

SARA BOHLEN



furchtlos

BEFREIT FÜR EIN LEBEN IN
KRAFT, LIEBE UND BESONNENHEIT

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse des Neuen Testaments folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Und die Bibeltexte des Alten Testaments sowie der Psalmen der folgenden Ausgabe:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, www.derbibelvertrauen.de und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.cv-dillenburg.de (NeÜ)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Das Buch. Neues Testament - übersetzt von Roland Werner. © 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DBU)

Lektorat: Annalena Pabst

Autorenfoto: © Julia Althoff

Gesamtgestaltung und Titelbild: Christian Wilker – crioco.com

Illustrationen: Christian Wilker, Eviory Studio, Veris Studio

Bilder im Innenteil: S. 11 Alleksana/pexels.com; S. 33 Yulia Polyakova/pexels.com; S. 48 David Luck/pexels.com; S. 81 Katie E./pexels.com; S. 86 Jared Subia/unsplash.com; S. 109 Vlada Karpovich/pexels.com; S. 188 Jasmin Chew/pexels.com; S. 199 Esther Ann/unsplash.com; S. 210 Gary Barnes/pexels.com; S. 237 Roman Odintsov/pexels.com

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26973-4

Bestell-Nr. 226.973

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse des Neuen Testaments folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Und die Bibeltexte des Alten Testaments sowie der Psalmen der folgenden Ausgabe:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, www.derbibelvertrauen.de und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.cv-dillenburg.de (NeÜ)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Das Buch. Neues Testament - übersetzt von Roland Werner. © 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DBU)

Lektorat: Annalena Pabst

Autorenfoto: © Julia Althoff

Gesamtgestaltung und Titelbild: Christian Wilker – crioco.com

Illustrationen: Christian Wilker, Eviory Studio, Veris Studio

Bilder im Innenteil: S. 11 Alleksana/pexels.com; S. 33 Yulia Polyakova/pexels.com; S. 48 David Luck/pexels.com; S. 81 Katie E./pexels.com; S. 86 Jared Subia/unsplash.com; S. 109 Vlada Karpovich/pexels.com; S. 188 Jasmin Chew/pexels.com; S. 199 Esther Ann/unsplash.com; S. 210 Gary Barnes/pexels.com; S. 237 Roman Odintsov/pexels.com

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26973-4

Bestell-Nr. 226.973

*Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben,
sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.*

2. Timotheus 1,7; NLB



HALLO!	6
HALLO ANGST!	22
HALLO KRAFT!	40
HALLO LIEBE!	68
HALLO BESONNENHEIT!	98
HALLO GEDANKENKARUSSELL!	120
HALLO WAFFENRÜSTUNG!	138
HALLO ÜBERWINDERIN!	162
HALLO BESTIMMUNG!	184
HALLO DEMUT!	208
HALLO MUT!	228
DANKE	242
VORLAGE: SCHATTENKIND & KÖNIGSKIND	244
LESETIPPS	246
EMPFEHLENSWERTE ADRESSEN	247
ANMERKUNGEN	248

Hallo!



*Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Sieh dich
nicht ängstlich nach Hilfe um, denn ich bin dein Gott:
Meine Entscheidung für dich steht fest, ich helfe dir.*

Jesaja 41,10

Die Sehnsucht



Das Tagebuch von Kathi ist voller Ideen und Geschichten. Wenn sie schreibt, sprudelt es nur so aus ihr heraus. Sie liebt es, kreativ zu sein und loszulassen. Sie tankt so viel Energie dabei und fühlt sich Gott so nah. Manchmal stellt sie sich vor, sie würde ihre Gedanken mit anderen teilen und alle würden davon berührt sein. Doch nein, das geht nicht. Das würde sie sich nie trauen. Selbst ihren Freundinnen aus der Schule hat sie ihre Ideen noch nie gezeigt. Was würden die wohl denken? Wenn Kathi mit ihnen zusammen ist, ist sie irgendwie ganz anders. Manchmal erkennt sie sich selbst kaum wieder. Aber sie will um jeden Preis dazugehören. Allein zu sein wäre das Schlimmste.



Pia ist eine wunderbare Mama. Sie liebt ihre Kinder. Sie ist fürsorglich und unternehmungslustig. Sie kann Gottes Vaterherz und seine Freude spüren, wenn sie mit ihnen Zeit verbringt. Und doch zweifelt sie immer wieder an sich selbst: „Bin ich eine gute Mutter? Müsste ich nicht mehr für meine Familie tun? Und für meine Freunde? Und für meinen Job? Und Gott erst – als gute Christin müsste ich doch ...“ Ständig spürt sie Erwartungsdruck und die Angst, nicht zu genügen. Sie vergleicht sich mit den Frauen, die sie kennt, und denen sie auf Instagram folgt. Warum sieht das bei denen so einfach aus? Ihr eigenes Leben fühlt sich dagegen so grau und normal und trotzdem so anstrengend an. Sie fühlt sich getrieben, gefangen im Hamsterrad ihrer eigenen Ansprüche. Manchmal würde sie sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen.



Eigentlich liebt Melli ihren Job und sie ist auch richtig gut darin. Die Türen haben sich schnell für sie geöffnet und sie hat immer mehr Verantwortung bekommen, denn man kann sich einfach hundertprozentig auf sie verlassen. Melli denkt immer an alles. Nicht nur im Job, auch in ihrem Privatleben. Sie muss einfach alles im Griff haben, sich in alle Richtungen absichern, sonst macht sie das nervös. Manchmal dreht ihr Kopf fast durch. Es gibt so vieles, worüber man sich Sorgen machen muss. Man hört so viel aus den Medien ... Manchmal sehnt sich Melli nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Ihre Kollegen halten Melli für stark und unabhängig. Dabei fühlt sie sich oft ziemlich einsam. Sie sehnt sich sehr nach Nähe und Freundschaft. Doch es dauert lange, bis Melli jemanden wirklich nah an sich heranlassen kann. Man weiß ja nie, wem man trauen kann.



Bea träumt von einem großen Leben. Einem Abenteuerleben, das einen Unterschied für Menschen macht. Sie möchte etwas tun, womit sie anderen Menschen helfen kann. Sie könnte Liebe und praktische Hilfe weitergeben und Menschen von Jesus erzählen, den sie so liebt und dem sie alles zu verdanken hat. In ihren Tagträumen fühlt sich das verlockend an. Sie fühlt sich dann lebendig und mutig. Sie weiß genau, was passieren müsste, was sinnvoll und Erfolg versprechend wäre. Doch wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen und einfach mal loszugehen, fällt eine lähmende Schwere auf sie. Das ist alles zu riskant. Ihr Kopf erinnert sie an alles, was schiefgehen könnte. Und wo sollen eigentlich die Finanzen herkommen? Nein, sie wird nicht die Pferde scheu

machen. Sie wird lieber bleiben, wo sie ist. Wer ist sie denn schon, dass sie so etwas Großartiges erleben könnte?



Kennst du solche Gedanken und Gefühle? Die Sehnsucht nach einem großen Leben? Nach einem Leben in Freiheit und Stärke, voller Abenteuer und Lebensfreude, voller Leichtigkeit und Mut? Ein Leben, in dem du so richtig du selbst sein kannst? Ohne dich ständig zu vergleichen oder an dir zu zweifeln? Ein Leben, in dem du spürst, dass du genau dafür geschaffen wurdest? Ein Leben, in dem du Gottes Schönheit entdeckst und frei und sorglos seine Liebe und Kraft erlebst?

Und kennst du diese anderen Gefühle? Diese dunkle Wolke, die sich immer wieder vor die Sonne schieben will? Diese Mauer, die dich einengt? Diese nervige kleine Stimme, die dir einreden will, dass du niemals das Leben finden wirst, nach dem du dich sehnst?

Ich kenne das. Ich habe eine große Sehnsucht in mir nach einem Leben in Fülle und Freiheit. Ich möchte ein großes, mutiges Leben führen. Ein Leben voller Bestimmung und Vision. Voller Leichtigkeit und Freude. Nah an Gottes Herzen, voll von seinen Wundern und seiner Kraft. Teilweise lebe ich es bereits. Ich bin schon manches Risiko eingegangen und habe Abenteuer mit Gott erlebt. Ich habe mich auf den Weg gemacht, um dieses Leben zu finden. Doch die dunklen Wolken kenne ich auch. Die nörgelnden Gedanken und entmutigenden Stimmen in mir: „Was werden die Leute denken?“ Und: „Was ist, wenn alles schiefgeht?“ Ich kenne die Fragen und die Zweifel, die Sorgen und das Getriebensein.

