

Angst ist der Feind des Guten, sie verhindert Hoffnung, Mut, Freude, innere Freiheit und Vertrauen

► Was uns angreifbar macht und was nicht

Wer hat es noch nicht erlebt, auf irgendeine Weise angegriffen, oder sogar verfolgt zu werden? Denken wir vor allem an den Psychoterror und den gesamten Bereich der geistigen Gewalt. Aber wir wollen auch an den eigenen inneren Kampf der Gefühle, Empfindungen und Gedanken denken, sowie die Einwirkungen der bösen Geister auf uns. Oft kommen wir uns sehr hilflos vor und es scheint trotz gutem Willen, Gebet und Bemühungen, nicht besser zu werden. Hier schleicht sich schnell nicht nur Mutlosigkeit, sondern die Angst ein, die uns sagt: *„Hat doch eh keinen Sinn, was du gern tätest. Denk doch an deine zahlreichen negativen Erfahrungen.“* Die Angst hat viele Gesichter. Angst in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens, ist ein Zeichen, irgendetwas Negatives erlebt zu haben in ähnlicher Situation, wie die vor der wir jetzt stehen. Wir werden im Unterbewusstsein daran erinnert. Die Angst lähmt uns und bemüht sich, uns vom Guten abzuhalten. Eine kleine Betrachtungshilfe: Angst im Zwischenmenschlichen, Angst vor Autoritätspersonen, Angst vor der Zukunft, Angst vor Gott, Angst vor dem Feind, Angst vor der Nacht, Angst vor der Autofahrt, vor dem Fliegen, durch einen Tunnel zu fahren, davor, etwas Bestimmtes zu essen oder irgendetwas Bestimmtes zu tun oder zu lassen. An dieser Stelle kann es gut sein, eine Lesepause einzulegen und sich in diesem Bereich der Ängste zu kontrollieren.

Die Angst kommt aber auch durch Botschaften in Wort oder Bild. Am einfachsten breitet sich die Angst aus und fesselt oder quält uns, wenn wir uns der Medienwelt ausliefern.

- ❖ An dieser Stelle denken wir an so viele Kinder, ihre Zukunft wird zerstört durch zuviel destruktive geistige Kost. Da läuft nur so nebenbei der Fernseher. Die Schreckensbilder können sie gar nicht verarbeiten.

► Die Angst ist die allergrößte Angriffsfläche.

Die Angst lässt das Gute nicht zu. Das Gute ist die Hoffnung, der Mut, die Freude, die innere Freiheit, Vertrauen... all das Gute, das seine Wurzel in Gott hat. Um das Gute doch zu erlangen und die Angst zu besiegen, dazu ist uns der Beistand Gottes geboten. Vor allem durch das rettende Wort Gottes. Durch sein Wort erkennen wir Gott und können mit ihm eine Beziehung aufbauen. Wenn wir beginnen ihm zu vertrauen, der alles ins Dasein rief, wenn wir zu ihm rufen in unseren Nöten, dann wird er uns auch helfen. *„So wird der Herr für den Bedrückten zur Burg, zur Burg in Zeiten der Not“* (Ps 9,10). Wir haben auch die befreiende Botschaft der himmlischen Mutter!

- ? Warum glauben wir so leichtsinnig dem Bösen oft mehr als dem, der alles Böse bereits besiegt hat und uns einen anderen Beistand versprochen hat, den Heiligen Geist?

Künftig gilt folgendes:

- Kommt die Angst wieder, dann glauben wir ihr einfach nicht, sondern singen dem

Herrn ein Loblied, erinnern uns daran, was die erste Siegerin sagte. Dann machen wir doch die Schritte zum Guten und treten in den sicheren Zufluchtsort des Unbefleckten Herzens Mariens, greifen zu den Waffen des Glaubens (Eph 6) und glauben an den Triumph des Guten.

