

„Ich habe **solche Angst!**“

Die vier Gaben Gottes, die uns stärken und in die Lage versetzen, dem Leben mutig zu begegnen (2. Tim 1,6-7). Ein Appell zum Handeln.

Von Gordon Green



Gordon Green

Sie wachen mitten in der Nacht auf. Es schwirrt Ihnen der Kopf, das Herz schlägt Ihnen bis zum Hals. Sorge treibt Sie um. Tagsüber sind Sie niedergeschlagen. Sie zaudern viel, fühlen sich wie gelähmt. Es ist die Angst, die Ihnen zusetzt. Und sie ist zerstörerisch.

In diesen unsicheren, turbulenten Zeiten jagt uns mancherlei Angst ein – Verbrechen, Krankheit, Beziehungskonflikte, Stellenabbau, finanzielle Schwierigkeiten, familiäre Probleme – eine scheinbar endlose Liste. Was können wir tun? Entscheidend ist, dass wir unseren Ängsten mit Gottes Weisheit begegnen. Aber wie machen wir das genau?

Vor etwa 2000 Jahren schrieb der Apostel Paulus einem jungen Mann namens Timotheus. Er wollte ihm angesichts der schwierigen und überaus gefährlichen Zeit, in der sie lebten, Mut zusprechen und ihn stärken. Paulus saß im Gefängnis und wartete auf seine baldige Hinrichtung. Die Christenverfolgung hatte zu eskalieren begonnen. Kirchenhistorikern zufolge wurde Timotheus von den Römern ermordet. Eingedenk dieser Tatsache wollen wir zwei unser Thema beleuchtende Verse aus seinem Brief herausgreifen und näher betrachten:

Entscheidend ist, dass wir unseren Ängsten mit Gottes Weisheit begegnen.

„Aus diesem Grund erinnere ich dich daran, dass du erweckest die **Gabe Gottes**, die in dir ist durch die Auflegung meiner Hände. *Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der **Kraft** und der **Liebe** und der **Besonnenheit**“ (2Tim 1,6–7).*

Dies ist nicht nur ein Vorschlag. Angesprochen sind auch nicht nur die vor Tausenden von Jahren lebenden Zeitgenossen. Es ist vielmehr ein an Sie und mich heute gerichteter Appell zum Handeln. Es ist eine Ermutigung, wieder richtig mitzumischen, um es so auszudrücken. Auf welche Weise?

Angst lässt uns das Falsche in den Mittelpunkt rücken. Je mehr wir dies tun, umso ängstlicher werden wir; und je ängstlicher wir werden, umso mutloser werden wir; und je mutloser wir werden, umso gleichgültiger und erfolgloser werden wir. Es ist eine Abwärtsspirale, in deren Verlauf unsere Glaubensinbrunst immer mehr dahinschwindet.

Eine Schlüsselrolle im Umgang mit unseren Ängsten kommt der Konzentration auf jene Gaben zu, die Gott uns geschenkt hat. In den beiden zitierten Versen erfahren wir, dass unser himm-

licher Vater uns vier segensreiche Gaben zuteilwerden ließ, die uns stärken und in die Lage versetzen, dem Leben mutig zu begegnen.

Bedienen Sie sich Ihrer Gaben

„... dass du erweckest die Gabe Gottes, die in dir ist ...“

Angst kann uns dazu treiben, in eine Art „Sicherheitsmodus“ zu verfallen, der uns weniger risiko- und handlungsbereit werden lässt. Aber genau das Gegenteil müssen wir in die Tat umsetzen. Gott hat jedem von uns auf unterschiedliche Weise durch den Heiligen Geist zumindest eine Gabe verliehen. Diese uns innewohnende Gabe dürfen wir nicht vernachlässigen (1Tim 4,14), sondern müssen uns vielmehr daranmachen – wie die meisten Bibelausgaben 2Tim 1,6 übersetzen –, „die Gnadengabe Gottes anzufachen“ (Elberfelder Bibel). General Booth, der Gründer der Heilsarmee, sagte: „Feuer neigt dazu auszugehen; bewache das Feuer auf dem Altar deines Herzens.“

Wann haben Sie das letzte Mal ein Feuer entzündet?

