

Phil Moser



# SICHER im STURM

**BIBLISCHE STRATEGIEN**

zur Überwindung von  
Ängsten

Phil Moser



# **SICHER** im **STURM**



**BIBLISCHE STRATEGIEN**

zur Überwindung von  
Ängsten



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Wenn der Sturm kommt . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Teil 1: Denke so, wie Gott denkt . . . . .</b>	<b>9</b>
Das erste Prinzip: Glaube . . . . .	9
Das zweite Prinzip: Veränderung . . . . .	21
Das dritte Prinzip: Verlangen . . . . .	55
<b>Teil 2: Tu das, was Jesus getan hat . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Teil 3: Folge der Leitung des Geistes . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Dem Sturm trotzen . . . . .</b>	<b>99</b>
<b>Wie du das Gelernte umsetzen kannst . . . . .</b>	<b>101</b>
Das Gebet . . . . .	103
Die Schrift . . . . .	109
Der Heilige Geist . . . . .	117

# WENN DER STURM KOMMT

Big Rock Candy Mountain ragte in einiger Entfernung. Ich fuhr auf dem unbefestigten Feldweg rechts ran und parkte das Auto. Ich hatte ganz vergessen, dass in Colorado alles näher erscheint als es in Wirklichkeit ist. Seitdem ich das Bergmassiv vor einem Jahr entdeckt hatte, hegte ich den Wunsch, eine Wanderung zu dessen Fuß zu unternehmen. Ich bin zwar kein Bergsteiger, doch genieße es, mich von Gottes Schöpfung beeindruckt zu lassen. Diesem Felsmassiv könnte dies durchaus gelingen: Ein Granitblock, der ca. 425 Meter über dem South Platte River ragte. Das sind nur etwa dreißig Meter weniger als das Empire State Building. Mit den Händen schirmte ich meine Augen vor der Sonne ab und versuchte, mir das höchste Gebäude von New York City daneben vorzustellen – es schien nicht möglich zu sein.

Zweieinhalb Stunden lang wanderte ich unter klarem Colorado-Himmel. Doch als ich mich dem Berg näherte, erschienen dunkle, unheilvolle Wolken am Horizont. Als ich in den Canyon hinabstieg, spürte ich, wie die Temperatur absank. Fast am Ufer des Flusses angekommen, hörte ich das Echo

des Donners, das an den Canyon-Wänden abprallte. Big Rock Candy Mountain ragte mit seiner wolkenkratzerartigen Höhe am anderen Ufer, doch mir blieb keine Zeit mehr, um ihn zu bewundern. Meine Augen suchten das Felsmassiv ab, um Schutz zu finden. Eine zierliche Ponderosa-Kiefer senkte sich über einen noch kleineren Felsblock in etwa hundert Metern Entfernung. Es kam zu einem Wolkenbruch, und schließlich rannte ich, bis ich den Unterschlupf erreichte. Ich legte meinen Rucksack ab, rutschte unter den Baum und drückte meinen Rücken fest gegen den kleinen Granitfelsen. Blitze zuckten am anderen Ufer und Donner prallte an den Granitfelswänden ab. Ich starrte ungläubig auf den Fluss, der eben noch ganz friedlich vor sich hinfloss und mittlerweile, vom Regen aufgepeitscht, zu einem reißenden Fluss zu werden drohte. In Strömen fegte der Wind vom Himmel. Doch geborgen unter einem winzigen Felsvorsprung, beobachtete ich das Naturschauspiel – sicher im Sturm.

Von meinem Unterschlupf aus konnte ich im Westen blauen Himmel sehen, während der Wind den Sturm durch den Canyon jagte. Der Fluss beruhigte sich, der Regen hörte auf und der Wind hinterließ eine stille Kühle. Ich blinzelte zwischen den Zweigen hervor und die Ironie entlockte mir ein Lächeln. Ich war gekommen, um Big Rock Candy Mountain zu bewundern, doch der für mich wichtigste Felsen im gesamten Canyon erwies sich als ein 1,80 Meter

hoher Felsen am Flussufer. Im Schatten dieses Felsens hatte ich Schutz und Zuflucht gefunden.

