



John F. MacArthur

**SORGEN
UND ANGST
BESIEGEN**
Eine biblische Therapie

Sorgen und Angst besiegen

John F. MacArthur

Eine biblische Therapie

Paperback, 224 Seiten

Artikel-Nr.: 256232

ISBN / EAN: 978-3-86699-232-0

Es gibt vieles im Leben, das uns bedrohlich erscheint und wie ein unüberwindbarer Berg vor uns steht. Sorgen und Angst gehören zu den »Riesen«, die unsere Zeit, unsere Kräfte und unseren Frieden rauben.

Kann man sie besiegen – und wenn ja, wie? John F. MacArthur setzt nicht auf populäre psychologische Theorien und Therapien oder menschliche Bewältigungs-Strategien. Er erinnert uns daran, dass Gott um unseren täglichen Kampf mit Angst und Sorgen weiß – und längst die Lösung bereithält. In der Quelle allen wahren Trostes und Sieges, dem Wort des lebendigen Gottes, verspricht er einen Frieden, der allen Verstand übersteigt sowie Unabhängigkeit...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

[Artikel ansehen auf clv.de](#)

dlv

John F. MacArthur

SORGEN UND ANGST BESIEGEN

Eine biblische Therapie



Christliche
Literatur-Verbreitung e.V.
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld

Soweit nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2011 (CLV)

© der amerikanischen Ausgabe 1993, 2006 by John F. MacArthur
David C. Cook, 4050 Lee Vance View,
Colorado Springs, Colorado 80918, U.S.A.
Originaltitel: Anxious for Nothing

© der überarbeiteten deutschen Ausgabe
2011 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld
CLV im Internet: www.clv.de

(früher erschienen im Verlag C. M. Fliß, Hamburg)
Übersetzung: Stephan Zehnle
Satz: CLV
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86699-232-0

Dank

Mein Dank geht an die Mitarbeiter von Grace to You, die mir in redaktioneller Hinsicht bei diesem Projekt sachkundig geholfen haben. Insbesondere danke ich Allacin Morimizu, der dieses Buch aus Predigtmanuskripten zusammengestellt und in Bezug auf die Veröffentlichung überarbeitet hat.

INHALT

Einleitung	9
1. Erkennen Sie, wie Gott für Sie sorgt!	16
Wie drückt sich Sorge aus?	18
Was Jesus zu den Sorgen sagt	20
Warum sagt Jesus dies?	22
Ersetzen Sie die Sorge durch das richtige Ziel!	36
2. Sorge weicht durch Gebet	40
Reagieren Sie auf Probleme mit Danksagung!	41
Orientieren Sie sich an Gottes Tugenden!	45
Handeln Sie so, wie Sie es in der Verkündigung gehört haben!	52
3. Werfen Sie Ihre Sorgen auf Gott!	55
Gewinnen Sie eine demütige Haltung!	56
Lernen Sie zu vertrauen!	64
4. Im Glauben und Vertrauen leben	69
Legen Sie ab, was Sie belastet!	70
Blicken Sie auf zu Jesus!	73
Loben Sie Gott jetzt!	77
5. Andere sehen auf Sie	82
Engel wachen über Sie	82
Christen dienen einander	90
6. Wie man mit schwierigen Menschen umgeht	98
Die Eigensinnigen	101
Die Besorgten	103
Die Schwachen	105

Die Beschwerlichen	106
Die Bösen	108
7. Wie man in allen Situationen Frieden findet	112
Ein Gebet um Gottes Frieden	112
Ein Gebet um Gottes Gnade	121
8. Alles tun, ohne zu klagen	124
Unzufriedenheit in der Gesellschaft	124
Unzufriedenheit im Alten Testament	130
Zufriedenheit als Aufforderung	133
Die Gründe, die hinter dieser Aufforderung stehen	135
9. Wie man lernt, zufrieden zu sein	141
Unabhängig, doch nicht gleichgültig	142
Wie wird man zufrieden?	144
Anhang:	
Psalmen für sorgenvolle Menschen	160
Studienanleitung für Einzelne und für Gruppen	181
1. Erkennen Sie, wie Gott für Sie sorgt!	184
2. Sorge weicht durch Gebet	187
3. Werfen Sie Ihre Sorgen auf Gott!	192
4. Im Glauben und Vertrauen leben	195
5. Andere sehen auf Sie	198
6. Wie man mit schwierigen Menschen umgeht	203
7. Wie man in allen Situationen Frieden findet	208
8. Alles tun, ohne zu klagen	211
9. Wie man lernt, zufrieden zu sein	215