Unabhängig davon, ob es nun ein Kamin- oder Strandfeuer war, entzündeten Sie dabei sicher nicht das Holz, das Papier oder die Kohlen, um dann einfach wegzugehen. Nein, Sie mussten das Feuer am Brennen halten. Sie mussten ihm Luft zufächeln und trockenes Holz bzw. Kohlen hinzufügen, anderenfalls hätte es lediglich geschwelt und mehr Rauch gebildet als Flammen und dabei weder Licht noch Hitze gespendet. Es ist, als habe Gott jedem Einzelnen von uns gesagt: „Du bist lebendige Kohle, und als solche musst du das Feuer in dir stets neu entfachen, um strahlend brennen zu können. Anderenfalls wirst du nicht mehr genug für mich brennen. Keiner wird dir dies abnehmen. Tu es selbst. Also auf, hole die Zweige und Holzsplitter herbei und fache damit das Feuer an.“

Ich muss es tun. Sie müssen es tun. Jeder von uns ist dafür verantwortlich, und wir müssen diese Verantwortung übernehmen und handeln. Es ist unsere Aufgabe, die Gnadengabe Gottes aktiv zu nutzen.

Was können wir tun?

„Dient einander mit den Fähigkeiten, die Gott euch geschenkt hat – jeder und jede mit der eigenen, besonderen Gabe!“ (1Pt 4,10 Gute Nachricht Bibel).

Ob wir nun über wenige oder zahlreiche Gaben verfügen, sie alle müssen zum Leben erweckt werden. Ist es die Gabe zu lehren, dann lehren Sie. Ist es das Schreiben, dann schreiben Sie. Ist es die Fürbitte, dann beten Sie. Ist es die Ermutigung, dann sprechen Sie Mut zu. Ist es die Krankenpflege, dann pflegen Sie. Bewirken Sie etwas im Leben anderer! Nutzen Sie die Ihnen gegebene Gabe voll aus! Keine unserer Gaben muss im Verborgenen bleiben. Suchen Sie nach Wegen – vielleicht auch neuen oder besseren Wegen –, die Fähigkeiten zu nutzen, die Gott Ihnen verliehen hat, und setzen Sie sie zum Nutzen anderer im Dienste Gottes ein.

Nutzen Sie die Ihnen gegebenen Gaben (Fähigkeiten) voll aus!

Ein Gebet: „Himmlicher Vater, ich möchte die Gabe, die du mir verliehen hast, zu neuem Leben erwecken. Bitte führe mir deutlich vor Augen, wozu du mich berufen und befähigt hast, und lass mich durch die Kraft des Heiligen Geistes meine Gabe voll ausschöpfen. Hilf mir, dies dir zu Ehren zu tun, daran festzuhalten und nie aufzugeben.“

Angst kommt nicht von Gott. Im Gegenteil, als Gott uns mit seinem Geist beschenkte, erhielten wir nicht den Geist der Furcht (2Tim 1,7). Er schenkte uns den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

Nutzen Sie die Kraft

„... Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft ...“

Der Heilige Geist schenkt uns die Kraft, die in uns wirkt (Eph 3,20). Es ist dies nicht nur die Kraft, Versuchung und Sünde zu widerstehen, sondern auch die Kraft, etwas schaffen zu können, Druck standzuhalten und unter allen Umständen weiterzumachen. Gott hat uns Gaben geschenkt, und wenn wir nun ängstlich und besorgt sind, so liegt dies wahrscheinlich daran, dass unser Hauptaugenmerk auf uns und unseren eigenen menschlichen Fähigkeiten ruht und nicht auf Gott und den uns von ihm verliehenen göttlichen Gaben.