Und ich kenne viele Frauen, die so viel Potenzial in sich tragen. So viel Schönheit und Kraft. Frauen, die berufen sind, wirklich etwas zu bewegen in ihrem Umfeld, in ihren Familien, in Freundeskreisen und weit darüber hinaus. Und doch höre ich immer wieder von eben diesem Kampf. Dem Kampf mit den Selbstzweifeln, mit der Entmutigung, mit der Angst.

Dieses Buch ist für uns. Für uns, die wir träumen und hoffen und glauben, dass es mehr gibt. Für uns, die wir kämpfen gegen Angst und Unsicherheit.

Die Einladung

In der Bibel gibt es einen wundervollen Vers, der mich einfach nicht mehr loslässt. Er ist wie ein Lockruf, wie eine Einladung zu einem Leben in Freiheit.

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. – 2. Timotheus 1,7; NLB



Dieser Vers stammt aus einem Brief, den der Apostel Paulus an Timotheus schrieb. Die beiden kannten sich sehr gut und waren bereits gemeinsam auf Missionsreise gewesen. Timotheus war jung und berufen, Gott zu dienen. Er führte Menschen zu Jesus und war als Lehrer und Leiter in der Gemeinde aktiv. Er lebte in seiner Bestimmung. Er lebte ein großes Leben.

Doch offensichtlich war das nicht immer nur easy für ihn. Obwohl er ein Leiter war, hatte er mit Unsicherheit und Angst zu kämpfen. Nebenbei: Ist es nicht ermutigend, dass die Bibel nicht voller Geschichten von unfehlbaren Superhelden ist, sondern von ganz normalen Menschen erzählt, Menschen wie du und ich?!

Paulus war Mentor und geistlicher Vater für Timotheus.¹ Voller Liebe ermutigte er seinen Schützling, den Auftrag ohne Scheu und ohne Angst zu leben. Er rief ihm zu, sich nicht vor älteren Christen zu verstecken oder sich von ihnen verunsichern zu lassen: „Niemand hat das Recht, auf dich herabzusehen, nur weil du noch jung bist“ (1. Timotheus 4,12). Er erinnerte Timotheus daran, dass Gott ihm alles gegeben hatte, was er brauchte, um seinen Auftrag zu erfüllen (2. Timotheus 1,6). Paulus hatte ihm die Hände aufgelegt, ihn gesegnet und ausgesandt. Gott hatte Timotheus seinen Heiligen Geist und übernatürliche Gaben geschenkt, die er nun auch nutzen sollte. Ohne sich zu schämen, sollte er für Jesus eintreten und das Werk weiterführen, das er und Paulus gemeinsam begonnen hatten (2. Timotheus 1,8). Paulus rief ihm zu: „In dir ist ein Feuer! Pass darauf auf! Lass es durch nichts erstickt werden! Lass es lodern und fache es immer wieder neu an. Lebe furchtlos, wozu du berufen bist!“

—> *Auch du bist berufen! Auch du hast einen Auftrag von Gott bekommen, den du leben darfst und sollst. Niemand und nichts soll das Recht haben, dich zu verunsichern!*

Dieses Buch kann so ein Ermutigungsbrief an dich sein. Wie Paulus Timotheus ermutigt hat, möchte ich dich daran erinnern, wer du bist, was in dir steckt und vor allem, wer an deiner Seite ist. Diese Ermutigung ist mehr als ein nettes Schulterklopfen. Viel mehr als ein „Hey, du schaffst das schon“.

Ich möchte dich anspornen, deiner Unsicherheit und Angst direkt in die Augen zu schauen und zu lernen, woher sie kommen und was du ihnen entgegensetzen kannst.

Gott verspricht uns kein Leben ohne Angst, denn Angst gehört zu unserer menschlichen Reise dazu. Tatsächlich ist sie eine Emotion, die Gott geschaffen hat und die, wie wir noch sehen werden, sogar ihre Berechtigung hat. Doch Gott verspricht uns ein Leben in Freiheit. Ein Leben, bei dem Angst uns nicht leitet oder kleinhält. Furchtlos zu werden bedeutet nicht, für immer alle Furcht loszuwerden. Es bedeutet vielmehr, trotz Furcht loszugehen - mutig in Richtung deiner Bestimmung.

Gottes Idee für dein Leben ist nicht, dass du in Unsicherheit und Angst gefangen bleibst. Er setzt der Angst den Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit entgegen, mit dem er dein Herz erfüllen und verändern möchte. Ich lade dich ein: Lass uns gemeinsam herausfinden, wer dieser Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit ist, und wie wir ein großes Leben jenseits unserer Angst und Unsicherheit leben können.

Die Reise

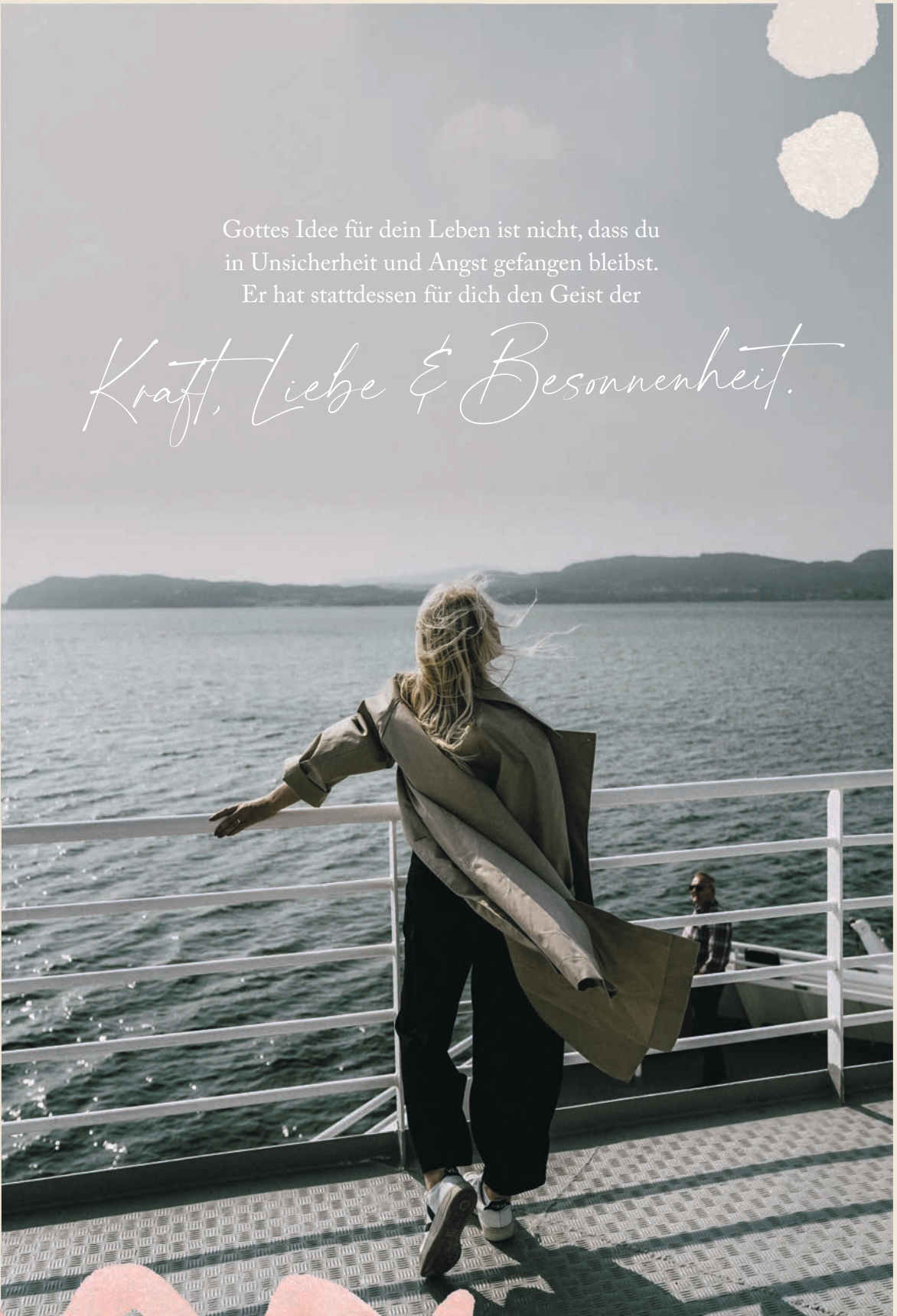
In meiner Erinnerung war ich eigentlich schon früh ein recht mutiges Mädchen. „Naiv“ nannte mein Bruder mich manchmal. Ich tat, was mir Spaß machte und was vor meiner Nase lag. Einfach drauflos, ohne viel nachzudenken. In jungen Jahren gründete ich mit meinen Kusinen zusammen eine Band. Wir gaben Konzerte, schrieben Songs und produzierten sie. Es war uns egal, ob der Text mal zu „denglisch“ oder die Melodie zu vorhersehbar war. Wir haben einfach mal gemacht und die Reise sehr genossen.

