

AMANDA PORTER

Liebe Angst, jetzt ist Schluss!

Lerne deine Ängste
zu verstehen und finde Wege
in ein befreites Leben

Aus dem amerikanischen Englisch
von Renate Hübsch

GerthMedien

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Die amerikanische Originalausgabe ist im Verlag
BroadStreet Publishing Group, LLC, Savage, Minnesota, USA, Broadstreetpublishing.com
unter dem Titel „Dear Anxiety, Let’s Break Up“ erschienen.

© 2021 by Amanda Porter

© 2024 der deutschen Ausgabe Gerth Medien

in der SCM Verlagsgruppe GmbH,

Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Bibelzitate sind folgender Ausgabe entnommen: Neues Leben. Die Bibel. 2. Auflage
2019. © der deutschen Ausgabe 2002/2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlags-
gruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weitere verwendete Bibeltexte sind wie folgt gekennzeichnet:

NGÜ – Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen.

© 2011 Genfer Bibelgesellschaft

BU – Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner.

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

GNB – Gute Nachricht Bibel. © 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Hfa – Hoffnung für alle®. © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™ –

hrsg. von ,fontis – Brunnen Basel

L – Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017.

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

MSG – The Message. © Eugene H. Peterson. 1993, 1994, 1995, 1996, 2000

(Deutsche Fassung: Renate Hübsch)

NeÜ – Neue evangelistische Übersetzung. © 2023 by Karl-Heinz Vanheiden

(Textstand 2023.01), www.derbibelvertrauen.de

© 2024 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024

Best.-Nr. 821080

ISBN 978-3-98695-080-4

Übersetzung: Renate Hübsch

Lektorat: Ruth Harmsen

Umschlagfoto: Adobe Stock/Andrey

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.gerth.de

*Ich versuche immer noch, die Grenze zwischen
der professionellen Expertin (die ich bin)
und dem authentischen Menschen, der seine Kämpfe
zu kämpfen hat (der ich auch bin), zu finden.
Für alle meine Patienten, die mir zugestehen,
dass ich beides sein darf.*

INHALT

Eine kleine Gebrauchsanweisung	9
Einleitung	11
Einheit 1 Umgang mit Emotionen	19
Einheit 2 Kommunikationssystem	22
Einheit 3 Unveränderliche Liebe	25
Einheit 4 Kontrolle	28
Einheit 5 Menschliche Stressreaktion	31
Einheit 6 Innerer Monolog	35
Einheit 7 Dankbarkeit	39
Einheit 8 Beschenkt und gestresst	43
Einheit 9 Input	47
Einheit 10 Geduld	52
Zwischenbilanz Nr. 1	56
Einheit 11 Identität	57
Einheit 12 Kluge Entscheidungen treffen	60
Einheit 13 Worte der Ermutigung	64
Einheit 14 Hoffnung	67
Einheit 15 Denkmuster	71
Einheit 16 Persönliche Bedürfnisse	75
Einheit 17 Gottes Pläne	78
Einheit 18 Ausdauer	81
Einheit 19 Achtsamkeit	84
Einheit 20 Sinn des Schmerzes	88

Zwischenbilanz Nr. 2	91
Einheit 21 Mehr Dankbarkeit	92
Einheit 22 Nähe hat Macht	95
Einheit 23 Beten und Danken	99
Einheit 24 Umdeuten	103
Einheit 25 Ausdauer	107
Einheit 26 Er macht alles neu	110
Einheit 27 Umkehr zum Gebet	113
Einheit 28 Keine Verluste	116
Einheit 29 Gott suchen	120
Einheit 30 Heil, nicht gesund	123
Zwischenbilanz Nr. 3	127
Einheit 31 Bestätigungsfehler	128
Einheit 32 Vermeidung	132
Einheit 33 Radikale Akzeptanz	136
Einheit 34 Christus ähnlich werden	140
Einheit 35 Geschichte	144
Einheit 36 Umfassende Information	148
Einheit 37 Die Hoffnung feiern	152
Einheit 38 Ein ausgewogenes Leben gestalten	156
Einheit 39 Medikamente	160
Einheit 40 Anderen eine Stütze werden	164
Abschlussbilanz	168
Nachwort	169
Anmerkungen	173

