

# Frei von Angst

## aus Glauben leben

### Willkommen bei Etappe zwei: In Freiheit leben

Jesus sagte: „Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen“ (Johannes 8,32). Paulus sagt: „Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht“ (Galater 5,1). In Teil zwei von Safar werden wir lernen, in wahrer Freiheit zu leben. In diesem Schritt befassen wir uns mit einer der typischsten Fallen, die uns gefangen hält: Angst.

### Beginnt hier

- Was sind einige der häufigsten Ängste, die uns zu schaffen machen? Bitte nenne mindestens sieben Punkte.
- Wovor fürchtest du dich am meisten? Wie wirkt sich diese Angst in deinem Leben aus?

### Tauscht euch aus

Angst lähmt. Wenn wir Angst haben, ist es sehr schwierig, aus Glauben zu leben und Gott nachzufolgen.

Wir alle haben mit Angst zu kämpfen. Sie bestimmt unseren Alltag, raubt uns Kraft und Freude und hindert uns daran, aus dem Vollen zu schöpfen.

- Denke an die letzten beiden Wochen. Wie hat Angst dein Leben bestimmt?
- Wo hast du Entscheidungen getroffen, die von Angst beeinflusst waren?
- In welcher Hinsicht wäre die kommende Woche anders, wenn du von dieser Angst frei wärst?

### Hauptgedanke

Gottes Plan für uns ist nicht, dass Angst unser Leben bestimmt. Er bietet uns Freiheit an. Wir glauben an einen Gott, der durch seine Allmacht und Liebe unsere Ängste beseitigen kann. Er gibt uns die Kraft, Angst durch Glauben zu überwinden.

### Gottes Gegenwart hilft uns, Angst zu überwinden.

Einer der Namen Jesu ist „Immanuel“, das bedeutet „Gott [ist] mit uns“. Wenn Gott mit uns ist, haben wir nichts zu befürchten.

- Wenn Gott mit uns ist, sind wir nie allein. Alles, was wir durchmachen, machen wir mit Gott durch.
- Wenn Gott mit uns ist, dann stehen uns in jedem Augenblick seine Kraft und Weisheit zur Verfügung.
- Wenn Gott mit uns ist, so hat er, unser *Vater im Himmel*, diesen Moment voll im Griff. Er hat die volle Autorität und lässt uns alles zum Besten dienen.

### Forscht in der Schrift

Denke über diese Textstellen nach: Was sagt Gott über Angst?

- 2. Timotheus 1,7
- Jesaja 41,10
- Jeremia 29,11
- Johannes 14,27
- Römer 8,37–39
- Hebräer 13,5–6

Welche dieser Texte sprechen dich besonders an in Bezug auf die Ängste, die du vorhin genannt hast?

## Übt es jetzt gemeinsam

Wir brauchen der Angst nicht nachzugeben. Wenn Angst sich breitmacht:

1. Bitte den Heiligen Geist, dass er dir hilft, deine Angst zu besiegen.
2. Richte dein Herz wieder neu aus auf Immanuel, Gott mit dir.
3. Wähle einen Bibeltext aus und bete ihn laut; beginne mit den Stellen, die du gerade gelesen hast.
4. Entscheide dich zu glauben, dass Gott mit dir ist und dass er jetzt, in diesem Moment, alles ist, was du brauchst.

Geht dieses Muster gemeinsam durch; betet es im Hinblick auf die Ängste, die ihr vorhin genannt habt:

1. Heiliger Geist, bitte hilf mir, die Angst vor \_\_\_\_\_ zu überwinden.
2. Jesus, ich danke dir dafür, dass du Immanuel bist. Du bist bei mir, jetzt, in diesem Augenblick.
3. Vater, in Jesaja 41,10 sagst du zu mir: „Fürchte dich dich nicht.“ Dafür danke ich dir. Du hast versprochen, bei mir zu sein. Du sagst: „Sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott.“ Du machst mich stark und hilfst mir. Du hältst mich aufrecht mit der rechten Hand deiner Gerechtigkeit.
4. Vater, ich entscheide mich jetzt, dir zu glauben. Ich weise die Angst ab und entschließe mich, in diesem Augenblick dir zu vertrauen.

Betet das einige Male durch und gebraucht dazu jedes Mal eine andere Bibelstelle aus der Liste.

## Übe es täglich ein

- Lies Psalm 27 und denke über jeden Vers nach. Beantworte anschließend diese drei Fragen:
  - Wovor hatte der Verfasser dieses Psalms Angst gehabt?
  - Wie schaffte er es, diese Ängste zu besiegen?
  - Was lehrt uns dieser Psalm über Gott?
- Überlege, wo sich im Moment bei dir Angst einschleicht. Jedes Mal, wenn du diese Woche spürst, dass Angst sich in dir breitmacht, bete so, wie ihr es gemeinsam eingeübt habt.