Wenn wir doch diese Kraft in uns haben, warum sorgen wir uns dann noch so sehr? Warum sind wir dann noch ängstlich? Ein Teil der Antwort lässt sich anhand einer Geschichte veranschaulichen, die von einer vor etwa einhundert Jahren in Großbritannien lebenden Eigentümerin eines kleinen Hauses berichtet. Sie war eine der Ersten, die in ihrem Haus Strom hatte. Einige Monate nach der Installation fragte sie ein Stromzähler-Ableser, warum ihr Zähler einen so geringen Stromverbrauch anzeige. „Nutzen Sie denn Ihren Stromanschluss?“, fragte er. „Natürlich“, antwortete die Dame. „Jeden Abend nach Sonnenuntergang mache ich das Licht so lange an, bis ich meine Kerzen angezündet habe, dann schalte ich es wieder aus.“

Ihr Haus verfügte über einen Stromanschluss, aber sie nutzte ihn nicht. Für sie ging das Leben im Wesentlichen so weiter wie zuvor. Wir mögen über diese Geschichte lachen, aber nur allzu oft handeln wir genauso. Wir haben den Geist der Kraft, aber wir nutzen die Kraft nicht. Wir zünden, um im Bild zu bleiben, unsere eigenen Kerzen an und versuchen, auf die erschöpfbaren Ressourcen unserer eigenen Kraft zu bauen. Wir müssen jedoch Gott die Möglichkeit geben, uns mit seiner unerschöpflichen Kraft zu stärken. Der menschliche Geist lässt uns im Stich, während uns der Heilige Geist mit Kraft erfüllt.

Wir müssen Gott die Möglichkeit geben, uns mit seiner unerschöpflichen Kraft zu stärken.

Ein Gebet: Im Epheserbrief 1,18–21 und 3,16–18 spricht Paulus eben diese Kraft im Gebet an. Warum machen wir uns nicht dieses Gebet selbst zu Eigen?

Teilen Sie Gottes Liebe

„... Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe ...“

Welches ist gewöhnlich die Hauptursache unserer Ängstlichkeit? Das Ich. Sorge um das eigene Wohl, Selbstschutz, Unsicherheit. Und wieder hat es mit unserem Hauptaugenmerk zu tun. Wir sind oft ängstlich, weil wir zu sehr auf uns selbst fokussiert sind: „Was passiert, wenn ich versage?“ „Was passiert, wenn dies mir widerfährt?“ „Was werden sie über mich sagen?“ – ich, mir, mich.

Was können wir tun?

Richten Sie Ihr Hauptaugenmerk auf andere, und Sie werden nicht mehr die Zeit haben, sich ständig selbst im Mittelpunkt zu sehen. Denken Sie an andere, an ihre Bedürfnisse und ihre

Sorgen. Was können Sie heute für eine bestimmte Person tun? Vor Ihnen tut sich eine Welt auf, die jenes einzigartigen Menschen, der Sie sind, dringlichst bedarf.

In seinem Buch *The Healing Power of Doing Good* (Von der heilenden Kraft, Gutes zu tun) beschreibt der Autor Allan Lukas den persönlichen Nutzen, der einem aus dem direkten Dienst am Nächsten erwächst. So leben Ruheständler, die sich einen Tag pro Woche ehrenamtlich engagieren, zweieinhalbmal länger als jene, die sich gar nicht in dieser Form einbringen. Er „macht deutlich, dass wir anderen ein großes Geschenk – vergleichbar mit einer Mitgliedschaft in einem Fitness-Club – bereiten, wenn wir sie dazu bringen, einen ehrenamtlichen Dienst von Mensch zu Mensch zu leisten.“ Anderen zu helfen bringt auf lange Sicht gesundheitliche Vorteile wie „schwindende Rücken- und Kopfschmerzen, einen niedrigeren Blutdruck und Cholesterinspiegel sowie den Verzicht auf übermäßiges Essen und Selbstbeschränkung im Hinblick auf Alkohol- und Drogenmissbrauch.“ Lukas prägte in diesem Zusammenhang den Begriff des „Helfer-Highs“, der das emotionale Wohlfühl derer beschreibt, die sich ehrenamtlich engagieren. Hirnforscher der Emory-Universität machten einen wissenschaftlichen Grund für dieses „Helfer-High“ fest. So aktiviert offensichtlich die freiwillige Zusammenarbeit mit anderen „einen Bereich des Gehirns, der reich an Dopamin ist – jener chemischen Substanz, die, aktiviert durch bestimmte Drogeneinnahmen oder anderes Suchtverhalten, Glücksgefühle hervorruft.“ Wenn manche Menschen sagen, ihr Dienst am Nächsten mache sie glücklich, so ist ihre Aussage möglicherweise eher wissenschaftlich fundiert, als sie annehmen.[1]

Manche Menschen sagen, ihr Dienst am Nächsten mache sie glücklich.

