksucht,
    - c) Neid, Eifersucht, Verleumdung
    - d) Einsamkeit, Stolz, Misstrauen,
    - e) Zweifel, Sorge, Schüchternheit, Minderwertigkeitsgefühle usw.
  - 2. Grundformen der Angst sind Sünde!
- C. Alle krankhaften Sorgen und Ängste sind Sünden und müssen abgelegt und überwunden werden!

#### IV. Wie überwinden wir Sorgen und Ängste?

- A. Sieben biblische Hilfen, wie wir Sorgen und Ängste überwinden:
  - 1. Bekenne deine Sünden: **Sprüche 28,13-14.**
    - a) Wer seine Fehler offen vor den Herrn legt, der kann von den grössten Sorgen und Ängsten des Lebens befreit werden.
    - b) Der Lohn der Sünde aber ist zuerst Sorgen und Ängste und schliesslich der ewige Tod.
  - 2. Pflege ein gesundes Denken (wie der König David): **1. Chronik 29,10-12.**
    - a) Das bekennt der mächtigste König der damaligen Welt.
    - b) David hat erkannt, dass niemand sich selbst gross machen kann.
    - c) Es ist allein der Herr, der mit uns die Menschheitsgeschichte schreibt.
    - d) Er bestimmt, was mit uns geschieht,
      - (1) die Herrscher und das Volk,
      - (2) die Führer und die Mitläufer.
    - e) Niemand hat die Macht, sein Leben völlig selbst zu bestimmen, sondern alle Macht und Herrlichkeit gehört dem Herrn.
    - f) Deshalb müssen wir uns an unseren Schöpfergott wenden, wenn wir Sorgen und Ängste haben und mit unserem Leben nicht zufrieden sind.
  - 3. Suche beim Herrn Zuflucht: **Psalms 91.**
    - a) Wer Gott liebt und mit dem Herrn wandelt, der braucht nichts zu fürchten im Leben, denn er hat den mächtigsten Herrscher auf seiner Seite.
    - b) Gott verheisst (verspricht) allen, die bei IHM Zuflucht suchen, Sicherheit und Schutz vor allen Sorgen und Ängsten.

- c) Auch wenn es manchmal durch dunkle Täler geht und viele Gefahren auf dem schmalen Lebensweg lauern, der Herr führt uns zum siegreichen Ende.
  - d) Jesus verspricht all seinen Jüngern (Joh 16,33): „*In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden (besiegt).*“
4. Bemühe dich um eine Lösung! **Philipper 4,4-7.**
- a) Warum sollen Gläubige sich um nichts sorgen? = Weil der Herr nahe ist.
  - b) Das heisst nicht, dass wir uns nicht bemühen sollen das zu tun was in unserer Macht steht, um nach Lösungen zu streben.
  - c) Doch den Rest sollen wir getrost dem Herrn überlassen.
  - d) Wie sollen wir dem Herrn unsere Anliegen kundtun? = Nicht murrend und fordernd, sondern dankend!
5. Wirf deine Sorgen auf Jesus: **1. Petrus 5,6-7.**
- a) Der Herr verspricht uns in seinem Wort, dass ER für uns sorgen wird.
  - b) Jesus sagt (Mt 11,28): „*Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch Ruhe geben (und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen).*“
  - c) Deshalb sollen wir unsere Sünden auf Jesus werfen!
  - d) Als Jesus noch auf Erden wandelte, bewies er, dass er die Vollmacht hatte jede Krankheit und jedes Gebrechen zu heilen, ja sogar Tote vom Tode aufzuerwecken (Mt 4,23; Joh 11,25).
  - e) Wer „wirft“, der stösst seine Sorgen aktiv von sich weg (mehrere Gebete!).
  - f) Er stellt sein Leben demütig unter die gewaltige Hand Gottes und wartet geduldig, bis ihn der Herr erhöht (er erhöht sich nicht selbst, Phil 2,8-9).
6. Vertraue dem Herrn: **Römer 8,28.31-32.35.37-39.**
- a) Aus diesen Versen geht grosse Hoffnung hervor für jeden, der Sorgen und Ängste hat.
  - b) Gott ist für uns, wer oder was mag wider den sein, der Gott liebt?!
  - c) Die Frage ist vielleicht vielmehr die:
    - (1) Lieben wir Gott?
    - (2) Suchen wir ihn von ganzem Herzen?
  - d) Sprüche 3,5: „*Vertraue auf den Herrn von ganzem Herzen, auf deine Klugheit aber verlass dich nicht.*“
  - e) Wer begriffen hat, dass Gott es mit uns Menschen nur gut meint, der kann völlig loslassen und dem Herrn vertrauen von ganzem Herzen.
  - f) Aus den Schriften erfahren wir, dass der Herr all seine Versprechen wahr gemacht hat, kein Versprechen hat ER unerfüllt gelassen (Jos 23,14).
7. Sei mehr um andere besorgt als um dich selbst: **Römer 12,13.**
- a) Eines der besten Heilmittel gegen Sorgen und Ängste, sind gute innige Beziehungen zu einem anderen Gläubigen.
  - b) Je mehr der egoistische Mensch lernt von sich weg zu denken und sich anderen zu öffnen, desto mehr hat er Aussicht auf Heilung von jeglichen geistlichen Herzkrankheiten.
  - c) In Beziehungen lernen wir einander zu dienen, indem wir auf gegenseitige Bedürfnisse eingehen und selbst über unsere eigenen Probleme reden.
  - d) Viele Sorgen und Ängste können im Keime erstickt werden, wenn wir die Möglichkeit haben, sie andern mitzuteilen und ev. Rat einzuholen.
  - e) Wichtig ist aber auch, dass er mit fröhlichen Menschen verkehrt!
  - f) Denn es heisst (Sprüche 17,22): „*Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei.*“
- B. Sorgen und Ängste können überwunden werden, wenn wir nach Gottes Geboten trachten und sie versuchen in die Tat umzusetzen: **Psalms 1** (aus Hoffnung für alle): „*Glücklich ist, wer nicht lebt wie die Menschen, die von Gott nichts wissen wollen ...*“