Schon früh habe ich gespürt, dass Gott einen Plan für mein Leben hat und ich wollte ihm dienen und ihn besser kennenlernen. Deshalb wollte ich nach dem Abi gerne eine Bibelschule besuchen. Doch auch der Musik wollte ich mehr Raum geben. Kurzerhand gab ich beides in eine Suchmaschine ein und landete auf der Website des *Leadership Colleges* der Hillsong Church in Australien. Auf der Startseite stand riesengroß mein damaliger Lieblingsbibelvers, was ich als Zeichen Gottes verstand. Also bin ich ans andere Ende der Welt geflogen - furchtlos, ohne genau zu wissen, worauf ich mich einließ. Ohne Angst vor den australischen Spinnen und ohne einen genauen Plan, wie ich meine Zeit dort eigentlich finanzieren wollte. Ich habe einfach vertraut, dass Gott für mich sorgen wird.

Wieder zurück in Deutschland habe ich meinen ersten Freund – der mich wundervoll romantisch erobert hat – sehr jung geheiratet, ohne Angst davor, die falsche Entscheidung zu treffen. Und ich würde es sofort wieder tun. Mit meinem Mann zusammen habe ich eine Kirche gegründet, ohne finanzielle Absicherung und ohne alle Strategien und Pläne vorher klar zu haben.

Gottes Idee für dein Leben ist nicht, dass du
in Unsicherheit und Angst gefangen bleibst.
Er hat stattdessen für dich den Geist der

Kraft, Liebe & Besonnenheit.



Furchtlos. Und naiv. Klar, auch damals kannte ich Selbstzweifel und Unsicherheiten. Immer wieder erlebte ich dunkle Wolken und Krisen. Aber sie hielten mich selten davon ab, das zu tun, was auf meinem Herzen lag und was ich als Auftrag Gottes sah.

Im Jahr 2019 legte Gott meinem Mann und mir aufs Herz, über unserer Kirche das Wort *fearless* als Jahresmotto zu schreiben: *furchtlos*. Einfach so, es war einfach ein Flüstern in unseren Herzen. Wir spürten, dass es wichtig war, die Kirche vorzubereiten, furchtlos zu werden. Gemeinsam mit einer jungen Psychologin erarbeitete ich ein Kleingruppenmaterial für die Frauen unserer Kirche, das nun als Grundlage für dieses Buch dient. Das Ziel war und ist: Frauen ermutigen, sich ihren Unsicherheiten und Ängsten zu stellen und furchtlos ihre Bestimmung zu leben.

Niemals hätten wir gedacht, wie relevant dieses Motto als Vorbereitung für das sein würde, was im Jahr 2020 die Welt erschütterte, als Gott einer globalen Pandemie gestattete, unser aller Welten auf den Kopf zu stellen und unsere Herzen durchzuschütteln. Und niemals hätte ich gedacht, dass diese Krise auch mich selbst so durchschütteln würde.

Ich hatte keine Angst vor dem Virus, das sich überall ausbreitete. Ich hatte keine Angst davor, dass ich oder meine Lieben sich anstecken würden. Ich hatte auch keine Angst vor den wirtschaftlichen Folgen. Natürlich machte ich mir Gedanken und wir mussten einige wichtige Entscheidungen gerade auch in Bezug auf die Kirche treffen. Doch in mir machte sich plötzlich eine nie geahnte Unsicherheit breit. Wie eine dicke, dunkle Wolke schob sie sich vor mein sonst so sonniges Gemüt. Ich fühlte mich entmutigt und klein, von allen Seiten beschossen. Anstrengende Gespräche und Kritik nahmen mich mehr mit, als ich es für möglich gehalten hätte. Die Arbeit in unserer Kirche, die ich sonst so sehr liebte, kam mir plötzlich mühsam vor. Homeschooling, tausend Veränderungen, geplatzte Ideen und Pläne, Frust auf allen Seiten. Negative Gedanken bauschten sich immer höher auf und raubten mir den Schlaf.

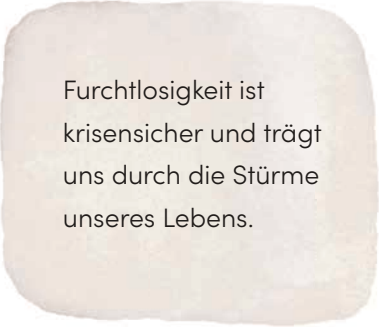
„Wo ist meine fröhliche Frau geblieben?“ fragte mich mein Mann eines Tages. Ja, was war los mit mir? Entmutigung hatte mich gefangen genommen. Am eigenen Herzen konnte ich nun durchbuchstabieren, was es bedeutet, den Weg durch Unsicherheit und Angst hin zur Furchtlosigkeit zu finden.



In Krisen werden Dinge ans Tageslicht befördert, die sich auch vorher schon in unseren Herzen befanden: negative Glaubenssätze, Selbstzweifel, Glaubenszweifel, Unsicherheiten, Ängste, Sorgen, Süchte. Viele Menschen sahen sich in dieser Krise mit Gefühlen und Gedanken konfrontiert, von

denen sie gar nicht wussten, dass sie in ihnen schlummerten. Die Pandemie stürzte so manchen in ungeahnte Abgründe der Unsicherheit und Angst. Und wer weiß, wie diese Zeit unsere Welt und die heranwachsende Generation noch prägen wird.

Ich glaube heute, dass Gott die Krise in meinem Leben erlaubte, damit ich neu lernen konnte, wie der Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit arbeitet. Damit ich mich mit einem weichen Herz gemeinsam mit euch auf den Weg in Richtung Freiheit begeben. Denn auch wenn kindliches Vertrauen eine wundervolle Eigenschaft ist, von der wir viel lernen können, ist Furchtlosigkeit doch weit mehr als Naivität. Furchtlosigkeit ist krisensicher und trägt auch durch die Stürme unseres Lebens.



Furchtlosigkeit ist krisensicher und trägt uns durch die Stürme unseres Lebens.

Gott hat dieses Buch in meinem Leben bereits gebraucht, um mir viel über mein eigenes Herz und meine Prägung zu offenbaren. Dinge, über die ich sonst vielleicht einfach hinweggegangen wäre, mit denen auseinanderzusetzen ich mich nicht getraut hätte.

Deshalb ist es eine große Ehre für mich, das, was als Flüstern Gottes begonnen hat, als Kleingruppenmaterial unserer Kirche entwickelt wurde und als Schleifstein mein eigenes Herz auf den Kopf gestellt hat, dir hier zur Verfügung zu stellen. Ich hoffe und bete, dass Gott es auch in deinem Leben gebrauchen wird, um dir Freiheit zu schenken.

Freiheit für Körper, Seele und Geist

Nach der Bibel sind wir Menschen Wesen aus Körper, Seele und Geist (1. Thessalonicher 5,23). Alles, was uns beeinflusst, beeinflusst uns als Ganzes. Wir spüren Angst und Unsicherheit in unserem Körper, unsere Seele schreit nach Frieden und auch unser Geist sehnt sich nach Freiheit. Und das alles gleichzeitig. Es macht keinen Sinn zu sagen: „Meine Angst und Unsicherheit ist nur körperlich oder nur seelisch oder nur geistlich“ und nur an einem dieser drei Bereiche „herumzudoktern“. Wir müssen der Angst ganzheitlich begegnen.

KÖRPER Angst kann körperliche Ursachen haben und wird deinen Körper beeinträchtigen. Körperliche Maßnahmen wie das Achten auf deine Gesundheit, ausgewogene Ernährung, Bewegung, frische Luft, Entspannung oder auch Medikamente können dir helfen. In diesem Buch berühre ich den Bereich „Körper“ nur am Rand. Gute Ratgeber dazu von hervorragenden Experten gibt es viele.

SEELE Angst und Unsicherheit wird auch seelische Ursachen haben und muss auf dieser Ebene verstanden und überwunden werden. Die Bibel versteht die Seele oder auch das Herz als Sitz der Gefühle, der Gedanken und des Willens. Sie ist der Motor deines Lebens. Sie beherbergt all deine Erinnerungen und Prägungen. All das, was du über dich selbst und das Leben glaubst, deine Werte, Sehnsüchte, Wünsche, deinen Antrieb. In der Fachsprache nennt man diesen Teil von uns auch die Psyche. Um unsere Psyche besser zu verstehen, hat die Psychologie großartige Dienste erwiesen. Sie liefert wichtige und sinnvolle Erkenntnisse, die dem Glauben nicht widersprechen, sondern uns helfen können, uns als Menschen besser zu verstehen. Im Entstehungsprozess dieses Buches habe ich eng mit der Psychologin Kimberly Meyer zusammengearbeitet. Sie hat viele wichtige Hintergrundinformationen, Tools und Modelle aus der Psychologie beige-steuert und die Inhalte sehr bereichert. Auch habe ich Rat von Psychotherapeuten und christlichen Beraterinnen eingeholt, die Menschen mit Angst und Unsicherheit begleiten. Sie haben wichtige Impulse aus der Praxis geliefert.

