

# Der Christ und die Angst

## Teil 3

|               |   |
|---------------|---|
| Referent      | Manuel Seibel   |
| Ort           | Freiburg  |
| Datum         | 07.07.2013  |
| Länge         | 01:09:31  |
| Onlineversion | <a href="https://www.audioteaching.org/de/sermons/ms016/der-christ-und-die-angst">https://www.audioteaching.org/de/sermons/ms016/der-christ-und-die-angst</a> |

*Hinweis: Bei diesem Text handelt es sich um ein computer-generiertes Transkript des Vortrags. Vereinzelt kann die Spracherkennung fehlerhaft sein.*

[00:00:00] So seid nur nicht besorgt für den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.

Jeder Tag hat an seinem Übel genug. Und dann aus Johannes 16, Vers 33 Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis, aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.

Diese beiden Verse zeigen uns den Zwiespalt, zeigen uns die Bandbreite, in der wir uns bewegen als Gläubige, was das Thema Angst, Sorge, Bedrängnis und alles, was damit zu tun hat, was das für uns bedeutet.

[00:01:05] Auf der einen Seite sollen wir nicht sorgen, ängstlich sorgen heißt das, ängstlich jeden Tag aufs Neue über den morgigen Tag nachdenken. Und auf der anderen Seite sagt uns der Jesus, dass wir in der Welt Bedrängnis, also Angst haben. Und hier in einer ausgewogenen Balance sein Leben zu führen, das ist eben das, was wir durch Gottes Hilfe tun sollen, tun wollen, auch tun können. Und da gibt es letztlich kein Schema F, was wir für uns alle einfach anwenden können.

Einmal sind wir unterschiedlich, Gott sei Dank, zum anderen sind die Herausforderungen, die sich dir stellen, nicht die Herausforderungen, die in meinem Leben vorhanden sind und zum dritten kann in meinem Leben eine Antwort richtig sein, die in deinem Leben nicht richtig [00:02:07] ist. Und dennoch gibt uns Gottes Wort Grundsätze, gibt sie uns so Leitplanken für unser Glaubensleben und das sind so zwei Verse, die dazugehören, die uns helfen sollen, eben auch mit diesem Phänomen Angst, das uns alle betrifft, es gibt keinen Menschen, der nicht schon irgendwann mal Angst gehabt hätte, selbst der Stärkste hat das gehabt. Und so gibt es einige Grundsätze, die uns, so hoffe ich, ein Stück weiter helfen, überhaupt Angst einmal zu erkennen und damit richtig umzugehen. Wir sind unterschiedlich betroffen, ja, Matthäus 6, dieser Vers aus der Bergpredigt, es gibt Menschen, die können sich abends, wenn sie einschlafen, die haben schon den gesamten morgigen Tag, den laufen sie in ihren Gedanken durch und sie erkennen, was könnte alles schief gehen, was könnte alles zu Problemen führen und da sagt der Herr dir, du sollst [00:03:05] nicht ängstlich eilen, du kannst, das ist die Entwicklung des Abschnittes, den wir jetzt nicht gelesen haben, du kannst sowieso jetzt im Moment

nichts beeinflussen von dem, was morgen auf dich zukommt. Natürlich ist es nicht verkehrt, mal einen gewissen Plan zu haben, aber ob gerade das Einschlafen der beste Zeitpunkt dafür ist, ist die Frage, aber selbst da hilft es nicht, wenn man jetzt sagen wir mal als Ehepartner sagt, jetzt hör doch endlich auf darüber nachzudenken, damit kommen wir ja nicht zum Stopp dieses Kreislaufes. Aber es hat doch etwas mit Vertrauen zu tun, mit Vertrauen, dass der Herr die Dinge auch an dem morgigen Tag zum Guten wenden wird.

Du weißt aus eigener Erfahrung, dass du durch diese Stürme, die du dann in deinem Herzen, deinen Gedanken durchgehst, dass du den morgigen Tag gar nicht bewältigt bekommst, das geht [00:04:01] gar nicht, zum Glück schlafen die meisten dann doch irgendwann noch ein. Es gibt andere von uns, die können das gar nicht nachvollziehen, dass man da den ganzen Abend sich solche Gedanken macht und da kann man dann auch sehr hart oder harsch dann darauf reagieren, das hilft so einem gar nicht, wenn man sagt, das bringt doch gar nichts. Schon war das Resultat dessen, was der Herr Jesus uns hier sagt ist, der morgige Tag hat an seinem Übel genug, da brauchst du nicht heute schon dieses Übel auf dich zu nehmen. Du kannst an dem Übel des morgigen Tages, entweder ist es gar nicht da, haben wir alle oft erlebt oder nicht, wir haben uns Gedanken gemacht noch und nöcher über was, was morgen kommen kann und auf einmal ist es wie verfliegen. Oder andererseits, wenn es dann doch kommt, kannst du durch das ängstliche Überlegen, hast du keine Lösung geschaffen, weil die Lösung außerhalb von uns liegt oftmals. Aber andererseits müssen wir eben in der 16 erkennen, dass es Angst gibt, dass diese Welt [00:05:06] eine Umgebung ist, in der wir einfach der Angst auch nicht davonlaufen können.

Das Bild nochmal aufgreifend, was wir auch gleich nochmal sehen werden, das Löwen, da ist der Löwe da, ob es Satan ist, ob es ein buchstäblicher Löwe ist, da bekommen wir Angst und das ist auch nicht verkehrt, dass man dann Angst hat. Also Angst ist nicht einfach was verkehrtes per se, es kommt eben darauf an, was diese Angst auslöst, in was für Umständen diese Angst ist und, und damit bin ich jetzt bei dem Thema, was wir eigentlich gestern Nachmittag schon haben wollten, die Ursachen von Angst. Angst ist nicht einfach etwas, was so aus dem Nichts herauskommt, sondern, wenn ihr diese Bilder mal seht, da gibt es so eine Kette, man nimmt etwas wahr, das erregt mich in meine Gedanken, das führt dazu, dass Gefühle auch ausgelöst werden, die dann auf mein [00:06:05] autonomes Nervensystem eingehen, mein vegetatives Nervensystem, die möglicherweise, je nachdem was es eben für Gedanken sind, Stress auslösen und die dann wieder in der Wahrnehmung zu einer Veränderung führen und dann eben diesen Kreislauf auslösen können.

Dabei wollen wir bedenken, dass wir eben unterschiedlich sind, der eine, für den ist das ein Berg, den er nicht bewältigt bekommt und an und für sich dieselbe Angst kann für den anderen wie so ein kleines Paketchen sein, was er noch lächelnd und singend da vor sich herträgt.

Übrigens können beide, beide Personen können in dem Empfinden dessen, was Angst in ihrem Leben ist, eine schräge, will ich einmal sagen, schräge Wahrnehmung haben. Der Erste, der so einen Berg da sieht, der kann eben mal vielleicht vergessen haben, [00:07:08] mal von der Entfernung auf das zu sehen, was da wirklich vor ihm ist. Vor ihm sieht das aus wie ein Riesenberg, wenn man mal einen Meter zurück geht, sieht das viel kleiner aus. Der Andere, der kann alles kleinreden, auch das ist nicht immer das richtige Mittel, dass man alles, was an Problemen da ist, so tut, als ob es gar nichts ist und einfach darüber hinweg geht.

Das kann genauso ein Mechanismus sein, der so von Gott nicht gewollt ist.

Aber wir sind von der Konstitution unterschiedlich und es ist klar, dass besonders der, der hier vorne weg nicht mal mehr gehen kann, der eigentlich nur noch rückwärts fliegt, dass man so jemandem vielleicht eine Hilfestellung geben muss. Aber man kann es nicht, indem man sich jetzt so benimmt wie der Mann dahinter und sagt, hör mal, was hast denn du da, siehst du nicht mehr klar? Und das ist die Schwierigkeit, die sich uns als Gläubigen stellt, wir reden ja über [00:08:06] die Hilfen, die wir einander geben wollen, dass es darum geht, sich einzufühlen in denjenigen, der diese, in diesem Fall Angstsituation hat, um ihm eine Hilfe zu geben.

Ich gebe mal einen kleinen Überblick über verschiedene Ursachen von Angst.

Haben wir gestern schon gesehen, es gibt organische Ursachen.

Wir dürfen bei Angst nicht immer oder überhaupt nicht als erstes an irgendeine, ich sage mal, psychische oder sonstige Belastung denken, die bei jemandem vorliegt. Das kann ganz normale, organische Ursachen haben.