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Ich bin zwar Expertin für psychische Gesundheit, aber mir ist bewusst: Ich bin nicht diejenige, die dich medizinisch betreut, und ich kenne die Details deiner persönlichen Erfahrung mit Angst nicht. Ich hoffe aber, dass du in meinen Worten Zuversicht findest. Und ich möchte dir empfehlen, dass du das, was ich in diesem Buch vorstelle, mit deiner Ärztin oder deinem Therapeuten, die du am besten kennst, besprichst. Die Geschichten und Namen von Patienten in diesem Buch wurden geändert, um ihre Identität zu schützen, sie sollen jedoch als Reflexionsmaterial und Anwendungsbeispiele dienen, um Menschen zu helfen, die mit Angstzuständen kämpfen. Und sie wollen dir sagen: „Du bist mit deinen Ängsten nicht allein.“ Wir bewältigen diese Erfahrung gemeinsam.

EINLEITUNG

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich habe in den Regalen christlicher Buchhandlungen unzählige hochwertig ausgestattete Geschenk- und Andachtsbücher mit geprägtem Umschlag und ansprechend illustrierten Seiten gesehen. Darin findet sich meist ein wohlformulierter eingängiger Inhalt, oft in Form von Versprechen oder bestimmten Feststellungen, der die Leser überzeugen soll. Bücher dieser Art preisen die unermesslichen Verheißungen Gottes in einem Ton, der mir sagt, dass ich alles Gute, was mir widerfährt, verdiene und ein Recht darauf habe, als sei das Leben ein einziges Zuckerschlecken, nur weil ich mein Leben in den Dienst meines Erlösers gestellt habe.

Wir wurden in die Irre geführt – sei es durch unsere eigenen unrealistischen Erwartungen und Annahmen oder durch äußere Einflüsse wie etwa derartige Andachts- und Geschenkbücher, die uns Befreiung von Sorgen und Ängsten garantieren, nur weil Gott uns liebt und das Beste für uns will. Natürlich ist es wichtig, uns daran zu erinnern, welcher Reichtum uns als Erbe verheißen ist, weil wir Christus lieben und ihm folgen. Aber es ist ebenso wichtig, dass wir die Bibel lesen und ihren Kontext verstehen. Und besonders gilt dies, wenn wir in der Heiligen Schrift nach Anleitungen suchen, wie wir mit unseren Ängsten umgehen sollen.

Dieses Andachtsbuch unterscheidet sich vermutlich von vielen anderen, die du gelesen hast, denn ich möchte nicht nur Ermutigung anbieten, sondern auch Wissen vermitteln. Ich bin nicht daran interessiert, das, was die Bibel über den Umgang mit Emotionen zu sagen hat, oberflächlich schönzureden. Aber auch wenn ich Trost und Orientierung bieten möchte, ist es nicht meine Aufgabe, meinen

Leserinnen und Lesern einfach nur ein gutes Gefühl zu vermitteln. Unsere Beziehung zu Gott ist kein Kuhhandel, und ich möchte niemandem vormachen, dass ein Leben im Dienst für Gott ein Leben ist, in dem wir nie stolpern, uns abmühen müssen oder schwanken.

Angst ist eine ernste Sache. Als Wissenschaftlerin und Klinikärztin weiß ich, was Angst ist, was sie bewirkt und welche Botschaft sie uns vermittelt. Ich kann leicht benennen, wie ein erfolgreicher Behandlungsplan für jemanden aussehen sollte, der mit Ängsten zu kämpfen hat. Als Mensch gebe ich zu, dass mich meine eigenen Ängste (sowohl allgemeine als auch soziale) trotzdem überlisten. Deshalb möchte ich auf den besseren Weg hinweisen, liebe Freunde, wie wir unseren Sorgen begegnen können, und er wurzelt in unserem Glauben. Unser Glaube kann unsere Angst überwinden, denn es ist möglich, aus einem Leben der Angst aufzubrechen in ein Leben des Glaubens.

