

Gottes Arznei gegen Ängste



Natürliche Angstreaktion (Hypothalamus)

Bei drohender Gefahr ist die sog. „Fight-or-flight-reaction“ (= „Kampf oder Flucht-Reaktion“) normal. Sie verleiht dem Menschen durch schlagartige Freisetzung von Adrenalin kurzfristig Schnelligkeit und Ausdauer. Durch anhaltende Angstzustände jedoch wird diese Reaktion dauernd im Menschen ausgelöst und hält den Körper durch die Hormone in übermäßiger Alarmbereitschaft.

Bei dieser Reaktion spielt eine Drüse im Gehirn, der Hypothalamus, eine entscheidende Rolle. Er reagiert sensibel auf Emotionen, Gedanken und Lebensumstände und produziert durch die Ausschüttung von Hormonen das, was tief im Inneren der Seele und des Geistes vor sich geht. Der Hypothalamus reagiert aktiv auf Angst, Sorge, Stress, Anspannung, Panik(-attacken), Zorn, Wut und Aggression.

Wenn man über lange Zeit Angst, Sorge und Stress ausgesetzt ist, werden zudem folgende Funktionen im Körper negativ beeinflusst: das zentrale Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem inklusive verschiedener Entzündungsreaktionen, das Verdauungssystem, der Kohlehydrat-/Lipid- und Protein-Stoffwechsel, die Harnfunktion, ferner Bindegewebsfunktion sowie Muskel- und Knochenfunktion.

Dies kann zu vielen Krankheiten führen (nach Henry W. Wright).



Weitere Ausführungen über die medizinischen, psychologischen und seelsorglichen Erkenntnisse von Henry W. Wright finden Sie in der **Broschüre** „Der herausragende Weg in Gesundheit zu leben – Geistliche Wurzeln von Krankheiten“ von **Br. Gabriel Hüger** (Abb. links). Die **Broschüre** sowie die dazugehörige **Audio-CD** können Sie wie alle anderen aufgeführten Falblätter und CDs unter der auf der Rückseite angegebenen Adresse bestellen. Anhören und Download auf www.segenskreis.at.

Angst als Trennung von Gott

„Die Menschen werden vor Angst vergehen in der Erwartung der Dinge, die kommen... Richtet euch auf, und erhebt eure Häupter; denn eure Erlösung ist nahe.“ (Lk 21,26,28)

Wie oft bestimmt die Angst unser Leben, lähmt uns, blockiert das Erinnerungsvermögen an frühere Gebeterhörungen, raubt die Hoffnung und die Freude am Leben, verleitet zu faulen Kompromissen, führt von Jesus weg und verursacht viele Krankheiten.

Angst heißt, zu befürchten, dass etwas Schlimmes passiert, und ist das Gegenteil von Glauben. Angst und Glauben ähneln sich. Sie sind beide in die Zukunft gerichtet, beide haben Anspruch auf Erfüllung. Das Entscheidende ist: AUF WEN WILL ICH HÖREN?

Glaube und vertraue ich Jesus, der mir sagt: „*Sei ohne Furcht; glaube nur!*“ (Mk 5,36) oder glaube ich dem Geist der Lüge, der mir die schlimmsten Dinge vor Augen malt?

Ist mir bewusst, dass es in meiner Macht liegt, wem ich die Türe in meinem Leben öffne: Gott oder dem Geist der Angst?

Der Geist der Angst

Natürliche Angst ist Teil unserer Schöpfung („Fight-or-flight-reaction“). Aber es gibt einen Feind, der uns noch einen Schritt weiter treibt und Angst zu einer permanenten Lebensweise macht. Er weiß, wie er uns geistig so manipulieren kann, dass sein Reich der Unterdrückung mit vielen Krankheiten unser Leben beeinträchtigt und im Extremfall sogar zerstört. Angst ist nicht nur eine Emotion. Die Bibel bezeichnet Angst auf dieser Ebene als einen bösen Geist. Der „Geist der Angst“ ist ein sehr intelligenter Feind, der sich – wo nur möglich – Zugang zum Leben des Menschen verschafft. Er will unsere Gedanken kontrollieren, sowohl im Geist als auch in der Seele, und uns krank machen. Die Macht Satans besteht in der Angst (Petrus bezeichnet ihn als „brüllender Löwe“ in 1 Petr 5,8). Wer der Angst folgt, der folgt nicht Gott (nach Henry W. Wright).

