

# ANGST

Das  
Wort **für**  
heute



## Liebe Leserin, lieber Leser!

**A**ngst kennt jeder. Einerseits hat sie Signalfunktion und schützt uns zum Beispiel vor einem waghalsigen Überholmanöver. Andererseits kann sie auch krank machen. Die Ursachen sind so vielschichtig wie das Leben. Aber wo finde ich Hilfe? Was oder wer schützt mich, damit die Ängste mich nicht lebensuntüchtig machen und in bodenlose Verzweiflung treiben? Dazu gibt es in der vorliegenden Ausgabe unseres Verteilblattes Denkanstöße. Jesus Christus hat seinen Leuten kurz vor seiner Hinrichtung gesagt: In dieser Welt habt ihr Angst, aber verliert nicht den Mut (vgl. Johannes 16,33).

In diesem Sinne grüße ich Sie herzlich und wünsche Ihnen Gottes Segen! Ihr



# KRISEN – TERROR – ANGST

**„Ich rief in meiner Not zum HERRN, und er hat mich erhört und mich frei gemacht. Der Herr ist mit mir, ich habe keine Angst mehr.“** Psalm 118,5-6 (Brunns-Ü)

In unserer globalisierten Welt voller Krisen, Konflikte, Umweltverschmutzungen, Ungerechtigkeiten und Stress nehmen Gewaltbereitschaft, Terror, Krankheit und sonstige Ursachen für Ängste zu. Angststörungen und Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit.

Was immer Angst auch auslöst: Es gilt, richtig mit ihr umzugehen. Die Bibel berichtet von vielen Menschen, die mit Gott an der Seite ihre Ängste bewältigen konnten.

Bei uns persönlich ist es aktuell die Brustkrebserkrankung mit Palliativsituation von Judith, die bei uns viele Ängste auslöst: Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung, den Schmerzen, dem Leidensprozess vor dem Sterben, vor Nebenwirkungen der Therapien, vor dem Morgen etc.

Ob OP-Saal, Bestrahlungsraum oder Arztzimmer – Jesus Christus ist mit dabei, und wir können mit unserem Vater im Himmel sprechen, der uns liebt, es gut mit uns meint, dem nichts entgleitet und der Zukunft und Hoffnung für uns hat, die weit über die irdischen Grenzen hinaus reichen. Mit unserem Gott zu reden und uns in seine Arme fallen zu lassen, hilft uns in dieser Situation konkret, das Hier und Jetzt konstruktiv zu gestalten und nicht wegen unserer Ängste die Kraft dafür zu verlieren.

Wie immer Gott weiterführen wird: Wir möchten ihm danken für seine Gegenwart und die Befreiung in ihm!

■ *Johann und Judith Rempel*



## DAS FRÜHWARNSYSTEM

**S**eit dem verheerenden Tsunami von 2004 im Indischen Ozean mit 231.000 Toten wurden komplizierte Frühwarnsysteme eingerichtet. Man will möglichst früh eine bevorstehende Katastrophe erkennen und sich darauf einstellen. Es werden mit hoch empfindlichen Sensoren Schwingungen, Temperatur und Luftfeuchtigkeit gemessen. Sogar das Verhalten der Tiere wird beobachtet. Man tut alles, um vorbereitet zu sein, um rechtzeitig zu warnen.

Gerne würden wir auch eine Frühwarnung für das Ende dieser Weltzeit haben. Die Jünger fragten Jesus danach. Daraufhin nannte er ihnen eine Reihe von Symptomen, die sie wie ein heranziehendes Wetter beobachten und werten sollten. Es sind die Anhäufungen von Krisen am Ende der Tage: Kriege und Kriegsgeschrei, Hungersnöte, Erdbeben, Christenverfolgungen, der Abfall

der Christen vom Glauben, das Auftreten von falschen Propheten und Religionen, das Überhandnehmen von Ungerechtigkeiten und Gottlosigkeit.