Dann gibt es äußere Ursachen, die auf uns einstürmen, Erfahrungen, die man gemacht hat, vielleicht als Kind, vielleicht war man in einem dunklen Raum unbeabsichtigt, vielleicht [00:09:02] haben wir als Eltern in einer ungunstigen Erziehung unsere Kinder in die Finsternis gesteckt, könnte ja sein.

Es gibt Schocks, Erziehung habe ich schon gesagt, es gibt andere konkret erlebte Umstände, die, wenn wir irgendwo eine solche Situation nochmal erleben, vielleicht nur den Geruch haben von so etwas, die bei uns sofort solche Angstsymptome auslösen.

Es ist klar, dass Alkohol- und Drogenkonsum zu einer übersteigerten Angst führen kann.

Medikamente, ich habe gestern von Nebenwirkungen gesprochen, es gibt ja auch eine Medikamentenabhängigkeit, ein übermäßiger Konsum von Medikamenten, um bestimmte Dinge, um als krank auch zu erscheinen, selbst das gibt es.

Es gibt geistliche Ursachen und es gibt Gedanken- und Gedankenschemata.

[00:10:05] Vielleicht lesen wir diesen Vers, ich weiß nicht, ob der jedem so präsent ist, aus 2. Korinther 10, wo der Apostel Paulus von solchen Gedankensystemen eigentlich spricht.

Ich lese ab Vers 3, da fängt der Satz ja an, 2. Korinther 10, Vers 3, denn obwohl wir im Fleisch wandeln, kämpfen wir nicht nach dem Fleisch, denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern göttlich mächtig, zur Zerstörung von Festungen, indem wir Vernunftsschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich erhebt, gegen die Erkenntnis Gottes und jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus. Was ich meine, sind eben Vernunftsschlüsse, das sind so Denkschemata, die in dieser Welt entstehen, die Teil dieser Welt sind, die durch Satan letztlich bewirkt werden in Menschen [00:11:01] und die uns dahin bringen, bestimmte Situationen als Panik zu empfinden, dass man in bestimmten Situationen eben durch ein vorgefärbtes Meinungsschema zur Angst geführt wird.

Da ist es eben wichtig, dass man eine Hilfestellung gibt, dass eben in solchen Gedankenbewegungen, in solchen Gedankenströmungen man eben da das Wort Gottes hineinbringt oder wie Paulus das hier sagt, den Gehorsam des Christus. Eine Ursache, die ich hier aufgeführt

habe, sind geistliche Ursachen. Das ist nur eine Ursache, aber es ist doch eine Ursache und darüber wollen wir jetzt noch einen Moment nachdenken. Wenn es geistliche Ursachen wie Sünde und so weiter gibt, dann ist es zunächst mal angebracht, dass ich das nicht bei einem anderen zu beurteilen suche, sondern dass ich das [00:12:05] bei mir tue.

Das ist ja nicht nur bei Angst so, das ist auch bei anderen Erscheinungen in dem seelischen Bereich, dass wenn irgendetwas passiert, dass ich dann sofort in mein Leben, jedenfalls ist es normal, dass ich dann in mein Leben zurückschauen und dann mich frage, gibt es dafür eine geistliche Ursache? Nochmal, was ich gestern schon gesagt habe, wir dürfen nicht dahin kommen, dass wir meinen, Gott wäre ein strafender Gott für uns.

Das ist er nicht.

Aber das kommt natürlich gerade, wenn nicht bereinigte Schuld da ist. Wenn ihr Psalm 51 durchlest, dann seht ihr, wie David nach der Sünde, die er da begangen hat mit Bathsheba, wie er innerlich Angst vor Gott bekommen hat. Und natürlich führt Sünde dazu.

[00:13:03] Wisst ihr, wir sind uns grundsätzlich zu wenig bewusst, dass Sünde Folgen hat in unserem Leben.

Ich meine Sünde, die wir nicht einsehen und dann auch bekennen. Sie hat Folgen, die eben über diese Tat der Sünde hinausgehen. Sünde, die dann wie eine Schuld sich aufhäuft, wie bei David, der eine Sünde nach der anderen tut. Er hat die Sünde der Begierde gehabt, die der Begierde nachgegangen, dann kam die Sünde der Hurerei hinzu, dann kam die Sünde eines Lügengebäudes, was er aufgebaut hat.

Wie hat er versucht, sicherzustellen, dass der Uriah nach Hause kam und dann intim mit seiner Frau Bathsheba zusammen war, nur um irgendwie seine böse Tat zu verschleiern. Er hat ein ganzes Gebäude da aufgebaut, das hat nicht gewirkt, hat ihn noch betrunken gemacht und hat gehofft, dadurch irgendwas zu erreichen. Und dann kam eben viertens noch der Mord dazu. [00:14:03] Und fünftens, wenn man so will, als der Prophet dann zu ihm kam, dann hat er ein Urteil gehabt, was nicht schärfer hätte sein können über diesen Hirten, der da dem anderen das eine Schaf, das eine Tier weggenommen hat, was dieser gerade noch hatte. Nicht bereinigte Schuld kann und wird früher oder später zu Angst führen. Und wenn man mit Menschen zu tun hat, die in einer übersteigerten Art und Weise Angst haben und wenn man andere Ursachen abgeklärt hat, dann wird man überlegen müssen, könnte es auch sein, dass in meinem Leben Sünde vorhanden ist, die vergraben ist, die kann ganz weit zurückreichen.

Das kann auch, wie das bei den Korinthern war, geistliche Unordnung sein.

Meint ihr nicht, die haben Angst dann bekommen auch, als dann einige krank geworden sind, [00:15:01] als einige entschlafen sind, gestorben sind und dann ist geistliche Unordnung war da sozusagen die Ursache für, ich habe das jetzt mal unter dieser Form Angst eingefügt.

Es gibt Menschen, man hat das in dem Therapiebereich, auch im Seelsorgebereich festgestellt, die zum Beispiel dadurch, dass sie eine Unordnung in ihrem Leben zugelassen haben, sie kommen immer zu spät und haben immer eine Begründung dafür, dass sie zu spät kommen und gekommen sind und es war doch letztlich immer eine Lüge, das ist dann so die Verbindung der ersten beiden

Punkte. Und das hat sich aufgehäuft, auch im Berufsleben und nach und nach hat das dazu geführt, dass innerlich bei ihnen Dinge aufgekommen sind und eine Weise, eine Abreaktion ist, dass sie dann Angst bekommen haben, natürlich bekommt man dann Angst, das könnte ja irgendwie rauskommen, was ich da verschleierte, was ich da so tue als ob und dass man dann Angst bekommt [00:16:02] und das sich dann eben weiter steigert in eine Phobie. Bei den Korinthern sehen wir, dass der Streit unter ihnen war und sie Angst bekommen haben vor Gott.

Streit, da vor Gericht gegangen, kann man sich vorstellen, was da für Angst kam. Wir sehen bei David, wie Angst die Folge seines Eheproblems gewesen ist, wenn man, ich sag mal das als Eheproblem, was er mit seinen Frauen hatte und dann eben Bathseba dazu genommen hat. Wir sehen Probleme in der Familie bei David, wie in dem Salmen da schon mal die Angst hervorkommend war. Das verwirft mich nicht, denn wie war es in seiner Familie, weil die Dinge nicht geordnet waren.

Einen Sohn lesen wir davon, dass er nie diesen Sohn irgendwie mal berichtet hat, ihm nie einmal klar gesagt hat, hier sind die Grenzen deines Lebens und die sich dann aufgehäuft [00:17:02] haben, dass er Angst vor seinem eigenen Sohn bekommen hat, vor Absalom und was war das, das war regelrecht Panik, die er vor ihm bekam. Hiob in seinem Verhältnis zu Gott, einerseits lesen wir von Hiob, dass er vollkommen war und doch sehen wir, dass er dann Vorwürfe Gott gegenüber macht, als er von Gott einen Weg geführt worden ist, der natürlich für Hiob ein ganz schwerer Weg gewesen ist und wie er dann, man kann das ja nachlesen in dem Buch Hiob, wie das dann dazu geführt hat, dass er auch regelrecht Angst vor Gott bekommen hat.