Was macht Angst zur Sünde?

Hegen und pflegen wir einen Geist der Angst, so drücken wir mit unserer Handlung aus, dass wir Gott nicht vertrauen und in der Folge selbst die Kontrolle für unser Leben übernehmen müssen. Dann sagen wir damit sozusagen zu Jesus: „*Jesus, eigentlich vertraue ich dir nicht! Du kannst als Beschützer meine Bedürfnisse nicht erfüllen.*“

Gehegte Angst ist deshalb eine Sünde, weil sie uns der Fülle des Lebens mit Gott und unseren Mitmenschen beraubt und unsere Gedanken manipuliert. Denn Angst ist die Substanz dessen, was man nicht hofft, die Überzeugung von Dingen, die man nicht sieht (vgl. Hebr 1,11). Man kann im Angstglauben leben und es für echten Glauben halten; aber stünde man im echten Glauben, hätte man dieses Problem nicht (nach Henry W. Wright).

Angst kommt häufig davon, dass wir Gott und Seinem Wort nicht vertrauen. Oft wird uns in der Bibel gesagt: „*Fürchte dich nicht!*“ (vgl. Mt 1,20; Lk 1,13, 1,30, 5,10, 12,32; Joh 12,15; Apg 18,9; Offb 1,17 u.a.). Wir geben dem Geist der Lüge Raum, wenn wir Gedanken zulassen, die uns beunruhigen und Angst einflößen. Solche Gedanken können lauten:

„Ich habe Angst wegen/vor...! Es wird schief gehen! Ich werde versagen! Ich schaffe es nicht! Ich werde ausgelacht! Ich muss perfekt sein!“ etc.



Der Weg von Angst zu tiefem Vertrauen – Gedanken von Jesus an die hl. Sr. Faustyna Kowalska

Jesus verletzt am schmerzlichsten die Sünde des Misstrauens:

- Jesus: „Das Misstrauen der Seelen zerreißt mein Inneres... Trotz meiner unerschöpflichen Liebe trauen sie mir nicht!“ (Tagebuch der hl. Sr. Faustyna 50)
- Jesus: „Am schmerzlichsten verletzen mich die Sünden des Misstrauens.“ (TB 1076)
- Jesus: „Also Vertrauen, mein Kind. Du sollst nicht mutlos werden, sondern zu mir **um Vergebung kommen**, da ich stets bereit bin, dir zu vergeben. So oft du mich darum bittest, preist du meine Barmherzigkeit.“ (1488)

Weg zum Erfolg: Baue auf Jesus!

- Jesus: „Du siehst, mein Kind, was du aus dir selbst bist und der **Grund der Niederlagen** ist der, dass du zu viel auf dich selbst zählst und dich zu wenig auf mich stützt. Das soll dich aber nicht zu traurig stimmen; du hast es mit dem Gott der Barmherzigkeit zu tun. Dein Elend wird ihn nicht erschöpfen.“ (TB 1488)
- Jesus: „Mein Kind, mache es dir zum Vorsatz, dich niemals auf Menschen zu stützen. ... Doch wisse, dass du die Kraft, die du zum Tragen von Leid in dir hast, dem öfteren Empfang der heiligen Kommunion verdankst. So komme oft zu dieser Quelle der Barmherzigkeit und schöpfe mit dem Gefäß des Vertrauens, was immer du benötigst.“ (TB 1487)

Fürchte Dich vor nichts!

