

## Gedanke für heute



„Fürchte dich nicht“, „Hab keine Angst“ oder „Ich bin bei dir“: Die Bibel enthält mehr als 400 Mittel gegen die Angst.  
© netdoktor.de / Lizenzfrei

### Die starke, zärtliche Hand

Das absolut Krasse an Weihnachten ist die Tatsache: Gott wird Mensch. Wirklich! Als Kind kommt er zu uns. Sein Name ist Jesus Christus Immanuel – Gott, der Retter, ist mit uns. Er kommt aus dem weit entfernten Himmel – das Wort Himmel ist der menschliche Versuch, Gottes Heimat zu beschreiben – zu uns, in unsere Welt. Er wird uns zum Gegenüber, zum Gesprächspartner, zum Begleiter auf dem Weg des Menschseins. Die Weihnachtsgeschichte erwähnt an mehreren Stellen, wie er zu den Menschen sagt: „Fürchte dich nicht!“ Gott kennt uns Menschen – spätestens, seitdem er selber Mensch wurde. Er weiss, wie sich Angst anfühlt und was Freude mit uns macht: Immanuel – Gott ist mit uns! Das gibt Ruhe, das motiviert, dran zu bleiben und vorwärts zu gehen. Es ist, als nähme jemand unsere Hand. Die Hand ist stark, schützend und zärtlich. Wir fühlen, an dieser Hand können wir überall hingehen. Auf der Sommerwiese tanzen wir an dieser Hand, im Schneesturm führt sie uns ans Ziel – Gott mit uns, Gott mit mir!

### Kleines Licht – grosse Wirkung

Ich liebe die Advents- und Weihnachtszeit. Nein, es sind nicht in erster Linie die Geschenke, obwohl Schenken und beschenkt Werden Freude macht. Mich faszinieren vor allem die unzähligen Lichter, die in diesen Tagen in Stuben und auf Strassen Licht ins Dunkel der kurzen Tage und langen Nächte bringen. Immer wieder neu staune ich darüber, wie eine kleine Kerze einen ganzen Raum erhellen kann oder einige Lichter eine ganze Einkaufsstrasse erleuchten. Es gibt Zeiten im Leben, in denen die Dunkelheit wie in den Wintermonaten überhandnimmt: Etwa wenn der Tod eines lieben Menschen, gesundheitliche Probleme oder das Auseinanderbrechen einer langjährigen Beziehung unsere Seele verfinstert. Doch Weihnachten erinnert daran, dass es ein Licht gibt, welches in jede Dunkelheit hineinstrahlt: Jesus Christus. Er sagt in der Bibel: „Ich bin das Licht für die Welt. Wer mir folgt, tappt nicht mehr im Dunkeln, sondern hat das Licht und mit ihm das Leben.“ (Johannes 8,12). Möge dieses Licht Ihr Leben hell erleuchten!

### Das Mittel gegen Angst

Heute gibt es für (fast) alles Medikamente. Manche Präparate wirken jedoch erst nach längerer Zeit. Was kann ich gegen Angst tun? Hier bin ich auf sofortige Wirkung angewiesen. Während unserem ganzen Leben begegnen uns alle möglichen Ängste. Als Mittel dagegen finden wir in der Bibel über 400 Zusprüche wie: „Fürchte dich nicht“, „Hab keine Angst“ oder „Ich bin bei dir“. Gerade in der Weihnachtsgeschichte erhalten Menschen Mut durch diese göttlichen Zusagen.

Gottes „Fürchtet euch nicht“ wirkt auch heute, wenn wir mit Gott in einer persönlichen Beziehung stehen, an seine Gegenwart glauben und seiner Macht vertrauen. Der Glaube an Gott und sein Wort ist kein Trick zur Verdrängung, sondern ein Mittel zur Überwindung von Ängsten. Denn an Weihnachten wurde Gott in Jesus Mensch und dieser Jesus sagt: „Ich habe die Angst überwunden“ (Johannes 16,33). Gottes „Fürchte dich nicht“ ist rezeptfrei, gratis und jederzeit verfügbar. Es wirkt sofort, und zwar ohne negative Nebenwirkungen.

### Autor

Kapitänin Regula Trummer, Major Stefan Inniger, Majorin Cinzia Walzer

### Publiziert am

28.11.2016