GEIST „Geist“ wird in unserem deutschen Sprachgebrauch oft mit dem kognitiven Denken, dem Verstand und Bewusstsein gleichgesetzt. Diese Bedeutung ist in der Bibel jedoch eher der Seele oder dem Herzen zugeordnet. Wenn ich hier über „Geist“ spreche, dann meine ich nicht die „geistige“ Komponente, sondern die übernatürliche, „geistliche“ Dimension.

Unser Schlüsselvers aus 2. Timotheus 1,7 spricht davon, dass uns Gott keinen Geist der Furcht gegeben hat. Angst kann geistliche Ursachen und Auswirkungen haben. Doch Gottes Geist ist kein Geist der Angst. Im Gegenteil: Er selbst ist mutig und frei und macht auch uns mutig und frei, denn „wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2. Korinther 3,17). Deswegen lege ich besonderen Wert darauf, den Heiligen Geist für den Weg aus Angst und Unsicherheit einzuladen. Er ist Gottes Gegenwart in uns. Er ist das größte Geschenk, das wir durch Jesus Christus erhalten können.

Praktisch werden

Veränderungsprozesse in uns geschehen am besten dann, wenn wir sie uns klar vor Augen führen und sie praktisch werden lassen. Deshalb findest du regelmäßig verschiedene Möglichkeiten zur Interaktion, um das, was du liest und erkennst, festzuhalten und praktisch werden zu lassen.

DIE FURCHTLOS-ÜBUNGEN Am Ende von jedem Kapitel wirst du durch vier Schritte geführt. Sie heißen SEE, REFLECT, CHOOSE und ACT. (Auf Englisch, einfach weil es sich reimt und man es sich leicht merken kann). Es geht darum hinzuschauen, zu reflektieren, bewusst zu wählen und die Entscheidung in die Tat umzusetzen. Bei diesen kreativen Übungen lernst du dich selbst besser kennen und durchschaust immer

mehr, welche Rolle Angst in deinem Leben spielt. Du entdeckst Gottes Alternativen für dich und lernst, sie in deinem Leben anzuwenden.



SEE

Hier geht es darum, erst einmal hinzuschauen und nachzuspüren, was gerade in dir vorgeht, und zwar in Körper, Seele und Geist. Um Veränderung zu erleben ist es entscheidend, dass du lernst, deinen Körper, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Sei dabei ehrlich und neugierig, ohne dich direkt zu bewerten oder zu verurteilen. Lausche auch auf das Flüstern des Heiligen Geistes.



REFLECT

Bei diesem Punkt wirst du durch verschiedene Übungen geführt, um dein Herz, deine Gedanken- und Verhaltensmuster zu reflektieren.



CHOOSE

Hier geht es darum, neue Wege oder Gottes Alternative für dich zu erkennen, um eine bewusste Entscheidung zu treffen, die zu konkreter Veränderung führt.



ACT

Alles Sehen und Reflektieren nützt wenig, wenn es nur innerlich bleibt. Beim letzten Schritt geht es also darum, wie du das Erkannte in deinen Alltag integrieren kannst.

Ich werde diese vier Schritte und ihre Bedeutung im Kapitel *Hallo Besonnenheit!* noch einmal ausführlicher erklären.

VERÄNDERUNGEN SICHTBAR MACHEN Eine zentrale Übung, die sich wie ein roter Faden durch das ganze Buch zieht, ist das Königskind. Angelehnt und inspiriert ist diese Übung an die Methode der Psychologin Stephanie Stahl aus dem Buch *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Es geht dabei vor allem darum, die unsichtbaren inneren Prozesse sichtbar zu machen. Das geht am leichtesten mit Stift und Papier. Deswegen findest du im Anhang und zum Download mit dem QR-Code eine Vorlage für dein *Inneres Schattenkind* und dein *Inneres Königskind*, die du im Laufe dieses Buches kreativ gestalten und beschriften kannst. Das *Schattenkind* steht dabei für dein ängstliches verletztes Ich und das *Königskind* für dein furchtloses lebendiges Ich, deine Identität in Christus. Diese beiden werden wir im Laufe der Zeit gemeinsam entdecken und lernen, wie wir immer mehr in unserer neuen Identität in Christus leben können.



Ich ermutige dich: Lass dich auf die Übungen ein und erlebe Veränderung!

Furchtlos als Gruppe

Furchtlos hat als Kleingruppenmaterial angefangen und ich bin davon überzeugt, dass eine unglaubliche Kraft davon ausgeht, wenn wir uns zusammen auf den Weg begeben. Wir können uns gegenseitig ermutigen, anfeuern, reflektieren und einander langfristigen Halt und Unterstützung geben. Allein, dass du dich vor jemandem öffnest, wird schon stark dazu beitragen, dass Licht dein Herz durchflutet und Angst in die Flucht geschlagen wird.

Du kannst dieses Buch und die Übungen auch allein für dich bearbeiten, aber ich möchte dich wirklich ermutigen, dir eine Freundin oder eine Gruppe von Frauen zu suchen, mit denen du dich gemeinsam auf den Weg machen kannst. Dabei lest ihr am besten jede für sich das Kapitel zu Hause und bearbeitet auch die Übungen in Ruhe. Wenn ihr euch trifft, sprecht ihr dann über das, was euch wichtig geworden ist, und betet füreinander.

Entscheide bei den Treffen selbst, wie offen und transparent du sein möchtest. Es ist deine freie Entscheidung zu teilen, was auf deinem Herzen liegt. Immer wieder teile ich in den Kapiteln auch eigene Herzensthemen, Ängste und Unsicherheiten. Damit hoffe ich, dich dazu zu inspirieren, dich für Offenheit und Verletzlichkeit zu entscheiden. Du wirst entdecken, wie viel Kraft darin liegt, wenn wir unsere Herzen voreinander öffnen. Vereinbart miteinander, dass alles, was in eurer Gruppe besprochen wird, auch in dieser Gruppe bleibt. So kann Vertrauen entstehen und es ist leichter, sich zu öffnen.

Furchtlos ist so aufgebaut, dass ihr es als Gruppe in zehn Wochen gemeinsam durcharbeiten könnt – ein Kapitel pro Woche. Natürlich kannst du dir auch so viel Zeit nehmen, wie du magst. Meine Erfahrung zeigt allerdings, dass du mehr erreichst, wenn du diese zehn Wochen zusammenhängend für dich investierst. Das bedeutet nicht, dass danach alles bearbeitet und fertig ist. Das ist auch nicht das Ziel. Vielmehr wird dir dieses Buch helfen zu entdecken, welche wunden Punkte deines Herzens noch besondere Aufmerksamkeit brauchen. Wenn dir etwas ganz neu bewusst wird, kann es sogar sein, dass dich das erst mal noch etwas unsicherer macht und du dich verletzlicher fühlst als vorher. Das ist normal und gehört zu einem inneren Heilungsprozess dazu. Hole dir Unterstützung durch eine Seelsorgerin oder Therapie, wenn du merkst, dass dich ein Thema besonders aufwühlt. Ich selbst gehe immer wieder zu einer Seelsorgerin, um mein Herz zu sortieren.

Freiheit für unser Herz ist eine lebenslange Reise. Aber sie lohnt sich immer und Jesus ist dabei immer an deiner Seite.

Achtung: Was tun bei einer Angststörung?

Furchtlos ist kein therapeutischer Ratgeber. Wenn Angst in deinem Leben eine übergroße Rolle spielt, dann bist auch du herzlich eingeladen, *Furchtlos* ergänzend zu einer Psychotherapie als geistlichen Ratgeber und Ermutigung auf deiner Reise in die Freiheit zu nutzen. Ja, wirklich! Ich glaube, es gibt Freiheit für dich! Jesus kämpft an deiner Seite! Gib nicht auf! Wenn du dranbleibst und weitergehst, zeigt das bereits, wie mutig du bist!

Wenn du jedoch an einigen Punkten merkst, dass die Ängste, die in dir hochkommen, zu viel werden, dann leg das Buch zur Seite und mach etwas, was dir guttut. Nimm ein Bad oder ruf eine Freundin an. *Furchtlos* soll dir dienen und keine zusätzliche Belastung darstellen. Außerdem empfehle ich dir, einer vertrauten Person davon zu erzählen, dass du dich in den nächsten Wochen etwas stärker mit dir selbst beschäftigen wirst und manchmal jemanden zum Reden brauchst. Sichere dir Unterstützung, noch bevor du sie wirklich brauchst. So hast du bereits vorab ein Auffangnetz gesponnen und musst dich zu keinem Zeitpunkt allein fühlen.