Ängste können sich so anfühlen wie ein Sturm. Bedrohlich schwarze Wolken radieren einen blauen Himmel aus. Dein Lächeln schwindet unter der Belastung. Dir ist so zumute, als hättest du dich in der Wüste verlaufen. Dir gelingt es nicht, deine sorgenvollen Gedanken abzuschütteln. In diesem Buch geht es nicht darum, wie du einen Sturm meiden, sondern wie du inmitten eines Sturms Schutz finden kannst.

Du bist mit deinem Problem nicht allein. Es gibt auch andere, die angsterfüllt sind. Der Umstand, dass ich über Ängste schreibe, hat mich dazu gezwungen anzuerkennen, wie dieses Problem mich selbst in Mitleidenschaft zieht. Ich neige dazu, mir manchmal Sorgen zu machen. Oftmals kaschiere ich dies durch Formulierungen wie *Es beunruhigt mich* oder *Diese Sache belastet mich*. Manchmal hört sich das einfach besser an als *Ich mache mir Sorgen* oder *Ich habe Angst*. Meine Frau erinnert mich auf liebevolle Weise daran, dass ich die Begriffe *besorgt* und *betroffen* miteinander austauschbar verwende, was ich doch bitte nicht tun sollte. Sie hat recht. Ganz egal, ob es sich nun um unsere finanzielle Zukunft, die schulische Leistung unserer Kinder oder eine bedrohliche Situation am Arbeitsplatz handelt, es kommt vor, dass ich mich gedanklich übermäßig damit beschäftige. Es passiert mir recht schnell, dass ich mich in etwas hineinsteigere, das sich außerhalb

meiner Kontrolle befindet. Wenn ich das tue, mache ich mir Sorgen, wenngleich ich nicht bereit bin, es zuzugeben.

Während das Wissen, dass andere dasselbe Problem haben, ganz tröstlich sein kann, bringt es doch nicht wirklich Trost. Um jenen Trost zu bekommen, den du dir ersehnt, musst du dich an den Gott wenden, der für dich sorgt. In seiner Weisheit hat er dir Ressourcen bereitgestellt, um in diesem Kampf bestehen zu können. Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist stehen bereit, um dir zu helfen. Deine Verantwortung wird es sein, so zu denken, wie Gott denkt, das zu tun, was Jesus tat, und dahin zu folgen, wo der Heilige Geist dich hinführt.

# TEIL 1: **DENKE SO, WIE GOTT DENKT**

## DAS ERSTE PRINZIP: **GLAUBE**

### **Glaube dem Wort anstatt deinen Gefühlen.**

Solange sich Petrus zurückerinnern konnte, hatte er sich von jeher Sorgen darüber gemacht, was andere über ihn denken (Gal 2,12). Betretenes Schweigen, selbst in einer Menschenmenge, fand er stets peinlich. Deshalb sagte er in solchen Augenblicken immer schnell etwas Unbedachtes, selbst wenn ihm das Gesagte später leid tat. Die meisten Leute dachten, dass es sein Mundwerk war, der Petrus immer wieder in Schwierigkeiten brachte, aber eigentlich war es seine Furcht.<sup>1</sup> Petrus wusste das, wenngleich er

---

<sup>1</sup> Petrus scheint mutig zu sein, als er aus dem Boot steigt und versucht, auf dem Wasser zu gehen. Allerdings macht sich