Wie war das bei Elia, was war denn die Ursache seiner Angst Isabel gegenüber? Auch die Angst vor Gott, nimm mich hinweg, ich will nicht mehr leben, war das nicht, dass er sich selbst überschätzt hat, ich allein bin übrig geblieben, ich bin der einzig Treue noch hier in dem ganzen Umkreis und wenn man dann alleine steht und das eben nicht [00:18:06] im Glauben, dann kann man verstehen, dass man dann Angst bekommt, wie er das hatte vor Isabel.

Andererseits fehlende Sanftmut, Sanftmut ist nicht nur, vielleicht nicht mal in erster Linie, dass ich anderen gegenüber nicht in harscher Weise auftrete, sondern Sanftmut, Mose wird der sanftmütigste Mann auf dem Erdboden genannt, Sanftmut ist die Annahme der Wege Gottes, die er mit mir geht und wenn es mal nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle, wenn ich diese Wege nicht annehme, ja dann kann ich jede kommende Situation in meinem Leben, kann ich wie eine Angst empfinden. Das vielleicht mal ein paar Punkte, die Ursachen sind dafür, dass Angst im Leben von Gläubigen [00:19:01] entsteht.

Gott möchte nie, dass wir bei der Angst stehen bleiben. Wie gesagt, wir sprechen von einer Angst in einer übermäßigen Form, nicht wenn man eben einen Löwen sieht, das ist normal, dass wir Angst haben, sondern in einer Weise, die so von Gott nicht für uns vorgesehen ist, wie wir sie bei Adam und Eva gestern gesehen haben, diese Angst vor Gott, vor Gott zu erscheinen oder für einen Gläubigen wie David, diese Angst in seinem Leben Gott gegenüber, die Angst vor der Situation bei Elia, was wird der nächste Augenblick geben, die Angst, die wir kennen bei Gläubigen, die sich nicht mehr aus dem Haus herausrauen.

Wenn man über Bewältigung, Therapie von Angst nachdenkt, meine ich, gibt es drei Dinge, das eine ist, dass wir, wie man sagt, so prophylaktisch, also das heißt, durch das Beschäftigen mit [00:20:03] Gottes Wort Abwehrkräfte entwickelt, damit solch eine übermäßige Angst nicht entsteht.

Wir reden jetzt ja nicht nur über geistliche Angst, insofern, genauso wie wir in unserem normalen Leben, weiß ich nicht, Vitamine oder was zu uns nehmen, damit wir nicht eine Erkältung bekommen, so ist das natürlich auch in dem normalen Leben eines Menschen. Wir können nicht jeder Gefahr aus dem Weg gehen. Wenn ich das tue, wenn ich bewusst versuche, jede Gefahr, die in meinem Leben ist, zu vermeiden, dann werde ich natürlich eine Phobie entwickeln. So ist eine Abwehrmaßnahme, um eben gar nicht erst in eine solche Situation zu kommen, dass ich versuche, auch als Christ, in dieser Hinsicht, was mein irdisches Leben betrifft, ein möglichst normales Leben zu führen und dass ich meinen Mitgeschwistern helfe, das auch zu tun. [00:21:03] Auch im Umgang miteinander kann es ja dazu kommen, dass ich Angst habe vor jedem Gespräch, dass ich Angst davor bekomme, überhaupt ein Gebet zu sprechen als Bruder in der Versammlung. Und da ist es gut, dass man prophylaktisch, dass man Abwehrkräfte dagegen entwickelt und das kann man tun. Ich sage mal, gerade für jüngere Brüder ist das hilfreich, wenn man eben mal anfängt laut zu beten in der Familie oder wenn man mit einem Freund zusammen laut betet, um nur diesen einen Punkt mal herauszugreifen oder in der Jugendstunde, wenn dann die Brüder beten und das nicht immer nur derjenige macht, der Verantwortung hat für die Jugendstunde. Also man kann sich schon auch Gedanken machen darüber, dass eben solche extremen Situationen, Angst vor Menschen zu sprechen, dass sie so nicht entstehen. Dann gibt es aber auch, wenn eben Angst in einem Maß entstanden ist, das über das normale [00:22:01] Maß hinausgeht und es in irgendeiner Weise geistliche Ursachen zu geben scheint, eben den Weg über den Hirtendienst oder Seelsorge, wie wir heute sagen. Und dann gibt es, wir haben von organischen Ursachen gesprochen, wenn man das mal im erweitertsten Sinn oder im weitesten Sinn sieht, gibt es auch Therapien, Therapiemethoden, Therapiemöglichkeiten, die wir auf keinen Fall ausschließen sollten. Wie immer muss an erster Stelle eine Diagnose stehen.

Ich kann ja nicht einfach, jemand hat Angst und ich gehe einfach drauf los. Das wäre ja absurd, sondern das Erste, was ich tun muss, wenn ich mit jemandem zu tun habe, der mit Angst zu tun hat, wenn ich selber bei mir Angst feststelle in einem Übermaß, dass es mich irgendwie behindert in meinem Leben, dann muss ich versuchen erstmal zu erkennen, was ist die Ursache dafür. Und der erste Weg, den wir dann gehen, ist, dass man organische Ursachen und Gründe, [00:23:05] Gründe medizinischer Art abzuklären sucht. Das ist der Grundweg.

Wir sollten überhaupt nicht erst etwas anderes angehen, bevor wir nicht diese medizinischen Möglichkeiten geprüft haben, ob eben eine organische Ursache, dass ein Organ nicht funktioniert. Man weiß heute zum Beispiel, nur mal als Beispiel zu nehmen, wenn es jetzt um Depressionen geht, dass eine Fehlfunktion im Darmbereich, dass sie oft gerade dahin führt, dass man mehr neigt zu solch einer Depression. Also solche Ursachen, da geht man einfach zum Arzt. Das ist auch nichts Anrüchiges oder so, sondern das ist ein normaler Weg. Und jeder Seelsorger, jeder Hirte, der einen guten Dienst tut, der wird das auch empfehlen. Der wird nicht sagen, wir wollen jetzt erstmal versuchen, eine geistliche Ursache zu finden, sondern normalerweise der erste Schritt ist, dass ich prüfe, ob in dem medizinischen Bereich [00:24:02] eine Ursache vorliegt. Zweitens, Medikamente sind keine Schande.

Man erlebt das immer wieder und wir können das, glaube ich, alle gut nachvollziehen, dass man sagt, wenn ich ein Bein gebrochen habe, dann ist ja selbstverständlich, dass ich zum Arzt gehe und das in Ordnung bringen lasse. Aber wenn irgendein seelisches Problem ist, dann bin ich ja nicht mehr normal und dann ist irgendwas Schlimmes mit mir, dann muss ich das am besten keinem sagen, weil ich ja dann irgendwie so Richtung Anstalt, ob geschlossen oder offen, in diese Richtung dann eingeordnet werde von den Geschwistern. Leider ist das so.

Leider ist das Realität, dass wir sehr leicht daran denken, wenn einer eine psychische, eine seelische Not hat, dass wir sofort denken, da stimmt doch was nicht. Und zwar nicht so wie bei einem gebrochenen Bein, da stimmt was nicht, sondern in dem [00:25:02] da ist irgendwas nicht in Ordnung, ob da alles mit rechten Dingen zugegangen ist. Und das ist eine ganz üble Sache, wenn wir so mit jemandem umgehen, wenn wir so einen Eindruck vermitteln und wir haben das im Allgemeinen getan. Leider ist das so. Medikamente zu nehmen, wenn ein Arzt zum Beispiel bei einer Depression so etwas verschreibt, ist überhaupt nichts Anrühiges. Das ist eine Hilfe und das ist auch nichts, was mich in irgendeiner Abhängigkeit oder so führt, sondern das ist genauso wie wenn ein Bein eben wieder gerichtet wird oder wenn da ein gerissenes Band, wenn da irgendwas Chirurgisches getan wird, so ist das in dem Bereich, der unsere Empfindungswelt betrifft, gibt es sehr nützliche, sehr gute Medikamente, die Ärzte verschreiben und es ist nur empfehlenswert, sie zu nehmen.

[00:26:02] Es bringt, gerade wenn es eine tiefergehende Angst ist, kann man mit einem Patienten gar nicht weiter, zum Beispiel im Verhaltensbereich oder auch im seelsorgerlichen Bereich, kann man gar nicht weiter arbeiten, eine Hilfestellung geben, wenn nicht ein gewisses, ich nenne es mal Null-Level, ein gewisser Zustand erreicht ist, wo derjenige überhaupt aufnahmefähig ist, eine Hilfestellung geistlicher oder auch so im geistigen Bereich anzunehmen.

