

Quelltor- Echten Frieden finden 05.04.2020

Wissen ist Macht - Weisheit ist besser

Weisheit ist Wissen zu haben und dieses zur richtigen Zeit am richtigen Ort auch noch richtig einzusetzen. Es geht um die Geschicklichkeit und das richtige Timing, wie wir durch unser Leben navigieren.

Beispiel Auto fahren: Es ist ein Ding zu wissen, welches Verkehrszeichen dir Vorfahrt gibt. Es ist zum Beispiel das weiße Viereck mit gelben Rahmen, dass auf der Spitze steht. 😊 Das ist Wissen!

Aber Weisheit ist es, sich trotzdem langsam der Kreuzung zu nähern, weil die Weisheit sagt: Aufpassen, es könnte jemand kommen und dir die Vorfahrt nehmen.

Insofern gibt es einen sehr großen Unterschied das Wissen zu haben, aber es andererseits zur richtigen Zeit am richtigen Ort geschickt einzusetzen. Das ist dann Weisheit!

Deswegen ist Wissen zwar Macht – aber Weisheit ist besser!

Die Bibel ist voll von Weisheit. Allein im Buch der Sprüche gibt es unzählige Verse, die dank Martin Luthers Bibelübersetzung sogar den Weg in unser heutiges Deutsch geschafft hat:

Wir "tragen jemanden auf Händen", hüten etwas "wie unseren Augapfel", arbeiten "im Schweiß unseres Angesichts" oder rennen von "Pontius zu Pilatus". Zahlreiche bekannte Redewendungen stammen aus der Lutherbibel. „Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein“ und viele andere.

In der Tat ist das Leben sehr schwierig und herausfordernd und jeder von uns tut gut daran seinen Wissens-Tank zu füllen. Auf einmal ergibt sich eine Situation, ein Graben öffnet sich oder eine Tür schließt sich und wir sind herausgefordert zu handeln. Dann gilt es Weisheit zu haben: zur richtigen Zeit am richtigen Ort das Richtige tun - oder eben sein lassen! 😊

Genauso in der aktuellen Situation dieser weltweiten Pandemie. Dank sei Gott gibt es ein paar schlaue Menschen, die uns sofort die notwendigen grundsätzlichen Tipps gegeben haben:

Hände waschen (eigentlich selbstverständlich), Zuhause bleiben, Beim Spaziergehen keine Gruppierungen, Nach dem Einkaufen wieder ordentlich Hände waschen, Und einige andere Tipps

Einen Tipp habe ich oft vermisst: nämlich die Antwort auf die Frage, wie ich mit meinen Ängsten umgehe? Und auf diese Frage möchte ich heute einige Antworten geben, um dir zu helfen Echten Frieden zu finden!

Gesunde Angst – eine sinnvolle Reaktion

Gesunde Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion auf eine Gefahr oder Bedrohung, sie mobilisiert Energie für Kampf oder Flucht und sorgt dafür, dass wir Situationen vermeiden, die uns riskant erscheinen. Sie ist uns angeboren und verhindert, dass wir im 5. Stock aus dem Fenster springen, durchs Feuer laufen oder ähnlichen Blödsinn machen. Oder eben zum Beispiel bei einem Vorfahrtschild einfach blind über eine Kreuzung fahren! 😊

Einige gesunde Ängste hat Gott in uns angelegt, z.B.: Angst vor extremen Höhen, Reflexe bei plötzlichen Bewegungen, Angst vor Schmerz zum Selbstschutz, giftige Tiere und Pflanzen haben oft Signalfarben zur Warnung. Diese gesunden Ängste sind ein gutes Alarmsystem, um unser Leben zu schützen.

Beim Besiegen von Angst geht es darum, zu unterscheiden, ob es sich um eine gesunde Angst oder eine schlechte Angst handelt. Hätten wir gar keine Angst, dann würden wir in wirklich bedrohlichen Situationen nicht unbedingt objektiv reagieren. Es ist ja zum Beispiel sinnvoll, dass wir etwa bei einem starken Sturm lieber zu Hause bleiben.

Das Lampenfieber ist so etwas: es kann dich total fertig machen oder du erkennst es, als was es ist: es dient dir dich zu fokussieren und deine Energie zu mobilisieren. Das eine ist negatives Lampenfieber, dass man auch Auftrittsangst nennt. Das positive Lampenfieber hingegen wirkt leistungssteigernd.