► **Das zu viele und das zu wenige Mitteilen als Angriffsfläche**

Gott sagt uns in der Schrift, dass wir für jedes überflüssige Wort Rechenschaft ablegen müssen, was nicht bedeutet, jedes Wort auf die Goldwaage legen zu müssen. Jedoch wenn wir unser zu vieles Gerede betrachten, so sehen wir, dass es das Böse und nie das Gute fördert: Gutes wird zerredet, Zweifel oder Misstrauen gesät, negative Gefühle geweckt, gelogen, der Stolz und die Selbstgefälligkeit gefördert. Es wird gelästert und verleumdet, verdreht, geärgert, belastet, Ängste geweckt. Jetzt verstehen wir, warum Gott so streng unsere Zunge beurteilt. Wir haben Angriffsflächen geschaffen durch das, was all das zu viel Geredete im Herzen bewirkt. Einmal als ich Exerzitien im Ausland begleitet habe, sah ich plötzlich, während dem Sprechen einer Person, obwohl ich die Sprache nicht verstand, wie Jesus gefesselt am Altar stand. Nachher kam eine Schwester zu mir und sagte, dass derjenige uns mit seinem Sprechen sehr in Frage gestellt hatte. Jesus konnte aufgrund dieses entstandenen Misstrauens der Teilnehmer, verursacht durch diese Rede, vorübergehend nicht an ihnen wirken. Wie gut, dass sie sich wieder öffnen konnten durch gute Worte.

Manchmal ist es von Nutzen mehr zu sprechen, etwas noch einmal zu sagen oder einfach auszusprechen. Entstehende Klüfte, Misstrauen, Missverständnisse und Zweifel müssen wir durch gut durchdachtes Sprechen vermeiden oder wieder beseitigen. Allzu leicht denkt einer über den anderen falsch oder über eine gewisse Situation, ein Verhalten oder sogar dass man die Worte des anderen falsch versteht. Jeder von uns hat diese Erfahrung. Plötzlich klärt sich etwas und wir sehen: das war ganz anders als wir dachten. Wichtig ist, wo etwas unklar scheint oder nicht ganz geklärt ist, oder nicht ganz verstanden, noch einmal deutlich nachzufragen oder es zu sagen. Gerade der mangelnde Dialog ist Auslöser allzu vieler Untergänge des Guten, vor allen Dingen im Bereich der Familie. Manche Leute fressen alles in sich hinein, bis sie ersticken. Warum? Manche Handlungen der Anderen könnten wir leichter verstehen, wenn wir sie und nicht uns fragen würden, was sie sich dabei dachten.

Nach einer gewissen Zeit sieht man (vor allem, wenn man Ehrfurcht vor dem Leben hat und nicht seinen Dickschädel zum Maßstab macht): beide Seiten meinten es gut. Hätten wir offener, ehrlicher und verständlicher uns ausgetauscht, so wäre doch alles gut gewesen. An dieser Stelle möchte ich an die Liebe erinnern, die, wie automatisch, unser Fehlverhalten korrigiert.

- **Die Liebe öffnet uns, macht uns dialogbereit, einfühlsam und ehrlich, ehrfürchtig, geduldig und wohlwollend. Wir brauchen die Liebe nicht zu studieren, sondern sie einfach nur anzunehmen und weiter zu schenken. Die Liebe hat immer Lösungen und Wege und sie allein öffnet das innere Auge und die Tür des Herzens.**

Denken wir doch einmal kurz daran, dass nicht unsere eigene Person im Zentrum ste-

hen darf, sondern Jesus, als die Quelle des Lebens. Jesu Herz sei das Herz jeder Familie und Gemeinschaft.

→ *„Aber auch, wenn ihr um der Gerechtigkeit willen leiden müsst, seid ihr selig zu preisen. Fürchtet euch nicht vor ihnen und lasst euch nicht erschrecken, sondern haltet in eurem Herzen Christus, den Herrn, heilig! Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt; aber antwortet bescheiden und ehrfürchtig, denn ihr habt ein reines Gewissen. Dann werden die, die euch beschimpfen, weil ihr in (der Gemeinschaft mit) Christus ein rechtschaffenes Leben führt, sich wegen ihrer Verleumdungen schämen müssen“* (1 Petr 3, 14-16).