Also wenn du einmal in eine solche Situation kommst, sei es Angst oder bei anderen seelischen Nöten und ein Arzt verschreibt dir für eine Zeit ein Medikament, dann nimm das und denke nicht, das darf ein Christ nicht, das bringt mich in irgendeine falsche Ecke und wir wollen ermutigen, wenn wir das mal mitbekommen, dass jemand auch bereit ist, das, was verschrieben wird, zu nehmen. In dieser Hinsicht kann jemand, der einen Hirtendienst tut und mit Personen zu tun [00:27:05] hat, sagen wir mit Gläubigen zu tun hat, die seelische Nöte haben, muss man mit Medizinern zusammenarbeiten. Das geht gar nicht anders.

Man wird immer wieder vor Situationen gestellt, wo eine medizinische Hilfe unabdingbar ist und die können wir, wenn wir nicht medizinisch vorgebildet sind oder wenn wir keine medizinische Ausbildung haben, dann dürfen wir die auch nicht selber geben, sondern wir müssen dann mit so jemandem zusammenarbeiten, der kann auch zum Beispiel dann mal einen Gegentest, Gegentest machen, ob das Medikament, was jemand verschrieben bekommen hat von seinem Hausarzt oder von dem Facharzt dann in der Region, wo er ist, ob das, ich sag mal, aktuell ist, ob das vielleicht bestimmte Nebenwirkungen hat, wo man auch mal ein anderes Medikament empfehlen kann in Verbindung eben mit dem Arzt.

Es ist jedenfalls, wer in diesem Bereich einen Hirtendienst tun möchte, braucht einen Ansprechpartner [00:28:02] im medizinischen oder pharmazeutischen Bereich. Wer das nicht in Anspruch nimmt, arbeitet aus meiner Sicht außerordentlich gefährlich. Wenn es jetzt darum geht, eine Angst zum Beispiel zu bewältigen.

Arzt ist ja in dem Fall meistens Psychiater, wenn jetzt jemand Angst hat und die Ursache ist, dass er Angst hat, dann kommt er auf die Glaube und dann merkt er, das zwingt vielleicht einen Zwang für ihn und dann schiebt er vielleicht die Angst auf ein anderes Problem, also das, was es eigentlich ist und kann dadurch, was er dann auch oft von Geschwistern, die sich [00:29:04] verhalten haben, verursachen. Ich komme später auch noch mal auf den Punkt zurück, aber ich ziehe das jetzt mal vor, ich würde nie jemandem empfehlen, zum Arzt zu gehen ohne eine seelsorgerliche Begleitung. Das ist das Erste, wer auch immer die erste Diagnose stellt, normalerweise gehen die Leute ja auch, die Geschwister, nicht zuerst zu einem Seelsorger mit der Angst, sondern sie gehen ja eher erst zur

Mediziner und dann kommen sie in einem zweiten Schritt zu einem Hirten.

Aber wenn mal dieser Fall vorausgeschickt, ein Hirte, oder bitte, das ist ja ein Ältestendienst am Ort, wenn ich sehe, dass da jemand mit übermäßiger Angst zu tun hat, dann sind wir als Brüder, die eine Ältestenverantwortung haben am Ort, dann sind wir gefordert, so jemandem eine Hilfestellung zu geben und dann brauche ich, selbst wenn die Ursache eine geistliche Ursache ist, aber sie ist ja dann oftmals, erkennt man sie nicht am Anfang, [00:30:03] sondern dann ist schon eine ganze Zeit vergangen, sodass über die Ursache geistlicher Natur dann auch körperliche, seelische, medizinische Folgen erreicht sind, sodass du so jemanden, wie ich versucht habe eben deutlich zu machen, gar nicht direkt erreichen kannst, allein über eine seelsorgerliche Betreuung, sondern du brauchst erstmal eine medizinische, wie soll ich sagen, Hilfestellung, dass er überhaupt zuhört, wenn du eine geistliche Hilfestellung ihm geben willst. Also erstens, ich brauche einen Seelsorger immer oder einen Hirten immer dabei. Zweitens ist meine Erfahrung heute, ich habe das vorhin auch schon jemandem mal gesagt, dass diese Ängste, die ich aus meiner Jugend und auch danach kenne, dass ein Mediziner, sagen wir einen Psychiater oder auch einen Psychotherapeut, dass er von dem Glauben oder [00:31:02] von einem kirchlichen Weg wegbringt, dass diese Gefahr im Wesentlichen heute bei weltlichen Ärzten nicht mehr besteht, ist jedenfalls meine Erfahrung, wo ich mit solchen Ärzten zusammenarbeite. Warum?

Das was ich, ich selber bin ja nun kein Mediziner, aber ich bekomme die medizinischen Zeitschriften auch, weil das für meine Arbeit einfach auch notwendig ist und es ist eigentlich heute Grundsatz, jedenfalls in der deutschen Medizin, dass jemand, der ein seelisches Problem hat und über Glauben verfügt, leichter dieses Problem überwinden kann, wenn man diesen Glauben annimmt und diesen Glauben zugrunde legt. Vielleicht ein halbes Jahr her, wo zum Beispiel dieser Grundsatz auch in dem deutschen Ärzteblatt ausdrücklich publiziert worden ist, dass die Erfahrung ist, die Psychiater gemacht [00:32:03] haben, dass wenn man es mit einem Gläubigen zu tun hat, sie durch den Glauben leichter in der Lage sind, zusammen mit der Medizin eben die seelischen Probleme wie Angst, wie Depression und sonstiges zu überwinden. Ich habe heute eigentlich viel mehr Schwierigkeiten mit gläubigen Psychiatern und Psychotherapeuten und zwar aus dem Grunde, weil sie im Allgemeinen die Gemeindefortschrittlichkeit, sagen wir mal in Deutschland, relativ gut kennen und dann natürlich auch sehr konkrete Einstellungen haben zu einem bestimmten Glaubensweg, den jemand geht. Und wenn die dann da nachhaken und dann sagen, ach ja, du gehst in die oder jene Richtung, dann ist es wahrscheinlich besser und ich habe das, dass du, so drücken sie das dann aus, die Gemeinde wechselst, um mal rauszukommen aus diesem, wie du sagst, Zwang oder aus dieser Routine. Und ich habe das erlebt, selbst bei gläubigen Psychotherapeuten, mit denen man über dieses [00:33:04] Thema vorher gesprochen hat, indem man ihnen gesagt hat, das ist ein Thema, was wir kennen, das wollen wir aber hier überhaupt nicht in Erwägung ziehen. Selbst dann ist oft, nach einer gewissen Zeit, jetzt habe ich das erlebt, aber nach zwei oder drei Jahren Arbeit mit einer gläubigen Person, hieß es dann auf einmal, ich glaube, es ist der bessere Weg, du lässt einfach mal diese Vergangenheit in der christlichen Gemeinde dahinter dir und gehst mal da oder dorthin. So, das ist meine Erfahrung.

Das heißt natürlich nicht, dass es im Einzelfall oder in einem Fall, den ihr vielleicht persönlich kennt, es auch anders gelaufen sein kann.

Deshalb ist es aus meiner Sicht ganz, ganz wesentlich, dass eben ein Hirte mit begleitet, dass er sozusagen eine Ansprechperson ist, dass, wenn ich in einer Therapie bin, dass ich ihm auch weitergebe, was ich da höre, was ich sage. Das ist wie so ein, jetzt im positiven Sinn verstanden, ein



Reinigungsprozess. [00:34:04] Ich spreche mich aus über das, was ich gehört habe und der Hirte ist dann in der Lage, hoffentlich, dann auch Hilfestellung zu geben, um das in die richtigen Bahnen zu lenken, den guten medizinischen Nutzen mitzunehmen, aber dabei eben den Glauben nicht einfach zur Seite zu stellen.

Also ich glaube, dass man die Gefahr nicht total wegdiskutieren kann, aber meine Erfahrung ist heute, gerade mit Säkularen, mit ungläubigen Psychiatern und Psychotherapeuten, dass es eher leichter ist.

Ich weiß nicht, ob du andere Erfahrungen hast dazu? Nein. Aber ich habe bestimmte Beliefen ausgefahren, dass die Psychiater normalerweise die Selbstverwirklichung prägen.

Die müssen einfach dasselbe zu dir finden.

