

Wie man Ängste los wird



Auch Christen haben Ängste und Sorgen

Quelle: Unsplash / solvinghealthcare

Angst hat in gewissen Situationen durchaus seine Berechtigung. Leidet ein Mensch aber unter seiner unbewältigten Angst, kann er davon krank werden. Wie kann man diesen Ängsten enttrinnen? Wie damit umgehen? Und was sagt die Bibel dazu?

Fachleute gehen davon aus, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen irgendwann unter einer Angststörung leiden. Ängste können uns lähmen. Der amerikanische Bestseller-Autor Max Lucado schreibt in seinem Buch «Leben ohne Angst»: «Wenn die Angst unser Leben bestimmt, wird die Sicherheit zu unserem Gott. Und wenn die Sicherheit unser Gott wird, beten wir ein Leben an, das frei ist von jeglichem Risiko... Wer von Angst erfüllt ist, kann nicht von ganzem Herzen lieben. Liebe ist riskant.» Bereits dieses Zitat zeigt, wie destruktiv Gedanken und Gefühle der Angst sein können.

Es gibt auch kollektive Ängste, die ganze Völker begleiten. Zum Beispiel die Angst davor, ob die Währung stabil bleibt, ob die innere Sicherheit erhalten bleibt. Die Angst vor terroristischen Anschlägen hat zugenommen. Instabile politische Situationen sind prinzipiell Angst erzeugend. Hinzu kommen persönliche Unsicherheiten: Bleibt der Arbeitsplatz erhalten, bleibt die Ehe stabil, besteht man die Prüfung, ist man noch attraktiv genug? Eine sehr grosse Angst, die den Menschen von Anfang an begleitet, ist die Angst vor dem Sterben. Diese Angst vor dem Tod wird fast von allen Menschen verdrängt. Und doch wird uns immer wieder gezeigt, wie unangekündigt das Leben vorbei sein kann.

Angst als Schutz

Es gibt eine Angst, die uns schützt und unsere Kräfte mobilisiert, damit wir vor einer Gefahr fliehen. Wer dieses Signal übergeht, lebt gefährlich. Es gibt aber auch Ängste, unter denen Menschen leiden. Sie empfinden die Angst als bedrückend und quälend, wissen aber nicht, wie sie damit umgehen sollen. Nachfolgend zwei Beispiele:

Quälende Ängste und Phobien

Platzangst

Jemand steht in einer Warteschlange: Plötzlich überfällt ihn ein Herzrasen, er fängt an zu schwitzen, bekommt einen roten Kopf, hat Mühe zu atmen und Angst zusammenzubrechen, verzweifelt denkt er: «Jetzt wird Schlimmes passieren.» Er hält es nicht mehr aus und flieht.

Soziale Angst

Diese Menschen haben starke Ängste, sich in Gegenwart anderer zu äussern, vor anderen zu reden oder auch zu essen. Stehen sie vor dem Chef, um einen Wunsch zu äussern, wird die Stimme zittrig, sie werden rot, die Hände werden feucht, sie verhaspeln sich oder verlieren den Faden. Das Ganze ist ihnen furchtbar peinlich, sie fliehen sobald wie möglich. Nachher beschimpfen sie sich selbst und schämen sich wegen ihrer Angst.

Das sind unangemessene Ängste in normalen Lebenssituationen, auch Phobien genannt. Appelle wie «Reiss dich zusammen» oder «Stell dich nicht so blöd an!» oder Vorwürfe «Wie kann man nur vor Spinnen Angst haben?» helfen überhaupt nicht. Im Gegenteil.

Die Herkunft der Angst

Ängste sind sehr individuell. Der eine hat mehr Angst in einer Situation als der andere. Die Menschen erleben eine bestimmte Situation unterschiedlich. Während dem einen etwas nichts ausmacht, hat der andere schlaflose Nächte.

Trennungsangst

Mit dieser Grundangst werden wir geboren. Die Bibel beschreibt das auf ihren ersten Seiten: Adam und Eva trennten sich von Gott. Mit dieser Trennungsangst sind alle Menschen in dieser Welt behaftet. Der kulturelle Hintergrund spielt keine Rolle. Diese Angst ist der Antrieb, nach dem Unsichtbaren zu suchen. Alle Religionen sind Zeichen bzw. die Antwort auf die Suche nach dem grossen unbekannten Gott.

