

Tipps aus der Bibel

Gott ist das Ziel unserer Einsamkeitsklagen, wenn Ängste uns bestimmen wollen. Denn wir gehören Gott – *Gott wird den Weg wissen, ihm legen wir uns in die Hand*:

Hiob – aus dem gleichnamigen Buch – klagt und klagt Gott an. Seine Worte können unsere Worte werden, wenn wir Gott nicht verstehen. Oder lesen wir den Psalm 73 – ein Gebet in Verzweiflung. Neben diesem Psalm gibt es viele Klage-Psalmen – aber auch Zuversichts-Psalmen, Psalmen, in denen sich Menschen in Gottes Hand legen. Wenn wir für unsere Ängste und Sorgen nicht die richtigen Worte finden – in diesen Gebeten haben Menschen die richtigen Worte gefunden. Übrigens gibt es Gebete zu allen Lebenslagen auch im *Anhang des Gesangbuches*.

Das Gebet bedeutet: Gott hört. Darum: Das Gebet stärkt.

Schauen wir uns *Jesus Christus* an. Er hat Mitleid mit den irrenden Menschen, aber er hat nicht nur geklagt, er hat gegen das, was Menschen knechtet, was sie ängstigt, tatkräftig angekämpft. Und mit seinen *Gottes-Worten* hilft er uns bis heute, gegen unser und das Leiden anderer vorzugehen.

Besorgen wir uns ein Neues Testament – oder auch als App: Luther2017 bzw. Einheitsübersetzung – und lesen eines der Evangelien. Malen oder markieren wir die Worte, die gegen Sorgen, Ängste, Befürchtungen gerichtet sind:

Welches Wort des lebendigen Jesus Christus kann mir eine Hilfe sein?

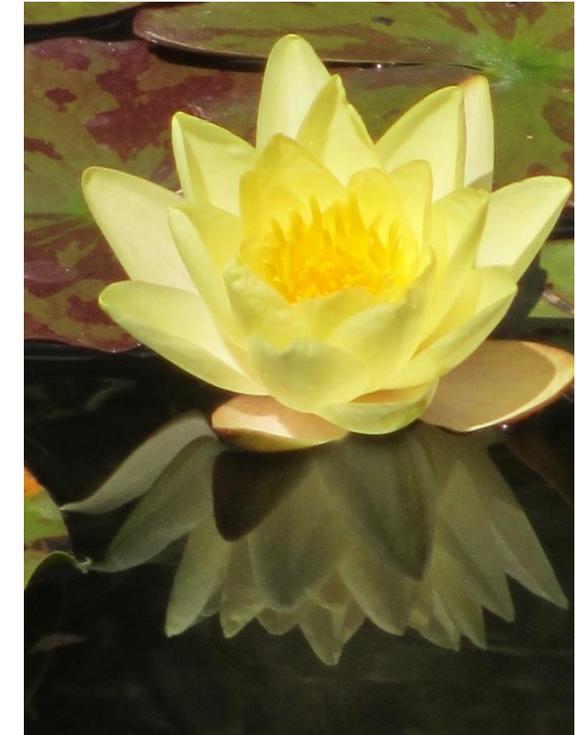
Welches ist mir eine große Hilfe?

Worte, Worte, Worte
strömen auf uns ein.
Unter den Bergen von Worten,
unter den Wortwellen des Tages
liegt das Wort Gottes begraben.
Zugebrüllt und zugestillt.

Worte, Worte, Worte –
unter den Worten begraben
leuchtet ein Wort Gottes hell auf:
*Ich bin bei euch alle Tage
bis an das Ende der Welt,*
sagt Jesus, der Christus Gottes.

Worte, Worte, Worte –
immer wieder leuchtet ein Wort Gottes
unter dem Schwall der Menschenwörter hervor,
klingt nach im Herzen,
bewegt das Denken,
schwingt in der Seele.

Worte, Worte, Worte –
wenn wir nur hinhören,
wenn wir nur hinsehen,
unter dem Schwall der Menschenwörter
leuchtet es hervor,
klingt seine Melodie ins Ohr.



