

DAS WORT
FÜR
heute

PANIC

Liebe Leserin, lieber Leser!

Während ich diese Zeilen schreibe, tobt der Krieg in der Ukraine immer noch, in Gaza ebenfalls. Die Ratlosigkeit nimmt zu.

Das alles löst Angst aus. Verständlich! Umso wichtiger ist es, dass wir wissen, wer uns Halt und Zuversicht gibt: Jesus Christus, der Sohn Gottes. Angesichts auswegloser Situationen hat er seinen Leuten gesagt: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gottes Segen und gute Denkanstöße beim Lesen der Beiträge. Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Hartmut Jaeger

Flugangst

Oft schon war ich mit dem Flugzeug geflogen. Eines Tages bekam ich dennoch Flugangst.

Im Jahr 1973 hielt ich in den USA Vorträge. Dort lernte ich William kennen, der ein Privatflugzeug besaß. Er lud mich ein und flog mit mir ein bisschen herum.

Genau ein Jahr später war wieder ein Sprung über den Großen Teich geplant. In der Nacht vor dem Abflug klingelt das Telefon. Die Schwester von William ist am Apparat und sagt: „Klaus, William ist mit seiner Maschine explodiert. William ist tot!“ Mich packte ein tiefer Schreck. Eine Maschine kann also explodieren?

Ein paar Stunden später war ich auf dem Flughafen in Frankfurt. In der Wartehalle lese ich in der Tageslosung. Ich hatte gehofft, da würde stehen: „Sei getrost und unverzagt! Ich halte dich fest!“, oder so. Stattdessen lese ich: „Lehre uns bedenken, dass

wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ (Psalm 90,12).

Das war ja wohl nichts! Wird mich jetzt wenigstens der Lehrtext trösten? Da steht eiskalt: „Heute wirst du mit mir im Paradies sein!“ (Lukas 23,43).

Nun hatte ich meine Flugangst. Ich hatte Angst bekommen, Angst vor dem Sterben, vor dem Tod.

Ich kann Ihnen nicht sagen: „Werden Sie Christ, dann haben Sie nie mehr Angst.“ Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst“ (Johannes 16,33). Er sagt aber auch: „Ich habe die Welt, in der ihr Angst habt, überwunden.“ Obwohl ich Christ bin, weiß ich, was Angst ist. Dennoch, tief unter allen Ängsten meines Lebens weiß ich seine barmherzigen Hände.

Dieses Wissen hat auch meine Flugangst überwunden.

➤ *Gekürzter Auszug aus „Heilsames gegen die Angst“, Klaus Eickhoff, CV Dillenburg, 2022*



5 Schritte zu neuem Leben

1. Beten Sie zu Jesus Christus. Sie können ganz einfach mit ihm reden. Er versteht und liebt Sie (Matthäus 11,28).

2. Bekennen Sie ihm, dass Sie bisher ohne Gott gelebt haben. Erkennen Sie an, dass Sie ein Sünder sind, und bekennen ihm dies als Ihre Schuld. Sie können ihm alle konkreten Sünden nennen, die Ihnen bewusst sind (1. Johannes 1,9).

3. Bitten Sie Jesus Christus, als Herr und Gott in Ihr Leben einzukehren. Vertrauen und glauben Sie ihm von ganzem Herzen. Wenn Sie sich so Jesus Christus als Herrscher anvertrauen, macht er Sie zu einem Kind Gottes (Johannes 1,12).

4. Danken Sie Jesus Christus, dem Sohn Gottes, dass er für Ihre Sünde am Kreuz gestorben ist. Danken Sie ihm, dass er Sie aus Ihrem sündigen Zustand erlöst hat und jede einzelne Sünde vergeben wird (Kolosser 1,14). Reden Sie jeden Tag mit ihm im Gebet und danken Sie ihm für Ihre Gotteskindschaft.

5. Bitten Sie Jesus Christus als Herrn, die Führung in Ihrem Leben zu übernehmen. Suchen Sie den täglichen Kontakt mit ihm durch Bibellesen und Gebet. Der Kontakt mit anderen Christen hilft, als Christ zu wachsen. Jesus Christus wird Ihnen Kraft und Mut zur Nachfolge geben.



Immer diese Angst!

Die älteste Beschreibung von Angst finden wir in der Bibel. Nachdem der Mensch erschaffen worden war, um im Paradies zu leben, brachte sein tragischer Ungehorsam Gott gegenüber ihn zum ersten Mal in einen Angstzustand. „Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich ...“, sagte Adam (1. Mose 3,10).

In Psalm 91, 5.6 lesen wir die großartige Aussage: „Du fürchtest dich nicht vor dem Schrecken der Nacht, vor dem Pfeil, der am Tag fliegt, vor der Pest, die im Finstern umhergeht, vor der Seuche, die am Mittag verwüstet.“

Hier wird eine Situation geschildert, die das Volk Israel in Angst versetzte. Das ganze Land war durch dieses verheerende Gefühl gelähmt. An anderer Stelle hatte ein Riese den König in Angst versetzt und seine ganze Armee erschreckt. Mit Gottvertrauen trat David gegen den Riesen an und besiegte ihn. In Psalm 23 erklärte er sein Geheimnis: „Und wenn ich wandere im Tal des Todesschatten, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir ...“.

Angst lähmt, beeinflusst und blockiert unser Urteilsvermögen. Der Löwe benutzt eine besondere Taktik, um sein Opfer zu beherrschen: Er flößt ihm Angst ein. Zu diesem Zweck brüllt der Löwe. Die Beute ist angsterfüllt. Können wir das auf uns übertragen? Wenn wir der Angst nachgeben, wird die Niederlage Wirklichkeit, bevor das befürchtete Ereignis eintritt. Doch Experten behaupten, dass 95 % der

Dinge, die wir befürchten, nicht eintreffen.

Ist Angst Unglaube? Jesus saß mit im Boot und schlief, als der Sturm die Jünger Jesu in Angst und Schrecken versetzte. In dieser Situation mangelnde es ihnen an dem Vertrauen, dass in den Stürmen des Lebens ein Schiff nicht untergehen wird, wenn Jesus Christus gegenwärtig ist.

➤ *Joachim Boshard*





Was ist eigentlich? Eine Panikattacke

Sie saß auf dem Zahnarztstuhl und meinte einleitend: „Es kann sein, dass ich eine Panikattacke bekomme.“ Auf mein Nachfragen äußerte sie dann: Es sei ein so schlimmes Gefühl der Beengtheit mit unkontrollierbarer Angst, dass sie einfach nur fliehen wolle.

Panikattacken sind sehr plötzlich auftretende intensive Angstzustände, meist ohne unmittelbare äußere Bedrohung, manchmal im Rahmen einer Panikstörung oder aufgrund äußerer Faktoren wie Stress oder innerer Faktoren wie psychischer

Erkrankungen (Depressionen). Sie äußern sich in Herzrasen oder starkem Herzklopfen, manchmal auch durch Atemnot oder Taubheitsgefühle. Zusätzlich können Hitze- oder Kältevallungen entstehen, Übelkeit, Magenbeschwerden, Benommenheit, Schwindel. Dazu kommen die psychischen Empfindungen wie dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, sterben zu müssen oder nicht mehr in der Realität zu leben.

➤ Dr. Marcus Nicko

Gutschein

Ausschneiden und adressieren an:
Redaktion „Das Wort für heute“
Am Güterbahnhof 26, 35683 Dillenburg

Ich bitte um kostenlose Zusendung von:

- ☐ ____ Exemplar(en) „Das Wort für heute“ monatlich
- ☐ Neues Testament
- ☐ Buch „Finde das Leben“ (Bibelleseplan für Einsteiger)
- ☐ Buch „Neue Hoffnung gefunden“

- ☐ Buch „Freude“ von Klaus Eickhoff
- ☐ CD „Es gibt so viele Religionen – welche hat denn recht?“
- ☐ CD „Warum lässt Gott das zu?“
- ☐ Bitte schicken Sie mir die Adresse einer Gemeinde in meiner Nähe.
- ☐ Bitte vermitteln Sie mir ein Gespräch mit einem überzeugten Christen.

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Bitte Absender nicht vergessen! Nr. 1125

Trotzdem bin ich bei dir!

Bevor ich gedemütigt wurde, irrte ich. Jetzt aber halte ich dein Wort. (Psalm 119,67; ELB) → Oft gebraucht Gott im Leben eines Menschen Leid und Not, um ihn zu sich und in die Nachfolge zu rufen.

Was ein Mensch sät, das wird er auch ernten. (Galater 6,7) → Unabhängig davon, ob Sie gläubig sind oder nicht: Die Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte gilt auch für Sie. Wenn wir auf das Fleisch säen, werden wir vom Fleisch Verderben ernten.

Was ihr ertragen müsst, dient also eurer Erziehung. Gott behandelt euch so wie ein Vater seine Söhne. (Hebräer 12,7) → Selbst braven Kindern müssen von ihren Eltern Grenzen gesetzt werden. Denn wenn man sie nicht erzieht, werden sie nicht lange brav bleiben.

Ihr wisst ja, dass ihr durch solche Bewährungsproben für euren Glauben Standhaftigkeit erlangt. (Jakobus 1,3) → Durch Leiden entwickelt der Christ Ausdauer, „Standhaftigkeit“ im

Glauben, ein Ausharren selbst in schwierigen Zeiten.

Weil Gott uns getröstet und ermutigt hat, können wir andere trösten und ermutigen. (2. Korinther 1,4) → Als Gläubige erleben wir nicht nur unser eigenes Leid, sondern wir nehmen auch an den Leiden anderer im Leib Christi teil. Wir freuen uns mit denen, die sich freuen, und wir weinen mit denen, die weinen.

Der Satan erwiderte Jahwe: „Versuch es doch einmal und lass [Hiob] alles verlieren, was er hat! Ob er dir dann nicht ins Gesicht hinein flucht?“ (Hiob 1,11) → Auch am Ende seines Leidensweges findet Hiob nicht heraus, warum diese Dinge geschehen sind. Dennoch ist es sehr wichtig zu sehen, dass es einen triftigen Grund gab. Es war ein Grund, der dazu führte, dass Hiob bis zum heutigen Tag geehrt wird.

➤ *Gekürzter Auszug aus „Trotzdem bist DU bei mir!“, CV Dillenburger, 2021*

„Das Wort für heute“ wurde Ihnen überreicht von:

Buchtipp



Klaus Eickhoff

Heilsames gegen die Angst

... und weitere Impulse für Herz und Verstand

Tb., 128 S., 11 × 18 cm, Best.-Nr. 271676

ISBN 978-3-86353-676-3

Der hebräische Name unseres Gottes in der Bibel lautet „Jahwe“. Das heißt: „Ich bin da!“ Gott ist für uns da. Er umgibt uns von allen Seiten, umschließt uns mit seinen Armen. Um ihn geht es in diesem Büchlein.

IMPRESSUM „Das Wort für heute“:

Verleger: Christliche Verlagsgesellschaft mbH, Am Güterbahnhof 26, 35683 Dillenburg; Tel. 02771/8302-0, Fax 02771/8302-30 erscheint zweimonatlich mit 2 Nummern – **kostenlos** – **Redaktion und Kontaktadresse:** Hartmut Jaeger, Am Güterbahnhof 26, 35683 Dillenburg; **Ständige Mitarbeiter:** Joachim Boshard, Steffen Dönges, Andreas Germeshausen, Matthias Heinrich, Anita Herbert, Sebastian Herwig, Hartmut Jaeger, Erik Junker, Ralf Kaemper, Jana Klappert, Thomas Kleine, Anna Knopf, Dr. Marcus Nicko, Gerd Rudisile, Günter Seibert, Matthias Weber, Heinz-Jürgen Zilg

Bildernachweis: Mit freundlicher Genehmigung von unsplash.com

Gestaltung und Bildnachweis: CV Dillenburg

www.daswortfuerheute.de

Nr. 1125