Lesen Sie dazu die Aufzählungen in Matthäus 24 und Lukas 21. Sicherlich hat es dies alles auch früher gegeben. Aber eine solche globale Anhäufung wie in unseren Tagen gab es noch nie. Ein Krisengipfel löst den anderen ab und die Ratlosigkeit nimmt trotz modernster Kommunikationstechnik beängstigend zu.

Diese Signale müssen wir beachten, um uns vorzubereiten. Bei Jesus, dem Retter und Bewahrer, dürfen wir uns schon heute bergen. „*Wachet und betet!*“, ruft er uns zu. Denn der Tag des Weltgerichts kommt unweigerlich wie ein Dieb in der Nacht. „*Bist du bereit, deinem Gott zu begegnen?*“, fragt der Prophet Amos in Kapitel 4,12.

■ Siegfried Lambeck

Wenn Sie wissen wollen, wie man ein Leben mit Jesus Christus beginnt, nennen wir Ihnen:

### Fünf Schritte zu einem neuen Leben

**1.** Wenden Sie sich an Jesus Christus und sagen Sie ihm alles im Gebet. Er versteht und liebt Sie. (Matthäus 11,28)

**2.** Sagen Sie ihm, dass Sie bisher in der Trennung von Gott gelebt haben und ein Sünder sind. Bekennen Sie ihm Ihre Schuld. Nennen Sie konkret, was Ihnen an Sünden bewusst ist. (1. Johannes 1,9)

**3.** Bitten Sie den Herrn Jesus Christus, in Ihr Leben einzukehren. Vertrauen und glauben Sie ihm von ganzem Herzen. Wenn Sie sich dem Herrn Jesus Christus so anvertrauen, macht er Sie zu einem Kind Gottes. (Johannes 1,12)

**4.** Danken Sie Jesus Christus, dem Sohn Gottes, dass er für Ihre Sünde am Kreuz gestorben ist. Danken Sie ihm, dass er Sie aus dem sündigen Zustand erlöst und Ihre einzelnen Sünden vergeben hat (Kolossener 1,14). Danken Sie ihm täglich für die Gotteskindschaft.

**5.** Bitten Sie den Herrn Jesus Christus, die Führung in Ihrem Leben zu übernehmen. Suchen Sie den täglichen Kontakt mit ihm durch Bibellesen und Gebet. Der Kontakt mit anderen Christen hilft, als Christ zu wachsen. Unser Herr Jesus Christus wird Ihnen Kraft und Mut zur Nachfolge geben.

**Lösungswort finden und ein aktuelles Buch gewinnen!** Die Buchstabenfolgen hinter den richtigen Antworten ergeben – hintereinander gelesen – das Lösungswort.

■ Eberhard Platte

## 1. Was sagt die Bibel über die letzte Zeit?

- a) Es sieht schon ziemlich düster aus, aber die Hoffnung stirbt zuletzt... (Der)
- b) Ich denke, die Politik wird das in den Griff bekommen... (Are)
- c) Es werden schwere Zeiten auf der Erde sein!... (Ter)

## 2. Was hilft uns, alle Arten von Schwierigkeiten zu überwinden?

- a) Es wird immer ein Licht am Ende des Tunnels geben... (rei)
- b) Jesus Christus mit seiner Liebe. Er hat es selbst durchgemacht... (ror)
- c) Wir müssen an das Gute im Menschen glauben... (ret)

## 3. Hatte Jesus auch Angst, als er hier auf der Erde war?

- a) Nein, er war doch der Sohn Gottes!... (nig)
- b) Ja, als er in der letzten Nacht vor seinem Tod mit Gott im Gebet war... (ism)
- c) Das kann ich mir nicht vorstellen... (sin)

## 4. Wer kann uns in Not, Angst und Bedrängnis helfen?

- a) Man darf nicht alles so pessimistisch sehen!... (su)
- b) Man sollte die Hoffnung nie aufgeben... (en)
- c) Jesus spricht uns Mut zu in aller Bedrängnis dieser Welt... (us)

Unter allen richtigen Einsendern werden jeden Monat 10 Gewinner ausgelost. Stichtag ist jeweils der 15. eines Monats. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter des Verlages, der Bücherstuben und der Redaktion.

