

## Mit Ängsten umgehen



Dann wird der Frieden Gottes, der alles Verstehen übersteigt, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.

*Philipp 4,7 (NGÜ)*

Christen verlassen sich oft auf ein Gefühl des inneren Friedens als Beweis, dass sie vom Heiligen Geist geleitet werden. Sie sagen etwa: „Ich habe keinen Frieden mit dieser Sache.“ Ich denke, das ist legitim. Ich würde mir grosse Sorgen machen um eine Person, die in einer Sache fortfährt, obwohl der Geist betrübt ist. Gott leitet nicht durch Unruhe. Wir sollen alle unsere Sorgen Jesus überlassen, weil er für uns sorgt (vgl. 1. Petrus 5,7).

Nach wie vor wird viel Geld für eine vorübergehende 'Behandlung' von Ängsten ausgegeben: Menschen trinken Alkohol, nehmen Drogen, rennen zum Kühlschrank, haben Sex, wiederholen gedankenlos Mantras und flüchten sich in Wochenendhäuschen, Boot und Wohnmobil, damit sie ihre Ängste abbauen können. Eine Frau sagte: „Wenn ich bekümmert bin, dann gehe ich shoppen!“ Rezeptpflichtige Medikamente werden regelmässig verschrieben, um die durch Ängste verursachten Symptome zu bekämpfen.

Barkeeper, Drogenhändler, Esoteriker und Händler anderer fragwürdiger Angebote, haben eines gemeinsam: Sie machen sich absolut keine Gedanken um den Konsumenten oder die Konsumentin. Sie sind ganz einfach auf Profit aus. Und noch schlimmer: Wenn die vorübergehende ‚Heilung‘ nachlässt, müssen die Betroffenen die ‚Behandlung‘ wiederholen, mit dem zusätzlichen Problem eines Katers oder anderen negativen Folgen der jeweiligen ‚Heilmethode‘.

In unserem Innern brauchen wir unbedingt den Frieden Gottes. „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der grösser ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.“ (Philipp 4,6-7 NL). Wenn wir merken, dass wir innerlich unruhig sind, sollten wir den Frieden Gottes suchen, indem wir uns Gott zuwenden und verantwortungsvoll unseren Verstand einsetzen.



Danke Herr, dass Du so viele meiner früheren Ängste durchbrochen und mich frei gemacht hast. Ich bitte Dich, mich auch von den Ängsten zu befreien, die noch vorhanden sind.

