

# Angst und Wut überwinden

## *Offene Türen in unserem Leben schließen*

Vermutlich jeder hat schon einmal Angst gehabt. Manchmal ist Angst hilfreich, weil es eine echte Gefahr gibt und wir so nicht blind hineinlaufen. Aber manchmal kann es auch sein, dass uns viel größere Angst erfasst, als angemessen wäre für die geringe Gefahr oder es gibt eigentlich gar keine Gefahr, aber wir haben trotzdem Angst. Selbst wenn wir wissen, dass wir überreagieren oder unsere Angst komplett grundlos ist, schaffen wir es meistens trotzdem nicht, sie loszuwerden. Ähnlich sieht es mit Wut in unserem Leben aus. Es kann bestimmte Situationen geben, die uns wütend werden lassen. Manchmal ist das angemessen, aber manchmal kann unsere Wut auch übertrieben sein: Die Situation war eigentlich kein großes Problem, aber sie hat etwas in uns ausgelöst. Eine Wut in uns kommt zum Vorschein, die gar nichts mit der Situation selbst zu tun hat. Solange diese Wut in uns versteckt ist, wird sie von Zeit zu Zeit herausbrechen.

Einige Menschen erleben jeden Tag solche irrationalen Gefühle, andere praktisch nie. Das ist kein Zufall, sondern dahinter gibt es konkrete Gründe.

Um diese zu erklären, ist das Bild von Türen in unserem Leben hilfreich. Wir können uns das so vorstellen, dass jeder von uns eine Tür für Angst hat. Solange sie offen ist, kann ungesunde Angst in unser Leben kommen. Wenn die Tür nur einen Spalt offen steht, kommt nur selten etwas Angst hinein. Wenn sie dagegen sperrangelweit offen ist, dann wird das ganze Denken und Handeln dieser Person von Angst bestimmt. In ähnlicher Weise haben wir eine Tür der Wut in unserem Leben. Solange diese Türen geschlossen sind, kann uns keine ungesunde Angst oder Wut erfassen.

Diese Türen können von anderen oder von uns selbst geöffnet werden. Häufig wird eine Tür zum ersten Mal im Kindesalter geöffnet durch andere, die unser Leben prägen, zum Beispiel unsere Eltern. Später kann es sein, dass wir mit unseren eigenen Entscheidungen die Tür noch weiter öffnen.

Die gute Nachricht ist: Es ist möglich, diese Türen wieder zu schließen. Gott möchte nicht, dass wir von negativer Angst und Wut kontrolliert werden, sondern möchte, dass wir frei sind!

### Die Tür der Angst und die Tür der Wut

	Tür der Angst	Tür der Wut
Mögliche Anzeichen einer offenen Tür	Starkes Kontrollbedürfnis Nervosität Einsamkeit Gleichgültigkeit Drogen / Alkohol	Hass Selbsthass Klatsch und Tratsch Eifersucht Bitterkeit Verleumdungen
Falsches Muster	Ich versuche, mich selbst zu schützen.	Ich versuche, mich zu rechtfertigen.
Die Wahrheit	Gott möchte uns schützen.	Gott möchte uns rechtfertigen und Gerechtigkeit schaffen.

### Offene Türen schließen

Es war nie Gottes Wunsch, dass wir von Angst oder Wut kontrolliert werden. Als er die Welt geschaffen hat, war alles perfekt. Es gab weder Angst, Schmerz, Tod noch Ungerechtigkeit. Leider haben sich die ersten Menschen, genau wie wir heute auch, gegen Gott aufgelehnt und stattdessen böse Entscheidungen getroffen. Die Konsequenz davon ist unsere kaputte Welt, in der der Teufel viel Einfluss hat. Er versucht immer, uns zu kontrollieren. Dazu nutzt er diese offenen Türen, um mit ungesunder Angst und Wut Menschen gefangen zu halten.