**Das Lösungswort (mit Absender-Adresse)**

**bitte per Postkarte oder E-Mail an:**

Christliche Verlagsgesellschaft mbH,  
Redaktion „Das Wort für heute“, Postfach 1251,  
35662 Dillenburg, E-Mail: info@cv-dillenburg.de

**Die richtigen Antworten finden sich in folgenden Bibelabschnitten:**

(1) 2. Timotheus 3,1-9; Matthäus 24,6 | (2) Römer 8,31-39

(3) Lukas 22,44 | (4) Johannes 16,33

ICH HABE ES DIR GESAGT!  
SEI STARK UND SEI MUTIG!  
LASS DIR KEINE ANGST  
EINJAGEN, LASS DICH NICHT  
EINSCHÜCHTERN, DENN  
JAHWE, DEIN GOTT, STEHT  
DIR BEI, WO DU AUCH BIST.





## HAB KEINE ANGST

**M**ama, ich traue mich nicht, da runterzuspringen.“ Ein kleines Kind steht auf einer Mauer und braucht nun die Hilfe seiner Mutter, um herunterzukommen. Ohne zu überlegen, geht sie zu ihrem Kind, reicht ihm die Hand und sichert den Sprung ab. Stolz, weil es mit der Hilfe seiner Mutter die Höhe überwunden hat, läuft das Kind weiter.

Die Mutter hätte dem Kind den Sprung auch ersparen können, indem sie es ganz von der Mauer gehoben hätte; aber sie weiß, wie wichtig das Erfolgserlebnis für das Kind ist. Deshalb hat sie nur eine Unterstützung gegeben.

So wie diese Mutter verhält sich Gott auch uns gegenüber. Wir kommen in Situationen im Leben, von denen wir uns wünschen, dass sie uns erspart bleiben. Wir haben Angst vor dem, was vor uns liegt, und würden am liebsten weglaufen. Gott lässt diese Situationen zu. Er erspart sie uns nicht. Aber er lässt uns nie allein. Er ergreift unsere Hand, hält uns fest und macht uns Mut mit den Worten aus Jesaja 41,13: „Fürchte dich nicht, ich helfe dir.“

Diese Worte sind keine Floskel. Noch ernster, als eine Mutter solche Worte meint, meint Gott sie. Er wünscht sich, dass wir ihm vertrauen, dass wir glauben können, er habe auch in Schwierigkeiten alles voll im Griff. Und er wünscht sich, dass wir in solchen Schwierigkeiten an seiner Hand bleiben.

Und wenn wir das wagen, dann erleben wir, was schon König David erlebt hat: „... denn mit dir kann ich gegen Kriegsvolk anrennen, und mit meinem Gott über die Mauer springen“ (Psalm 18,30).

Wenn die Schwierigkeiten dann überwunden sind, dürfen wir staunend und dankbar auf das zurückblicken, was wir mit Gottes Hilfe geschafft haben.

■ Anne Paschke

Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben, adressieren an:

**Redaktion „Das Wort für heute“  
Postfach 1251, 35662 Dillenburg**

Ich bitte um kostenlose Zusendung von:

- 1/\_\_\_\_ Exemplar(en) „Das Wort für heute“ monatlich
- 1 Neues Testament
- 1 Buch „Finde das Leben“ (Bibelleseplan für Einsteiger)

- 1 Broschüre „Schritte in ein neues Leben“
- 1 Broschüre „Ehe und Familie in biblischer Sicht“
- 1 Vortrags-CD „Es gibt so viele Religionen – welche hat denn recht?“
- 1 Vortrags-CD „Warum lässt Gott das zu?“
- Bitte schicken Sie mir die Adresse einer Gemeinde in meiner Nähe.
- Bitte vermitteln Sie mir ein Gespräch mit einem überzeugten Christen. (Gewünschtes bitte ankreuzen)

**Bitte Absender nicht vergessen!**

0116

# WIE ANGST DEN SCHRECKEN VERLIERT

**A**ngst vor den Eltern, vor der Dunkelheit, der Strafe, der Einsamkeit; Angst zu versagen, arbeitslos oder krank zu werden, und schließlich die Angst vor dem Tod – das verdirbt uns die Freude, raubt uns den Schlaf und macht uns krank.