Wenn Angst in deinem Leben lange anhält, du scheinbar keinen klaren Grund dafür ausmachen kannst, sie sehr intensiv ist und dich körperlich und geistig beeinträchtigt, solltest du dir professionelle Hilfe suchen. Es gibt viele kompetente Therapeuten und Therapeutinnen, die dir sicher gerne helfen.²

Let's go!

Ich bete dafür, dass Gott dieses Buch nutzt, um dich ein Stück weiter in die Freiheit zu führen, die er für dich vorbereitet hat. Ich bete, dass du in seiner Kraft, seiner Liebe und seiner Besonnenheit ein festes Fundament für dein Herz findest, um furchtlos und voller Leidenschaft zu leben, wofür du geboren wurdest, und diese Welt mit der Schönheit zu bereichern, die in dir schlummert.

Und jetzt lass mich noch für dich beten, bevor du dich ins Abenteuer stürzt:

Danke, mein Gott, dass du unerschütterlich gut bist.

Danke, Vater, dass du das Beste für uns im Sinn hast. Danke, Jesus, dass durch dich Freiheit für uns möglich ist. Danke, Heiliger Geist, dass du uns begleitest auf unserem Weg. Ich segne jede Frau, die sich auf diese Reise begibt: Nimm ihr Herz in deine Hand! Lass Wahrheit ihre Gedanken erfüllen! Vertreibe Unsicherheit und Angst! Hilf ihr, Kraft, Liebe und Besonnenheit zu ergreifen und in deiner Freiheit zu leben! Amen.



CHOOSE

KOMMITTE DICH DIR SELBST! Möchtest du dich auf den Weg in Richtung Freiheit begeben?
Halte fest, was du dir für die nächste Zeit vornimmst.

Wie oft und wann möchtest du in diesem Buch lesen?

Wer wird dich begleiten? Wo und wann werdet ihr euch treffen?

Was brauchst du sonst noch?



ACT

DEIN GEBET Formuliere ein Gebet, in dem du Gott deine Wünsche, Erwartungen und Ängste hältst und ihn bittest, dich zu begleiten.



ALS GRUPPE

Diese erste Reflexion ist für dich persönlich gedacht. Als Gruppe steigt ihr mit dem Kapitel *Hallo Angst!* ein. Aber wie wäre es mit einem schönen entspannten Kennenlernabend zum Start?

Hallo Angst!



*In der Welt habt ihr Angst; aber seid
getrost, ich habe die Welt überwunden.*

Johannes 16,33; LUT

Fürchte dich nicht

Stell dir einmal vor, du hättest keine Angst. Stell dir vor, Unsicherheit wäre gar kein Thema für dich. Was würdest du tun? Wie würde sich dein Leben verändern? Würdest du um die Welt reisen? Würdest du Bungee-Jumping machen? Würdest du deinen Job kündigen und ein eigenes Business gründen? Würdest du endlich deinen Traum leben? Würdest du vielleicht auf den Tisch hauen und diesen Konflikt ansprechen, der dich schon ewig ärgert? Würdest du dem jungen Mann, an den du ständig denken musst, endlich sagen, was du für ihn empfindest? Würdest du dir die Haare pink färben, ein Nasen-Piercing stechen lassen? Würdest du die Verkäuferin ansprechen, um sie zu ermutigen, deinen Arbeitskollegen erzählen, was Jesus dir bedeutet? Würdest du für wildfremde Menschen beten? Würdest du diese Idee, die lange schon in deinem Herzen ist, endlich mal mit jemandem teilen? Wovon träumst du, wenn du an ein furchtloses Leben denkst?

—> *Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn Angst und Unsicherheit keine Rolle spielen würden?*

„Fürchte dich nicht!“ – diese Aufforderung lesen wir immer und immer wieder in der Bibel. Aber wenn das mal so einfach wäre. Wir wollen uns ja nicht fürchten. Angst nervt. Angst stört. Unsicherheit hält uns zurück. Sie ist wie eine nervige Motte, die ständig um unseren Kopf herum kreist. Sie ist wie ein Stachel im Rücken, der uns bei jeder Bewegung hemmt. Sie steht wie ein riesiger Berg zwischen uns und unseren Träumen – unserem Leben in Freiheit.

Vielleicht sehnst du dich mit allem, was in dir ist, danach, dass Angst und Unsicherheit endlich aus deinem Leben verschwinden. Vielleicht bist du Christin und betest bereits ununterbrochen, dass Gott dich endlich von deiner Angst befreien möge. Vielleicht fühlst du dich sogar schuldig, dass du diese Angst in deinem Leben hast und die Aufforderung „Fürchte dich nicht“ einfach nicht befolgen kannst: „Was denkt Gott von mir, wenn ich ihn liebe, aber mich trotzdem fürchte? Bin ich dann ein schlechter Christ? Ist mein Glaube nicht stark genug?“

Keine Angst vor der Angst

Ich möchte dich ermutigen: Hab keine Angst vor der Angst. Fühl dich nicht schuldig oder schlecht, weil du mit Angst und Unsicherheit zu kämpfen hast. Verurteile dich nicht dafür. Gott tut es auch nicht. Im Gegenteil, die Bibel ist voll von Menschen, die sich ängstlich fühlten und doch kraftvolle Dinge mit Gott erlebt haben.

Die Bibel ist voller Menschen, die Angst hatten und doch kraftvolle Dinge mit Gott erlebt haben.

Abraham hatte Angst vor den Ägyptern und gab seine schöne Frau darum als seine Schwester aus. Mose hatte Angst, vor Menschen zu sprechen. Gideon hatte Angst, das zu tun, was Gott ihm auftrug und bat ihn mehrmals hintereinander um ein Zeichen. Der Prophet Elia hatte eine regelrechte Panikattacke mit schweren Depressionen und versteckte sich in einer Höhle. David hatte Angst, seinen Fehler mit Batseba zuzugeben, und machte daraufhin alles nur noch schlimmer. Petrus hatte Angst, zu Jesus zu stehen, und verleugnete ihn. Paulus gab offen zu, dass er sich nicht immer sicher und stark fühlte.³ Und sogar Jesus Christus hatte solche Angst, dass er Blut schwitzte, als er kurz vor seiner Kreuzigung im Garten Gethsemane betete.

Es klingt vielleicht komisch, aber, anstatt das Monster deiner Angst in deinen Keller zu sperren, zu ignorieren und es wegzuwünschen, probier es doch mal damit: Lade es in dein Wohnzimmer ein! Du magst es zwar nicht, aber es ist nun mal da. Wie eine Grippe. Du kannst sie verdrängen, aber davon wird es nicht besser. Also nimm die Angst wahr. Nimm sie ernst, schau ihr in die Augen, um herauszufinden, wer sie ist und woher sie kommt. Freiheit beginnt immer mit Wahrheit. Also, statt Angst vor der Angst zu haben und sie wegzuwünschen, ist es wichtig, dass du erst mal akzeptierst, dass sie nun einmal da ist.

Jesus sagt, dass wir in der Welt Angst haben. Angst ist normal. Angst gehört zu dieser Welt, weil diese Welt nun mal kein besonders sicherer Ort für unser Herz ist. Tatsächlich ist Angst sogar gut. Sie ist eine von Gott geschaffene Emotion. Angst will uns schützen. Dafür können wir ihr eigentlich dankbar sein.

Angst taucht immer dann auf, wenn etwas, das wir wahrnehmen, unserem Gehirn vermittelt, dass wir in Gefahr sein könnten. Das Wort „Angst“ kommt von dem lateinischen Wort *angustus* bzw. *angustia*, was „Enge, Beengung, Bedrängnis“ bedeutet. Wann immer wir uns bedroht fühlen, wenn etwas unsere Grenzen überschreitet oder wir uns in die Ecke gedrängt fühlen, dann reagieren wir automatisch mit Angst. Dabei kann unser Körper bedroht sein, unser Selbstwert oder etwas, das uns lieb und wichtig ist.

Diese Schutzfunktion ist tief verankert in unserem autonomen Nervensystem. Sie wird vor allem von der Amygdala, dem Mandelkern im limbischen System als Zentrum der Emotionen, beeinflusst. Von der Amygdala ausgehend werden verschiedene Hirnregionen erregt, u. a. das vegetative Nervensystem und die Stresshormonachse. Es werden Stresshormone ausgeschüttet (Adrenalin und Cortisol). Das führt unter anderem dazu, dass Puls, Blutdruck und Muskelspannung steigen.⁴

Wenn du abends nach Hause läufst und plötzlich schneller werdende Schritte hinter dir hörst, wird dein Herzschlag schneller, dein Gehör etwas besser und deine Pupillen weiten sich. Dein Verdauungssystem macht sich bereit, unnötige Last abzuwerfen und die Durchblutung deiner Muskulatur steigt – selbst wenn die Schritte hinter dir nur einen Mann ankündigen, der es noch zum Bus schaffen wollte. Dein Körper stellt sich auf Flucht oder Kampf ein – und das ist auch gut so. Denn ein falscher Alarm ist im Zweifelsfall weniger schlimm als eine fälschlich als sicher eingestufte Situation. Im besten Fall regulieren sich deine Systeme schnell wieder. Dein Herzschlag wird merklich langsamer, wenn der Mann den Bus dann erwisch hat.