- Jesus: „Ängstige dich nicht. Ich bin mit dir.“ (TB 129)
- Jesus: „Fürchte dich vor nichts, ich bin immer mit dir, auch wenn es dir scheint, dass ich nicht anwesend wäre.“ (TB 1109)
- Jesus: „Fürchte nichts, du bist in meinem Herzen!“ (TB 1133)
- Jesus: „Fürchte dich nicht, mein Kind, du bist nicht allein. Sei mutig im Kampf, denn mein Arm stützt dich.“ (TB 1452)
- Jesus: „Lass dich nicht entmutigen! Hab keine Angst vor den Feinden.“ (TB 1486) Angst vor dem Tratsch der Menschen missfällt Jesus (vgl. TB 1460).
- Sr. Faustyna: „Obwohl der Weg mit Dornen besetzt ist, habe ich keine Angst, vorwärts zu gehen; wenn ich auch vom Hagel der Nachstellungen übersät werde und Freunde mich verlassen; wenn sich auch alles gegen mich verschwört und der Horizont sich verdunkelt; wenn das Gewitter zu toben beginnt und ich merke, dass ich allein bin und ich all dem meine Stirn bieten muss, dann vertraue ich in tiefem Frieden auf deine Barmherzigkeit, o mein Gott, und meine Hoffnung wird nicht zuschanden.“ (TB 1195)

Das Gefäß des Vertrauens

- Jesus: „Aus meiner Barmherzigkeit schöpft man Gnaden mit nur einem Gefäß – und das ist das Vertrauen. *Je mehr eine Seele vertraut, um so mehr bekommt sie.* Seelen, die unbegrenzt vertrauen, sind mir eine große Freude, denn in solche Seelen gieße ich alle meine Gnadenschätze. Es freut mich, dass sie viel verlangen, denn es ist mein Wunsch, viel zu geben, und zwar sehr viel. Es betrübt mich dagegen, wenn die Seelen wenig verlangen und ihr Herz verengen.“ (TB 1578)
- Jesus: „Nimm das Gefäß des Vertrauens und schöpfe aus der Quelle des Lebens nicht nur für dich, sondern *denke auch an andere Seelen*, besonders an jene, die meiner Güte misstrauen.“ (TB 1488)

Gib Jesus Dein Elend, Deine Ängste, Zweifel und Unsicherheiten

- Jesus: „Meine Tochter, du hast mir nicht geschenkt, was tatsächlich dein ist. Tochter, *schenk mir dein Elend*, denn das ist ausschließlich dein Eigentum.“ (TB 1318)
- Jesus: „Komme... und gib mir alle deine Not und dein Elend und ich werde dich mit meinen Schätzen erfüllen.“ (TB 1485)
- Jesus: „Vertiefe dich nicht in dein Elend... Schau lieber in mein Herz voller Güte, nimm meine Empfindungen auf und bemühe dich um Stille und Demut. ... Wenn du aber merkst, dass deine Kräfte nachlassen, komme zur Quelle der Barmherzigkeit und stärke deine Seele – so erliegt du nicht auf dem Weg.“ (1486)

Ausweg aus der gehegten Angst

Gott hat uns mit einer **reichen Gefühlswelt** erschaffen, die uns zu lebendigen Lebewesen macht. Dazu gehören auch die Gefühle der Angst, um rechtzeitig eine drohende Gefahr zu entdecken, alle Körperkräfte zu mobilisieren und die Gefahr abzuwenden.

Zu den Gefühlen der Angst zählen u.a.: Unsicherheit, Unruhe, Furcht, Verlegenheit, Verlorenheit, Unschlüssigkeit, Lampenfieber, Panik, Genervtsein, Verstörtsein, sich bedroht fühlen, Misstrauen etc.

(siehe Faltblatt und CD: „Heilender Umgang mit Gefühlen“).



P. Józef Augustyn SJ sagt, es ist nicht möglich ein Atom zu vernichten. Ebenso ist es auch nicht möglich, ein Gefühl zu vernichten (verdrängen, unterdrücken). Jedes Unterdrücken und Verdrängen des Gefühls der Angst wirkt kontraproduktiv. In unterdrückte, verdrängte Gefühle kann sich sogar etwas Dämonisches hinhängen, so dass es zu panischen Angstattacken kommen kann. Unterdrückte Angstgefühle können krank machen oder zu Zwängen und Ticks führen.