Vielleicht fragst du dich, ob Angst eine Sünde ist oder ob es in Ordnung ist, Medikamente zu nehmen, um sie zu bekämpfen. Womöglich plagen dich Scham, Schuldgefühle oder Vorwürfe, dass dein Glaube an Christus ausreichen sollte, um dich zu heilen. Es mag auch sein, dass du auf der Suche nach praktikablen Strategien bist, die helfen, deine Angst aus dem Glauben heraus zu bekämpfen. Oder du möchtest mehr über diese Fragen erfahren, damit du einen nahestehenden Menschen unterstützen kannst, der von Angstzuständen betroffen ist. Wenn etwas von alldem auf dich zutrifft, dann darfst du wissen: Ich habe dieses Buch für dich geschrieben.

Was ist damit gemeint, wenn ich das Wort Angst oder Angstzustand verwende? Beides beschreibt einen Zustand von Beunruhigung, Nervosität und Bangigkeit. In einem Angstzustand empfinden Menschen ein Gefühl des Grauens oder der Sorge im Blick auf irgendein zukünftiges Ergebnis, und sie haben das Gefühl, darauf keinerlei Einfluss zu haben.

Darüber hinaus ist Angst auch eine körperliche Erfahrung. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, zittrige Hände und ein unruhiger Magen. Unser Herzschlag erhöht

sich und wir empfinden eine Beklemmung im Brustbereich. Außerdem kann uns übel werden oder wir fühlen uns schwach und haben Mühe zu atmen. Wir schwitzen und zittern, und was noch schlimmer ist: Andere können unsere körperlichen Reaktionen bemerken, und das verursacht zusätzlich Gefühle von Scham und Peinlichkeit.

Auch spirituelle Symptome und Auswirkungen werden häufig mit Angst in Verbindung gebracht: ein Verlust des Lebenssinns, ein Mangel an Hoffnung für die Zukunft oder die Unfähigkeit, sich auf Gott zu konzentrieren oder zu beten. Ein Patient beschrieb mir einmal seine Angst folgendermaßen: „Es ist, als hätte ich dreihundert verschiedene Browser-Tabs gleichzeitig geöffnet, die alle mit Informationen gefüllt sind und meine sofortige Aufmerksamkeit verlangen. Dabei kann ich mich nicht entscheiden, welche ich mir zuerst ansehen soll.“ Das ist, gelinde gesagt, ausgesprochen unangenehm.

Jeder Mensch empfindet irgendwann einmal Angst. Ein Leben ohne Ängste gibt es nicht. Doch was eine Klassifizierung als psychische Störung rechtfertigt, ist ein Zustand exzessiver, übermäßiger, alles verschlingender Angst oder Sorge. Im Folgenden finden Sie die Lehrbuchdefinition der Generalisierten Angststörung (GAD), der häufigsten Angststörung, von der etwa vierzig Millionen Amerikaner (mich eingeschlossen) und etwa vier Millionen Deutsche betroffen sind:

- Ein Aspekt ist das Vorhandensein übermäßiger Ängste oder Sorgen, die über mindestens sechs Monate hinweg nur schwer zu kontrollieren waren.
- Mindestens drei somatische (oder körperliche) Symptome müssen ebenfalls vorhanden sein: Dazu gehören Unruhe oder ein Gefühl der Anspannung, Herzrasen oder eine erhöhte Herzfrequenz, Hyperventilation oder Atembeschwerden, leichte Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Muskelverspannungen, Übelkeit oder Durchfall oder Schlafstörungen.¹

