

Angst - Überwinder



Wie fühlt sich bei dir Angst im Alltag an? Ist es eine gesunde Reaktion auf Gefahr, oder ist es ein Energiefresser, der immer mehr Raum in deinem Leben einnimmt und dich bestimmt? **Du kannst Angst und Sorgen überwinden und diese Energiefresser hinter dir lassen**, die viel zu viel Raum in deinen Gedanken einnehmen und dein Leben bestimmen. Wie geht das?

Vision Februar 2020:

Ich sah eine Nebeldecke der Angst rund um die Welt, sie schwebt über den Menschen. Viren, Katastrophen und menschliche Tragödien nehmen rasant zu. Wie bei Wehen einer Geburt werden sie in immer kürzeren Abständen, Schlag auf Schlag zunehmen.

Ein Geist der Angst breitete sich aus und nahm die Herzen ein, um sie zu beherrschen und zu kontrollieren. Die Umstände wurden zu Monstern und Panik war die Folge davon.

Doch diejenigen, die auf Jesus sahen und ihm ihr Vertrauen aussprachen, ihn lobten mit ihren Worten und Liedern, wurden aufgehoben, bis ihre Füße auf der Decke der Angst landeten. Die Angst war unter ihren Füßen. Um sie herum schmolz die Decke der Angst, und Gottes Herrlichkeit schien durch sie in ihr Umfeld, und Vertrauen in Gott breitete sich aus.

Ich sah drei Schlüssel gegen Angst:

1. Lobpreis

Loblieder über Gottes Grösse sind Schallwellen, die sich ausbreiten rund um die Erde, sie bringen Klarheit und Wahrheit in den geistlichen Raum und erfüllen die Erde mit Ehrfurcht vor Gott und seiner Herrlichkeit.

Engel werden aktiviert und übernehmen den Kampf gegen die Mächte der Finsternis in der unsichtbaren Welt. Ängste müssen weichen.

Wir sassen mit einem Team in einem kleinen Holz Boot mitten auf dem Viktoriasee in Uganda, um den Menschen auf einer Insel von Jesus zu erzählen. Kein Ufer war zu sehen als plötzlich ein Sturm aufkam! Meter hohe Wellen klatschten an das Boot, wir schaukelten wie eine Nusschale hin und her! Die Einheimischen Bootsführer schöpften panisch Wasser mit Eimern aus dem Boot. «Herr was sollen wir tun»? Schrie ich in meinen Gedanken. «Lobt mich und singt Lieder von meiner Grösse». «Was!? **Gott wir brauchen ein Wunder!**» **«Genau, darum erhebt meinen Namen!»** So sangen wir Loblieder, die Angst wich, der Sturm legte sich und wir jubelten, weil Gott ein Wunder getan hat.

Wusstest du?

WENN EIN MENSCH SINGT, IST ES DEM GEHIRN NICHT MÖGLICH ANGST ZU PRODUZIEREN. WÄHREND DES GESANGS IST DIESER BEREICH BLOCKIERT. (Neurologische Erkenntnis)

Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus. Epheser 5,19

2. Himmelperspektive

Indem du auf Jesus schaust, kommt seine Grösse und Allmacht in den Fokus. Du legst deine Ängste und Sorgen zu Jesu Füßen und sagst: „Jesus du hast es schon vollbracht und gelöst!“

Wenn du auf den Feind schaust, **bläht er sich auf und brüllt, weil er weiss, dass er dich nur mit Angst stoppen kann.**

Vielleicht sieht alles durch seine Brille, die er dir aufsetzt, riesig aus, doch es entspricht nicht der Realität!

Es gibt nichts, das Jesus nicht schon für dich getan hat, Stimmts? Warum sollte er nicht gerade jetzt für dich sorgen, damit dir nichts geschieht was dir schaden kann?

Als ich den HERRN suchte, antwortete er mir und errettete mich aus aller meiner Furcht. Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude. Psalm 34,5-6

3. Vertrauen

Kennst du die Situation, dass du vor einem riesigen Berg stehst und nicht weisst was tun? Die Umstände fördern nicht gerade dein Vertrauen in eine Lösung und Angst will sich breit machen.

Ich ermutige dich: **Gott weiss Bescheid. Er wird dich durch die Schwierigkeiten hindurchführen.** Seine Lösungen sind schon bereit, wie auch immer sie aussehen. Darum kannst du es durch deine Worte bestärken:

«Herr ich vertraue dir»

Diese Worte öffnen die Tore des Himmels. Du übergibst Gott deine Sorgen und er füllt dich mit Frieden. Das ist die Ausgangslage, damit Gottes Wirken sichtbar werden kann. Er sieht dein Problem und hält schon eine Lösung bereit. Selber spreche ich es immer wieder in meine noch nicht gelösten Situationen und ich erlebe wie mich Frieden erfüllt und die Stimmen des Feindes verstummen.

Susanne Wespi, im August 2021

Siehe Dokument «Angstfrei-Praktische Schritte», um Angst zu überwinden.