

# Die Angst überwinden...



**«Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, und ich werde euch Ruhe geben ... ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.»**

(Matthäus 11, 28.29)

## **Kennen Sie etwa keine Angst?**

Existenzielle Angst haben nur Menschen, die denken. Sie wissen weder woher sie kommen noch wohin sie gehen. Sie planen die Möglichkeit des Scheiterns ein, weil sie aus Erfahrung wissen, dass kein Mensch absolut für sein Handeln garantieren kann. Mut hat, wer die Angst überwindet. Aber wie?

**Die Angst um uns.** Wir haben keinen Einfluss auf die Welt und ihr Geschehen. Wir fühlen unsere Ohnmacht bei Kriegen und Naturkatastrophen. Uns plagt die Angst vor dem Unvorhersehbaren.

**Die Angst in uns.** Wir stehen den alltäglichen Problemen und den inneren Stimmungen völlig hilflos gegenüber. Wir fühlen uns ausgeliefert.

**Die Angst wird zunehmen.** Die Zukunft wirft ihre Schatten voraus. Schon die Bibel sagt im Blick auf das, was kommt: *«...die Menschen werden verschmachten vor Furcht und Erwartung der Dinge, die über den Erdkreis kommen.»* (Lukasevangelium 21,26) Die Zeitereignisse beweisen es schockierend.

**Wovor haben Sie Angst?** Selbst wenn Sie behaupten, kein ängstlicher Typ zu sein, reagieren Sie

doch mit gesundem Menschenverstand auf lauernde Gefahren. Das Gefühl der Unsicherheit macht sich breit. Wovor haben Sie Angst? – Vor einem Krieg – vor ungewisser Zukunft – vor unheilbarer Krankheit – vor dem Alter – vor der Einsamkeit – vor dem Tod – Angst vor der unbekannteren Ewigkeit?

**Tun Sie das nicht.** Ersäufen Sie Ihre Angst nicht im Alkohol. Stopfen Sie sich nicht voll mit Psychopharmaka. Betäuben Sie sich auch nicht mit Arbeit und Trubel, weil Sie Angst vor der Stille haben. Es gibt einen viel besseren Weg für Sie:

**Bekennen Sie sich zu Ihrer Angst.** Denn Jesus Christus, Gottes Sohn, sagt: *«In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.»* (Johannesevangelium 16,33)

*«Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, und ich werde euch Ruhe geben ... ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.»* (Matthäusevangelium 11,28.29)

Es kommt darauf an, welches Vertrauensverhältnis Sie zu Gott haben, und ob Sie wissen, was Jesus Christus für Sie sein will. In dem Mass, wie Sie Ihr Leben ihm anvertrauen, schwindet die

Angst, auch die Todesfurcht. Lassen Sie sich von ihm von der Angst erlösen. Wer Jesus Christus zu seinem Erlöser wählt, ist der Angst entronnen. Auch in schwerster Zeit geniesst man tiefen Frieden und Geborgenheit, weil Jesus Sieger ist über alle Eventualitäten des Lebens. Es ist wunderbar, ohne Angst durchs Leben zu gehen. Jesus hat auch für Sie am Kreuz auf Golgatha die Angst besiegt. Dort trug er stellvertretend vor Gott unsere Schuld. Er sühnte unsere Sünde durch sein Blut. Die Strafe für

unsere Schuld lag auf Jesus, damit wir ewig Frieden hätten.

**So überwinden Sie die Angst**, indem Sie sich von Jesus überwinden lassen. Kommen Sie zu ihm im Gebet. Bekennen Sie sich zu Ihrer Angst. Öffnen Sie Ihr Herz. Machen Sie Raum für ihn. Bekennen Sie Ihre Schuld. Bitten Sie um Vergebung. Nehmen Sie die Gnade an. Da, wo die Schuld besiegt ist, hat die Angst verspielt, ist auf ewig Frieden geworden.

Manfred Paul

# Die Angst überwinden ...

**Nimm und lies**  
Christliche Schriften



## Nimm und lies 12/2020

[christliche-schriften.ch](http://christliche-schriften.ch)

Erscheint zweimonatlich mit vier Traktaten, Jahresabonnement im laufenden Jahr gratis!



## Glaubensfragen?

### Kostenlos senden wir Ihnen

- ✓ Neues Testament
- ✓ Broschüre «Jesus unsere einzige Chance»
- ✓ Bibelfernkurs A (Johannes-Evangelium)
- ✓ Bibelfernkurs B (ganze Bibel)
- ✓ Johannesevangelium mit Erklärungen

### Wenden Sie sich an die Herausgeber

Schweizerische Traktatmission  
Riedmatten 1, CH-5613 Hilfikon/AG  
[info@christliche-schriften.ch](mailto:info@christliche-schriften.ch)

Druck: Fotorotar AG, Egg  
Foto: iStock by Getty Images

**Gott segne Sie!**

