

## Mutig sein und Angst überwinden

Liebe Freunde,

heute schreibe ich über ein Thema, das uns irgendwann einmal begegnen wird: Angst!

### Was ist Angst?

Angst ist ein beklemmendes, banges Gefühl, bedroht zu sein. (Duden) Wenn Angst so intensiv wird, dass sie zur Qual wird und unseren Alltag beeinträchtigt, kann sie sich zu einer Angstphobie entwickeln. Eine Angstphobie ist eine Angststörung, bei der Menschen eine übertriebene, irrationale Angst vor bestimmten Objekten, Situationen oder Lebewesen haben, obwohl sie wissen, dass diese ungefährlich sind.

### Josua als Beispiel, wie er seine Angst überwand!

Nachdem Mose starb, bekam Josua den Auftrag, Israel ins verheißene Land zu führen:

*Nachdem Mose, der Knecht des HERRN, gestorben war, sprach der HERR zu Josua, dem Sohn Nuns, Moses Diener: Mein Knecht Mose ist gestorben; so mach dich nun auf und zieh über den Jordan, du und dies ganze Volk, in das Land, das ich ihnen, den Israeliten, gebe. Jede Stätte, auf die eure Fußsohlen treten werden, habe ich euch gegeben, wie ich Mose zugesagt habe. Von der Wüste bis zum Libanon und von dem großen Strom Euphrat bis an das große Meer gegen Sonnenuntergang, das ganze Land der Hetiter, soll euer Gebiet sein. Es soll dir niemand widerstehen dein Leben lang. Wie ich mit Mose gewesen bin, so will ich auch mit dir sein. Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. Sei getrost und unverzagt; denn du sollst diesem Volk das Land austeilen, das ich ihnen zum Erbe geben will, wie ich ihren Vätern geschworen habe. Sei nur getrost und ganz unverzagt, dass du hältst und tust in allen Dingen nach dem Gesetz, das dir Mose, mein Knecht, geboten hat. Weiche nicht davon, weder zur Rechten noch zur Linken, auf dass du es recht ausrichten kannst, wohin du auch gehst. Und lass das Buch dieses Gesetzes nicht von deinem Munde kommen, sondern betrachte es Tag und Nacht, dass du hältst und tust in allen Dingen nach dem, was darin geschrieben steht. Dann wird es dir auf deinen Wegen gelingen, und du wirst es recht ausrichten. Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst. (Jos 1,2-9)*

### Mut

Mut ist die Fähigkeit, trotz Angst und Unsicherheit eine Herausforderung anzunehmen. Oft wird Mut oder mutig sein, als Charaktereigenschaft oder eine innere Haltung betrachtet. Mut ist nicht die Entfernung oder Verneinung von Angst, sondern eine positive Reaktion, wenn Angstgefühle entstehen. Oft wird die Veränderung des eigenen Denkens helfen, sie zu besiegen. (Duden)

## Biblische Lösungen

In einer Zeit des Wartens – WARTE AUF DEN HERRN.

*Harre des HERRN! Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN! (Ps 27,14)*

Wenn Gefahr droht und Du vielleicht ganz alleine bist, sagt Jesus: „Ich bin da! Ich werde Dich nie verlassen.“

*Aber sogleich redete Jesus mit ihnen und sprach: Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht! (Mt 14,27)*

Wenn Situationen kommen, die nicht zu kontrollieren sind, sagt Jesus: „Ich habe die Welt überwunden.“

*Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. (Joh 16,33)*

Gott wird uns immer einen Auftrag geben, den wir nicht aus eigener (menschlicher) Kraft oder eigenem Denken, erfüllen können. Wir brauchen IHN, sein Wort, seine Kraft sowie die tägliche Erfüllung mit seinem Geist.