Deshalb komme ich gleich, ich glaube es ist auf einem Chart noch, dass ich natürlich auch nicht sage, es ist ganz egal, was für eine Psychotherapie jemand durchführt. [00:35:04] Im Wesentlichen hat es, gerade auch bei dem Thema Angst, mit Verhaltenstherapie zu tun. Und wenn es um eine Verhaltenstherapie geht, dann meine ich, dass das eher unproblematisch ist. Wenn es jetzt um tiefenpsychologische Dinge und sowas geht, dann bist du auf einem gefährlichen Akt. Aber es ist klar, es sind oft dann Menschen, oder wenn sie ungläubig sind, sind es Menschen, die was die Seele betrifft ein falsches Gottesbild haben. Und da ist unbedingt nötig, dass ein Gläubiger das begleitet. Aber es gibt eben bestimmte Dinge bei Angst, die müssen einfach verhaltenstherapeutisch werden.

Da gibt es einfach bestimmte Mechanismen, die da durchgeführt werden. Ich bin nicht überzeugt, dass das eine geistliche Aufgabe ist, für einen Hirtenverein, für einen Seelsorger, aber eben eine Betreuung, die da zur Seite steht, und das ist natürlich [00:36:05] ein Problem.

Ein Problem, wo sind denn die Hirten, die da eine Hilfestellung geben können. Ich habe bei einem ganz anderen Thema, der Seelsorgerarbeit, wurde mir mal geschrieben, du schreibst da schön und gut davon, dass da ein Hirte, ein Seelsorger zur Seite genommen werden soll, wenn du mir mal zwei nennen würdest, die mir jetzt in meiner Region eine Hilfe geben könnten, dann darfst du das auch weiterschreiben. Und das ist unser größtes Problem, dass wir unseren ältesten Dienst am Ort, das ist mal der erste Ansprechpartner, und dann diejenigen, die der Herr beruft, in einen Dienst des Hirten, und wir dürfen nie bei diesen Arbeiten immer nur denken an irgendwen, der das vollzeitlich macht.

Der Hirtendienst, das ist genauso ein Dienst, der von jemand, jedenfalls bis zu einem gewissen Grad, auch neben seiner Tätigkeit im Beruf, und gerade wenn es von Frau zu Frau geht, [00:37:07] ist ja eher oftmals davon abzuraten, dass das ein Bruder dann im Blick auf eine Schwester tut. Und deshalb seid ihr als Schwestern genauso gefordert, einen solchen Hirtendienst eben bibelzentriert, auf Gott ausgerichtet zu tun. Und dafür muss man sich natürlich Zeit nehmen, gerade bei solchen Themen, die uns nicht alltäglich begegnen und wo man eben über, ich sag mal jetzt, geistliche Hilfestellungen vielleicht sich auch mal fachlich ein bisschen einlesen, einarbeiten muss, da muss man sich eben Zeit für nehmen. Und das kostet eben Zeit.

Grundsätzlich Hilfe zur Selbsthilfe, das muss der Dienst eines Hirten in jeder Hinsicht, aber auch gerade bei der Angst sein, muss nicht sein, Menschen von mir abhängig zu machen, sondern eine Hilfestellung zu geben, dass ein Gläubiger wieder selbstständig [00:38:01] mit seinem Leben natürlich vor dem Herrn, mit dem Herrn geht. Der Ängstliche, in Führungsstrichen, hat sein Glück selbst in

der Hand.

Wie das auch im Schwimmen ist, wenn einer untergeht, solange er meint, er kommt selber noch irgendwie klar, wirst du ihm letztlich nicht helfen können und so ist das auch in so einem Bereich. Erst dann, wenn ich bereit bin, Hilfe in Anspruch zu nehmen, das ist die Selbstverantwortung, die ich hier meine. Die Verantwortung zu übernehmen, ich brauche Hilfe, ich komme allein nicht mehr klar und ich nehme diese Hilfe auch an, das ist nicht irgendwie ein Akt der Erniedrigung, wenn ich Hilfe in Anspruch nehme, sondern das ist einfach, weil ich erkenne, dass ich selber nicht mehr weiterkomme. Und lasst uns eins auch klar sehen, jemand, der vielleicht einem anderen mal hilft in dem einen oder anderen Punkt, jeder von uns braucht auch die Hilfe des anderen. Es ist keiner von uns und selbst der größte Hirte, der auf der Erde ist, ist nicht jemand, der selber genauso den Dienst braucht. [00:39:01] Hatte Jesus nicht gesagt, die Fußwaschung ist für jeden von uns nötig, für jeden Einzelnen.

Also lasst uns nie meinen, als solche, die wir einen solchen Dienst tun, wunders was wir jetzt anvertraut bekommen haben und wie wir jetzt anderen helfen, sondern lasst uns das immer in dem Bewusstsein tun, dass wir selber auch Hilfe brauchen. Aber wenn du in einer solchen Situation bist und Hilfe brauchst, zum Beispiel bei dem Thema Kind, dann ist der erste Schritt, dass du bereit bist, Hilfe auch anzunehmen. Und Hilfe anzunehmen bedeutet schon, dass ich auch bestimmte Dinge in meinem Leben einmal korrigieren muss.

Der Weg aus einem Problem zurück in ein normales, freies, jetzt im guten Sinn freies Leben, ist nicht immer ganz einfach und da muss ich bereit sein, mich korrigieren zu lassen. Ich kenne Gläubige, die so lange mit jemandem gut zusammenarbeiten, wie er sie immer ermutigt, [00:40:05] ermuntert.

Aber in dem Moment, wo dann gesagt wird, diesen Punkt musst du mal angehen, dann sperrt man sich gegen die Hilfe. Und da meine ich, ist es nötig, dass man eben bereit ist, Hilfe anzunehmen.

Aber die Eigenverantwortung kann niemand abnehmen. Nochmal, das ist mir ein ganz wichtiger Punkt, Medikamente und Hirtendienst gehen Hand in Hand. Das sind keine Gegensätze. Du kannst nicht sagen, also ich habe Medikamente, da habe ich so eine Abscheu vor, ich mache das eben nur mit meinem biblischen Hirtendienst, einer Seelsorge. Es gibt viele Bereiche, eben gerade im seelischen Terrain, im seelischen Bereich, wo wir einfach ohne Medikamente nicht auskommen und das ist auch gar nicht tragisch. Geistliche Ursachen können, müssen aber nicht vorhanden sein.

[00:41:02] Es könnte aber sein, dass wir dadurch, dass wir das anderen nicht auferlegen können, dass da eine geistliche Ursache ist und wenn das auch aus dem Gespräch jetzt ich nicht bereit bin, mit jemandem mal über solche Dinge zu reden, dass wir doch geistliche Ursachen aus manchen seelischen Nöten, die wir haben, sehr schnell einfach zur Seite schieben. Möchte der Herr nicht durch manche Not, die ich habe in meinem Leben, vielleicht doch auf bestimmte Ursachen hinwirken? War das nicht bei Hiob so? Hiob, haben wir gesehen, war vollkommen. Und trotzdem hat Gott mit ihm einen Weg gehabt, weil er doch einzelne Punkte hatte, wo Gott ihm weiterhelfen musste.

Lasst uns das in unserem eigenen Leben auch einmal offen anerkennen. Wenn es geistliche Ursachen gibt, dann muss ich mich ändern.

Wenn es geistliche Ursachen gibt, heißt das übrigens nicht, dass es nur geistliche Ursachen [00:42:01] gibt. Es ist ja oftmals, dass mehrere Dinge zusammenspielen. Aber wenn es eine geistliche Ursache

in meinem Leben gibt, sagen wir mal Unordnung, dann muss ich sie angehen, sonst werde ich das Problem nicht gelöst bekommen. Wenn ich meine, ich könnte nur mit irgendwie therapeutischen Maßnahmen dann mein Leben so wieder auf einen ordentlichen Weg bringen, dann irre ich.

Es scheint mir nützlich zu sein, dass man die Arbeit eines Psychiaters oder Psychotherapeuten nicht vermischt mit der eines Hirtenseelsorgers.

Das ist natürlich von dem Begriff her nicht so ganz leicht, denn Seelsorge heißt nichts anderes als Psychotherapie, letztendlich, es ist eigentlich nur eine Übersetzung des selben Wortes. Aber bei dem Psychotherapeuten und gerade wenn ich jetzt mal an so eine Verhaltenstherapie denke, dann geht es darum, bestimmte Verhaltenswege, Verhaltensschemata in meinem Leben zu verändern.