versuchte, es vor allen anderen zu verbergen. Doch Petrus wusste auch, dass es da *noch* jemanden gab, der darüber Bescheid wusste – Jesus nämlich. Jesus hatte Petrus' Angstproblem entdeckt, als bei ihrer ersten gemeinsamen Fischfangaktion augenscheinlich jeder Fisch im See Genzareth unbedingt im Boot des Petrus landen wollte (Lk 5,10). Blitzartig erinnerte ihn dieses damalige Ereignis an jede schlechte Tat, die er jemals begangen hatte. Er hatte sein Gesicht in dem mit Fischen beladenen Boot begraben und Jesus angefleht, sich seiner Gegenwart zu entziehen (Lk 5,8). Was Jesus darauf erwiderte, hatte Petrus nicht erwartet. *Fürchte dich nicht; von nun an sollst du Menschen fangen!* (Lk 5,10) Schon merkwürdig, dachte Petrus, dass ausgerechnet er auserwählt wurde, denn obwohl er nach außen hin einen mutigen Eindruck machte, hatte er innerlich Angst.

Dabei handelte es sich nicht um das letzte Mal, dass Petrus von Angst ergriffen war. Etwas später würde Jesus ihn erneut ansprechen, während auf demselben See der Sturm tobte: *Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!* (Mt 14,27). Wenngleich er versuchte, aus sich selbst heraus tapfer zu sein – sogar versuchte, auf dem Wasser zu gehen –, gelang es ihm nicht, seine sorgvollen Gedanken in den Griff zu bekommen (Mt 14,30). Als er später zusammen mit Jakobus und Johannes eingeladen wurde,

---

seine Angst bereits nach wenigen Schritten erneut bemerkbar (Mt 14,22–33).

die Verklärung von Jesus mitzerleben, machte sich Petrus' Ängstlichkeit erneut bemerkbar; diesmal nahm sie sogar die Ausmaße eines großen Schreckens an. Ehe er sich versah, fiel er zu Boden auf sein Angesicht und war nicht in der Lage, Jesus in die Augen zu schauen. Und wieder sprach Jesus. *Steht auf und fürchtet euch nicht!* (Mt 17,7b).

Immer wenn Petrus Angst hatte, schaltete sich sein Mund ein, selbst wenn sein Verstand sich im Leerlauf befand. Das ist auch der Grund dafür, dass in der Nacht, als Jesus verraten wurde, wir Petrus wieder dabei ertappen, wie er den Mund aufmacht, um andere davon zu überzeugen, dass er diesmal keine Angst haben würde. Alle waren sich einig, dass seine Rede überzeugend klang; diesmal würden auch sie tapfer sein. Doch die mit Sorge erfüllten Gedanken des Petrus bezüglich seiner Zukunft hielten an. Sie umkreisten ihn förmlich. Zuerst zweifelte er, dann verdrückte er sich. Zuerst leugnete er gegenüber einer Vierzehnjährigen, Jesus zu kennen, und dann vor zwei weiteren Leuten. Schließlich schaute er Jesus direkt in die Augen (Lk 22,61) und tat genau das, von dem er geschworen hatte, es niemals zu tun. Petrus musste lernen, dass man im Hinblick auf Angst und Sorge sich selbst nicht vertrauen kann. Mut kann man nicht vorspielen. Deine einzige Hoffnung besteht darin, dass du dein Vertrauen auf Gott setzt.

---

Einer der Verse in der Bibel, die am meisten Mut machen, ist 1. Petrus 5,7. Petrus schrieb diese Wahrheit für Menschen nieder, die sich unter ernsthafter Verfolgung befanden. Er schreibt, „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ Wir haben alle das Verlangen, jene Dinge unter unserer Kontrolle zu haben, die wir eigentlich nicht kontrollieren können, und vergessen oft, wie sehr Gott sich um uns kümmert. Wenn ich der Autor dieses Verses gewesen wäre, hätte ich womöglich eine andere Charaktereigenschaft Gottes ausgewählt, um diese zu betonen. Vielleicht so etwas wie seine vollkommene Weisheit oder seine unbegrenzte Macht. Rein logisch betrachtet, ist es naheliegend, an einen unbegrenzt weisen und allmächtigen Gott zu denken, wenn man erkennt, dass man selbst nicht die Kontrolle hat. Doch der Heilige Geist hielt es für angebracht, dem Petrus etwas anderes einzugeben, und ich bin froh, dass er es getan hat. Im Zusammenhang mit Angst und Sorge entschied er sich bewusst dazu, die mitfühlende, sanftere Seite Gottes zu betonen. Wenn ich Angst habe, finde ich Trost in diesen Worten: Ich bin mit meinem Problem nicht allein und Gott sorgt für mich.

