

05. NOVEMBER 2023

FÜRCHTE DICH NICHT TEIL 1: UNSERE ÄNGSTE VERSTEHEN

- Adrian Blaser -

BIST DU NEU IN DER CHRISCHONA FRAUENFELD?

Wenn du zum ersten Mal in unseren Gottesdienst gekommen bist, dann laden wir dich ein, nach dem Gottesdienst zur Info-Theke zu kommen. Wir möchten dich kennenlernen und dir gerne etwas Kleines überreichen.

Besuche auch unsere Webseite www.chrischona-frauenfeld.ch

oder ruf uns an unter 052 721 24 61.

Sonntag	05. Nov	16:00	IKT (Internationale Kirche Thurgau)
Montag	06. Nov	09:00	Stadtgebet
Mittwoch	08. Nov	07:30	Gebet für die Ukraine
Freitag	10. Nov	16:15	Kids Unihockey - Langdorfturnhalle
		19:30	Gebet für die Jugend
Samstag	11. Nov	13:30	Jungschar
Sonntag	12. Nov	10:00	Church Brunch
		18:00	Crossroad Event



CHRISCHONA
FRAUENFELD

In unserer neuen Serie beschäftigen wir uns mit unseren Ängsten und der Zusage, die gleichzeitig Titel unserer Serie ist: **«Fürchte dich nicht»**. Wir wollen entdecken, was Angst ist und wie wir ihr begegnen können. Es gibt die Angst, die uns warnt aufmerksam zu sein, damit wir z.B. mit dem Auto vorsichtig fahren und keinen Unfall machen. Diese Angst ist wie eine Warnanlage, die sehr nützlich sein kann. In dieser Serie thematisieren wir die ungesunde Angst, die nicht mehr der Situation angemessen ist und deren Auswirkung hemmt, isoliert und zerstört. Oft fällt es uns schwer, über unsere Ängste zu sprechen. Diese sind oft nicht sichtbar, beschäftigen uns jedoch stark in unseren Gedanken und unserem Empfinden. Sie beeinflussen unser Handeln, welches sich in Resignation, Rückzug und anderen Verhaltensweisen

ausdrücken kann. Die Angst konzentriert sich oft auf mögliche eintretende Szenarien in der Zukunft.

Anhand der folgenden Staubsaugergeschichte sehen wir in fünf Schritten, was sich abspielt, wenn wir Angst haben:

#1 Gedanken:

Die Frau bemerkt, dass eine Spinne in ihrer Nähe ist. Mit ihren Gedanken ist sie sofort in der Zukunft und malt sich aus, was passieren könnte: «Die Spinne könnte in der Nacht in mein Bett kriechen. Sie könnte über mein Gesicht krabbeln. Vielleicht werde ich sie verschlucken.» Dies sind alles Gedanken, welche in der Zukunft liegen. Passiert ist bis jetzt nichts!

#2 Empfinden:

Die Frau empfindet Angst, ihr Puls geht in die Höhe und die ersten

Schweissperlen in ihrem Gesicht sind zu sehen.

#3 Verhalten:

Es muss eine Lösung her, sie verfällt in Aktivismus.

In anderen Situationen reagieren Menschen mit Flucht, Wut, Lähmung, Perspektivenlosigkeit oder Resignation.

#4 Handeln:

Die Handlung der Frau ist alles andere als überlegt.

Sie greift zum Staubsauger und saugt die Spinne und später Gas ein. Ihr Aktivismus bietet keinen Raum, um zu überlegen, ob diese Handlung sinnvoll ist oder nicht, sie handelt völlig irrational.

#5 Auswirkungen:

Diese Geschichte geht nicht gut aus. Der Staubsauger explodiert. Die Gefahr, dass sich die Frau ernsthaft verletzt ist gross. Durch die Explosion könnte sie Schnittwunden,

Prellungen und Verbrennungen erleiden. Die Auswirkungen unserer Handlungen auf Grund unserer Ängste können grosse Konsequenzen für uns und unser Umfeld haben.

In der folgenden Geschichte können wir diese fünf Schritte der negativen Angstspirale auch beobachten:

Als das Volk Israel sich auf ihrer Reise von Ägypten in das verheissene Land ihrem Ziel nähert, gibt Gott Mose den Auftrag, Kundschafter in das verheissene Land zu senden. Die Kundschafter sind nicht irgendwelche Männer, sondern Männer in einer führenden Position. Als sie nach 40 Tagen zurückkommen, erzählen sie, was sie im Land erkundet hatten:

#1 Gedanken:

...Wir kamen in das Land, in das du uns geschickt hast.

Dort fließen in der Tat Milch und Honig und das hier sind Früchte, die dort wachsen. Doch die Menschen, die dort leben, sind stark und ihre Städte sind sehr groß und gut befestigt; sogar die Anakiter haben wir dort gesehen. (4. Mose 13, 27-28 NLB)

Bei den Kundschaftern beginnt die Angstspirale in ihren Gedanken. Sie konzentrierten sich stark auf das Negative. Der Auslöser liegt bei dem, was sie gesehen haben, geht in ihren Gedanken jedoch weiter und löst Horrorszenarien aus, was alles in Zukunft geschehen könnte.

#2 Empfinden / Verhalten:

...Wir können nicht gegen sie in den Kampf ziehen, denn sie sind stärker als wir.

(4. Mose 13, 31 NLB)

Für die Mehrheit der Israeliten ist das Land unbesiegbar. Ihr Selbst-Bild stimmt nicht mehr mit der Realität überein. Sie haben vergessen, dass Gott ihnen das Land versprochen. Er führte sie bis dahin durch das Rote Meer und versorgte sie in der Wüste durch wundersame Weise. Trotzdem fühlen sie sich klein und unbedeutend. Weil sie ihren Blick auf das Negative richten, macht sich die Angst nun weiter breit und gross in ihren Gefühlen. Sie verhalten sich defensiv und ziehen sich zurück.