[00:43:09] Wenn ich zum Beispiel Angst habe, in so einen Versammlungsraum reinzukommen, wenn Menschen drin sind, dann sind das einfach, dann kann das verschiedene Ursachen haben, haben wir gesehen.

Es könnte sein, dass eine Ursache dafür ist, dass ich mit einem Bruder, mit einer Schwester einfach ein Problem habe. Wenn ich mit einem Bruder zum Beispiel nie begrüße oder eine Schwester, dann kann die Ursache dafür sein, dass irgendwas vorliegt, was zwischen uns steht. Wenn ich das mal auf einen Raum beziehe, dann kann ich dieses geistliche Problem lösen und trotzdem kann dadurch, dass ich dieses Verhalten mir angeeignet habe, kann es nötig sein, eine therapeutische Maßnahme durchzuführen, in der ich lerne eben jetzt wieder in Räume zu gehen, wo viele Personen sind.

[00:44:01] Und das ist einfach eine Verhaltenstherapie, dass ich lerne, erstmal in einen Raum zu gehen, wo drei Leute sind, dann wo fünf Leute sind oder wo zehn Leute sind. Ist jetzt mal sehr vereinfacht dargestellt. Und dafür brauche ich keine geistliche Begleitung, um sowas zu lernen. Aber geistliche Begleitung brauche ich, wenn dann auch eben eine Rolle spielt, dass da geistliche Ursachen vorhanden sind. Und dann muss eben beides behandelt werden.

Ich meine aber auch, dass wir nicht jede Verantwortung, die da ist, in einem, sagen wir, im Angstbereich, in einem seelischen Notbereich auf Therapeuten schieben. Wisst ihr, wir leben in einer Gesellschaft, wo es am einfachsten ist, die Verantwortung immer auf andere zu schieben. Das wurde plastisch mal, in einem Buch habe ich das mal vor einiger Zeit gelesen, eine Frau sah, ich weiß gar nicht mehr, was bei ihrem Mann für ein Problem vorlag, ging zu [00:45:02] dem Pastor und sagte dem, ihr müsst euch jetzt mal darum kümmern, meinem Mann geht's nicht gut.

Der Pastor sagte, ja das stimmt, da scheint irgendwas vorzuliegen, der soll mal zu dem und jenem Therapeuten gehen. Und so hat jeder die Verantwortung auf jemand anders abgeladen. Am Ende, der Therapeut ist ja sowieso, kann man nicht verhaften dafür, dass keine Resultate da sind, also hat keiner Verantwortung für irgendwas. Der Mensch, der Mann selber nicht, denn er kann ja nichts für sein Verhalten. Die Frau nicht, sie hat es ja dem Pastor gegeben, der Pastor nicht, denn er hat es ja dem Therapeuten gegeben. Und den Therapeuten nicht, weil man ihn sowieso nicht haftbar machen kann dafür. Und da meine ich, müssen wir einen anderen Weg finden. Wir müssen erst mal erkennen, dass wir selber für unser Leben verantwortlich sind und wenn wir erkennen, dass bestimmte Dinge nicht laufen in meinem Leben, dann muss ich selber Verantwortung dafür übernehmen. Dann muss ich, wenn ich dazu noch in der Lage bin, wenn das noch nicht so weit fortgeschritten ist, muss ich eben mir mal überlegen, was könnte es für Ursachen geben, geh eben mal [00:46:02] zum Arzt oder eben zu einem Gläubigen, einer vertrauten Person oder meiner Ehefrau natürlich zuerst, um mal mit ihr darüber zu sprechen. Und nicht, dass wir die Verantwortung immer

von uns schieben, das ist ein leichter Weg, aber es ist kein guter Weg. Und wer als Hirte arbeitet, der sollte auch die Grenzen der Seelsorge erkennen.

Es gibt Fälle und Angst kann sich soweit steigern, dass man dann sogar im Suizid gefährdet ist, Selbstmord gefährdet ist und da kannst du nicht sagen, ich mache jetzt mit meiner Seelsorge weiter, weiter und ziehe keinen Arzt dazu rate. Und am Ende begeht dann der Gläubige, mit dem man zusammenarbeitet, tatsächlich auch Selbstmord.

Es ist nicht so, dass ich jeden Selbstmord verhindern kann, bitte, aber wenn ich erkenne, dass da jemand gefährdet ist in der einen oder anderen Richtung oder z.B. dass er sich selber verletzt durch bestimmte Nöte, die er hat, dann kann ich nicht sagen, ich mache [00:47:05] jetzt aber mal geistliche Seelsorge, sondern dann muss ich bereit sein, auch einen Mediziner hinzuzuziehen.

Gerne würde ich ein Missverständnis ausräumen.

Wir haben manchmal, das habe ich gestern auch schon mal gesagt, so ein gewisses Stereotyp, was wir haben. Das ist ja bei Jungen so und das ist vielleicht überhaupt bei uns Gläubigen so, wenn jemand Angst hat, dann ist er schwach, ist er, wie unsere Kinder heute sagen würden, uncool oder ein Loser.

Oder wir würden vielleicht sagen, ein schwacher Christ. Sollwert, das was eigentlich sein müsste, ist, glaubensstark zu sein, eben ein Glaubensüberwinder. Und wenn ich solch ein Stereotyp, solche Gedankengänge zulasse in meinem Leben oder auch wenn das [00:48:13] so unsere gemeinsame Meinung ist, dann führt das, dass ich Maßstäbe aufbaue, die so erstens biblisch sind und die zweitens andere unter Druck setzen. Dürfen wir noch weinen, dürfen wir noch Angst haben, dürfen wir auch noch mal über Angst sprechen oder ist dann so jemand schon irgendwie eben uncool oder schwach oder auf den kann man nicht setzen. Wie sehr kann ich solche Gläubigen verletzen dadurch, dass ich meine, sie müssten so und so sein und dabei vielleicht einfach nur meine Maßstäbe, die sehr menschlich sein können, an sie anlegen. Zweites Missverständnis, Angst ist grundsätzlich Folge oder andere seelische Erkrankungen Folge [00:49:02] von Sünde oder Unglauben und das ist einfach nicht so.

Es kann aber sein. Gott spricht uns zu, fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir, Gott ermutigt uns.

Er zeigt uns auch, Römer 8, dass nichts, nicht einmal Angst, wenn du das in deinem Leben kennst, dich scheiden kann von der Liebe Christi und auch von der Liebe Gottes. Da sind Buchstaben dreher und dass es einmal eine Zeit gibt, wo es keine Angst, kein Schmerz, nichts mehr geben wird und wenn Gott sagt, dass es das nicht mehr geben wird, dann sagt er zugleich, dass es das in der heutigen Zeit noch gibt und dass das nichts ist, was ein Fremdwort ist für einen Gläubigen.

Vielleicht ein paar Hilfestellungen zum Schluss, wie man mit dem Thema persönlich oder mit [00:50:01] anderen umgeht. Als erstes ist es mal nötig, dass du einen Entschluss fasst, dass du dieses Thema wirklich angehst.

Oder dass wir Geschwister, von denen wir sehen und Angst ist jetzt nur mal ein Beispiel davon, dass wir sie ermutigen, das nicht einfach ihr Leben so weiterzuführen, sondern dass sie dieses Thema angehen.

Es gibt ja Methoden, mit so etwas wie Angst umzugehen, man kann damit kokettieren, man kann fliehen oder man kann sich unterwerfen.

Es gibt Menschen, Gläubige, die machen sich sogar noch lustig über die Angst, die sie haben.

Aber das ist keine wirkliche Auseinandersetzung damit. Die können, wenn sie in eine Situation kommen, wo sie dann wieder Angst empfinden und wo andere merken, das ist nicht normal, dann machen sie sich mit lustig darüber und meinen so, das ganze Thema übergehen zu können, aber das ist nicht wirklich ein Verarbeiten davon.

[00:51:01] Andere fliehen, d.h. wo du ahnst, dass du in eine Situation kommen kannst, wo so eine Angst entsteht, da bist du einfach nie dabei. Oder das andere ist, du unterwirfst sich der Angst, d.h. du lässt sie einfach immer zu, ohne sie anzugehen. Alle drei Methoden führen nicht dazu, dass du das ganze Thema unter die Füße bekommst, überwindest.

Sei ehrlich oder ermuntere, ermutige, ehrlich mit diesem Thema umzugehen.

Dass du stehst zu der Angst, das ist der erste Schritt, das Thema überwinden zu können.