Erworbene und erlernte Angst

Der Mensch hat vor etwas Konkretem Angst: Angst vor dem Schäferhund, vor Spinnen, vor Schmerzen, vor Fischgräten oder vor Menschen. Sie hat mit negativen Erfahrungen zu tun. Zur Verdeutlichung: Ein Mann wurde als Kind einige Minuten lang aus dem Dachfenster gehalten. Die älteren Brüder drohten ihm, falls er sie bei den Eltern verpetzt, würden sie ihn das nächste Mal loslassen. So versprach er weinend, nicht zu petzen. Die Brüder liessen ihn frei. Seit diesem Zeitpunkt hat er eine unwahrscheinliche Angst vor der Tiefe und der Höhe.

Während die Grundangst bzw. Trennungsangst zu uns gehört und nur in einer persönlichen Beziehung zu Gott geheilt wird, kann man an den erlernten Ängsten arbeiten. Es gibt wirksame Trainingsprogramme, die in relativ kurzer Zeit helfen, Ängste wieder zu verlernen.

Verzerrtes Denken

Manche Ängste haben mit einem verzerrten Denken zu tun. Einem Mädchen, das 1,55 m gross ist, wird gesagt: «Du bist aber ein kleiner Zwerg.» Nun sind 1,55 m durchaus noch eine erträgliche Grösse. Aber sie hat diesen Satz anders gehört. Seit diesem Augenblick verzerrt sich ihr Denken: «Ich bin klein und niemand mag mich!» Ab sofort sieht sie ihr ganzes Leben wie durch einen Raster. «Ich bin klein, deshalb bin ich doof, deshalb schaffe ich meinen Abschluss nicht, deshalb habe ich keinen Mann, deshalb habe ich keinen vernünftigen Beruf, deshalb werde ich nicht beachtet, deshalb bin ich einsam. Ich bin klein, deshalb hat man mir das Kleid vor der Nase weggeschnappt...»

Verdrängte Schuld

Das Verdrängen von Schuld führt zu Ängsten. Jemand verliert zum Beispiel seine Frau. Im Nachhinein wird ihm klar: «Ich habe Fehler gemacht, ich bin schuldig geworden. Ich kann das nicht mehr gut machen.» Wenn man nun versucht zu vergessen oder zu verdrängen, wird man von Ängsten und Depressionen eingeholt. Vielleicht bekommt man sogar Angst vor Gott oder dem Verlust des Seelenheils. Bei diesen Ängsten kann man mit Psychotherapie nicht helfen. Verdrängungsängste kann man nicht wegtherapieren. Da hilft nur eines: das Abgeben der Schuld und das Inanspruchnehmen von Vergebung durch Jesus Christus. In der Bibel ([Römer 5, Kapitel 20](#)) steht: «Wo die Sünde mächtig geworden ist, da ist die Gnade mächtiger.»

Ängste überwinden

Nachfolgend einige einfache Tipps und Schritte zur Überwindung von Ängsten.

Die Angst benennen

Hilfreich ist es, der Angst einen Namen zu geben. Zum Beispiel: «Ich habe Angst vor dem Schäferhund.» So lässt sich die Angst auch messen. Es geht um die Stärke der Angst. Sie ist auf einer Skala zwischen 0 und 100 anzusiedeln. 100 bedeutet grosse Angst. Es geht aber auch um die Fragen: Wann ist die Angst grösser als sonst? Wer ist dann jeweils dabei?

Wenn man diese Fragen geklärt hat, kann man vor diesem Zustand fliehen. Man sollte nicht immer dagegen ankämpfen. Man kann sich auch entspannteren Situationen aussetzen. Dies gilt besonders für Menschen, die unter Depressionen leiden. Diese sollten sich von Plätzen oder Menschen, die ihnen Angst einflössen, fernhalten und umpolen.