Ich stufe Angst als Emotion ein und nicht als Sünde; darauf kommen wir später noch zurück. Wir Menschen haben nun einmal Emotionen, und es ist wichtig, dass wir sie beachten und erforschen und dass wir sie nicht verdrängen oder ignorieren. Dabei sollten wir unsere Emotionen unbedingt erkennen und benennen, damit wir sie beherrschen können, anstatt in ausschließlich emotionsgesteuerte Verhaltensweisen zu verfallen, die wir später bereuen könnten. Emotionen möchten uns etwas mitteilen, manchmal jedoch verstehen wir ihre Botschaft falsch. Deshalb bekommen sie zwar einen Platz in unserem Leben, aber sie dürfen nicht die Führung übernehmen.

Erweitern wir unseren Blickwinkel und sprechen wir nun über psychische Gesundheit im Allgemeinen. Unter psychischer Gesundheit verstehen wir nicht nur das Fehlen von Störungen oder Krankheiten; die Weltgesundheitsorganisation definiert sie vielmehr als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, einen Beitrag für seine Gemeinschaft zu leisten“². Hier fällt auf, dass psychische Gesundheit oder Wohlbefinden mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheiten. Psychisch gesund zu sein, bedeutet mehr, als nur zurechtzukommen. Denn wenn wir psychisch gesund sind, können wir uns entfalten, unser volles Potenzial ausschöpfen, einen produktiven Beitrag zu unserer Gemeinschaft leisten, den Segen unseres Lebens weitergeben und uns für andere einsetzen. Unser Lebensziel als Menschen, die Jesus folgen, hat eine große Schnittmenge mit dieser Definition von psychischem Wohlbefinden.

Die frustrierende Realität ist jedoch leider, dass es, wenn es um die Diagnose psychischer Erkrankungen geht, keinen Goldstandard oder eine objektive Bewertung gibt. Es ist eine Sache von Gespräch und Beobachtung, also ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Therapeutin, die uns als Person kennenlernen und dann eine Diagnose stellen. Das bedeutet wiederum, dass eine Diagnose je nach der medizinischen Fachkraft, mit der Sie zusammenarbeiten, unterschiedlich

ausfallen kann. Ich vermute, dass dieser Mangel an Objektivität eine Ursache für das unglückliche Stigma ist, mit dem psychische Probleme behaftet sind. Denn nicht selten findet man in der breiten Öffentlichkeit die Meinung, dass durch das Fehlen einer objektiven Beurteilung, die eine eindeutige, schwarz auf weiß begründbare Klassifizierung liefert, alle Diagnosen, die die psychische Gesundheit eines Menschen betreffen, als unseriös, unzulässig oder wenig glaubwürdig anzusehen sind. Das ist etwas, was mich sehr betrübt.

Unsere biologische Stressreaktion ist natürlich und angeboren. Und auch wenn sie von Gott in uns Menschen angelegt wurde, bedeutet das nicht, dass sie nicht manchmal überwältigend oder überbordend sein kann. In solchen Situationen nach Entlastung zu suchen, ist wichtig, und als Christen wenden wir uns natürlich an die Bibel, um Orientierung und Hilfe zu finden. Ich habe das selbst auch getan.

Ich habe die Bibel durchforstet, um Antworten, Orientierung, Trost und Ermutigung zu finden. Aber ich habe es zunächst auf die falsche Weise getan. Ich fand Verse, die mir sagten, dass ich von Gott geliebt, wertgeschätzt, kostbar für ihn bin und dass er mich schützt. Deshalb habe ich erwartet, in ihr eine sofortige und dauerhafte Hilfe in meiner Not zu erfahren. Ich ging davon aus, eine Heilung zu finden, für die ich mich, abgesehen von kurzen Gebeten, nicht unbedingt anstrengen müsste und die mir angenehme, geordnete Verhältnisse mit vorhersehbaren, ordentlichen Resultaten verschaffen würde. Was ich nicht erwartet habe, waren tiefes Leid, anhaltender Kummer und eigene Anstrengung und damit eine tiefe Enttäuschung. Ich empfand eine große Diskrepanz zwischen dem, was ich in der Bibel las, und dem, was ich erlebte, denn ich fühlte mich nicht vor meinen Ängsten geschützt; stattdessen war ich einsam und niedergeschlagen. Außerdem fühlte ich mich geködert und hinter Licht geführt, kurz gesagt: Ich hatte das Gefühl, von Gott im Stich gelassen zu werden.