Stell dir die Angst wie eine große besorgte Schwester vor, die dich auf etwas aufmerksam machen will, das nicht stimmt und dich und dein Leben eventuell gefährden könnte. Ihre Intention ist nicht, dir zu schaden, sondern dich zu schützen. Die Frage ist nur, ob die Angst die Situation richtig einschätzen kann und ob die Lösung, die sie vorschlägt, die beste für dich ist. Aber es nützt jedenfalls nichts, wenn du dieser besorgten Schwester den Mund verbietest. Dann wird sie nur noch hartnäckiger versuchen, sich Gehör zu verschaffen. Im Gegenteil: Wir sollten ihr zuhören, ihre Hinweise dankbar annehmen und ihr erlauben, uns zu beraten.

Die Gefahr und unsere Möglichkeiten

In unserer Sprache gibt es viele verschiedene Begriffe, die Angst beschreiben. Sie reichen von Unsicherheit, Nervosität, Ängstlichkeit oder Furcht bis hin zu Panik oder Todesangst. „Angst“ ist dabei die grundlegende Emotion. Die anderen Begriffe beschreiben unterschiedliche Gewichtungen im Bezug darauf, wie groß wir die Gefahr oder Herausforderung einschätzen.

Wenn wir einer vermeintlich bedrohlichen Situation gegenüberstehen, dann richten wir unseren Fokus in zwei Richtungen: auf die Gefahr an sich und auf uns selbst. Wir versuchen, die Gefahr einzuschätzen – wie groß ist sie wirklich? Je größer die Gefahr, desto größer ist die Angst. Gleichzeitig versuchen wir abzuwägen, ob wir die nötigen Ressourcen haben, um uns der Gefahr zu widersetzen. Je kleiner wir uns fühlen im Vergleich zu der vor uns stehenden Herausforderung, desto ängstlicher fühlen wir uns. So kann eine Herausforderung für den einen sehr Furcht einflößend sein, für den anderen aber gar kein Problem. Eine Katze ist für eine Maus sehr bedrohlich. Sie nimmt besser schnell Reißaus. Für einen Hund aber ist eine Katze ein lustiger Zeitvertreib, die er gerne mal quer über die Felder jagt.

Je kleiner wir uns im Vergleich zur Herausforderung fühlen, desto ängstlicher sind wir.

Für die eine ist eine stressige Situation im Job eine schöne Herausforderung. Für die andere ist sie die blanke Überforderung. Für die eine ist Veränderung eine willkommene Abwechslung. Die andere stürzt sie in völlige Unsicherheit. Für die eine ist eine Kritik oder ein Konflikt eine Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, für die andere fühlt er sich nach Angriff und Bloßstellung an.

Wie wir uns bewerten

Das Wort, das in unserem Schlüsselvers aus 2. Timotheus 1,7 für „Angst“ verwendet wird, ist das griechische Wort *deilias*. Es kann auch mit „Feigheit“ oder „Verzagtheit“ übersetzt werden. Es beschreibt jemanden, der vor einem Kampf flieht und sich nicht seinen Herausforderungen stellt, also im Grunde das Gegenteil von Mut. *Deilias* ist eine Ängstlichkeit, die sich selbst als ungenügend, kraftlos, unvollkommen und weniger gut bewertet. Eine verunsichernde, lähmende Angst, die uns dazu bringt, uns zu verstecken oder in destruktive Verhaltensweisen zu verfallen.

Unser eigentliches Problem ist oft nicht die Bedrohung an sich. Unser Problem ist, dass wir die eigenen Möglichkeiten, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen, so oft als zu gering einschätzen. Wir halten uns für zu klein, nicht stark genug, nicht klug genug, nicht gewitzt genug, nicht gut genug. Die Herausforderungen, die sich uns entgegenstellen, wirken daher übermächtig, unüberwindbar. Und das macht uns Angst.

Wie wir uns selbst bewerten, hängt von vielen Faktoren ab. Vielleicht ist es unsere fehlende Erfahrung, vielleicht ist es der Vergleich mit anderen. Die Basis für unsere Selbsteinschätzung liegt jedoch in unserer Vergangenheit. Von frühester Kindheit an lernen wir, uns selbst einzuschätzen. Wie uns unsere Eltern oder Bezugspersonen dabei helfen, ob sie uns unterstützen und uns geben, was wir brauchen, gibt uns die Grundlage dafür, ob wir uns kraftvoll und sicher fühlen oder nicht. Wie unsere Eltern und Bezugspersonen, Lehrer und Freunde uns spiegeln und bewerten, was sie über uns aussprechen, trägt dazu bei, wie wir über uns selbst denken. Dabei geht es nicht immer unbedingt um die tatsächlichen Situationen, die wir erlebt haben, sondern auch darum, wie wir als Heranwachsende Situationen interpretiert haben und welche Schlüsse wir daraus für uns gezogen haben.

Vielleicht hast du schon einmal von dem psychologischen Konzept des inneren Kindes gehört.⁵ Zu lernen, was unser inneres Kind braucht, und wie es über sich selbst und die Welt denkt, gibt uns wichtige Hinweise darüber, warum wir uns oft klein und ängstlich fühlen und welche Strategien wir uns zu unserem Schutz zurechtgelegt haben.

Wie wir uns schätzen

Je nachdem, wie wir die Gefahr und unsere Möglichkeiten einschätzen, entscheiden wir, wie wir reagieren. Die Angst kennt dabei zwei grundlegende Optionen: Angriff oder Flucht. Doch haben wir genug Kraft, um zu kämpfen? Haben wir, was es braucht, um anzugreifen? Müssen wir überhaupt angreifen oder reicht es, einfach stehen zu bleiben und abzuwarten? Sollen wir lieber fliehen? Haben wir überhaupt genug Energie, um zu fliehen? Oder haben wir so wenig Kraft, dass wir uns nur noch totstellen können und warten sollten, bis die Gefahr vorüberzieht?

Wenn wir plötzlich einer Gefahr gegenüberstehen, haben wir natürlich nicht die Zeit, all diese Fragen in Ruhe auszuwerten und eine überlegte Entscheidung zu fällen. Wir müssen schnell reagieren und handeln deshalb unbewusst und intuitiv. Dafür eignen wir uns im Laufe unseres Lebens ein vorgefertigtes System an, ein Programm, ähnlich wie ein Computercode, mit dessen Hilfe wir blitzschnell auswerten und reagieren können. Alles, was wir bisher gelernt haben, ist in diesen Code mit eingeflossen.

Dieses vorgefertigte Programm ist auch der Grund dafür, dass wir oft ähnlich reagieren und zu altbekannten Verhaltensmustern greifen, wenn wir mit herausfordernden Situationen konfrontiert sind. Manche Menschen tendieren dazu, sich im Angesicht von beängstigenden Situationen grundsätzlich erst mal zurückzuziehen. Andere sind eher kämpferisch eingestellt und reagieren mit übermäßig großer Energie auf vermeintliche Gefahren.

Die Rollen der Angst

Folgende Bilder beschreiben die vier typischsten Rollen der Angst und unsere damit verbundene Reaktion. Sie werden dir in den nächsten Kapiteln in unterschiedlichen Farben und Facetten wieder begegnen. Wir werden gemeinsam schauen, woher sie kommen könnten, und auch, welche Alternative Gott für uns bereithält.

Die vier Rollen der Angst sind abgeleitet von den Persönlichkeitsstrukturen, die der Psychoanalytiker Fritz Riemann in seinem Werk Grundformen der Angst beschreibt: Angst vor Hingabe, Angst vor Selbstwerdung, Angst vor Veränderung und Angst vor der Notwendigkeit. Um zu veranschaulichen, was diese vier Angstaussprägungen meinen, habe ich praktische Bilder gewählt: die Angst als Mauer, als Klammer, als Bremse und als Geschwindigkeit.