Dass du erkennst, das ist ein Problem in meinem Leben und ich rede auch darüber. Das heißt ja nicht, dass du jetzt mit jedem über deine Angst reden musst und schon gar nicht, dass wir, die wir damit zu tun haben, mit jedem über die Angst von der einen oder der anderen Person reden. Aber steh dazu, sei ehrlich, dass das dein Problem ist.

Ordne die Angst richtig ein, unterscheide, inwiefern die Angst der natürliche Schutzmechanismus [00:52:09] ist oder inwiefern sie eben eine übersteigerte Form ist. Und sei bereit, deine Gefühlswelt, deine Gedankenwelt und wir haben gesehen, dass das aus dem Herzen letztlich hervorkommt, sei bereit, das zu kontrollieren, auch zu korrigieren. Und dann, glaube ich, ein wichtiger Grundsatz, wer von seiner Angst befreit werden will, muss anfangen zu danken.

Denk mal darüber nach, wie viel Grund es gibt, in deinem Leben dankbar zu sein, auch in Situationen, wo du von Angst betroffen warst und wo Gott dich doch dann immer wieder herausgeführt hat, dich nicht in einen totalen Tunnel hat fallen lassen, sondern wo er dich auch wieder herausgezogen hat.

Angstbewältigung, wenn sie eben ein gewisses chronisches Maß erreicht hat, geht nicht von [00:53:06] selbst.

Du musst sie aktiv angehen und ich sage einmal, auch in deiner Beziehung zu Gott, gerade wenn es um eine geistliche Ursache geht, aber selbst wenn das nicht der Fall ist, hast du Gott auf deiner Seite. Wenn es, was weiß ich, durch Erziehung gekommen ist, dann ist das nicht deine geistliche Ursache, sondern ist das meine Verantwortung als Vater meinem Kind gegenüber, der ich so etwas bewirkt habe. Und doch sieh auf dein Verhältnis zu Gott, ob es nicht durch diese Angst beeinträchtigt worden ist. Und sage nicht, wenn du in eine solche Situation dann wieder kommst, ich habe es ja gleich gewusst, dass ich Angst bekomme, damit gehst du das Thema nicht an, damit weichst du ihm letztlich aus und sagst, ergibst dich deinem Schicksal. Wenn es um bestimmte Angstsituationen geht, dann geht es darum, dass man sie einüben muss. Das ist eben das, was ich meinte mit Verhaltenstherapie. [00:54:02] Da gibt es bestimmte Situationen und das ist der höchste Teil übrigens

von den Fällen, wo man eine krankhafte Angstphobie hat, dass man bestimmte Wege, bestimmte Situationen, bestimmte Beziehungsfähigkeiten einüben, trainieren muss.

Dazu gehört Mut und Vertrauen. Aber sei sicher, Gott gibt diesen Mut und er spricht dir dieses Vertrauen zu.

Der Schlüssel liegt bei Gott natürlich, aber letztlich bei der Bereitschaft in deinem Leben, in meinem Leben dann auch die Dinge verändern zu wollen.

Zum Schluss noch ein paar Bibelstellen der, ich denke, Ermutigung auch für solche, die wirklich mit Angst zu tun haben.

Psalm 42, diesen Psalm kennen wir gut, wir haben ja auch heute Morgen einen Vers oder [00:55:04] zwei daraus gelesen.

Ich nehme diese Verse sechs, sieben und zwölf. Was beugst du dich nieder, meine Seele, und bist unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen für die Rettung seines Angesichts. Mein Gott, es beugt sich nieder in mir, meine Seele, darum denke ich an dich aus dem Land des Jordan und des Hermon vom Berg Mitzah. Und Vers zwölf noch, was beugst du dich nieder, meine Seele, was bist du unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen, der die Rettung meines Angesichts und mein Gott ist.

Am Anfang steht das Bewusstsein, die Bereitschaft, sich auseinanderzusetzen mit einem Problem.

Gib zu, du musst das niemand anders zugeben, aber gib dir Selbstrechenschaft und vielleicht im Gebet, dass das Problem da ist. Und dann zeigt dir Gott das Ziel, wie das am Ende dieses Psalms ist. [00:56:03] Der Psalmist, David, na die Söhne Koras, sie hatten mit Angst zu tun, sie hatten mit dieser Unruhe, mit dieser Sorge zu tun, aber sie sahen weiter, sie sahen, dass Gott einen Weg mit ihnen hat und er hat auch einen Weg mit dir.

Manchmal werden wir ermahnt, wir haben den Vers oder einen Vers später gelesen, keine Angst, keine Unruhe aufkommen zu lassen.

Andererseits haben wir Ermutigungen, das ist eben die große Schwierigkeit für uns als Hirten, die wir in so einem konkreten Hirtendienst stehen, wann ist Ermutigung nötig und wann ist vielleicht auch einmal eine Ermahnung nötig. Und das ist ein Prozess, an dem wir alle immer wieder scheitern auch, müssen wir zugeben. Dass wir dann ermutigen, wenn wir vielleicht ermahnen sollten und dass wir meinen dann zu ermahnen, wo wir gerade eigentlich ermutigen müssten, wer hätte das nicht schon erlebt [00:57:04] in seinem Dienst. Das ist übrigens auch gut, wenn wir bereit sind, das einmal einzugestehen und auch zu bekennen, auch denjenigen gegenüber, gegen die wir so gehandelt haben. Das ist eben diese bewusste Abhängigkeit, die wir brauchen in diesem Dienst, das kannst du eben nicht durch mechanische, durch wissenschaftliche Kenntnisse dir aneignen, sondern da ist die bewusste Führung durch Gott nötig, wann wir einmal Mut zu sprechen und wann wir vielleicht einmal auch eine Ermahnung geben. Psalm 32, das ist dieser Fall, wo einmal auch Sünde vorliegt und die Angst auslöst.

Da lesen wir in Versen 3 bis 5, dass der Psalmist David sagt, als ich schwieg, verzehrten sich meine Gebeine durch mein Gestöhnen den ganzen Tag.

Denn Tag und Nacht lastete auf mir deine Hand, verwandelt wurde mein Saft in Sommerdürre.  
[00:58:05] Ich tat dir meine Sünde kund und habe meine Ungerechtigkeit nicht zugedeckt.

Ich sprach, ich will dem Herrn meine Übertretungen bekennen, und du hast die Ungerechtigkeit meiner Sünde vergeben. Und dann spricht er auf einmal von dem Bergungsort. Seht ihr, wie sich der Blick wandelt, wenn in meinem Leben Sünde die Ursache von solchen Beschwerden ist, dass durch ein Bekenntnis, durch ein echtes, aufrichtiges Umkehren die Situation sich total ändert.

Johannes 16 haben wir gelesen, dass der Herr echte Hilfe ist. Er hat für uns die Welt überwunden. Er hilft uns deshalb, wenn Ängste in dieser Welt auf uns zukommen.

Erst Johannes 4, Vers 17 und 18, das Bewusstsein der Liebe treibt die Furcht aus.

[00:59:03] Das ist etwas, was wir auch Gläubigen zusprechen können. Wir können ihm natürlich nicht sagen, wenn jemand in Angst lebt, sei dir der Liebe bewusst und dann wird alles besser, sondern stell die Liebe vor. Und dann wird sich, wenn es vielleicht geistliche Ursachen gibt und selbst wenn nicht, dann wird sich der Blick nach und nach ändern, wenn man sich der Sonne aussetzt. Isaiah 28 lernen wir, dass Glaube nötig ist, um die Angst zu überwinden.

Isaiah 28, Vers 16, darum so spricht der Herr Yahweh, siehe ich gründe einen Stein in Zion, einen bewährten Stein, einen kostbaren Eckstein, aufs Festeste gegründet, wer glaubt, wird nicht ängstlich eilen.

Ohne Glauben, das heißt ohne das Vertrauen auf Gott, werden wir letztendlich die Angst [01:00:08] auch nicht überwinden können, dann wenn es nochmal auch geistliche Ursachen gibt.

Ja, vielleicht belassen wir das für heute mal dabei, ein paar Anregungen, die mit Angst zu tun haben, Angst ist etwas natürliches seit dem Sündenfall, Angst ist etwas, worüber wir uns nicht grundsätzlich Angst zu machen brauchen, aber wenn wir erkennen, dass in unserem Leben die Angst einen Platz einnimmt, die uns die Freude am Herrn wegnimmt, dann lasst uns das erstmal selber erkennen, lasst uns das Thema angehen und lasst uns einander dabei eine Hilfe sein.

