



Wie du Angst in deinem Leben überwinden kannst



TEACHING:

Endlich ist ein Wort der Erleichterung! Was wäre dein Wort, wenn du an die Endzeit denkst? In Matthäus 24,6-9 werden Krieg, Hungersnot, Erdbeben, Hass und Tod aufgezählt – und das ist erst der Anfang! Du denkst: „Nix wie weg, rette sich wer kann“? Was macht dir gerade Angst? Jeder von uns hat Angst. Angst ist eine menschliche Realität. Selbst Jesus sagt in Johannes 16,33:

In der Welt habt ihr Angst...

Angst ist ganz normal, und sie ist erstmal auch gut, denn sie warnt uns vor Gefahren. Schlecht an der Angst sind jedoch **Überreaktionen** wie Lähmung, Isolation, schlechte Entscheidungen, Aktivismus, schlaflose Nächte oder Panikattacken. Jesus sagt, wir sollen uns durch die Dinge in Matthäus 24,6 nicht erschrecken lassen. Auch in Johannes 16,33 geht es weiter mit

...aber seid getrost!

Mit anderen Worten: „Hab keine Angst vor dem, was dir Angst macht“ – wie soll das denn gehen? Offensichtlich steht dir und mir die Möglichkeit zur Verfügung, **keine Angst** zu haben. Auch Jesus hätte im Leben viel Angst haben können. Doch er war nie getrieben von Angst. Selbst vor dem Kreuz ist er über seine Angst hinausgewachsen.

Jesu Kraft, Angst zu überwinden, steht auch dir und mir zur Verfügung.

In Johannes 8,12 sagt er dir zu, dass die Dunkelheit deiner Angst dich nicht mehr bestimmen muss. Die Welt ist voll von Dunkelheit, doch das Licht von Jesus leuchtet – auch gegen deine Angst. Jesus gibt uns in Johannes 16,33 nicht nur ein ABER, er gibt uns auch ein WEIL: „... denn ich habe die Welt überwunden.“ Jesus gibt uns eine größere Perspektive als das, was wir normalerweise sehen. Für diese Perspektive schenkt Gott dir ein **Nachtsichtgerät**. ☺

Wie sehr ist dir die Tatsache bewusst, dass Jesus die Welt überwunden hat?

Wenn du das erkennst, dann relativiert sich alles andere. Jesus lädt dich heute ein, in einer Ewigkeitsperspektive zu leben. Du hast Probleme und Nöte, ja – aber wenn du mit Jesus schaust, blickst du in die **Ewigkeit**. Die Furcht weicht, weil du Jesus siehst. Psalm 23,4 spricht von dunklen Tälern. Die Bedrohung ist echt, aber Gott ist bei dir.

Tiefer innerer Friede entsteht nicht durch die Abwesenheit von Gefahren, sondern durch die Nähe Gottes.

Das ist alles, was du brauchst. Jesus hat den Tod besiegt. Das Buch der Offenbarung sollte uns glücklich machen, nicht Angst machen (Offenbarung 21,1). Doch wie schaffen wir es, in dieser Realität zu leben – **wie übt man das?** Kolosser 3,1-4 ist ein guter Anfang:

- Richte dich und deine Gedanken ganz auf die himmlische Welt aus, nicht auf die irdische Welt.
- Du bist der irdischen Welt gegenüber gestorben.
- Dein Leben liegt jetzt mit Christus in der Gegenwart Gottes.

Endlich Endzeit bedeutet, dass diese Welt – und auch deine Angst, Schmerz und Not – endlich ist. Es hat ein Ende! Wir sind dafür gemacht, ewig zu leben. Deshalb können wir aus dieser Ewigkeit heraus eine andere Perspektive bekommen. Schau durch das Nachtsichtgerät: **Was hat Gott dir zu deinen Ängsten zu sagen?**

Wie du Angst in deinem Leben überwinden kannst



AUSTAUSCH: ENDLICH? (15-30 min)

Tauscht euch zu Beginn über folgende Fragen aus:

- Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen?
- Was bedeutet für dich „endlich“ – ist es positiv oder negativ besetzt?
- Was empfindest du, wenn du Matthäus 24,6-9 auf die heutige Zeit beziehst?
- Was hast du bei der slido-Umfrage eingegeben? Was ängstigt dich momentan am meisten?



GET FREE: ÄNGSTE ABGEBEN (15-30 min)

Was hat Gott dir zu deinen Ängsten zu sagen? Nehmt euch etwas persönliche Zeit, besprecht es dann in der Group. Anschließend könnt ihr eure Ängste ans Kreuz bringen und euch von Jesus eine neue Ewigkeitsperspektive abholen.

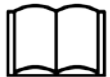
Ans Kreuz bringen:

Angst vor Prüfungen
Angst vor Krieg und Tod
Angst vor Kinderlosigkeit
Finanzielle Angst
...



Von Jesus geschenkt bekommen:

Jesus ist bei dir
Dein Leben endet nicht auf dieser Erde
Gott sind alle Dinge möglich
Gott ist dein Versorger
...



STUDY: EWIGKEITS-PERSPEKTIVE EINÜBEN (15-30 min)

Lest Kolosser 3,1-4 noch einmal in Ruhe gemeinsam durch. Wie könnt ihr damit eine Ewigkeitsperspektive einüben? Tauscht euch mit folgenden Fragen dazu aus:

- Wie sehr ist dir bewusst, dass Jesus die Welt überwunden hat? Was bedeutet das für Dich?
- Womit richtest du deine Gedanken auf die himmlische Welt aus?
- Was bedeutet es für dich, mit Christus gestorben zu sein – und mit ihm „im Himmel“ zu leben?
- „Ehrfurcht vor Gott vertreibt jede andere Furcht“ – stimmst du dem zu? Warum (nicht)?
- Hast du konkrete „Übungs-Routinen“, die du mit den anderen teilen möchtest?



NEXT STEP: NACHTSICHTGERÄT AN! (15-30 min / zuhause)

Was siehst du gerade durch dein „Nachtsichtgerät“? Was kann jeder einzelne von euch heute und die anstehende Woche tun, damit wir nicht auf die Dunkelheit starren, sondern unseren Fokus auf das Licht und die Liebe Gottes richten – und sie weitergeben? Hier ein paar Vorschläge:

- „Lies die Bibel, bet jeden Tag“ (wie das Kinderlied ☺).
- Höre Worship-Lieder – und teilt untereinander eure Lieblings-Songs.
- Frage dich jeden Tag: Was ist dein Auftrag in dieser Welt? Welchen Unterschied kannst du heute machen?
- Kennst du den **Zielsatz** vom ICF München, unseren Auftrag? Wie setzt du ihn um?
- Zu welcher Person möchtest du in dieser Woche gehen, um sie in ihren Ängsten zu trösten?