Die Türen werden durch Sünde geöffnet, entweder unsere eigene oder die von anderen. Sünde gibt dem Teufel Raum in unserem Leben. Außerdem führt sie dazu, dass wir anfangen, Lügen zu glauben. Diese Lügen halten die Türen offen. Beispiele:

- Dein Vater wurde zornig über dich und hat dir nicht zugehört. Seine unfaire Behandlung hat dich wütend gemacht. Nun glaubst du „Wenn ich nicht für meine Rechte kämpfe, werde ich nicht gerecht behandelt.“
- Dein Lehrer hat dich vor der ganzen Klasse gedemütigt. Nun hast du Angst davor, im Unterricht noch irgendetwas zu sagen, weil du glaubst, „Ich bin zu blöd.“

Gott hat eine Lösung verheißen für das Problem von Sünde und Zerbrochenheit in dieser Welt. Direkt nach der ersten Sünde der Menschheit versprach er, dass ein Retter kommen wird, der dem Teufel den Kopf zertreten wird (1.Mose 3,15). Dieser Retter ist Jesus Christus. Er war die einzige Person auf dieser Erde, die niemals gesündigt hat. Deshalb hatte der Teufel keinerlei Macht über ihn. Jesus wurde von Menschen getötet, aber er ist nach drei Tagen wieder lebendig geworden. Damit hat Gott bestätigt, dass Jesus über den Teufel gewonnen hat! Da Jesus derjenige ist, der uns freisetzen kann, ist seine Rolle entscheidend beim Schließen dieser Türen. Jesus sagt in Johannes 8,31-32: „*Wenn ihr euch nach meinen Worten richtet, seid ihr wirklich meine Jünger. Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.*“

## **Drei wichtige Verse zu den beiden Türen**

*Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid, und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Gebt dem Teufel keine Möglichkeit, durch den Zorn Macht über euch zu gewinnen! (Epheser 4,26-27)*  
*Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. (2.Timotheus 1,7)*

*Der Herr ist aber der Geist Gottes, und wo dieser Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.*

(2.Korinther 3,17)

## **Der Prozess, um Türen zu schließen**

Häufig gibt es mehrere Dinge, die eine Tür in unserem Leben offen halten. Gott möchte alles davon klären und weiß am besten, womit wir anfangen sollten. Indem wir ihm direkt Fragen stellen, geben wir ihm die Möglichkeit, uns dabei zu leiten. Der Prozess beginnt damit, dass wir ihn fragen und er uns etwas zeigt, meistens eine bestimmte Situation in unserem Leben, wo eine Tür geöffnet wurde. Mit der Hilfe von Jesus können wir dann die notwendigen Schritte gehen, um alle negativen Einflüsse zu beseitigen, die aus dieser Situation entstanden waren.

In den meisten Fällen zeigt Gott nicht alles auf einmal, weil uns das überfordern würde.

Stattdessen möchte er uns ermutigen und Schritt für Schritt mit uns durch diesen Prozess gehen.

## **Leitfaden für die Anwendung**

Nutze die Hilfe eines guten Helfers! Wenn du dich unter Druck gesetzt oder unwohl fühlst, dann sage das bitte sofort! Wenn du bereit bist für eine Unterhaltung mit Gott, kannst du fragen:

*Heiliger Geist, zu welcher Tür möchtest du mich leiten? Jesus, bitte schütze mich auf diesem Weg.*

*Wann wurde diese Tür zuerst in meinem Leben geöffnet? Wer hat sie geöffnet?*

Lass dir von Gott zeigen, was passiert ist. Wenn die Tür von einer anderen Person geöffnet wurde: Vergib der Person für das, was sie getan hat und dafür, dass sie die Tür in deinem Leben geöffnet hat (für Details siehe „Schritte der Vergebung“). Wenn du die Tür selbst geöffnet hast: Bitte Gott um Vergebung und kehre um.

*Welche Lüge glaube ich, die die Tür offen hält?*

Gott, es tut mir leid, dass ich mit der Lüge zusammengearbeitet habe. Bitte vergib mir. Ich weise die Lüge zurück, dass \_\_\_\_\_ .

*Jesus, was ist die Wahrheit stattdessen?*

Sprich die Wahrheit aus und dass du sie annimmst.

*Überprüfen: Jesus, wie sieht die Tür jetzt aus? Kannst du sie bitte schließen?*

Wenn die Tür noch nicht komplett geschlossen werden kann, dann bitte ihn, sie zu bewachen, damit sie nicht genutzt werden kann.