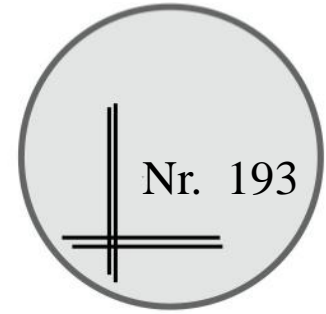




Der Kleine Schreiberling

<http://www.Lyrikbote.de>



Lass dich von der Angst nicht beherrschen!

„Fürchtet euch nicht vor ihnen; denn der HERR, euer Gott, streitet für euch.“ 5.Mose 3,22

Angst kann etwas wirklich Furchtbares sein. Etwas, das einen völlig gefangen nimmt. Das Leben knechtet. Was einen mit eiserner Faust im Griff hat und einem die Luft abdrückt. Egal ob es nun eine unbestimmte, gar nicht so genau konkretisierbare Angst ist, oder ob es eine konkrete Furcht ist, bei der ich genau weiß, wovor ich mich fürchte, Angst kann einen wirklich fertigmachen.

Sich nicht beherrschen lassen

In einem Fernsehinterview sagte der Alt-Bundeskanzler Helmut Schmidt einmal über seine Zeit als Soldat: „Ja wir hatten Angst, aber wir haben uns von der Angst nicht beherrschen lassen!“ Ich finde, da bringt er etwas für uns ganz Wesentliches zum Ausdruck. Wir alle haben in unserem Leben von Zeit zu Zeit Angst. Furcht und Angst gehören zu unserem Leben dazu. In gewissen Grenzen sind sie sogar nützlich, denn sie bewahren uns davor, unvorsichtig zu sein oder leichtsinnig. Wer keine Angst mehr hat, überschätzt sich schnell selbst und lebt gefährlich. Aber wir sollten uns von der Angst nicht beherrschen lassen. Die Angst sollte unser Leben nicht bestimmen dürfen. Es ist gut zu wissen, dass Angst nicht etwas ist, dem ich wehrlos ausgeliefert bin. Ich kann gegen die Angst angehen.

Der Angst mutig begegnen!

Mut ist, sich von der Angst nicht bestimmen zu lassen, sondern gegen die Angst vorzugehen. Das ist möglich. In der Psychotherapie hat man Methoden entwickelt, um sich seinen Ängsten zu stellen. Das Mittel ist relativ einfach: Man muss sich der Angst stellen. Das heißt, ich suche genau jene Situationen auf, die mir Angst machen, um dann meine Angst zu „verlernen!“, Das heißt, ich mache die Erfahrung, dass ich diese Situation bestehen kann und keine Angst zu haben brauche.

Als kleines Kind bin ich einmal vor einem Hund gebissen worden. Jahrelang hatte ich dann Angst vor Hunden. Das Dumme dabei war natürlich, dass die Hunde meine Angst spürten und dann erst recht angriffslustig waren. Doch allmählich lernte ich,

Ich habe mich von meiner Angst nicht beherrschen lassen, ich habe sie überwunden.

auf Hunde zuzugehen. Zuerst zu jenen Hunden, die ihr Herrchen neben dran hatten und wirklich lieb und brav waren. Später lernte ich es dann auch Situationen auszuhalten, wo kein Herrchen in der Nähe war. Ich lernte: Einem Hund zu begegnen ist keine Katastrophe. Und selbst wenn man gebissen wird, ist der Schmerz durchaus auszuhalten

und das Risiko überschaubar. Ich brauchte Jahre, bis ich das lernte, aber ich habe mich von meiner Angst nicht beherrschen lassen, ich habe sie überwunden.

Lerne Gott mehr zu fürchten als die Menschen

Eine andere, wirklich gute Methode zur Angstüberwindung ist die, Gott mehr zu fürchten, als jeden anderen. Auf der einen Seite ist es so, dass wir wissen, dass Gott für uns das Beste will. Nichts kann geschehen, was er nicht zulässt und Gott meint es wirklich gut mit uns. Auf der anderen Seite ist es aber so, dass Gott die Sünde wirklich hasst. Wenn ich das ernst nehme und konkret weiß, dass Gott in mein Leben eingreifen kann, dann werde ich ihn stärker fürchten, als die Auseinandersetzung mit Menschen, die mich daran hindern wollen, den Willen Gottes zu tun. Ich habe oft auf der Arbeit oder auf der Straße, wenn ich für Jesus Christus unterwegs war, um Zeugnis zu geben, Angst gehabt. Ich habe mich wirklich schlecht gefühlt. Aber auf der anderen Seite war ich tief davon überzeugt, dass Gott will, dass ich meine Angst überwinde und für ihn Menschen werbe. Es ist mangelndes Gottvertrauen, wenn ich mich von der Menschenfurcht gefangen nehmen lasse. Und so konnte ich meine Angst überwinden. Die Angst ist ein fester Bestandteil in meinem Leben, sie taucht immer wieder auf. Aber ich muss mich von ihr nicht beherrschen lassen.