Sorgenfrei

Angstfrei

Frei von Befürchtungen

Ängste, Sorgen, Befürchtungen gehören zum Menschen

Wir Menschen haben Ängste, Sorgen, Befürchtungen.

Meistens betreffen sie einen möglichen Bruch in unserem gewohnten alltäglichen Leben:

Wir befürchten Krankheiten,

wir machen uns Sorgen um unsere Zukunft, seien sie finanzieller oder sozialer Art.

Wir haben Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen, vor dem Verlust unserer Selbständigkeit.

Es gibt viele Bücher, Religionen, Tipps, die versuchen, uns in dieser Hinsicht zu helfen.

Der *Buddhismus* rät seit Jahrhunderten, dass wir uns von allem lösen müssen. Nichts soll eine solche Bedeutung bekommen, dass der Verlust uns erschüttert.

Psychologische Ratgeber heute sprechen von *Resilienz*: Es geht darum, Widerstandskraft angesichts schlimmer Erfahrungen oder Befürchtungen zu entwickeln, damit wir ohne Schaden solche Situationen überstehen können. Und sie geben viele Tipps, wie man sich stärken kann.



Neues entwickeln

Ängste, Sorgen, Befürchtungen gehören zum Menschen, haben ihn zu überleben gelehrt, haben ihn gelehrt, sich allem, was kommen mag, zu stellen, etwas zu erfinden, zu entdecken, was sie überwinden hilft:

- Kleidung als Schutz vor Verletzungen und Kälte
- Wohnung als Schutz vor Gefahren
- Feuer zur Wärme, Licht in bedrückender Dunkelheit, zur Nahrungszubereitung
- Nahrungsmittelerzeugung, um dem Hunger zu entkommen
- Geregeltes Zusammenleben, um einander nicht unangemessen in die Quere zu kommen.

Und so ist das bis heute geblieben: Sorgen treiben uns an, Neues zu entdecken, zu entwickeln, nach vorne zu schauen, um ihnen zu entgehen. *Nicht unterkriegen lassen – von Nichts und Niemand! Positiv denken!*

Schwach sein

Ängste können freilich auch lähmen. Wir können im Klagen stecken bleiben, darin, im rückwärtsgewandten Erinnern zu verharren oder tagträumend in die Zukunft zu gehen. Wir sind nicht immer stark. Manchmal sind wir schwach – und wollen auch schwach sein. *Schwach sein kann auch gut sein, um neue Kräfte zu entwickeln, damit sich in uns neue Perspektiven entwickeln können.*

Mit Gott in der Angst – mit Gott aus der Angst

Der christliche Glaube ist eine Religion, in der sich viele Erfahrungen von Menschen im Umgang mit ihren Ängsten niedergeschlagen hat. Wenn wir das Alte Testament und das Neue Testament aufschlagen: Wir finden Tipps, die über Jahrhunderte gesammelt wurden. Die Zusammenhänge der Ängste sind so vielfältig wie das Leben.

Es geht um Ängste vor dem Tod, dem Hunger, Krankheiten, Kriegen, Versagensängste, Ängste vor sozialem Ausschluss... - was auch immer wir uns denken können: die Menschen der Bibel sprechen ihre Ängste aus und an.

Wie es heute Ratgeber gegen solche Ängste gibt, so geben auch sie Hilfe, von denen unsere Ratgeber heute viel gelernt haben – es wird nur „moderner“ ausgesprochen.

Was sie über die Resilienz-Tipps hinaus machen: Sie helfen Ängste, Sorgen, Befürchtungen mit **Gott** zu überwinden. Sie leben in ihrer Angst mit **Gott** – und kommen durch **Gott** aus ihrer Angst heraus.

Allein sind wir Menschen nur in der Stärke stark. Aber wenn es wirklich hart auf hart kommt, sind wir schwach, auch wenn wir uns das in unserer Stärke ganz anders vorgestellt haben.

Alle Stark-Sein-Tipps versagen. Alle Durchhalteparolen klingen auf einmal hohl. Das haben unsere Glaubensvorfahren alles schon erkannt, durchlebt und durchlitten.



