

Wege der Angst zu begegnen . . . (Uwe Dahlke | www.lifejourneys.de)

In diesen Tagen sind viele von Zukunftsängsten umgetrieben und neben der Spur!

Frage: Kann man was Sinnvolles dagegen tun? Was können hilfreiche Wege sein?

Ich antworte hier als Christ (nicht perfekter Christ), aber aus christlicher Werteperspektive!

1. Versuche gedanklich bewusst im „JETZT im MOMENT“ zu leben und nicht im „SPÄTR oder im MORGEN“ . . . Sei im „JETZT“ präsent und gegenwärtig, Tue und denke was JETZT gerade dran ist, ein Schritt nach dem Anderen.
Den Morgen und das SPÄTER kannst durch „Sorgen“ nicht beeinflussen, eher negativ beeinflussen, weil du z.B JETZT **nicht** tust was nötig ist für Nachher und Morgen, weil Du eventuell denkst: **Es hat ja doch keinen Sinn! (Passivität und Lethargie).**

Zuspruch aus der Bibel dazu:

Matthäus 6:31-34

Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn damit plagen sich die Menschen dieser Welt herum. Euer Vater weiß doch, dass ihr das alles braucht! Euch soll es zuerst um Gottes Reich und um seine Gerechtigkeit gehen, dann wird er euch alles Übrige dazugeben. **Sorgt euch also nicht um das, was morgen sein wird! Denn der Tag morgen wird für sich selbst sorgen. Die Plagen von heute sind für heute genug!**

2. Denke an die guten Dinge im Leben, die Du ganz sicher erlebt hast und nicht an das Negative! An kleine und große Wunder, die wir so schnell vergessen! Setze Dich z.B hin und schreibe sie auf! Versuche dann dankbar zu sein. . . und den Dank in Gebeten und Wünschen nach neuen Erfahrungen auszusprechen (Danken schützt vor Wanken!). Tue das, wenn Du kannst regelmäßig, mit der Familie, oder Freunden und ermutigt Euch gegenseitig darin! Vermeide Negative Gedanken und Reden von Dir und Anderen, sie ziehen nach unten!

Zuspruch aus der Bibel dazu:

Kolossierbrief 3.15

Wir wünschen euch, dass der Frieden, der von Christus kommt, eure Herzen regiert, denn als Glieder seines Leibes seid ihr zum Frieden berufen. **Und seid dankbar!**

3. Du wirst „WAS“ du ansiehst und anhörst!
Hör auf dauernd zu „Googeln, zu YouTuben und Dauernachrichten-Blogs anzuhören, zu lesen oder zu sehen! In der Regel gilt dort der Satz: „**Bad News , are good News“ (Schlechte Nachrichten sind Gute Nachrichten)** Warum: Weil schlechte Nachrichten mehr Leser anziehen! **Das heißt nicht**, das man sich **nicht** informieren soll! Aber die Menge und Qualität der Information machen hier den Unterschied! Suche wo es möglich ist, sachliche und ausgewogene News die auch Hoffnung vermitteln und auch immer suche Gottes Wort in diversen Formen (Bibel, Bücher, Blogs,MP3, MP4)!

Zuspruch aus der Bibel dazu:

Kolossier 3:16

Gebt dem WORT von Christus VIEL RAUM und lasst es seinen ganzen Reichtum in euch entfalten! Belehrt und ermutigt euch gegenseitig mit aller Weisheit! Und weil ihr Gottes Gnade erfahren habt, singt Gott aus vollem Herzen Psalmen, Lobgesänge und geistliche Lieder!

4. Rede im Gebet mit Gott, wie Dir der Schnabel gewachsen ist! Schütte deine Ängste vor ihm aus und sagt ihm auch WO Du IHN NICHT verstehst und sauer bist. ER kann das

verstehen und Dich mit großer Liebe und Geduld wie bei Hiob tragen. (Hiob 42.7) Bete und BITTE auch wenn Dein Gottvertrauen klein oder erschüttert ist. Jesus sagt, wenn unser Vertrauen nur die Größe eines Senfkorns hat, wird es BERGE versetzen!!! (Lukas 17.6)
Zuspruch aus der Bibel dazu:

Jesaja 43.3

Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen

Psalm 146.8

Der HERR richtet auf, die niedergeschlagen sind.

Psalm 119.176

Ich bin wie ein verirrtes und verlorenes Schaf; suche deinen Kind...

Last not Least . . .

Glaube nicht an den ZORN Gottes, der sooft in diesen Tagen beschworen wird, sondern an die LIEBE Gottes zu ALLEN MENSCHEN . . . ES wird ALLES Gut und Neu werden, weil ER es so will und in seinem Wort „auch“ gesagt hat.

Römer 11:32-33

Denn Gott hat **ALLE** miteinander in den Unglauben verschlossen, damit er sich **ALLER** erbarme. O welch eine Tiefe des Reichtums, der Weisheit und der Erkenntnis Gottes! **Wie unergründlich sind seine Gerichte und unausforschlich seine Wege!**

Jeremia 3.17-19

Zu jener Zeit wird man Jerusalem «Thron des HERRN» nennen, **und es werden sich ALLE HEIDEN dorthin versammeln, zum Namen des HERRN, nach Jerusalem, und sie werden hinfort nicht mehr dem Starrsinn ihres bösen Herzens folgen.**

Micha 4:3

Er wird unter großen Völkern richten und viele Nationen zurechtweisen in fernen Landen. **Sie werden ihre Schwerter zu Pflugscharen und ihre Spieße zu Sichel machen. Es wird kein Volk wider das andere ein Schwert aufheben und werden nicht mehr den Krieg lernen!**

Psalm 22.27

Es werden daran gedenken und sich zum HERRN bekehren **ALLE ENDEN** der Erde, und vor dir werden anbeten **ALLE GESCHLECHTER** der Heiden.

Zefania 3.9

Dann aber **will ich DEN VÖLKERN andere, reine Lippen geben, dass sie ALLE den Namen des HERRN anrufen und ihm einträchtig dienen!**

Jesaja 57.16

Denn ICH hadere **nicht ewig** und zürne **nicht ohne Ende**, denn ihr Geist würde vor mir verschmachten und die Seelen, die ICH gemacht habe

Diese Impulse werden von mir hier und auf meiner Homepage www.lifejourneys.de fortgesetzt!!!