Schlechte Ängste

Angst vor dem Scheitern – wir trauen uns wichtige Schritte nicht, werden nicht selbstständig.

Angst vor Peinlichkeit – lässt uns Situationen mit vielen Menschen meiden, igeln uns ein.

Angst vor Nähe – verhindert enge Bindungen, wir vereinsamen.

Angst vor Einsamkeit – kann uns abhängig machen von anderen, Gegenteil von Angst/Nähe.

Angst davor mit Menschen zu sprechen – verhindert neue Kontakte.

Angst vor Prüfungen – sorgt dafür, dass wir nicht zeigen können, was wirklich in uns steckt.

Angst vor Konflikten – hält uns ab, unsere Bedürfnisse zu äußern.

Oder eben die große Angst vor dem Unbekannten – wie einem Virus!!

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um – praktische Tipps?

Es gibt gute Möglichkeiten sich seinen Ängsten zu stellen und zu lernen diese zu besiegen:

1. Angst überwinden durch Konfrontation
 - Angst wird besiegt durch Konfrontation: mit Hilfestellung einer Person
 - Je länger du wartest, desto schwieriger wird es werden: unbeachtete Angst wächst
 - Adaptionsprinzip: Gipfel der Angst überschreiten, um Erleichterung zu erfahren „Gar nicht so schlimm gewesen!“
2. Quelle der Angst hinterfragen und Auslegung der Angst verändern

- Reale Angst oder fiktive Angst? Real: nicht ins Feuer langen, Fiktiv: Angst vor dem Fliegen
- Situation analysieren, Gefühle der Angst benennen, positive Aspekte der Situation sehen

Zum Beispiel eine Prüfung an der Uni:

bedrohlich, könnte durchfallen (Befürchtung)

werde mit schlechter Note später keinen Job finden (katastrophisierend)

Ersetzen durch:

herausfordernd, aber ich kann zeigen, was ich alles gelernt habe.

Durch eine Prüfung zu fallen ist kein Weltuntergang.

Es zählen nicht nur Noten.

3. Sich in Gelassenheit üben: Sorgen auf Gott werfen, Lernen zu entspannen und richtig zu atmen, Ausgeglichenes Energiemanagement an Geist / Seele / Leib

Das sind ein paar praktische Tipps, was man bei Ängsten tun kann. Wie jedoch finde ich echten Frieden? Da kann ich als Pastor gerne ein paar Tipps geben. 😊

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um – pastorale Tipps?

1. **Nimm Gottes Angebot an! Er bietet dir einen Tausch an!**

Mt 11,28 Schl2000 Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken!

➔ **Gehe auf Gott zu: Gebet, Bibel lesen, Stille.**

Joh 14,27 Schl2000 Der Friede Jesu Christi - Frieden hinterlasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht!

➔ **Erschrecke nicht + Verzage nicht!**

➔ **Jesus will dir seinen Frieden geben!**

2. **Angst hat nicht das letzte Wort. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern: Gott ist unsere Hilfe!**

2Kor 12,9 Schl2000 Und er hat zu mir gesagt: Laß dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen! Darum will ich mich am liebsten vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft des Christus bei mir wohne.

2Kor 12,10 Schl2000 Darum habe ich Wohlgefallen an Schwachheiten, an Mißhandlungen, an Nöten, an Verfolgungen, an Ängsten um des Christus willen; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.

➔ **Paulus spricht hier von seinen Herausforderungen und Schwächen! Er hat dies auch erlebt!**

➔ **Doch er erlebte, wie gerade in seinen Schwächen die Kraft Gottes am stärksten wirkte!**

➔ **Wo wir schwach sind, möchte sich Gott mit seiner Kraft zeigen!**

Die Angst und Sorge klopft vielleicht an die Tür, aber sie soll nicht die Macht über unser Leben haben. Jesus hat alle Macht in unserem Leben.

Dies kann natürlich eine Weile dauern, bis das wirklich in unserem Denken und unserem Herzen angekommen ist. Aber das kann auch sofort geschehen.

→ Lazarus zum Beispiel in Johannes 11 wurde sofort wieder lebendig, aber er musste dann noch selber aus dem Grab herauskommen. Die anderen mussten ihm die Leinentücher abnehmen. Vielleicht müssen auch bei dir noch verschiedene Schichten abgenommen werden.