*Sei getrost und unverzagt; denn du sollst diesem Volk das Land austeilen, das ich ihnen zum Erbe geben will, wie ich ihren Vätern geschworen habe. Sei nur getrost und ganz unverzagt, dass du hältst und tust in allen Dingen nach dem Gesetz, das dir Mose, mein Knecht, geboten hat. Weiche nicht davon, weder zur Rechten noch zur Linken, auf dass du es recht ausrichten kannst, wohin du auch gehst. Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst. (Jos 1,6-7.9)*

## Gott zeigt in Josua Kapitel 1, wie man Mut entwickelt.

### 1. Lerne und studiere Gottes Wort:

*Und lass das Buch dieses Gesetzes nicht von deinem Munde kommen, sondern betrachte es Tag und Nacht, dass du hältst und tust in allen Dingen nach dem, was darin geschrieben steht. Dann wird es dir auf deinen Wegen gelingen, und du wirst es recht ausrichten. (Jos 1,8)*

Bitte den Heiligen Geist, Dir beim Studieren des Wortes Gottes Verständnis und Erkenntnis zu geben.

### 2. Folge und gehorche Gottes Wort:

*Sei nur getrost und ganz unverzagt, dass du hältst und tust in allen Dingen nach dem Gesetz, das dir Mose, mein Knecht, geboten hat. Weiche nicht davon, weder zur Rechten noch zur Linken, auf dass du es recht ausrichten kannst, wohin du auch gehst. (Jos 1,7)*

Lerne wichtige Anweisungen der Heiligen Schrift auswendig, so dass Du sie in Prüfungszeiten sofort hervorrufen kannst.

**3. Erinnerung Dich an Gottes Treue:**

*Mein Knecht Mose ist gestorben; so mach dich nun auf und zieh über den Jordan, du und dies ganze Volk, in das Land, das ich ihnen, den Israeliten, gebe. Jede Stätte, auf die eure Fußsohlen treten werden, habe ich euch gegeben, wie ich Mose zugesagt habe. (Jos 1,2-3)*

„Wie ich Mose sagte!“

**4. Beobachte Menschen, die vor Deiner Zeit mutig waren:**

*Es soll dir niemand widerstehen dein Leben lang. Wie ich mit Mose gewesen bin, so will ich auch mit dir sein. Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. (Jos 1,5)*

„So wie ich bei Mose war, will ich bei Dir sein!“

**5. Verstehe Gottes Ziel mit Dir – was tut Gott, was will Gott noch tun?**

*Mein Knecht Mose ist gestorben; so mach dich nun auf und zieh über den Jordan, du und dies ganze Volk, in das Land, das ich ihnen, den Israeliten, gebe. Jede Stätte, auf die eure Fußsohlen treten werden, habe ich euch gegeben, wie ich Mose zugesagt habe. Von der Wüste bis zum Libanon und von dem großen Strom Euphrat bis an das große Meer gegen Sonnenuntergang, das ganze Land der Hetiter, soll euer Gebiet sein. (Jos 1,2-4)*

Israel bekam das Land von Gott.

**6. Erinnerung Dich an alle Verheißungen, die Gott Dir in seinem Wort gibt:**

*Es soll dir niemand widerstehen dein Leben lang. Wie ich mit Mose gewesen bin, so will ich auch mit dir sein. Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. Sei getrost und unverzagt; denn du sollst diesem Volk das Land austeilen, das ich ihnen zum Erbe geben will, wie ich ihren Vätern geschworen habe. (Jos 1,5-6)*

Gibt es Dinge oder Herausforderungen, die Dir Angst und Kummer bereiten? Dann nimm Gottes Zusagen für Dich (und Deine Zukunft) in Anspruch und fülle Dich mit seinen Verheißungen.

Zum Schluss empfehle ich Dir, den Bibeltext Josua 1,1-9 zu lesen und zu vertiefen. Es ist Gottes Wort persönlich an Dich!

Ich wünsche Euch allen viel Segen.  
Brian Williamson

*Hinweis: Einige Aussagen wurden sinngemäß Büchern und Predigten von Dr. David Jeremiah und Dr. Charles Stanley übernommen.*

*Alle Bibelzitate wurden, wenn nicht anders angegeben, der Lutherbibel 2017 entnommen.*