Keine Flucht vor Angstzuständen

Sowohl Angst als auch Glaube sind in die Zukunft gerichtet. Angst beinhaltet erstens **Vorstellungskraft** und zweitens **Verdrängung**, d.h. **Vermeidung**. Gott hat uns durch Sein Wort gelehrt, nicht vor dem Feind davon zu laufen. **Man soll sich nicht vor der Angst verstecken oder zurückziehen.** „*Renne nicht vor einem Feind in Deinem Leben weg! Verstecke Dich nicht vor Deinem Feind! Es ist für Dich an der Zeit, ein für alle Mal hervorzukommen und Deinen Platz im Land der Lebendigen einzunehmen.*“ (nach Wright)

Wichtig: In schweren Situationen kann es nötig/hilfreich sein, (ohne Hemmungen) ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (bei Ängsten, die zu starken Depressionen führten, aber auch bei Suizidgefahr!).

Sieben Schritte zur Überwindung der Angst

1. Überlege bei Gefühlen der Angst, was Dich bedrängt, und nenne die Art der Angst konkret beim Namen.

Trete der Angst mutig entgegen mit den Fragen: „*Wovor habe ich Angst? Was stresst mich? Wo liegt der Konflikt? Was ist ungelöst?*“ Ängste können auftreten vor: dem Chef, dem Ehepartner, der Mutter, dem Vater, den Schwiegereltern, den Nachbarn, Gruppen, Beziehungen, der Zukunft, dem Fliegen, Höhen, Schmerzen, Krankheit, Verlassenwerden, Versagen, Verurteilung, Ablehnung, Spott etc.

2. Mache Dir bewusst: Jesus ist da! Er ist allgegenwärtig, auch wenn Du Ihn nicht spürst.

Er liebt bedingungslos: „*Ich bin bei dir!*“ (vgl. Mt 28,20) – Schau weg von Dir selbst, auf Jesus, auf Maria!

3. Übergebe Jesus die konkrete Angstsituation. Setze Dein volles Vertrauen auf Seine Hilfe.

„Jesus, ich gebe Dir meine Angst vor.../wegen..., Sorge Du! Ich vertraue auf Dich!“ Jesus und Maria werden sich kümmern: Auch wenn Du vielleicht noch nicht verstehst, wie das geschehen soll, Jesus verspricht zu helfen. Rufe Seinen Namen an und vertraue auf Seine Rettung (vgl. Apg 2,21).*

4. Widersage dem Geist der Angst: „Im Namen Jesu widersage ich dem Geist der Angst vor...“ (kurz, kraftvoll und wiederholt mit Willen und Verstand; es muss kein Gefühl dabei sein bzw. eintreten) **und bitte Gott um Vergebung für die Angst, die Du zugelassen hast.**



(*siehe Faltblatt und CD: „Jesus, Sorge Du!“)



Eine Frau, die das Konzentrationslager überlebte und danach unter panischen Angstattacken litt, durfte Jesus sehen, der sie bat, ihn wegen ihrer Angst um Vergebung zu bitten. Als sie es getan hatte, wich augenblicklich die Angst von ihr. Mögliche Vergebungsbitte: „Jesus, es tut mir leid. Bitte vergib mir, ...!“

5. Rufe intensiv und oft den Hl. Geist an, den Spender des Lebens in Fülle (vgl. Joh 10,10).

Bitte um Seine Gaben: den Geist des Mutes, den Geist der Stärke, den Geist der Freude etc.

6. Ergebe Dich in den Willen Gottes.

Versuche wie der rechte Schächer, der sein Schicksal als Buße annahm und auf Jesus blickte, Gottes Zusage in Dich einzusaugen: „Amen, ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.“ (Lk 23,43)

7. Verinnerliche ein Wort Gottes gegen die Angst. (Beispielzitate: siehe letzte Seite.)

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man frei werden kann von nächtlichen Angstattacken, Höhenangst, Angst vor Dunkelheit etc., wenn man ein Zitat aus der Hl. Schrift gegen die Angst verinnerlicht.

Ausweg aus traumatischen Angstzuständen

Christliche Psychologen empfehlen, erlebte Situationen, die Ängste im Leben ausgelöst haben, noch einmal mit Jesus anzuschauen. Sobald man die Angst hochkommen spürt, bittet man Jesus, in diese Situation einzutreten. Ich selbst habe es erlebt, dass auf diese Weise mein Geburtstrauma von mir abgefallen ist, das mich jahrelang blockiert hat, nachdem ich Jesus gebeten hatte, in das Krankenzimmer zu kommen, in dem ich als Baby war, und mich auf Seine Arme zu nehmen.

