

## Das Ende der Furcht



**Der gottlose Mensch läuft fort, ohne dass er gejagt wird,  
der gottesfürchtige aber ist furchtlos wie ein Löwe.**

*Sprüche 28,1 (NL)*

Wie reagieren Sie auf Furcht in Ihrem Leben? Die folgenden Schritte können Ihnen helfen, irrationale Ängste und Furcht zu erkennen und hoffentlich auch zu beseitigen:

*Erstens:* Analysieren Sie Ihre Furcht. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, was ihr Leben beeinflusst oder sogar steuert. Wenn Sie mit Angstattacken zu kämpfen haben, dann finden Sie heraus, wann Sie diese zum ersten Mal erlebt haben. Welches Ereignis ging der ersten Attacke voraus? Menschen, die mit Agoraphobie (Furcht vor öffentlichen Plätzen) kämpfen, kennen meistens das auslösende Ereignis. Oft besteht ein Zusammenhang mit Tragödien oder Versagen in ihrem Leben wie Ehebruch oder Abtreibung. Satan nutzt geplagte Menschen aus, wenn sie in ihrer Krise nicht biblische Lösungen suchen (vgl. Psalm 38,18).

*Zweitens:* Ermitteln Sie, wo Gott in Ihrem Leben von seinem Platz gedrängt wurde.

Auf welche Weise hält Sie die Furcht davon ab, sich verantwortungsvoll zu verhalten? Möglicherweise müssen Sie bestimmte Situationen bekennen, in denen Sie sich aus Angst zu einer bestimmten Handlung haben verleiten lassen (vgl. Psalm 28,1-2). Wir werden kaum die Verantwortung für unser Leben übernehmen können, wenn wir etwas anderes fürchten als Gott.

*Drittens:* Arbeiten Sie eine Strategie für verantwortungsbewusstes Verhalten aus. Eine Studentin teilte mir mit, wie sie in Furcht und Schrecken vor ihrem Vater lebte. Die beiden hatten sechs Monate lang nicht miteinander gesprochen. Offensichtlich benahmen sich beide verantwortungslos. Ich schlug vor, dass sie die Initiative ergreifen und am Abend ihren Vater mit: „Hallo Papa!“ begrüßen solle. Wir spielten drei mögliche Reaktionen durch. Entweder würde er sehr zornig werden. Oder er würde ihren Gruss erwidern. Oder aber er würde den Gruss unbeachtet lassen. Es war diese dritte Möglichkeit, welche die grösste Furcht auslöste.

*Viertens:* Legen Sie im Voraus fest, wie Sie auf ein Furchtobjekt reagieren werden. Gemeinsam besprachen die junge Studentin und ich diesen Punkt und wir legten fest, wie sie in jedem der drei erwähnten Fälle reagieren würde. Dann fragte ich sie, ob sie bereit sei, nach diesem Plan zu handeln. Sie war einverstanden. Noch am selben Abend teilte mir die glückliche Tochter jubelnd mit: „Er sagte mir auch ‚Hallo!‘“

Tun Sie das, was Sie am meisten fürchten und besiegeln Sie damit das Ende dieser Furcht.



**Herr, schenke mir den Mut, meiner Furcht mutig zu begegnen, und die  
Ausdauer, sie durch Deine Kraft zu überwinden.**