EINLEITUNG

»Sorge« bzw. »Besorgnis«, »Angst« und »Stress« – das sind Wörter, die uns allen wohlvertraut sind und die Erfahrungen ausdrücken, die viele kennen. Immer öfter hört man von einer extrem ausgeprägten Form der Sorge bzw. Angst, die man als »Panikattacke« bezeichnet. Vor einigen Jahren konnte ich dieses Phänomen auf der Notfallstation eines Schiffes miterleben. Es muss erschrecken, dass diese Ausdrucksformen von Angst und Sorge immer mehr zum Allgemeingut unserer Gesellschaft werden. Panikattacken sind gewöhnlich mit unbegründeten Ängsten verwandt. Sie sind so überwältigend und so beklemmend, dass das Herz der jeweiligen Person – ob Mann oder Frau – schneller schlägt, Frösteln oder Schweißausbrüche auftreten und sich der Betreffende völlig außerstande sieht, mit der entsprechenden Situation fertig zu werden.

Eine Frau schilderte auf packende Weise eine solche Erfahrung im Artikel einer Zeitschrift unter der Überschrift »Ich war Gefangene meiner Panikattacken«. Einleitend schrieb sie: »Beim Vorstellungsgespräch mit meinem zukünftigen Arbeitgeber geschah etwas Schreckliches. Der Raum, worin das Gespräch stattfand, hatte keine Fenster. Die Wände rückten bedrohlich nahe an mich heran, und die Luft wurde immer dünner. Meine Kehle zog sich zusammen, wobei ich den Eindruck hatte, als würde in meinem Kopf ein ohrenbetäubender Lärm losbrechen. Ich hatte nur noch einen Gedanken: *Ich muss hier raus!* Gedanken schossen mir durch den Kopf, und mein Herz raste, sodass mir alles wie eine Ewigkeit vorkam, während ich Gelassenheit simulierte. Irgendwie brachte ich das Gespräch hinter mich, ohne meinem Gegenüber einen Hinweis darauf gegeben zu haben, dass ich kurz davor gewesen war, sein Büro fluchtartig zu verlassen oder auf der Stelle ohnmächtig zu werden ... Überfall-

artig sah ich mich instinktiv vor die Wahl gestellt, zu kämpfen oder zu fliehen – eine Entscheidung, die man normalerweise nur aus lebensbedrohlichen Situationen kennt.«¹ Faktisch aber befand sie sich in keiner derartigen Situation.

Sorge als beherrschender Faktor des Lebens ist letztlich eine Reaktion, die den Umständen, in denen man sich befindet, nicht angemessen ist. Sie hat nichts zu tun mit der Sorge, wie wir sie aus dem tagtäglichen Leben kennen und die wir auf verantwortungsvolle Weise anpacken. Dem, was uns stresst und bedrängt, sollen wir nicht aus dem Weg gehen, sondern es soll uns stärken, die Herausforderungen zu bewältigen, vor die uns Gott in unserem Leben stellt. Der Apostel Paulus schrieb, dass er abgesehen von den fortdauernden Bedrängnissen, die er von außen erfuhr (Verfolgung, Not und Haft), auch täglich innerlich bedrängt wurde, nämlich von der »Sorge um alle Gemeinden« (2Kor 11,28; RELB). Trotzdem hatte er in seinem Herzen Raum für die Sorgen anderer, denn er fuhr in seinem Brief fort: »Wer ist schwach, und ich bin nicht schwach? Wem wird Anstoß gegeben, und ich brenne nicht?« (V. 29). Die Antwort auf diese Fragen war für ihn eindeutig. Freilich erwartete Paulus diese Art, mit Sorge und Bedrängnis umzugehen, auch bei denen, die mit ihm dienen wollten. Beachten wir, wie er der Gemeinde in Philippi Timotheus mit folgenden Worten empfahl: »Ich habe keinen Gleichgesinnten, der von Herzen für das Eure besorgt sein wird« (Phil 2,20; vgl. 1Kor 4,17).