→ Vielleicht heißt das auch, dass du eine Weile Unterstützung brauchst. Vielleicht brauchst du für manche Situationen einen Seelsorger, einen Menschen, der Jesus nachfolgt und dir auf dem Weg mit Jesus einige Jahre voraus ist. Vielleicht brauchst du einen guten Freund oder eine kleine Gruppe Freunde, die dir zur Seite steht und hilft, während Gott an dir wirkt. Genau dazu hat Gott das Prinzip Gemeinde geschaffen, wir müssen nicht alleine durchs Leben gehen. Und wie wunderbar ist es, dass wir heute trotz Versammlungseinschränkungen durch MP3 und YouTube verbunden sein können. Und ihr wisst, wie ihr uns erreichen könnt. 😊

Egal wie der Prozess aussieht: er beginnt mit einem Bekenntnis. Unsere Worte haben Macht. Und das Bekenntnis lautet: Mein Gott kann retten! So wächst Glaube, in dem wir diese Wahrheiten in unserem Herzen verankern!

3. Wir benennen das, was uns den Schlaf raubt! Und werfen unsere Sorge auf Gott! Wir tauschen sie ein für Gottes Frieden!

Ich habe am eigenen Leib erfahren, dass die Angst verheerende Folgen haben kann. Aber ich habe auch gelernt, dass die Angst nicht von selbst kommt und für sich selbst steht. Die Angst hat immer einen Grund. Eine Person, eine Situation oder eine Sache machen uns Angst. Um davon frei zu werden, müssen wir die Dinge konkret benennen, die uns den Schlaf rauben. Wenn wir diese Dinge im Gebet vor Gott benennen und zugeben, dass unsere Unruhe mit dieser Person oder dieser Situation zusammenhängt, dann können wir diese Sorgen bei Gott abladen.

Phil 4,6 Schl2000 Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.

Phil 4,7 Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!

Wir schieben das Problem, das uns belastet, nicht beiseite, sondern wir verlagern es dann an einen anderen Ort. Wir legen es in die Hände des Einzigen, der es lösen kann. Und dort lassen wir es liegen, während wir unsere Augen schließen.

1Petr 5,6 Schl2000 Demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit!

1Petr 5,7 Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

4. Wir müssen verstehen, wie wichtig es ist, auf Jesus zu hören und ihn klar und deutlich vor Augen zu haben: das hilft uns, im Glauben zu wachsen. Glaube ist das Gegengift zur Angst.

Das Gegenteil von Angst ist nicht unbedingt Mut oder Kühnheit. Das Gegenteil von Angst ist Glaube. Denn der Glaube beginnt da, wo wir sagen: „*Ich vertraue darauf, dass Gott größer ist als diese Angst.*“

Einer meiner Lieblingspsalmen ist Psalm 16. Er stammt von dem Hirtenjungen, den Gott gebrauchte, um uns zu zeigen, wie wir unsere Riesen besiegen: David. Im Vers 8 heißt es: „Ich sehe immer auf den Herrn. Er steht mir zu Seite, damit ich nicht falle.“ Warum war David nicht vor Angst wie gelähmt, als er Goliath sah? Ich bin überzeugt davon, dass David seinen Blick ständig auf den richtete, der größer ist als Goliath. Deshalb hatte er keine Angst vor dem Riesen, denn David sah immer auf dem Herrn.

Und weil Gott gleich an seiner Seite war, konnte David nicht fallen. Der Riese war größer als David. Aber Gott war größer als der Riese!

Wir können selbst entscheiden, in welche Richtung wir schauen und wen wir dabei anschauen. Wir sollten auf Jesus schauen, besonders dann, wenn um uns herum der Sturm tobt! Denn Jesus lädt uns dazu ein, dass wir uns ständig seiner Gegenwart bewusst sind und dass wir Jesus wieder ganz in den Fokus nehmen. Wenn wir ganz bewusst von Herzen auf Jesus schauen, dann erinnern wir uns daran, dass Gott helfen kann. Wir wissen, dass er immer bei uns ist und wir wissen das er immer gut ist.

Zitat Friede

- Friede ist nicht die Abwesenheit von Angst, Stress oder Ärger.
- Friede ist die Gegenwart Gottes inmitten von Angst, Stress oder Ärger.

