

## Drei Mittel gegen Angst! - 2. Tim. 1,7;

Ihr Lieben,

kennt ihr das Spiel mit der Angst? Diesen Nervenkitzel, sich der Angst zu stellen? Im Kletterwald an neue Grenzerfahrungen stoßen. Mal was völlig Neues wagen: Fallschirmabsprung aus 5 km Höhe. Im Käfig sich mit Spinnen und Schlangen befinden. Lebendige Maden essen oder der Beifahrer sein, wenn Jörg Auto fährt. Was für die einen lediglich ein Abenteuer darstellt, ist für andere der letzte Horrortrip.

Es gibt tausend Sachen, die uns Angst machen. Kaum einer ist davon ausgenommen. In unserer Kampagne „Liebe in Aktion“ sind wir hier und da auch auf Ängste gestoßen: Die Angst, neu verletzt zu werden oder andere zu verletzen. Die Angst zu kurz zu kommen oder übersehen zu werden. Die Angst, einander die Wahrheit zu sagen oder jemanden zu verlieren.

Unsere Enkelkinder habe ich auch bei einer Angst erwischt. Diese ist bei uns im Keller versteckt. Eine kurze, steile Treppe führt in die Tiefe unseres Gewölbekellers und an der Seite hängt an einem Nagel die Angst. Es ist meine Gorilla-Maske! Fasziniert mit weit geöffneten Augen sehen sie Maske. Sie können sich nicht entscheiden, ob der Gorilla echt und nur ein Fake ist. Also nehme ich die Maske in die Hand, ziehe sie mir schnell über und gebe ein kräftiges Geräusch von mir. Meine Enkelkinder nehmen Reißaus. Ich hatte meinen Spaß, meine Enkel die Angst. Aber am nächsten Tag wollen sie Maske wieder sehen und erleben. „Face your Fear“ – Stell dich deiner Angst, nennen das die Therapeuten. Wir können viele unserer Ängste auf diese Weise wegtrainieren. Aber es erfordert Mut. Willenskraft. Energie und wiederholende Übungen.

Willenskraft, Energie und wiederholende Übungen. Das klingt wie ein Merkvers, der gerade in der ganzen Pandemiezeit am häufigsten zitiert wurde: Paulus hat ihn formuliert. Schriftlich festgehalten in einem Brief an seinem Freund und Mitarbeiter Timotheus: **„Denn wir haben keinen Gorilla, äh, Geist der Ängstlichkeit erhalten, sondern der Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung. Kraft, um mutig nach vorne zu gehen und sich der Angst zu stellen.“**

Liebe, um die Kraft zu überwinden und sie aus unserem Leben herauszudrängen. Denn die Liebe treibt die Angst aus lässt uns Johannes in seinem ersten Brief wissen. Und wir benötigen Besonnenheit, also Selbstbeherrschung, damit wir ständig am Ball bleiben und ein sinnvolles und vernünftiges Verhalten einüben. Kraft, Liebe und Besonnenheit – das sind drei Mittel gegen die Angst.

Wir lieben angstfreie Zonen. Wir wollen nicht ständig mit Ängsten leben. Für viele soll das die Urlaubszeit mit sich bringen. Hast du schon deinen Urlaub geplant oder hält dich die Angst noch davon ab? Manch einer sagt sich da: „Ich musste auf so vieles verzichten, ich gönne mir jetzt mal All Inclusive! Da ist alles drin. Essen, Trinken, Über-

nachten: für alles wird gesorgt und es ist bereits bezahlt. Man gönnt sich ja sonst nichts.“ Könnte dieser Vergleich nicht auch auf 2. Tim. 1,7 angewendet werden

Gott ist der All Inclusive Anbieter. Bei „all in“ ist bereits alles drin, was wir zur Überwindung von Ängsten benötigen. Gott verspricht uns anstelle eines Geistes der Angst einen anderen „Zur-Seite-Steher“; einen Helfer für das Leben. Es ist der Geist Gottes, der in uns Kraft, Liebe und Besonnenheit freisetzt. Da fehlt uns eigentlich nichts mehr. Wenn ich du wer, dann würde ich das sofort buchen. Doch nehmen wir die drei Mittel gegen Angst einmal in den Blick. Timotheus hatte tatsächlich berechtigte Gründe für seine Ängste:

Er ist ein junger Mann. Gerade erst hat er einen neuen Job erhalten. Bisher konnte er sich immer auf einen anderen, Paulus, verlassen. Jetzt aber wird er ins kalte Wasser geschmissen. Verantwortung soll er übernehmen. Inmitten eines Minenfeldes an Spannungen von: Unterschiedlichen Überzeugungen, eingeschlagenen Irrwegen, Konkurrenzdenken der älteren Generation und dem Faktor X, denn wer kann schon wissen, was noch so kommt -soll er wirken. Sein Alter i.V.m. seinen Aufgaben und einer hohen Verantwortung ist eine starke Herausforderung.

- Wirklich das weiterzugeben und zu sagen, was auf dem Herzen Gottes liegt; dabei trotz der Spannungen und Anspannung weiterhin seine Gabe der Evangelisation praktizieren gegen alle Bedenken (kann ich evangelisieren, wenn gemeindeintern solche Spannungen vorherrschen).
- Gegner innerhalb der Gemeinde, die ihn nicht akzeptierten;
- Gegner außerhalb der Gemeinde, die alles dran setzen, dass Timotheus leiden zu (Gefängnis, wie Paulus)

Deswegen benötigt er zuerst Kraft! Zum Reden. Zum Handeln und zum Durchhalten. An dieser Stelle dürfen wir also nicht so sehr in Richtung von übernatürlichem Handeln denken: Heilungen, Freisetzungen, Prophetien oder andere Machtdemonstrationen Gottes. Timotheus brauchte übernatürliche Kraft von Gott zum Umsetzen dessen, was er alles von Gott hatte und wusste. Die Kraft, um Gottes Willen zu leben, unabhängig von den äußeren Umständen und den gemeindeinternen und seinen inneren Widerständen. Kraft Gottes gegenüber seiner empfundenen Minderwertigkeit. Diese Kraft kann ich an ihrer Wirkung messen. Deswegen habe ich dafür ein Strommessgerät mitgebracht. Kraft ist messbar. Die Kraft Gottes war da, um zu heilen. Ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch kommt! Und die 120 Jünger verlassen die geschlossenen Räume und predigen von Jesus Christus auf dem Marktplatz. Die auf den Herrn schauen, gewinnen neue Kraft. Anstelle von Müdigkeit und Resignation erhalte ich eine freudig mutige Energie, wieder weiter vorwärtszugehen. Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden. Und ich bin bei euch bis zum Ende des Zeitalters.

Alle diese Zusagen bestätigen eines klipp und klar. Gottes Kraft steht uns zur Verfügung. Diese Kraft ist ein erlaubtes Mittel, damit dein Alltag erfüllt ist von der Gegenwart

Gottes. Deshalb: Höre nicht auf die Stimmen der Angst, sondern lebe in und aus der Kraft Gottes. Die Kraft Gottes befreit uns allerdings nicht vor Widerständen oder Schwierigkeiten. Sie ist kein Schutz vor Verfolgung. Das ist nicht ihre Funktion. Darum ist es möglich, dass du in der Nachfolge mit Jesus mutlos wirst. Paulus sah seinen Freund und Mitarbeiter Timotheus in dieser Gefahr. Deswegen sagt er mutmachend:

Du hast von Gott durch seinen Geist Kraft empfangen. Timotheus, Gott hat uns nicht einen Geist der Entmutigung gegeben, der Feigheit, der Angst, sondern der Kraft Gottes. Worin besteht diese Kraft? Was ist sie? Das Leben mit einer höheren Kompetenz und Autorität im Blick auf die eigene Begrenzung und Hilflosigkeit zu gestalten. Eine größere Portion an Potential, eine sichere Stabilität und eine klare Kompetenz für sein Leben beinhaltet diese Kraft Gottes. Und die anderen merken das. Und ich selbst spüre und weiß darum. Die Kraft Gottes ist stärker als jeder Geist der Entmutigung. Gott hat noch Möglichkeiten, wo wir längst am Ende sind. Stehe deshalb deinen Mann und zeige der Angst dein Gesicht: Von Gott geliebt, begabt und berufen.

Das zweite Mittel gegen die Angst ist die Liebe! Für Liebe habe ich das Thermometer (habe kein Barometer) mit dabei: erinnert ihr euch noch daran: Die Gemeinde darf und kann ein Hochdruckgebiet der Liebe Gottes sein. Was niemand braucht, sind Menschen, die einem Angst machen. Timotheus kannte jedoch ein paar mit Namen. Christen sollen keine Angsthasen sein. Aber wenn der Löwe brüllt, der Gorilla im Keller sitzt, dann ist das beängstigend und manch ein Christ verwandelt sich in ein Angst-Häschen. Von Jesus Christus zu reden, mit seinen Freunden, anders Glaubenden oder Denkenden ist nicht einfach. Wir wollen eine Brücke hin zu Gott bauen, könnten aber mit unseren Worten Brücken des Verständnisses abreißen.

Aber mit der Liebe Gottes im Herzen sind wir in der Lage, die Herzen der Menschen zu öffnen, und diese Liebe haben wir in ausreichendem Maße, in überfließender Dimension geschenkt bekommen durch den Heiligen Geist. Liebe für die Menschen und für Gott. Liebe für die Angstmacher, damit ich keiner werde. Liebe für die Zukunftsbedenker, damit ich sie mit Hoffnung infiziere. Liebe für die Andersdenker und alle, die ich im Grunde genommen nicht mag. Ich soll sie ja auch nicht mögen, sondern lieben. Das ist ein unbequemer Gedanke, weil ich das nicht unbedingt von Herzen will. Weil ich mir etwas Besseres vorstellen kann. Weil die Angst es liebt, unsympathischen Menschen aus dem Weg zu gehen.

Wir haben also die Kraft Gottes in uns, um das zu leben, was Gott will. Das ist die Autorität seinen „Mann“ zu stehen und der Angst ins Gesicht zusehen. Und wir haben die Liebe Gottes in uns, um die zu lieben, die Gott liebt. Das ist die Autorität, die Herzen der Menschen zu gewinnen. Zuletzt befindet sich im All Inclusive-Paket Gottes auch noch die Selbstbeherrschung. Die Besonnenheit. Das ist eine überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit. Für die Besonnenheit habe ich Sonnencreme mitgebracht, weil es vernünftig ist, diese in heißen Tagen zu nutzen und nicht zu proklamieren: Ich bin in Christus geheilt, um sich dann drei Stunden lang in die Mittagssonne zu legen.

Der Geist Gottes ist voller kraftvoller Dynamik. ER liebt es, uns mit der Liebe Gottes zu erfüllen und damit es nicht zu abgehoben charismatisch wird, setzt er Besonnenheit (Selbstbeherrschung) in uns frei. Daraus entsteht ein übernatürliches und vernünftiges Miteinander.

Die Kraft Gottes überwindet Müdigkeit als auch Trägheit. Die Liebe Gottes hält die Motivation aus Angst zu reagieren in Grenzen und auf kleiner Flamme. Und die Besonnenheit macht uns dazu fähig, um im Bild zu sprechen, dass die Steaks beim Sommergrillen des Lebens nicht zu blutig, aber auch nicht pfurztrocken werden. Noch einmal anders ausgedrückt: Die Kraft Gottes macht uns fähig, immer wieder einander zu vergeben. Die Liebe Gottes macht uns fähig, den anderen aufwertend wichtig zu nehmen. Und die Besonnenheit macht uns fähig, nicht jedes Wort oder jede Tat auf die Goldwaage zu legen.

Also seien wir mutig. Face your fear, zeige der Angst dein Gesicht. Und wenn diese dann Kraft, Liebe und Besonnenheit sieht, sieht sie in das Gesicht des Sohnes Gottes, Jesus Christus. Dann sehen unsere Mitmenschen in und durch uns:

Eine dynamische Kraft - eine dauerhafte Liebe - eine drahtige Besonnenheit!