ANGST ALS MAUER Die Angst als Mauer will dich schützen. Sie warnt dich: „Lass niemanden zu nah an dich heran. Menschen können dich verletzen. Es ist sicherer, wenn du sie auf Abstand hältst.“ Auch deine Gefühle will die Angst als Mauer lieber nicht zu sehr zulassen: „Verlass dich lieber auf deinen Verstand. Versuche dein Leben im Griff zu behalten und möglichst viel zu kontrollieren. Wenn du dich verletzlich zeigst, könnten andere das ausnutzen. Deshalb musst du stark und unabhängig sein. Du sehnst dich zwar nach Nähe und Liebe, aber das ist gefährlich. Du kannst niemandem wirklich vertrauen. Du kannst nie wissen, ob sie es wirklich gut mit dir meinen und ob du wirklich sicher bist.“

ANGST ALS KLAMMER Sie ist das Gegenstück zur Angst als Mauer. Sie sagt: „Du musst dich selbst darum kümmern, dass andere dich lieben. Deshalb musst du alles dafür tun, um liebenswert zu sein. Egal, wie du wirklich bist – sei so, wie die anderen dich haben wollen. Tu alles, damit du angenommen bist, damit sie dir die Bestätigung geben, die du brauchst. Auch dann, wenn es furchtbar anstrengend ist. Deine eigenen Wünsche und Erwartungen sind nicht so wichtig. Wichtig ist nur, was andere von dir halten. Klammere dich so fest du kannst an die Menschen, die du liebst. Du kannst nicht davon ausgehen, dass du geliebt bist, einfach weil du bist. Und allein zu sein wäre das Schlimmste.“

ANGST ALS BREMSE Sie hat eine lähmende Wirkung und versucht dich aufzuhalten: „Vorsicht!“, ruft sie dir zu. „Du kannst nicht einfach losgehen! Überleg doch mal, was alles passieren könnte. Das Allerwichtigste ist, dass du sicher bist und dir nichts passiert. Du musst alles hundertprozentig durchdenken. Bevor du eine falsche Entscheidung triffst, triff lieber keine. Du darfst nichts riskieren. Veränderungen sind gefährlich. Tu lieber nur das, was du schon kennst, denn dann weißt du auch, was dich erwartet. Auch dann, wenn deine Situation ungesund und ätzend ist, bleib lieber hier, denn es könnte alles noch schlimmer werden. Du musst die Dinge im Griff behalten und genau kontrollieren. Versuche nicht, etwas Neues zu wagen oder gar dein Potenzial auszuschöpfen. Auch wenn andere es nicht verstehen oder du mit ihnen deshalb in Konflikt gerätst, du musst dich als Erstes um deine Bedürfnisse und deine Sicherheit kümmern. Gehe keine Kompromisse ein.“

ANGST ALS GESCHWINDIGKEIT Sie treibt dich an: „Los, weiter geht's! Du kannst nicht stehen bleiben und dich ausruhen. Es gibt noch so viel zu tun. Du musst alles ausprobieren, immer produktiv sein und immer das Neuste vom Neusten erleben. Dein Leben muss leidenschaftlich sein, ein Abenteuer, sonst könntest du in ein Loch fallen. Lass dich auf nichts zu sehr ein, denn es könnte auffallen, dass du nicht wirklich gut genug bist. Es könnte passieren, dass du abgelehnt wirst, wenn du dich zu sehr in etwas oder jemanden investierst. Das musst du vermeiden! Setz dich auch nicht zu sehr mit dir selbst auseinander. Wer weiß, was du dann findest. Dich selbst zu sehen, wie du bist, könnte dich schwer enttäuschen. Schau lieber, was andere von dir halten, wie sie das beurteilen, was du für sie tust.“

Kennst du solche „Stimmen“? Findest du dich in einer dieser Beschreibungen wieder? Tendierst du dazu, aus Ängstlichkeit eine Mauer um dich zu bauen? Oder klammerst du dich in ängstlichen Situationen eher an andere Menschen? Fühlst du dich wie gebremst von deiner Angst? Oder treibt deine Angst dich ständig an?

—► *Mit welcher Rolle der Angst kannst du dich am ehesten identifizieren?*

Ich bin ein sehr leidenschaftlicher und engagierter Mensch. Ich mag es, etwas gebacken zu kriegen, effektiv und schnell zu sein. Das ist eine Stärke. Tatsächlich ist es so, dass ich, wenn ich mich unsicher fühle, , dazu neige, noch arbeitswütiger zu werden, und das kann dann oft ungesund werden. Ich spüre mich selbst dann nicht mehr gut, gehe über meine Grenzen und werde ungnädig mit mir und mit anderen Menschen.

Als Corona die ganze Welt zur Ruhe zwang, machte mich das fast verrückt. Ich wollte irgendwie alle Probleme auf einmal lösen und entwickelte eine enorme Energie – einen regelrechten „Overdrive“, der mich nachts nichts mehr schlafen ließ. Meine Gedanken drehten durch wie Räder eines Aufziehautos, das man plötzlich hochgehoben hatte. Die Angst als Geschwindigkeit sieht im ersten Moment oft wie Stärke aus. Doch Geschäftigkeit, die von Angst gefüttert wird, ist nicht gesund, sondern treibt uns auf lange Sicht in eine Schleife der Unsicherheit.

Gott ist so gut. Er kennt uns so viel besser als wir uns selbst. Er zwingt sich uns nicht auf und stellt uns nicht bloß. Aber immer wieder nutzt er Situationen in unserem Leben, Beziehungen und Herausforderungen, ja, vielleicht sogar Krisen, um uns zu offenbaren, wo unser Herz seine Heilung braucht. Wenn du spürst, dass Gott seinen Finger liebevoll und auch etwas schmerzhaft in deine Wunden legt, dann renn nicht weg. Lass es zu. Gott hat etwas vor. Er will dich befreien! Er will dich heilen!

Die Wurzel der Angst

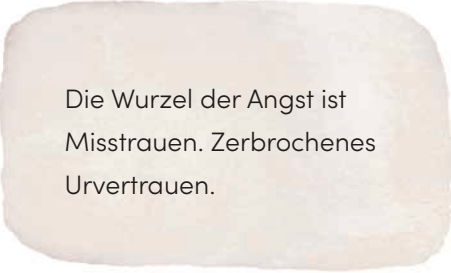
Das erste Mal, dass wir in der Bibel etwas über Angst lesen, ist beim sogenannten „Sündenfall“. Gott hatte Adam und Eva geschaffen und ihnen einen wunderschönen Garten zur Verfügung gestellt. Dort lebten sie in perfekter Harmonie mit ihrem Schöpfer zusammen. Es gab keine Scham. Es gab keine Angst. Dort war nur Nähe und Liebe und Verbundenheit. Gott hatte ihnen eine ehrenvolle Aufgabe gegeben, nämlich für die Schöpfung zu sorgen. Sie durften sich frei bewegen und alles gestalten. Gott begegnete ihnen dort, er ging mit ihnen spazieren und sprach mit ihnen. (Ich finde die Vorstellung von diesem Garten Eden so wunderschön, dass ich einer meiner Töchter den Namen „Eden“ als Zweitnamen gegeben habe.)

Doch dann kam die Schlange und stellte alles infrage: „Hat Gott wirklich gesagt, ... dass ihr keine Früchte von den Bäumen des Gartens essen dürft?“ (1. Mose 3,1) Die Schlange stellte Gott selbst infrage: „Ist Gott wirklich gut? Meint er es gut mit euch? Sagt er euch die Wahrheit? Oder will er euch etwas vorenthalten? Will er euch kleinhalten?“

„Ihr werdet nicht sterben!“, zischte die Schlange. „Gott weiß, dass eure Augen geöffnet werden, wenn ihr davon esst. Ihr werdet sein wie Gott und das Gute vom Bösen unterscheiden können.“ – 1. Mose 3,4-5

Die Schlange säte Misstrauen und packte Adam und Eva bei ihrem Stolz. Mensch sein, das reicht doch nicht. Wollt ihr nicht lieber sein wie Gott? Mehr sein, als ihr seid? Zum ersten Mal machte sich dieser giftige Gedanke im Herzen der Menschen breit: „Ihr seid nicht genug! Ihr müsst mehr sein, besser sein!“

Die Frau sah: Die Früchte waren so frisch, lecker und verlockend, - und sie würden sie klug machen! Also nahm sie eine Frucht, biss hinein und gab auch ihrem Mann davon. Da aß auch er von der Frucht. In diesem Augenblick wurden den beiden die Augen geöffnet und sie bemerkten auf einmal, dass sie nackt waren. Deshalb flochten sie Feigenblätter zusammen und machten sich Lendenschurze. Als es am Abend kühl wurde, hörten sie Gott, den Herrn, im Garten umhergehen. Da versteckten sie sich zwischen den Bäumen. Gott, der Herr, rief nach dem Menschen: „Wo bist du?“ Dieser antwortete: „Als ich deine Schritte im Garten hörte, habe ich mich versteckt. Ich hatte Angst, weil ich nackt bin.“ – 1. Mose 3,6-10



Die Wurzel der Angst ist Misstrauen. Zerbrochenes Urvertrauen.