#3 Handeln:

«Und sie stellten den Israeliten das Land, das sie erkundet hatten, negativ dar: »Das Land, durch das wir gezogen sind, um es zu erkunden, verschlingt seine Bewohner. Die Menschen, die wir dort gesehen haben, sind sehr groß. Sogar die Riesen, die Anakiter, haben wir

*gesehen. Wir kamen uns
neben ihnen wie
Heuschrecken vor, und in
ihren Augen waren wir das
auch.«
(4. Mose 13, 32-33 NLB)*

Die Angst der Kundschafter bleibt nun nicht nur in ihren Gedanken und Gefühlen, sondern weitet sich aus auf ihr Handeln. Durch ihre Angst, beginnen die Kundschafter, die immer noch Leitungspersonen des Volkes Israels sind, ein Gerücht zu verbreiten: Das Land verschlingt seine Bewohner! Dort leben die Anakiter, welche Riesen sind und uns als kleine Heuschrecken sehen!

#4 Auswirkungen:
*Da schrien alle Israeliten
laut auf und weinten die
ganze Nacht hindurch. Sie
murrten gegen Mose und
Aaron und klagten: »Wären
wir doch bloß in Ägypten
oder hier in der Wüste
gestorben! Ach, wären wir
doch schon tot!*

(4. Mose 14, 1-2 NLB)

Die Kundschafter verbreiten mit ihren Gerüchten die Angst im ganzen Volk. Die Auswirkungen davon sind, dass das Volk den Mut verliert und sich gegen Mose und das Volk auflehnen. Dies hat wiederum zur Folge, dass sich die Kundschafter, welche die Gerüchte verbreiten, sterben müssen und das Volk weitere 40 Jahre in der Wüste umherirren muss und nicht ins verheissene Land einziehen darf.

Diese Geschichte zeigt uns auf eindrückliche Weise, dass Angst in unserem Denken beginnt und immer mehr Raum einnehmen kann, bis sie uns selbst und unserem Umfeld schadet. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir bei unseren Gedanken ansetzen. Im Alten Testament können wir

lesen, dass sich das Volk Israel immer wieder von Gott entfernte und grosse Ungerechtigkeit im Land herrschte. Aus diesem Grund warnte Gott das Volk Israel und besonders ihre Leiter durch die Propheten. Er rief sie zur Umkehr auf und kündigte an, was passieren würde, wenn sie so weitermachen. Ihr Land würde verwüstet und sie als Gefangene weggebracht werden (Jesaja 42, 22). Dies war eine harte Drohung die später in Erfüllung ging. Das Land wurde verwüstet und viele Israeliten wurden auf Grund ihres Ungehorsams verschleppt. Doch Gott hatte Erbarmen und sprach ihnen dennoch zu, dass sie keine Angst haben müssen. Er erinnert sie an ihre Identität, dass er ihr Schöpfer und Erlöser ist. Selbst das Wasser des roten Meeres und des Jordans teilte er für sie.

Doch nun spricht der HERR, der dich, Jakob,

*geschaffen hat und der dich, Israel, gebildet hat:
»Hab keine Angst, ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst mir. Wenn du durch Wasser gehst, werde ich bei dir sein. Ströme sollen dich nicht überfluten!
(Jesaja 43, 1-2a NLB)*

Wenn wir in Gefahr sind, nur noch das zu sehen was uns Angst macht, ist es wichtig, dass wir herauszoomen damit wir das ganze Bild sehen und unseren negativen Gedanken, unsere Identität, die wir in Jesus Christus haben, zusprechen.

Die Serie geht in zwei Wochen weiter...

Nutze diese Zeit, um über deine Ängste nachzudenken und in einem Gespräch / Seelsorge darüber zu sprechen. Dort, wo du dich durch deine Ängste gefangen fühlst, möchte dich Jesus Christus befreien und ins Licht führen (Jesaja 42, 6-7).

Fragen zum Nachdenken

In welchen Lebensbereichen passiert dir das Gleiche und du konzentrierst dich in deinen Gedanken nur noch auf das Negative? Sei dir bewusst: Dies ist ein Nährboden, auf dem Angst wachsen und sich breit machen kann!

Gibt es aktuell Ängste in deinem Leben, die immer grösser werden und die dich selbst als klein und unbedeutend wahrnehmen lassen? Wo fühlst du dich ängstlich, niedergeschlagen und gehst möglicherweise in die Defensive?

Wann hattest du das letzte Mal Angst und wie hast du dabei gehandelt? Hast du auch Unwahrheiten verbreitet? Hast du manipuliert oder wie hast du aus deiner Angst heraus gehandelt?

Welche negativen Auswirkungen deiner eigenen Ängste kommen dir in den Sinn?

SPENDEN VIA TWINT

Spende einen von dir frei wählbaren Betrag - einfach und bequem. Es werden keine Absenderdaten übermittelt. Vielen Dank.

CODE FÜR REGULÄRE SPENDE



CODE FÜR ERNTEDANK SPENDE



Chrischona Frauenfeld, Ringstrasse 2, 8500 Frauenfeld, Tel.: 052 721 24 61
Email: sekretariat@chrischona-frauenfeld.ch / www.chrischona-frauenfeld.ch

Spenden mit **QR-Einzahlungsschein** für Chrischona Frauenfeld:
IBAN CH33 0078 4152 0463 8580 3

Kontoinhaber: Chrischona Schweiz, Chrischonarain 200, 4126 Bettingen