Die körperliche Entspannung

Das altdeutsche Wort für «Angst» heisst «eng». Das bedeutet: Ich bin zusammengepresst und verspannt. Das Gegenteil davon ist locker oder entspannt. Es hilft, äussere Umstände zu schaffen, um innerlich zu entspannen. Zum Beispiel: Bewusst atmen, beruhigende Musik zu hören, Joggen usw. Wenn man sich körperlich betätigt, hebt sich allgemein die Stimmung.

Das Gebet

König David, der verfolgt wurde, brachte seine Angst im Gebet vor Gott: «Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft, vor wem sollte mir grauen?» ([Die Bibel, Psalm 27, Vers 1](#)). Gott will dass wir ihm unsere Ängste bringen, er will sie uns abnehmen.

Der Gedankenstopp

Sorgenvolle Gedanken und negative Selbstgespräche fördern die Angst vor Menschen und der Zukunft. Die biblische Lösung lautet: «Erneuert euch in eurem Denken» ([Römerbrief, Kapitel 12, Vers 2](#)). Einen ersten Schritt, um negative Gedanken zu unterbrechen, kann man tun, indem man sie laut von sich weist: «Halt, mit diesen Gedanken will ich nichts zu tun haben!» In der Bibel finden wir einen reichen Schatz an neuen Gedanken, die das Vertrauen in Gott fördern und uns das Leben leichter machen, zum Beispiel [Jesaja 43, Vers 1](#): Gott hat uns erlöst! Er ist bei uns und lässt uns nicht ertrinken! Oder [Matthäus, Kapitel 28, Vers 20](#), wo Gott selbst spricht: «Ich bin immer und überall bei euch bis ans Ende dieser Welt!»

Die Beratung

Eine weitere Hilfe, um mit Ängsten in den verschiedenen Lebensphasen klar zu kommen, ist die Beratung. Dies ist vor allem bei Menschen, die vor der Berufswahl und bei jenen, die in der Lebensmitte stehen und sich beruflich neu oder umorientieren möchten, sehr hilfreich. Man kann gezielt einen Berufsplan oder Lebensplan aufstellen.

Die Vergebung

Es gibt Bereiche, da kann nur Gott helfen. Zum Beispiel bei der Trennungsangst oder bei Schuldproblemen. Jesus Christus ist unser Helfer, Heiland und die Tür zum ewigen Leben. Wenn man seine Ängste im Gebet vorbringt, Jesus um Führung und Leitung bittet, seine Schuld bekennt und das Angebot der Vergebung annimmt, findet man Heilung, Vergebung und Geborgenheit. Es genügt ein einfaches Gebet wie: «Herr Jesus Christus, mir ist klar geworden, dass ich ohne dich gelebt habe. Mir tun meine Sünden aufrichtig leid. Ich nehme das Angebot deiner Vergebung an und will jetzt ganz dir gehören.»

Durch die Vergebung wird der Hintergrund aller neurotischen Ängste beseitigt. In der Bibel steht, dass die [Sünden in der Tiefe des Meeres versenkt](#) werden. Bei einer totalen Lebensübergabe an Jesus Christus geschieht noch etwas. Die letzte grosse Frage des Menschen wird geklärt. Es ist die Frage nach dem Tod. Wenn man Jesus angenommen hat, ist der Tod verschlungen in den Sieg. Diese

Perspektive für die Zukunft reicht über das irdische Leben hinaus.

Auch Christen haben Ängste

Es wäre eine Vermessenheit zu sagen, dass Christen ab dem Augenblick der Lebensübergabe an Jesus Christus (Bekehrung) keine Ängste mehr hätten. Jesus selber sagt: [«In der Welt habt ihr Angst»](#).

Oftmals sind Ängste auch Mahnungen Gottes, Zeichen oder Hinweise, dass Gott uns etwas sagen oder Neues beibringen möchte. In solchen Krisensituationen kann man Gott ganz tief und neu erleben, weil man für sein Reden sensibler wird.

Dieser Artikel erschien im Oktober 2014 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Den Glauben überwinden](#)

[Gefühle in der Bibel: Angst](#)

[«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann](#)

Datum: 18.11.2025

Autor: Florian Wüthrich / Gerhard Rupp

Quelle: Livenet / Janz-Team

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)