Meine Freunde, ich möchte euch etwas von dem Kampf ersparen, den ich selbst erlebt habe. Ich schreibe diese Worte für euch alle,

aber ich schreibe sie auch für mich selbst. Ich habe zwar einen Weg gefunden, meine täglichen Ängste in den Griff zu bekommen; aber immer noch fühle ich mich jeden Tag hin- und hergerissen zwischen innerer Ruhe und Angst. Ich möchte, dass du verstehst: Wenn du auf deiner eigenen Reise zu innerem Frieden die Bibel durchforstest, kann es sein, dass du dich auch desillusioniert fühlst. Das heißt, bis du zu diesem Fazit gelangst: Zu Beginn eines jeden Kampfes steht das gewünschte Ergebnis, dass unsere Ängste verschwinden, aber im Rückblick, vom Sieg her gesehen, entdecken wir das, was uns tiefe Zufriedenheit schenkt, neue Erkenntnisse und eine innige Nähe zu Gott.

In diesem Buch werden wir uns mit Bibelworten befassen, viele davon aus den Psalmen und Sprüchen, in denen es darum geht, wie man mit Ängsten umgeht und Furcht aus dem Glauben heraus bekämpft. Dabei gilt es jedoch zu beachten: Viele Abschnitte der Bibel und viele Verse in den Sprüchen sind allgemeine Regeln, keine Versprechen oder Garantien. Wir sollten nicht vergessen, dass uns nirgendwo in der Bibel eine heile Welt versprochen wird, sie stellt sogar eher das Gegenteil in Aussicht: Prüfungen, Unannehmlichkeiten, Bedrängnis und Not. So heißt es in 1. Petrus 4,12: „Meine lieben Freunde, erschreckt nicht über die schmerzhaften Prüfungen, die ihr jetzt durchmacht, als wären sie etwas Ungewöhnliches.“

Wenn wir die Bibel lesen, um darin Befreiung von unseren angstbesetzten Gedanken zu finden, müssen wir für uns selbst klären, ob ein Abschnitt deskriptiv oder präskriptiv ist, und uns fragen: Erhalten wir in diesem Text eine Information oder eine Handlungsanweisung? Was bedeutet dieser Abschnitt für mich persönlich auf meinem Weg aus meinen Ängsten?

Jeder, der dieses Buch liest, wird sich in einer anderen Phase seines Glaubens und seines Kampfes gegen die Angst befinden. Vielleicht bist du schon dein ganzes Leben lang Christ, in diesem Fall hoffe ich, dass du die Bibelverse, die ich behandeln werde, mit neuen Augen lesen kannst. Oder du stehst noch am Anfang deiner Glaubensreise und möchtest verstehen, welche Zusicherungen ein Mann

namens Jesus dir gibt. Es kann aber auch gut sein, dass du in einer Flut von Informationen fast ertrinkst und verzweifelt nach echter Orientierung suchst.

Ich nehme dich mit auf eine Reise durch die Bewältigungsstrategien und Umdeutungstechniken der Bibel, die mir in meinem eigenen Kampf mit der Angst am meisten geholfen haben. Für jeden Tag findest du einen Bibelvers, ein kurzes Lebensbeispiel oder etwas Informatives, eine Botschaft zum Mitnehmen, einen Impuls für dein Tagebuch und ein abschließendes Gebet. Nach jeweils zehn Einheiten gibt es eine kurze Zwischenbilanz.