Um der Angst zu entgehen, betrinken sich manche, nehmen Drogen, Pillen oder Tropfen. Doch jeder weiß: Das ist keine Lösung. Denn Ursache der ungesunden Angst ist unser gestörtes Verhältnis zu Gott. Als Adam und Eva das einzige Gebot Gottes im Paradies übertreten hatten, spürten sie zum ersten Mal Angst und versteckten sich. Und wir haben ihr sündiges Wesen und auch die Angst geerbt.

Ist nun alles hoffnungslos? Gottlob nein! Denn Gott hat seinen Sohn Jesus Christus als Mensch in diese Welt und in die Angst gesandt. Für unsere Sünde, die Ursache unserer Angst, ist er am Kreuz gestorben. Wer sich nun ihm als dem Herrn seines Lebens ausliefert, wird zwar nicht plötzlich angstfrei, darf aber wissen: Gott hält mich in seiner Hand, und damit verlieren die Ängste ihr Gewicht. „Fürchte dich nicht!“ – wie oft lesen wir diesen Zuspruch in der Bibel! Und wer Jesus Christus gehört, der weiß, dass er nach dem Tod ewig bei Gott leben wird, wo es keine Angst mehr gibt, sondern ewige, unbeschwerte Freude!

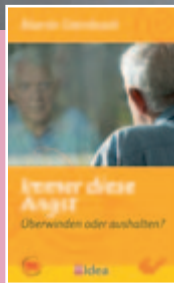
■ *Otto Willenbrecht*

## Buchtipps:

Martin Steinbach

### Immer diese Angst Überwinden oder aushalten?

CV, Taschenbuch, 128 Seiten  
11 x 18 cm, Best.-Nr. 271.152  
ISBN 978-3-86353-152-2  
€ (D) 6,90



Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Diese normale Angst hat eine Signalfunktion und ist zum Überleben notwendig: Wir erkennen ein Risiko, gehen Gefahren aus dem Weg und können uns so schützen. Aber es gibt auch krankhafte Ängste, die das Leben einengen und Leiden verursachen. Dieses Buch will helfen, die Entstehung von Ängsten besser zu verstehen und Möglichkeiten kennenzulernen, mit den eigenen Ängsten besser umzugehen. Darüber hinaus geht der Autor der Frage nach, wie durch Aussagen der Bibel und durch Seelsorge die Bewältigung von Angst unterstützt und möglich wird.

## Das Wort für heute – online:

Besuchen Sie doch mal unsere Internetseite: [www.daswortfuerheute.de](http://www.daswortfuerheute.de) und stöbern Sie in unserem Archiv, lernen Sie Autoren kennen und informieren Sie sich über aktuelle Themen. Lesen Sie täglich eine zeitgemäße Andacht mit originellen und aufschlussreichen Beiträgen zu aktuellen Themen des Lebens ... oder bestellen Sie unser kostenloses Verteilblatt einfach online.



## IMPRESSUM:

„Das Wort für heute“  
Verleger: Christliche Verlagsgesellschaft mbH  
Postfach 1251, 35662 Dillenburg  
Tel. 02771/8302-0, Fax 02771/8302-30  
erscheint zweimonatlich mit 2 Nummern  
– kostenlos –

Redaktion und Kontaktadresse:  
Hartmut Jaeger, Moltkestraße 1, 35683 Dillenburg

### Ständige Mitarbeiter:

Joachim Boshard, Andreas Germeshausen,  
Matthias Heinrich, Sebastian Herwig, Karl-Ernst u.  
Debra Hofflin, Hartmut Jaeger, Erik Junker, Susanne  
Kasemann, Jana Klappert, Anna Knopf, Siegfried  
Lambeck, Dr. Marcus Nicko, Volker Ölschläger,  
Eberhard Platte, Gerd Rudisile, Sylvia Schneidmüller,  
Günter Seibert, Otto Willenbrecht

### Gestaltung und Bildnachweis:

71a.de – das Werbestudio, Wuppertal

Überreicht von: