

A wooden staircase with railings leads up into a thick, white fog. The perspective is from the bottom of the stairs, looking up. The fog is very dense, obscuring the top of the stairs and the sky. The overall mood is mysterious and slightly unsettling.

**Angst?!**



## START

Angst lähmt. Auch wenn es darum geht, dein Leben nach deinem göttlichen Design leben zu können, ist Angst ein Hindernis. Wo stand euch Angst schon einmal im Weg? Wie hat sie sich gezeigt?



## STORY

«Fürchte dich nicht!» ist wohl eine der häufigsten Aussagen in der Bibel. In 2. Tim 1,7 steht sogar, dass Ängstlichkeit kein Geschenk Gottes ist: *«Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.»* Wie können wir erkennen, dass wir von Angst geleitet sind?

Angst hat viele Gesichter. Sie lähmt, lässt uns kraftlos wirken und äussert sich oft in Zorn oder in unüberlegtem Handeln. Doch häufig ist dieses Verhalten nicht das eigentliche Problem, sondern eben eine Form von Angst, die dahinter steckt: Versagensangst, Menschenfurcht, Angst vor Strafe, Angst vor dem Unbekannten und sogar Angst, dass Gott in unserem Leben wirken möchte.

Kennst du das?

Ich selbst wurde jahrelang von der Angst blockiert, dass unschöne Kapitel aus meinem Leben ans Licht kommen könnten. Ich lag stundenlang wach, kämpfte mit Selbstvorwürfen, hatte Angst, gewisse Leute anzutreffen usw. Alle Versuche, diese Angst zu verjagen, waren erfolglos, bis Jesus mir begegnet ist: *«Wie kannst du glauben, dass mein «Es ist vollbracht!» für alle, nicht aber für dich, gilt? Ich habe die Last getragen, auch deine. «Es ist vollbracht!»* In diesem Moment wurde meine Angst zerschlagen und ich durfte Frieden und eine Freiheit erleben, die ich bis dato nicht kannte.



## FACTS

Aus einer leisen Angst können krankhafte Phobien entstehen, die das Leben beengen und einschränken. **HIER** findest du eine Liste mit Phobien, die vielleicht lustig erscheinen, das Leben aber unerträglich belasten können.



## PRAY

Bete dafür, dass Gott dir zeigt, wo du von Angst geprägt bist und das heute dran ist, loszulassen. Vertrau darauf, dass Gott die Angst überwinden und dir neue Perspektiven schenken kann und will.



## CHALLENGE

Wo Jesus uns persönlich begegnet und wir seine Liebe erfahren, wird Angst in die Flucht geschlagen. Wir dürfen zu ihm hin umkehren und angstgeprägte Gedankenmuster werden so durch göttliche Gedanken ersetzen. Betet zu zweit nach dem 4-Punkte-Gebet.