Warum sollte uns dies überraschen? Wir dienen, weil uns ein Dienst erwiesen wird und wir einem Glaubensführer folgen, der den Inbegriff jenes Dienstes am Nächsten darstellt. Liebe und Angst sind unvereinbar! Eine Bibelstelle zur Meditation: „Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus; denn die Furcht rechnet mit Strafe. Wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe“ (1Joh 4,18).

Besonnenheit

„... Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

Wenn wir uns ängstigen, geraten wir oft in Panik und unsere Gefühle werden übermächtig. Das Wort „Besonnenheit“ kann auch mit „Selbstbeherrschung“ bzw. „Zucht“ wiedergegeben werden. Es beschreibt „die Selbstdisziplin angesichts von Panik bzw. Leidenschaft.“[2]

Vor etwa 200 Jahren wollte ein junges Mädchen in seinem Heimatland einen Abendmahlsgottesdienst besuchen. Dies war zu jener Zeit jedoch verboten. Überall hielten Soldaten nach Menschen Ausschau, die sich trafen, um am Gottesdienst teilzunehmen.

Als sie um die Ecke bog, stand sie einer Gruppe von Soldaten gegenüber und wusste sogleich, dass sie in der Falle saß. Einen Moment lang überlegte sie, was sie wohl sagen sollte, aber als sie dann befragt wurde, antwortete sie wie aus der Pistole geschossen: „Mein älterer Bruder ist gestorben, und man wird heute Nachmittag seinen letzten Willen verkünden. Er hat etwas für mich getan und mir etwas hinterlassen; deshalb möchte ich die Verlesung seines Testaments hören.“ Man erlaubte ihr weiterzugehen.

Sie hatte die Wahrheit gesagt. Ihr älterer Bruder war tatsächlich gestorben. Christus war für sie in den Tod gegangen, und im Abendmahlsgottesdienst sollte sein letzter Wille erneut verlesen werden. Ihr sollte ins Gedächtnis zurückgerufen werden, was er ihr hinterlassen und für sie getan hatte.[3]

Was können Sie tun?

Denken Sie daran, dass Gott Ihnen Besonnenheit mitgegeben hat. Bitten Sie ihn, Ihnen Weisheit, Urteilskraft und Einsicht zu schenken, welche Herausforderungen Sie auch immer zu bestehen haben. Nur er kann Ihnen die nötige Selbstbeherrschung geben, die Sie davor schützt, sich zu etwas hinreißen zu lassen bzw. sich einer Situation zu entziehen.

Bitten Sie Gott, Ihnen Weisheit, Urteilskraft und Einsicht zu schenken.

Der Grund für unsere häufige Verzagttheit liegt in unserem Vergessen, was Gott uns gegeben hat. Denken Sie an diese vier Gottesgaben. Sie werden Ihnen helfen, Zeiten der Angst wie ein Fels in der Brandung zu überstehen.

Wir wissen nicht, was morgen, nächste Woche oder nächstes Jahr geschehen wird. Das sollte uns jedoch keine Angst bereiten. Gott verspricht, uns nie zu verlassen und uns nie im Stich zu lassen. Lassen Sie uns unser Leben mutig und treu im Glauben führen. Gott hat die Macht. Unser Leben ist in seinen Händen. □

[1] Bill Hybels, *The Volunteer Revolution* (Revolution der Ehrenamtlichen), S. 56.

[2] William Barclay, *The Letters to Timothy, Titus, and Philemon* (Timotheus-, Titus- und Philemonbrief), S. 145.

[3] Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression* (Geistliche Depression), S. 105.