Jeder, der Jesus Christus kennt und liebt, ist in der Lage, mit Sorgen und Bedrängnissen genauso umzugehen. Falsch ist es, wenn wir den Belastungen des Lebens so begegnen, dass wir sie zu Sorgen werden lassen. Jesus selbst sagte dreimal: »Seid nicht besorgt« (Mt 6,25; vgl. V. 31.34). Paulus wiederholte dies später: »Seid um nichts besorgt!« (Phil 4,6). Sorge ist immer und über-

¹ Marian V. Liautaud, *Today's Christian Woman*, Juli/August 1991, S. 24.

all eine Sünde, weil sie der klaren biblischen Anweisung widerspricht.

Wir lassen es zu, dass sich unsere tagtäglichen Angelegenheiten in Sorgen verwandeln, und wir werden schuldig vor Gott, wenn sich unsere Gedanken in erster Linie darum drehen, die Zukunft zu verändern, statt dass wir unser Bestes dafür tun, mit unserer jetzigen Situation fertig zu werden. Solche Gedanken sind nutzlos. Sie führen letzten Endes dazu, dass sie uns beherrschen (eigentlich sollte es genau umgekehrt sein), sodass wir andere Pflichten und Beziehungen vernachlässigen. Daraus erwachsen zu Recht Schuldgefühle. Wenn wir mit diesen Gefühlen nicht auf fruchtbare Weise so umgehen, dass wir zu unseren Alltagspflichten zurückkehren, werden wir jegliche Hoffnung verlieren und keine Antworten bekommen. Ungeklärte Sorgen können Leib und Seele schwächen – und sogar zu Panikattacken führen.

Mich beunruhigt, welche Lösungsvorschläge manche Christen zum Problem des Sorgens machen. Es ist recht vielsagend, wenn man sich die Buchtitel, die in evangelikalischen Verlagen zu diesem Thema erschienen sind, anschaut. Die meisten bieten Anleitungen und Anekdoten oder sind psychologisch ausgerichtet. Sie enthalten eine Menge netter Geschichten, beziehen sich aber kaum auf die Heilige Schrift. Wird die Bibel dennoch berücksichtigt, dann geschieht dies meist zufällig, wobei der Kontext der jeweiligen Stelle außer Acht gelassen wird. Biblische Zusammenhänge werden oft auf einzelne Begriffe reduziert und ergeben dann oft so etwas wie: »Wenn Sie ... und ... tun, dann wird Gott ... tun.«

Doch abgesehen von diesen oberflächlichen Lösungsversuchen bekümmert mich noch stärker diejenige Haltung, womit die Heilige Schrift verschmäht wird: Man geht davon aus, dass die Bibel ohne moderne Psychologie für den Umgang mit Sorgen, Ängsten und anderem Leid, welches das Leben mit sich bringt, unzulänglich ist. Dies widerspricht der biblischen Wahrheit, dass unser Herr Jesus Christus durch seine göttliche Kraft

»uns alles zum Leben und zur Gottseligkeit geschenkt hat durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine eigene Herrlichkeit und Tugend« (2Petr 1,3; RELB). Meine Beunruhigung angesichts dieser Sachlage hat mich veranlasst, das Buch *Our Sufficiency in Christ*² zu schreiben.