Die Schlange hatte recht. Die Früchte hatten ihnen die Augen geöffnet. Sie sahen etwas, was sie vorher nicht gesehen hatten: Sie waren nackt. Aber Moment! Dass sie nackt waren, wussten sie doch eigentlich schon. Nur hatten sie sich nie dafür geschämt. Doch auf einmal wurde diese Tatsache irgendwie anstößig, zu einem Makel. Auf einmal war das, was sie waren, nicht mehr gut. Sie schämten sich für sich selbst.

Sie sahen ihren Zustand und ihre Möglichkeiten und bewerteten sich selbst als nicht genug.

Durch ihr Misstrauen und ihren Ungehorsam hatten sie den Schutzraum der Gnade und Liebe Gottes verlassen. In diesem Schutzraum hatte Gott sie vollkommen so angenommen, wie sie waren. Sie als „sehr gut“ befunden. Doch außerhalb von diesem Schutzraum sahen sie plötzlich ihre Unzulänglichkeit. Scham und Angst nahmen ihr Herz in Besitz und trieben sie immer weiter weg von Gottes Nähe und seiner schützenden Gnade.

Gefüttert von falschen Glaubenssätzen über Gott (Ist Gott wirklich gut?) und über sich selbst (Sind wir wirklich genug?) griffen die Menschen zu Maßnahmen, die ihnen auf den ersten Blick sinnvoll erschienen, sie aber schließlich immer weiter wegbrachten von ihrer eigentlichen Bestimmung. Sie wurden Gott ungehorsam und versteckten sich schließlich vor ihm.

Die Wurzel der Angst ist Misstrauen. Zerbrochenes Urvertrauen. Misstrauen Gott gegenüber, einander gegenüber und uns selbst gegenüber. Die Angst führt uns dazu, Lügen zu glauben über Gott, über einander und über uns selbst. Getrieben von Misstrauen entwickeln wir Strategien, um uns zu schützen oder uns selbst zu nehmen, was wir brauchen. Diese Strategien treiben uns aber noch weiter weg von uns selbst, voneinander und auch von Gott. Doch Gott hat eine Alternative für uns.

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir!“

Die Lösung, die Gott uns im Tausch gegen unsere Angst anbietet, ist keine Strategie. Nicht Angriff oder Flucht. Gottes Alternative für unsere Angst ist seine Gegenwart. Eine Einladung, wieder neu Vertrauen zu fassen, weil er vertrauenswürdig ist. Eine Einladung, zurückzukommen in den Schutzraum seiner Gnade und Liebe.

Jesus Christus hat die Tür dafür weit geöffnet. Am Kreuz ist er selbst die Tür geworden, die uns einlädt, in Gottes Arme zu fliehen, anstatt uns vor ihm zu verstecken. Unsere Lügen gegen seine Wahrheit einzutauschen. Unseren Ungehorsam durch seinen Gehorsam wiedergutzumachen. Unsere Unzulänglichkeiten von Gnade und Liebe bedecken zu lassen.

Unser Schlüsselvers erinnert uns daran, dass Gott uns statt Angst den Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit geschenkt hat. Das ist keine Einstellungssache oder eine Geisteshaltung. Die Bibel spricht hier von der Person des Heiligen Geistes, die Kraft, Liebe und Besonnenheit in unser Leben trägt und uns damit hilft, effektiv gegen Angst anzutreten.

In der Bibel wird für den Heiligen Geist das Wort pneuma verwendet, was so viel bedeutet wie „Hauch, Wind, Luft, Atem“. Wie die Luft, die uns umgibt, ist der Heilige Geist nicht sichtbar, aber doch sehr präsent und lebensnotwendig. Wie der Wind ist er mal sanft und leise, erfrischend und wohltuend, und manchmal sind seine Auswirkungen gewaltig und unübersehbar. Er ist Gottes Atem in uns, der uns von innen heraus zu neuem Leben erweckt.

Der Heilige Geist kommt in unser Leben, wenn wir aufhören, unseren eigenen Weg zu gehen, und Jesus Christus erlauben, unsere Schuld zu vergeben und unser Leben zu erneuern.⁶ Wir können ihn

im Gebet einfach einladen, denn Gott gibt seinen Kindern seinen Heiligen Geist so gerne.⁷ In der Bibel kam der Heilige Geist manchmal einfach so,⁸ häufig nachdem Christen für andere gebetet und ihnen die Hände aufgelegt hatten.⁹ Manchmal geschehen dabei übernatürliche, verrückte Dinge, manchmal offenbart der Heilige Geist seine Gegenwart in einer Person erst nach und nach.

—▷ *Der Heilige Geist ist Gottes Gegenwart in dir. Er flüstert in dein Herz hinein:*

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir mit meiner Kraft! Ich stärke dich von innen heraus. Ich bin bei dir mit meiner Liebe. Ich gebe deinem Herzen ein festes Fundament, dem du vertrauen kannst. Und ich bin bei dir mit meiner Besonnenheit. Ich stehe dir zur Seite und helfe dir, die Situation, in der du bist, gut zu beurteilen und deinen nächsten Schritt zu finden.“

—▷ *Wenn du dich voller Angst hinter einer Mauer versteckst, flüstert Gottes Geist dir zu:*

„Ich bin dein Gott. Mit mir kannst du über Mauern springen.¹⁰ Mit mir zusammen bist du mehr als ein Überwinder, denn keine Mauer der Welt kann dich jemals von meiner Liebe trennen.¹¹ Ich komme in dein Gefängnis hinein, weil ich dich unendlich liebe, und helfe dir heraus.¹² Du kannst mir vertrauen. Ich werde dich nicht verletzen, sondern möchte nur das Beste für dich.“¹³

—▷ *Wenn Angst dich wie eine Klammer fest im Griff hat, flüstert Gottes Geist dir zu:*

„Ich bin dein Gott. Ich bin die Liebe.¹⁴ Ich liebe dich bedingungslos. Schon immer. Ich kenne dich ganz genau – auch deine Schattenseiten – und höre nie auf, dich zu lieben.¹⁵ Du musst mir nichts beweisen. Löse deinen Klammergriff. Lass los und sei die, die du bist. Ich habe dich berufen, frei zu sein von jeder Abhängigkeit.“¹⁶

—▷ *Wenn die Angst dich wie eine Bremse lähmt, flüstert Gottes Geist dir zu:*

„Ich bin dein Gott. Ich bin dein Weg und deine Kraft. Vertraue mir und wage den Schritt aufs Wasser.¹⁷ Ich halte dich. Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht. Darum kannst du mutig und stark sein.“¹⁸

—▷ *Wenn Angst dich unnachgiebig antreibt, flüstert Gottes Geist dir zu:*

„Ich bin dein Gott, der dir Ruhe gibt. Ich bin außerhalb der Zeit und bestimme, wann die Zeit reif ist.¹⁹ Ich stresse dich nicht, sondern möchte Schalom-Frieden für dich.²⁰ So wie ich darfst du arbeiten und Sabbatruhe genießen.²¹ Ich trage deine Last mit dir zusammen. Folge meinem Rhythmus der Gnade.“²²



Gottes Alternative für meine Angst ist
seine Gegenwart. Die Einladung an mich,
zurückzukommen in den Schutzraum seiner

Gnade & Liebe.

Wenn Gottes Geist dein Herz erfüllt, dann muss die Angst und Unsicherheit von ihrem Thron abtreten. Sie muss den von Gott vorgesehenen Platz einnehmen: Sie darf beraten und warnen, aber sie darf nicht die Entscheidungen treffen und dich nicht von dem abhalten, zu dem du berufen bist. Gottes Geist kommt mit Kraft, Liebe und Besonnenheit in dein Leben und macht dich furchtlos und unerschrocken, genau das zu leben, wofür er dich berufen hat.



REFLECT

STELL DIR VOR, du hättest keine Angst! Wie sieht eine furchtlose Version von dir in deiner Vorstellung aus? Was würde sich verändern, wenn Angst in deinem Leben keine Rolle spielen würde? Diese Fragen können dir beim Draufflosträumen helfen. Wie würdest du dich kleiden? Was würdest du tun? Wie würde sich dein Alltag verändern? Wovon wären deine Gedanken gefüllt? Worüber würdest du sprechen? Wie würden sich deine Beziehungen verändern? Wie würde sich deine Gottesbeziehung verändern?



WO SITZT ANGST IN DEINEM LEBEN? Umkreise in dem Rad, welche Ausprägung der Angst in den neun Bereichen du von dir kennst und/oder schreibe eigene konkrete Ängste dazu.



SCHATTENKIND Übertrage die Ängste, die du jetzt herausgefunden hast, zu deinem Schattenkind.