Mir ist bewusst, dass die meisten von uns überaus beschäftigt sind, sodass es schwierig ist, freie Zeit für die Arbeit mit diesem Buch zu finden. Deshalb habe ich dieses Buch absichtlich so gestaltet, dass man es in kleinen Häppchen lesen kann. Du kannst es zur Hand nehmen und weglegen, wie du gerade dazu kommst. In jedem Fall möchte ich dich willkommen heißen.

Damit du am besten von den einzelnen Impulsen profitieren kannst, empfehle ich dir, dir eine ruhige, stille und friedliche Umgebung mit minimaler Ablenkung zu suchen, in der du ungestört lesen kannst. Schalte so viele Hintergrundgeräusche wie möglich aus, denn eine ruhige Umgebung hat eine eigene Wirkung. Darüber hinaus hat auch äußere Ordnung und ein leckeres Getränk, das bereitsteht, die Wirkung, dass du dich zur Beschäftigung mit diesem Buch eingeladen fühlst.

Schließlich ist es wichtig anzuerkennen und zu verstehen, dass jeder Mensch anders mit den Herausforderungen seines Lebens umgeht. Und so wird wahrscheinlich auch jeder etwas anderes von diesen Andachten mitnehmen. Egal, ob du einen absoluten Aha-Moment erlebst oder einfach nur ein bekanntes Konzept bestätigt siehst – jede Erkenntnis, die weiterhilft, betrachte ich als Erfolg.

Auch mir flüstert die Angst immer noch jeden Tag ihre Lügen ins Ohr; sie will nicht, dass ich sie vergesse. Aber ich habe viel Trost in Gottes Wort gefunden, wenn es darum geht, wie ich mit meiner angstbesetzten Gedankenwelt umgehen soll – das hilft mir weiter.

Und ich hoffe und wünsche, dass du dasselbe sagen kannst, wenn du dieses Buch durchgearbeitet hast – dass auch du erfahren konntest, dass eine überwältigende Angst einem dauerhaften seelischen Frieden gewichen ist.

Ich sende dir meine allerbesten Wünsche für deinen Weg zu Heilung, Wohlbefinden und Hoffnung,

Amanda

UMGANG MIT EMOTIONEN

*Nur er ist ein schützender Fels und eine sichere Burg.
Er steht mir bei, und niemand kann mich zu Fall bringen.*
Psalm 62,7 (Hfa)

Wie viele Gefühle erlebst du täglich? Ich persönlich erfahre meist die komplette Bandbreite, und eigentlich tun wir das alle. Als Menschen sind wir nun einmal darauf programmiert, Gefühle wie Geiztheit, Glück, Traurigkeit, Freude, Müdigkeit, Wut und Angst zu empfinden. Manche dieser Emotionen sind angenehmer als andere und manche sind leichter zu kontrollieren. Mit welchen Emotionen hast du am meisten zu kämpfen? Hast du den Eindruck, eine von ihnen bestimmt dein Leben? Du kannst jetzt nicht sehen, dass ich gerade die Hand hebe, aber womit ich am meisten zu kämpfen habe, sind Angstgefühle.

Angst kann eine Erfahrung sein, die sich schwer beschreiben lässt. Ich würde sie mit den Begriffen Angst, Sorge, Furcht oder Unruhe benennen. Vor allem aber ist Angst eines: eine Emotion. Wie lautet aber nun die Definition einer Emotion?

Ich bin auf einige gestoßen, und mir gefällt diese aus dem *American Heritage Science Dictionary* am besten: „Ein psychologischer Zustand, der spontan und nicht durch bewusste Anstrengung entsteht und manchmal von physiologischen Veränderungen begleitet wird; ein Gefühl.“ Nachdem ich diese Definition gelesen habe und wenn ich meinen Wissenschaftlerinnenhut aufsetze, weiß ich Folgendes über Emotionen:

- Da jeder Mensch einzigartig ist, sind Emotionen subjektiv.
- Da der Mensch mit einem autonomen Nervensystem ausgestattet ist, sind Emotionen spontan.
- Da wir überall in unserem Körper Nerven haben, sind Emotionen körperlich.
- Da Emotionen nicht durch bewusstes Nachdenken entstehen, sind sie nicht immer rational.