Die Herausforderung besteht natürlich darin, dass dich deine Sorgen um drei Uhr morgens aufwecken können. Die Stille in deinem Haus hallt folgende Botschaft wider: *Hier ist keiner und es kümmert auch keinen.* Wir starren in die Dunkelheit bei dem Versuch, eine vernünftige Lösung für unser Prob-

lem zu finden. Der Wecker unterbricht unsere Gedanken anstatt unseres Schlafs und wird somit zu einer kreischenden Erinnerung daran, dass es nun Zeit zum Aufwachen wäre, wenn unsere sorgenvollen Gedanken uns nicht schon viel früher geweckt hätten. Wir beginnen den neuen Tag und es scheint so, als würden alle um uns herum ganz natürlich miteinander umgehen. Sie lachen über ihr Wochenende. Sie beschweren sich, weil es Montag ist. Sie erzählen von ihren Beziehungen oder hören anderen dabei zu. Wir lächeln und tauschen Förmlichkeiten aus als ob wir Teil der Gruppe wären, doch unsere sorgvollen Gedanken gehören nur uns. Betrügerisch flüstern sie: *Keiner ahnt etwas und es juckt auch keinen*. Doch die Schrift sagt uns, dass das nicht ganz stimmt. Es trifft vielleicht zu, dass die lächelnden Gesichter um dich herum ahnungslos sind, was dein Problem anbelangt. Es stimmt evtl. sogar, dass es einigen von ihnen egal wäre, wenn sie davon wüssten. Doch Gott weiß es und es ist ihm nicht egal (Ps 142,3–4). Deswegen ist das erste Prinzip zur Überwindung von Ängsten der *Glaube*. Du und ich, wir müssen lernen, Gottes Wort anstatt unseren Gefühlen Glauben zu schenken.

Wir leben in einer Welt, die von Gefühlen regiert wird. Wenn du einmal genau hinhörst, worüber sich die Leute um dich herum unterhalten, wirst du mir zustimmen. Tagein, tagaus treffen Menschen lebensverändernde Entscheidungen auf der Grundlage von Gefühlen. Aussagen wie *Für mich fühlt es sich*

*so an, dass dies die beste Entscheidung für mich ist oder Ich empfinde einfach nichts mehr für ihn* hört man immer wieder. Weil deine Gefühle so persönlich und aufrichtig sind sowie aus einer tiefen Empfindung kommen, fällt es dir recht leicht, ihnen Glauben zu schenken. Aber das heißt noch lange nicht, dass du ihnen glauben solltest. Der Stamm des Wortes „glauben“ taucht 24-mal im Neuen Testament auf. Das Wort wird in fast der Hälfte dieser Vorkommnisse vom Apostel Johannes verwendet. Er leitet uns an, dem Vater, seinen Verheißungen, seinem Wort und seinem Sohn zu glauben. Doch nicht ein einziges Mal redet er davon, dass wir unseren Gefühlen Glauben schenken sollen. Hierbei handelt es sich um den notwendigen Ausgangspunkt, um Gefühle der Angst zu besiegen: *Was glaubst du wirklich?*

## **Vertraue ihm.**

*Es fühlt sich vielleicht nicht so an, als ob Gott sich um dich sorgt, doch er tut es.*

Ängste machen sich breit, wenn ich glaube, dass ich die Last alleine tragen muss. Meine Gedanken flüstern mir zu: *Selbst die, die dir am nächsten stehen, verstehen es nicht so wie du.* Es fällt uns leicht, dies zu glauben, weil unsere überaus realen Umstände andere nicht so zu belasten scheinen. Diese Annahme machte sich bei den Jüngern bemerkbar, als sie sich