Ausweg aus der Todesangst

In Todesangst betete Jesus inständig zum Vater – und er ist erhört und von Seinen Ängsten befreit worden. „Als er auf Erden lebte, hat er mit lautem Schreien und unter Tränen Gebete und Bitten vor den gebracht, der ihn aus dem Tod retten konnte, und er ist erhört und aus seiner Angst befreit worden.“ (Hebr 5,7)

Ausweg aus Angst, verursacht durch Esoterik und Okkultismus

Die Angst öffnet immer wieder auch dem Okkultismus die Tür. Wenn der Mensch nicht darauf vertraut, dass Gott ihm zur Seite steht, sucht er häufig nach Methoden, durch die er versucht, sich selbst Abhilfe seiner Probleme zu schaffen. Im Okkultismus vertraut der Mensch nicht auf Gott, sondern sucht Hilfe außerhalb von Gott in unterschiedlichen Formen der Esoterik, bei Geistheilern (getarnt auch als sogenannte Heilpraktiker oder Lebensberater), bei dunklen Mächten und Energien. Dadurch jedoch öffnet er in seinem Leben eine **Eintrittspforte** für den Widersacher des Lebens, für den Geist des Todes und für unterschiedliche Geisteskrankheiten. Es ist dringend zu empfehlen, die Behandlungsmethoden der sogenannten Heilpraktiker zu beachten und jegliche esoterische und okkulte Behandlung strikt abzulehnen.

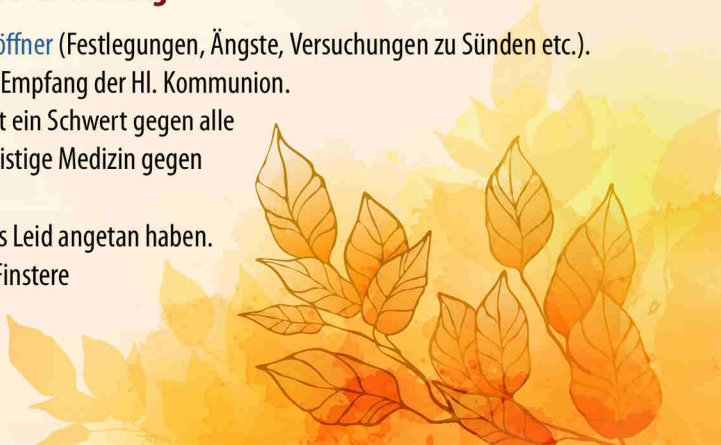


„Nora Oelkers sammelte 28 Jahre Erfahrungen mit Tarot-Karten, Reiki, Chi-Gong, Bachblütentherapie und Pendeln und machte dabei auch übernatürliche Erfahrungen. Mit der Zeit bekam sie dabei aber Depressionen, Ängste und Panikattacken. Sie war so erschöpft, dass sie ein Jahr nicht arbeiten konnte. Erst im Glauben an Jesus Christus fand sie die Lebenskraft und Freude, die sie in der Esoterik vergeblich gesucht hat. Durch den christlichen Glauben hat sie ihren Perfektionsdrang ablegen können und Gelassenheit gelernt.“ (kath.net, 26.02.2011)