Ich lade dich ein, diese Liste noch einmal durchzulesen, aber ersetze diesmal den Begriff Emotionen durch das Wort Angst. Angst ist subjektiv und spontan. Angst kann körperlich sein. Ängste sind nicht immer rational. All dies bedeutet, dass Angst weder deine Schuld noch eine Sünde ist, sondern eine Emotion. Und da du ein menschliches Wesen bist, bist du so konstruiert, dass du Emotionen – und dazu gehört auch die Angst – empfindest.

Es liegt jedoch in deiner Verantwortung zu verstehen, wie du mit deinen Ängsten umgehen kannst. In der Tat ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die ein Mensch lernen kann, der Umgang mit den eigenen Emotionen, und das ist nicht einfach. Vielmehr erfordert es eine Menge harter Arbeit, denn wie bei den meisten Dingen im Leben gilt auch hier: Bequemlichkeit und Veränderung können nicht nebeneinander bestehen.

Hier ist etwas, das ich gerade lerne: Gott liebt mich so sehr, dass er mich als eine komplizierte, individuelle, erstaunlich komplexe Person geschaffen hat – mit meinen Emotionen und allem Drumherum. Er hat keinen Fehler gemacht, als er mir diese heftigen Gefühle gab, die oft zu rasenden Gedanken führen, die mich in ihren Bann ziehen. Manchmal werde ich von meinen Ängsten regelrecht überwältigt, aber das heißt nicht, dass ich das Problem nie lösen werde. Gott wusste, dass ich einen Weg finden würde, meine Ängste zu überwinden. Und er hat mir die Möglichkeit gegeben, diesen Weg weiterzugeben, damit andere – auch du – auf ihrem Weg ebenfalls Erfolg haben können.

*Emotionen sind Kommunikatoren.
Mit der Zeit und mit Übung werden meine Gefühle
keine Macht mehr über mich haben.*

Impuls für dein Tagebuch

Was ist ein Beispiel dafür, dass du deine Gefühle gut im Griff hattest? In welcher Situation haben deine Gefühle dich im Griff gehabt? Was war der Auslöser für deine Gefühle? Wie hättest du anders reagieren können?

Gebet

Danke, Gott, für die bemerkenswerte Art und Weise, wie wir geschaffen sind, einschließlich unserer Gefühle. Hilf mir zu verstehen, wie meine Emotionen als Kommunikationsmittel dienen können, nicht nur für mich selbst, sondern auch für die Menschen in meinem Umfeld. Gib mir Kraft, gut mit meinen Gefühlen umzugehen. Amen.

KOMMUNIKATIONSSYSTEM

Er rettet dich vor dem Hinterhalt, schirmt dich vor tödlichen Gefahren. Er schützt dich mit seinen mächtigen Armen, vollkommen sicher bist du darunter. Seine Arme wehren allen Schaden ab.

Psalm 91,3-4 (nach MSG)

Ich freue mich wirklich darauf, vielen meiner Patienten in meiner Praxis zu begegnen. Wenn ich Bens Namen auf meinem Tagesplan sehe, muss ich lächeln. Er kämpft mit Depressionen und Angstzuständen als Folge seiner Herzerkrankung, die irgendwann eine Transplantation erforderlich machen wird, oder die Krankheit wird ihm das Leben nehmen. Seit einiger Zeit lebt er bei seiner Schwester und seiner Mutter, weil seine Depressionen, seine Angstzustände und seine Herzerkrankung ihn daran hindern, eine Arbeit zu finden und sein eigenes Geld zu verdienen. Es ist ein chaotischer Haushalt, weil auch seine Schwester und seine Mutter mit eigenen psychischen Problemen zu kämpfen haben. Ben ist Christ und wie viele meiner christlichen Klienten hat auch er mir die Frage gestellt: Ist es eine Sünde, Angstzustände zu haben?