Wir haben einander nötig, jeder den anderen, wir sollten nie meinen, die anderen hätten [01:01:02] nur mich nötig, sondern wir brauchen einander. Gott sei Dank, er hat uns zusammengestellt, auch das ist ein Segen, dass wir uns helfen können und lasst uns vorsichtig sein, wie oft haben wir im Dienst schon zerstört, statt zu verbinden, zu helfen und lasst uns deshalb vorsichtig sein, gerade wenn es um die Beurteilung geht, um eine Hilfe zu sein und nicht die Dinge dann zu verschlimmern.

Gott wird uns dabei helfen, wenn wir ihn darum bitten. Nochmal eine Frage zum Psychiater und Seelsorger, derjenige der Angst hat, der auf den meisten Fällen vielleicht mehr Gewicht, mehr Akzeptanz den Gott des Fachmanns, dessen Beruf er betreibt, als ein Seelsorger, der ja nur Laie in dieser Sache ist, ist das kein Problem?

[01:02:10] Okay, die Frage war, ob jemand der betroffen ist durch Angst, ob er nicht, wenn er dann zu einem Psychiater geht, diesem, weil er eben Fachmann ist, mehr Gewicht bei ihm ist als einem Seelsorger, der ja nur Laie ist. Und da meine ich, das wäre ein falsches Denken.

Es wäre ein falsches Denken, beide Arbeiten gegeneinander zu stellen. Richtig ist, dass diese

Arbeiten sich ergänzen müssen. Insofern ist es wichtig auch, dass gerade von dem Hirten zum Beispiel der Hinweis gegeben wird, geh mal zu dem und dem, zum Beispiel Psychiater, und damit müsste eigentlich auch und wird auch oft eine gute Basis einer vernünftigen Zusammenarbeit gegeben. Auf der anderen Seite sollten wir als Gläubige, wenn wir jetzt selber betroffen sind, müssen [01:03:07] wir vielleicht lernen, dass es eine Seite gibt, bestimmte medizinische Hilfe zu geben und die andere Seite eben eine geistliche Hilfe zu bekommen. Und da ist ein von Gott geschenkter Diener oder Dienerin, ist im Gleichen, nein, in viel höherem Maße von Nutzen. Aber das liegt natürlich an mir selbst, das kann ich aber auch niemandem aufzwingen oder was. Wenn ein Gläubiger einem Psychiater jetzt, wenn es um geistliche Fragen oder was weiß ich geht, mehr Gewicht beimisst, dann hat er jedenfalls ein geistliches Problem über das hinaus, warum er zum Psychiater geht. Wenn der Psychiater jetzt Aussagen trifft, die das Geistliche betreffen, dann zeigt ja eigentlich, dass er nicht bereit ist, sich zu beschränken auf sein Fachgebiet, genauso [01:04:01] wie umgekehrt, die ich keine medizinischen Vorstellungen da weitergeben kann. Also insofern meine ich, wäre es gut, wenn wir vermitteln könnten, dass beide ihren Platz haben, dass beide normalerweise nicht gegeneinander arbeiten und dass ich gerade von einem gläubigen Hirten eben erwarten kann, dass er mir mit der Hilfe des Herrn das gibt, was ich, soweit das eben jetzt für einen solchen Hirten möglich ist, an Hilfestellung gebrauchen kann.

Also ich würde jetzt, aus meiner Sicht, würde ich nicht sagen, der eine ist wichtiger als der andere, sondern der eine hat eine andere Aufgabe als der andere und wenn wir das vermitteln könnten, dann wäre schon viel gewonnen. Man sollte vielleicht auch wissen, zu welchen Therapiemöglichkeiten ein Psychiater kommt, wenn der mit, wie heißt es, psychologischen Kompromissen aufregt.

[01:05:02] So ist es, insofern, die Frage war, inwiefern man vorher wissen sollte und überlegen sollte, was für Methoden der jeweilige Psychiater anwendet, also Psychotherapeut jetzt, ob er vielleicht tiefenpsychologische Verfahren oder was weiß ich, a la Freud verwendet. Nun ist der Name Freud für uns alle ein Giftwort, man darf das aber auch nicht überziehen in allem.

Freud hat in einzelnen Punkten durchaus Anregungen gegeben, die heute von Gläubigen, nicht weil sie das aus dem ungläubigen Bereich einfach übernommen haben, sondern weil wir heute wissen, dass es zum Beispiel ein Unbewusstsein, ein Unterbewusstsein gibt und das muss man einfach auch einbeziehen, wenn man mit Menschen arbeitet. Aber ich kann nur empfehlen, grundsätzlich, wenn ich jemanden überweise, jetzt als Hirte, [01:06:02] an einen Mediziner, dann muss ich natürlich wissen, was tut der, was benutzt er für Verfahren und häufig ist heute eine solche Spezialisierung da, dass man das auch vorher erkennen kann und darüber reden kann, dass man einem solchen Gläubigen zum Beispiel sagt, dieses und jenes Verfahren kommt nicht in Frage für dich, wenn der das anbietet, dann kannst du sagen, das will ich nicht und entweder sagt er dann, behandle ich dich nicht oder er beschränkt sich dann eben auf zum Beispiel eine Faltentherapie. Hypnose gehört da auch in diesen Themenkreis. Genau.

Also wenn Gegensätze dann entstehen, wenn der Psychologe was anderes sagt als der Seelsorger, dann kommt der Patient ja, der Betroffene eben.

Genau und deshalb ist eben die enge Beziehung des Hirten mit dem Gläubigen, der jetzt mit Angst zu tun hat oder mit anderen Themen, ist eben von großer Bedeutung, damit sowas sofort sichtbar wird, dass eben so ein Zwiespalt nicht entstehen kann. [01:07:01] Der lässt sich nicht immer verhindern.



Das ist so.

Wir müssen ja nur in unser eigenes Herz gucken, dass in dem Moment, wo vielleicht ein anderer mit einer Arbeit übernimmt, dass ich dann sehr schnell neidisch werden kann, dass er vielleicht erfolgreicher ist, mehr zu sagen hat bei jemandem, das ist ja bei uns auch nicht anders als im Blick auf Ungläubige, leider ist das so. Insofern ist eine enge Begleitung wichtig und wenn man das erkennt und man wirklich eine gute Beziehung hat zu demjenigen, den man betreut, dann kann man eben auch eine Hilfestellung geben, wenn das wirklich so ein Gegeneinander wäre, dass er den Mediziner dann wechselt. Das größere Problem ist heute, überhaupt jemanden zu finden, auch einen Psychotherapeuten. Ich meine jetzt nicht nur einen Hirtenseelsorger, denn die Gläubigen, mit denen ich zu tun habe, die warten manchmal Wochen, Monate lang, damit sie einen Platz kriegen, um eine Therapie überhaupt machen zu können. Das ist also für mich das viel, viel größere Problem. [01:08:01] Hast du einen vertrauenswürdigen Psychologen an der Hand?

Naja, das kann man so nicht sagen, weil ich kann ja nicht aus München jetzt einen Psychologen nach Hamburg schicken. Insofern muss man für jede Region, und das ist ein Problem, es gibt da wenig Hilfestellung, die man bekommt, auch aus den einzelnen Orten, manchmal gibt es welche und manchmal kennt man einfach keine. Kann man die im Internet nachsuchen? Ja, du kannst im Internet natürlich Psychologen suchen, aber was dann damit zu sehen ist, weiß man, aber das ist ja bei uns auch nicht anders. Darf ich noch mal einen Satz generell sagen, es geht mir immer im Leben so, dass das, was ich höre, dass ich das prüfen muss. Das geht mir in der Schule so, da steht auch kein Seelsorger vor mir. Also wenn ich noch in einem Zustand bin, wo ich an dieser Masse klar denken kann, dann kann ich auch viele Dinge, die ich höre, selber prüfen und kann es anlegen, was ich anlegen, was ich verwerten kann, was ich gewinnen und zurückgeben kann. [01:09:05] Also die Angst ist da manchmal sehr groß, aber auch bei jedem Buch, was ich lese oder sonst was, ist es immer beurteilt. Da werde ich schon hochkommen.

Nur ein Kranker wird natürlich erstmal vorbehaltlos hoffen, dass der Psychiater gut ist.

Es gibt auch die Zustände, wo ich noch klar denken kann. Genau.