Weg der Befreiung aus dem Netz der Geistheiler

- Man benennt die **esoterischen und okkulten Behandlungsmethoden**, die man praktiziert hat, genau beim Namen und bittet Jesus in der **Beichte** dafür um Vergebung.
- Man **widerruft die Eintrittserlaubnis**, die man dem Geistheiler, Esoteriker... bewusst, unbewusst, schriftlich oder durch Hypnose erteilt hat.
 - „Im Namen Jesu Christi widerrufe ich jegliche Eintrittserlaubnis, die ich N. N. durch die Behandlung gegeben habe und nehme die Macht zurück, die ich ihm über mein Leben gegeben habe.“
- Man **widersagt den konkreten Behandlungsmethoden**, den Mitteln, der Musik...
 - Reiki, schamanische Heilungen, Rückführungen in ein früheres Leben, esoterische Massagen, Pendeln, Chakrenöffnungen, Energiechips, Hypnose, Tätowierung, Bachblüten, satanische Rockmusik...
- Man **widersagt den esoterischen „Zeichen“**, die man geistig aufgedrückt bekommen hat und die starke negative Wirkungen haben.
 - Chakren-, schamanische Krafttier- und Theta-Healing-Zeichen sowie chinesische, ägyptische, numerologische und astrologische Zeichen etc.
- Man **entfernt alle esoterischen und okkulten Gegenstände**.
 - Schamanische Anhänger, Engelsanhänger, besprochene Chips und Gegenstände, esoterische Sprays, Figuren und Statuen, Traumfänger etc.
- Man **lässt starke Belastungen durch kundige Priester abtrennen**.
- Man **versiegelt sich mit dem Kostbaren Blut** und bittet Jesus, er möge die Schöpfungsordnung in einem wiederherstellen, mit Seinem Hl. Geist erfüllen und die Gesundheit wieder schenken.

Große Hilfen auf dem Weg der Befreiung

- Sei wachsam auf die negativen **Türöffner** (Festlegungen, Ängste, Versuchungen zu Sünden etc.).
 - Empfange die Kraft Jesu durch den Empfang der Hl. Kommunion.
 - Verinnerliche das Wort Gottes. Es ist ein Schwert gegen alle feurigen Angriffe des Bösen und geistige Medizin gegen viele Krankheiten.
 - Vergib diesen Menschen, die Dir das Leid angetan haben.
 - Vertreibe durch den Lobpreis alles Finstere in Deinem Leben.
- 

Gottes Arznei gegen Ängste

- „Sei ohne Furcht; glaube nur!“ (Mk 5,36) — „Hab keine Angst. Ich bin bei dir.“ (vgl. Mt 17,7; 28,20)
- „Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.“ (Ps 23,4)
- „Der Herr ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist die Kraft meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen? ...meine Bedränger und Feinde, sie müssen straucheln und fallen.“ (Ps 27,1-2)
- „Befehl dem Herrn deinen Weg und vertrau ihm; er wird es fügen.“ (Ps 37,5)
- „Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten... Denn der Herr ist deine Zuflucht, du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.“ (Ps 91,5.9)
- „Sei mutig und stark. Fürchte dich also nicht, und hab keine Angst; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir bei allem, was du unternimmst.“ (vgl. Jos 1,9)
- „Fürchte dich nicht, und weiche nicht erschreckt zurück, wenn sie angreifen; denn der Herr, dein Gott, zieht mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht.“ (vgl. Dtn 31,6)
- „Mein Sinn ist fest; du schenkst mir Ruhe und Frieden; denn ich verlasse mich auf dich.“ (vgl. Jes 26,3)
- „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten.“ (Jes 41,10)
- „Die Angst des Menschen führt ihn in die Falle; wer auf den Herrn vertraut, ist gesichert.“ (Spr 29,25)
- „Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (2 Tim 1,7)
- „Der Herr ist mein Helfer, ich fürchte mich nicht. Was können Menschen mir antun?“ (Hebr 13,6)



Den begleitenden **Vortrag** „Gottes Arznei gegen Ängste“ (**Audio-CD**) von **Br. Gabriel Hüger** können Sie ebenfalls bei unten angegebener Adresse bestellen.

Sie können den Vortrag auch unter www.segenskreis.at anhören oder downloaden.

ZUSAMMENSTELLUNG: Br. Gabriel Hüger Sam. FLUHM

TEXT: Tagebuch der hl. Sr. Faustyna Kowalska, Dr. Henry W. Wright, Br. Gabriel Hüger Sam. FLUHM

KONTAKTDATEN & BESTELLADRESSE: 0043 / (0)2673 - 2271 (Kloster) ~ gabriel.hueger@gmail.com ~ www.segenskreis.at
Brüder Samariter FLUHM ~ Kloster Hafnerberg 13 ~ A-2571 Altenmarkt an der Triesting ~ © 2016 Sam. FLUHM