Als ich von einer jungen Christin namens Gloria gelesen hatte, wurde mir die potenzielle Gefahr bewusst, die für Gläubige besteht, wenn sie dazu ermutigt werden, ihren Sorgen und Ängsten auf psychologischem Weg abzuhelfen. Sie suchte Rat, nachdem sie sich jahrelang wegen ihres Körpergewichts große Sorgen gemacht hatte. Sie wandte sich an eine bekannte christliche Fachklinik in Dallas und begann mit einer umfangreichen Therapie. Weil diese Klinik über einen christlichen Lokalsender für sich warb und weil deren Annoncen die Namen von Männern zierten, die als Autoren im christlichen Buchhandel weithin bekannt waren, ging Gloria davon aus, dass sie sich als Tochter eines baptistischen Pastors an die richtige Stelle gewandt hatte. Aber was jetzt mit ihr begann, sollte ein Albtraum werden, der sie dazu brachte, sich an eine ganze Reihe grotesker, unsäglicher Verbrechen (u. a. Missbrauch) zu »erinnern«, die ihre Eltern angeblich an ihr begangen hatten, und sie vor Gericht anzuklagen.

Die Zeitschrift *D Magazine* in Dallas griff diese Geschichte auf und berichtete im Jahre 1991 recht ausführlich darüber.³ Die Autoren des Artikels stellten fest, dass es keinerlei unabhängige Hinweise gab, die Einzelheiten in Glorias Lebensgeschichte bestätigten. Es sah vielmehr so aus, als sei Gloria durch das »programmiert« worden, was sie sich von den Erwartungen und Ideen ihres Therapeuten zu eigen gemacht hatte. Seine Aufzeichnungen zeigten, dass er eine Reihe von Patienten beraten hatte, deren »Erinnerungen« ähnlich geartet waren.

2 John F. MacArthur, *Our Sufficiency in Christ* (Dallas, Word), 1991 (so viel wie *Volle Genüge in Christus*).

3 Glenna Whitley, »The Seduction of Gloria Grady« (so viel wie »Wie Gloria Grady verführt wurde«), *D Magazine*, Oktober 1991, S. 45-71.

Eine der schändlichsten Tragödien ist es, wenn Kinder von ihren Eltern missbraucht werden. Doch es gibt keinen einzigen Hinweis darauf, dass solch ein schreckliches Vorkommnis in den entlegensten Winkeln des Gedächtnisses verborgen wird, wo es nur einem speziell ausgebildeten Therapeuten zugänglich ist. »Amnesie (d. h. Gedächtnisverlust) tritt bei posttraumatischen Belastungsstörungen normalerweise nicht auf«, erklärt ein Experte, den das *D Magazine* zitiert. »Das Gegenteil ist der Fall: Man beschäftigt sich intensiv mit dem Vorfall.«⁴ Gloria erlag der Macht der Suggestion – und musste dafür einen furchtbaren Preis bezahlen. Das *D Magazine* beendet seinen Bericht mit den Worten: »Mehrere Jahre, nachdem sich Gloria christlichen Psychologen anvertraut hatte, um mit ihren Gewichtsproblemen fertig zu werden, wiegt sie mehr als je zuvor. Und ihre Kindheitserinnerungen wurden derart entstellt, dass sie einer Vision von der Hölle auf Erden gleichen.«⁵ Sie ist den Menschen, die sie am meisten braucht, völlig entfremdet worden, vor allem deshalb, weil man sie dazu gebracht hat, Lügen in Bezug auf jene Menschen Glauben zu schenken. Ihre Besorgnis aber besteht nach wie vor. Wie entsetzlich endete der Versuch dieser jungen Frau, die Sorgen bezüglich ihrer Gewichtsprobleme loszuwerden!

Und was ist die Moral dieser Geschichte? Man sollte sorgfältig und behutsam im Blick darauf sein, wie man mit seinen Ängsten und Sorgen umgeht. Außerdem sollte man die Art und Weise, wie man beraten wird, richtig beurteilen lernen. Was halten Sie von diesem Ratschlag, der einem neueren christlichen Buch entnommen ist:

»Wir empfehlen, morgens und abends jeweils 15 Minuten Zeit dafür zu reservieren, sich aktiv mit den Sorgen zu befassen.

4 Ebd., S. 69.

5 Ebd., S. 71.