Ich wünsche euch diese Gegenwart Gottes in eurem Leben! Und bete, dass ihr Gottes Frieden gerade in der momentanen Situation erlebt.

Ein großer und persönlicher Gott

Unser Gott ist derselbe Gott, der Himmel und Erde schuf, der Noahs Familie in der Arche rettete, der Jona aus dem finsternen Fischmagen zog, der Daniel und seine Freunde im Feuerofen bewahrte und der das Rote Meer teilte.

Es ist derselbe himmlische Vater, der das Volk Gottes aus Ägypten befreite und trotz aller Widerspenstigkeit und Rebellion, wie ein treusorgender Hirte durch die Wüste ins verheißene Land führte.

Und es ist derselbe Geist, durch den Jesus auf Erden lebte und die Menschen heilte. Der Jesus, der innehielt, weil er bewegt war von Barmherzigkeit, wenn er eine leidende Person sah. Seine Pläne unterbrach, um ganz persönlich dieser einen Person Zuwendung, Liebe, Fürsorge, Heilung und Aufmerksamkeit zu schenken.

Unser Gott ist ein großer, mächtiger Gott. Und er ist ein sehr fürsorglicher, persönlicher Gott. Vertraue dich seine Größe und seiner persönlichen Fürsorge an.

Ermutigung: Noah und Anne Frank

Noahs Familie: 40 Tage und 40 Nächte regnete es während Noah mit seiner Familie und den Tieren auf der Arche war. Noah und seine Familie waren ca. 370 Tage auf der Arche.

Es wird uns nicht berichtet WIE sie das ausgehalten haben. Aber wir wissen, dass sie es ausgehalten haben. Und das ca. 370 Tage.

Ein noch imposanteres Vorbild ist mir Anne Frank und ihre Familie: Annelies Marie „Anne“ Frank (* 12. Juni 1929 Frankfurt am Main † Februar/Anfang März 1945 im KZ Bergen-Belsen) war ein jüdisches deutsches Mädchen, das 1934 mit seinen Eltern und seiner Schwester

Margot in die Niederlande auswanderte, um der Verfolgung durch die Nationalsozialisten zu entgehen, und kurz vor dem Kriegsende dem nationalsozialistischen Holocaust zum Opfer fiel. In den Niederlanden hatten sie ab Juli 1942 in einem versteckten Hinterhaus in Amsterdam gelebt. Dort hielt Anne Frank ihre Erlebnisse und Gedanken in einem Tagebuch fest, das nach dem Krieg von ihrem Vater Otto Frank veröffentlicht wurde.

Insgesamt 8 Personen waren auf 50m² versteckt. Tagsüber durfte man sich so gut wie gar nicht oder nur sehr langsam bewegen, damit der Holzfußboden nicht knarrte. Es gab einen strikten Waschplan, wer sich wann an dem einen Waschbecken gründlich reinigen durfte und sollte. Tagsüber durfte man nur flüstern. Nachts so wenig Licht wie möglich und abgedunkelte Fenster. Tagsüber durfte man sich nicht am Fenster zeigen. Es gab nur 1 Toilette für 8 Personen, die man tagsüber am besten gar nicht nutzen sollte, wegen den Geräuschen der Spülung.

Ich war selber schon 2-mal in Amsterdam im Anne Frank Haus und empfehle jedem bei einem Besuch in Amsterdam unbedingt das Haus und die Ausstellung zu besuchen.

Anne Frank war insgesamt 761 Tage in diesem Haus gefangen. Und hat dies mit ihrer Familie gemeistert. Was für ein erstaunliches Beispiel und Vorbild.

Beide Personengruppen – Noahs Familie und Anne Franks Familie – sind mir ein enormes Vorbild und sehr gutes Beispiel, dass wir die momentane Situation meistern können.

Es möge euch der Friede Gottes auf allen Wegen und in allen Entscheidungen begleiten!

- Nimm Gottes Angebot an!
- Er ist deine Hilfe!
- Tausche deine Angst gegen seinen Frieden ein!
- Und schaue immer auf Jesus!

Jes 41,10 Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ja, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit!

Gebet / Glaubensbekenntnis

In diesem Gebet/Glaubensbekenntnis geht es um die Kraft des erlösenden Blutes Jesu Christi, uns im Geist, in der Seele und am Körper zu heilen. Es ist unsere Grundlage, für das Wunderbare zu glauben. In dieser Zeit der Angst und Besorgnis, die das Coronavirus umgibt, soll uns dieses Glaubensbekenntnis mit Zuversicht, Frieden und Glauben erfüllen.