Da ich nicht nur Fachkenntnisse über die biologischen Grundlagen von Angst und Stressreaktionen besitze, sondern auch Christin bin, beantworte ich diese häufig gestellte Frage nuanciert. Die wesentliche Aussage lautet: Nein, ich glaube nicht, dass Angst eine Sünde ist; Angst ist eine Emotion oder ein Gefühl. Ist Freude eine Sünde? Ist Traurigkeit eine Sünde? Ist Überraschung eine Sünde?

Wahrscheinlich hast du dich noch nie gefragt, ob diese Emotionen Sünde sind, denn Emotionen und Gefühle sind nicht von Natur aus schlecht oder gut.

Emotionen sind Teil dessen, wie Gott uns geschaffen hat, und sie helfen uns, uns selbst und anderen mitzuteilen, wie wir über eine Idee, ein Ereignis oder eine Person denken oder empfinden. Gefühle sind die Basis, die eine Aktion oder Reaktion auslösen. Dementsprechend sollen uns Emotionen, wie etwa die Angst, zum Handeln veranlassen. Angst ist also ein Kommunikator.

Das Problem mit der Angst als Kommunikator ist, dass man durch sie die Botschaft oftmals unrichtig hört, empfängt oder interpretiert. Und wenn wir impulsiv auf unsere Emotionen reagieren oder sie nicht beherrschen, haben sie das Potenzial, uns zu Entscheidungen zu verleiten, die letztlich zu Sünde führen. Darin liegt die Nuanciertheit meiner ursprünglichen Antwort.

Es ist zwar schwierig zu lernen, wie man den Spagat zwischen dem Empfinden eines Gefühls und dem Handeln aufgrund eines Gefühls meistert, aber es ist unsere Aufgabe als Menschen, unsere Gefühle genau wahrzunehmen und zu prüfen, ob sie realitätsgemäß und wahr sind. Und für uns als Christen gilt es, noch einen weiteren Schritt zu gehen und unsere Gefühle mit der Wahrheit Gottes abzugleichen.

Angst mag uns warnen, dass wir in Gefahr sind, aber Gott versichert uns, dass wir in Sicherheit sind. Die Angst kann behaupten, dass wir ungeliebt sind, aber Gott verspricht, dass wir in seinen Augen kostbar sind. Ängste mögen unsere Zukunft düster und hoffnungslos darstellen, aber Gott sagt: „Ich bin deine Hoffnung.“ Er möchte unsere Seele gewinnen, und weil er das unbedingt will, wird er jede Lüge entlarven.

*Angst ist wie all unsere Gefühle ein Kommunikator,
dem wir oftmals nicht vertrauen können.
Deshalb ist es wichtig, unsere Angst auf ihren
Wahrheitsgehalt zu überprüfen.*

Impuls für dein Tagebuch

Wann hat dir deine Angst schon einmal eine Botschaft übertriebener Befürchtungen gesendet? Hast du überprüft, wie realistisch diese Befürchtungen waren, oder hast du aus Angst heraus gehandelt? Was waren die Folgen? Wie kannst du anders reagieren, wenn deine Angst das nächste Mal anklopft?

Gebet

Herr, ich danke dir, dass du mir mit meinen Emotionen ein inneres Kommunikationssystem gegeben hast. Hilf mir zu erkennen, wann meine Gefühle mich belügen. Hilf mir, dich um Weisheit und Klarheit zu bitten, statt meiner Angst zu glauben und mein Handeln davon bestimmen zu lassen. Ich weiß, dass dein Weg der beste für mich ist. Amen.