Das heilende Glaubensbekenntnis (Übersetzt aus dem Englischen © Becky Dvorak)

Ich glaube an Jesus Christus und an die Kraft seines Blutes zur Heilung (1 Petr 2,24).

Er trug meine Trauer, trug meine Sorgen und Schmerzen, wurde für meine Übertretungen verwundet, für meine Bosheit zerschlagen, die Strafe für mein Wohlergehen fiel auf ihn, und durch seine Wunden bin ich geheilt (Jes 53:4-5).

Ich bin erlöst worden von der Hand des Feindes (Ps 107,2) - dem Dieb, dem Teufel, der kommt, um zu stehlen, zu töten und zu vernichten (Johannes 10,10) - und aus seiner Hand, dem Fluch (Gal 3,13), befreit und vom Geist der Furcht und der Macht des Todes befreit (Hebr 2,14-15; 2 Tim 1,7).

Ich bin ein Botschafter Christi (2. Kor 5,20); wie Jesus ist, so bin auch ich auf dieser Erde (1. Johannes 4,17). Wie er wandle ich demütig in der Kraft der Früchte des Geistes (Gal 5,22-23) - Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.

Uns Christen ist Autorität gegeben über Satan und all seine bösen Werke (Lukas 10,19), einschließlich Krankheit und Seuchen. Deshalb wird keine gegen mich gebildete Waffe gedeihen (Jes 54,17), und keine Plage wird sich meiner Behausung nähern (Ps 91,10).

Ich segne das kostbare Lamm Gottes; ich erinnere mich an all seine Wohltaten, der alle Missetaten vergibt, alle Krankheiten heilt, mein Leben von der Vernichtung erlöst, mich mit Liebe und zärtlicher Barmherzigkeit krönt, meinen Mund mit guten Dingen sättigt und meine Jugend wie die des Adlers erneuert (Ps. 103:1-5).

Ich bin dankbar, dass Du fähig und willens bist (Lukas 5,12-13), mich im Geist, in der Seele und am Körper zu heilen (1. Thess. 5,23). Ich nehme Anteil an Deinem Brot des Lebens und trinke aus dem Kelch Deines neuen Bundes (Joh 6,35; 1. Kor 11,23-32), um mich wieder gesund zu machen und meine Wunden zu heilen (Spr 4,20-22) mit Deinem heilenden Balsam aus Gilead (Jer 30,17; 8,22).

Jehovah Rapha ist mein großer Arzt (2. Mose 15:26). Sein medizinischer Bericht erklärt (Jes. 53), dass sein Geist meinem sterblichen Körper Leben gibt (Röm. 8,11), und mein Glaube mich gesund macht (Mt. 9,22).

Ich nehme seinen Rat an, das Leben zu wählen, damit ich leben kann (Deut 30,19). Ich empfangen Schönheit für die Asche, das Öl der Freude für die Trauer, das Gewand des Lobpreises für den Geist der Schwere (Jes 61:3). Ich habe Freude als meine Kraft (Neh 8:10).

Ich höre auf seinen Rat und tue Buße (1. Johannes 1,9), befreie mich von Bitterkeit (Spr 17,22), vergebe anderen (Mt 6,14) und stärke meinen Glauben durch Liebe (Gal 5,6).

Mit Weisheit von oben (Jakobus 3:17) führe ich das Schwert des Geistes (Eph. 6:17). Mit der Erkenntnis, dass ich die Macht über Leben und Tod in meiner Zunge habe (Sprüche 18:21), übe ich seine Autorität aus (Lukas 10:19). Und ich verfluche diese Krankheit an ihrer Wurzel und ihrem Samen (Markus 11:12-24) und sage, dass keine Krankheit in meinem Körper gedeihen wird (Jes 54:17). Wenn ich schwach bin, danke ich ihm, dass er in mir stark bleibt (2. Kor 12,9-11). Und ich erkläre mutig sein reiches Leben, seine heilende Kraft und seine übernatürliche Stärke, die meinen Körper erlöst (Röm 4,17; Jes 40,29.31), im Namen Jesu (Johannes 14,13-14; 15,16; 16,23-24,26).