► Innere Verletzungen.

Wenn in die Verletzungen der Psyche Schmutz kommt, so gibt es ähnlich wie bei einer physischen Verletzung eine derbe Infektion. Dort, wo der Schmutz nur auf die Haut kommt, geschieht nichts. Der Schmutz in diesem Fall ist, das lieblose Verhalten der Mitmenschen. Manchmal wird auch eine Wunde, nicht ausgeheilt. Es wird darauf gedrückt oder daran gezerrt. Es gibt Helfer des Widersachers, die gezielt ihren Opfern Verletzungen zufügen oder einen Schock einjagen, der sie daran hindert innerlich frei zu leben. Bei der vielen Lieblosigkeit heute geschieht das Gleiche. Denken wir auch an die vielen Missbräuche oder destruktiven Botschaften in den eigenen Familien, die so viele nicht zur Fülle des Lebens durchkommen lassen wollen.

Die Heilung setzt immer da ein, wo Jesus aufgenommen wird, wo man auf ihn eingeht. Dabei bedarf es nicht unbedingt die Veränderung der Anderen. Man sollte etwas vorsichtig sein in der Deutung seiner Verletzungen, denn oft ist das Ego gekränkt oder wir fühlen uns nur verletzt, weil uns selbst die Liebe fehlt, so dass Kleinigkeiten oder geringe Verfehlungen unserer Mitmenschen, uns riesig groß erscheinen. Es sei erwähnt auch zu lernen, seine Verletzungen und die Kränkungen zu überwinden und sich zu beherrschen vor Selbstmitleid. Mit Maria erlangen wir im Laufe der Zeit vom Heiligen Geist, das was uns fehlt. *„Das Kind wuchs heran und sein Geist wurde stark!“* (Lk 1,80).

Aufpassen muss man, dass man nicht Böses oder Unangenehmes selbst mit Bösem vergilt. Nichtvergeben ist eine Fessel und bildet guten Nährboden für die Saat des Bösen. Manche Leute sehen sich immer als Opfer und andere lieben es, ehrlich gesagt, sogar eines zu sein. Oft ist es natürlich ratsam, unkontrollierten Leuten, die jeden negativen Gedanken aussprechen oder in die Tat umsetzen, aus dem Wege zu gehen, auch wenn man sie liebt. Hier passt es einmal, von Liebe zum eigenen Glück zu sprechen. Hat jemand ein Problem mit mir, so muss ich noch lange keins mit ihm haben. Dann ist es sein Problem.

In Zeiten von Belastungen, bedrückenden Sorgen und größeren Schwierigkeiten, muss man auch gewissen Umgang und schwere Gespräche oder andere belastende Dinge meiden, sonst wird es noch schlimmer. Man sollte überlegen was einem gut tut und was hilfreich ist und natürlich nicht gegen die Gebote der Liebe verstößt.

Auch wenn es für manche hart klingt, aber wenn man außerhalb der Heiligkeit lebt, was bedeutet nicht in der Fülle der Liebe zu leben, ist man immer angreifbar. Man kann an dieser Stelle meinen, anderen, die von der Heiligkeit weit entfernt sind, geht es besser. Doch wenn auch sie sich zu ihr wenden, sie ernsthaft suchen, werden auch sie angegriffen. Wer dem Bösen noch gefügig ist, braucht nicht angegriffen zu werden. Man sieht hier, dass die Heiligkeit als der Besitz der Liebe Gottes, der eigentliche Schutz der Seele ist. Umso mehr wir unter unseren Mitmenschen leiden, um so mehr Liebe brauchen wir im eigenen Herzen, um daran nicht zugrunde zu gehen.

Eine große sofortige Hilfe in der Not ist: auf Jesus zu blicken oder sich behutsam in die Gegenwart des himmlischen Vaters zu begeben. Der Priester betet in der Heiligen Messe: „*Du bist der Quell aller Heiligkeit.*“ Eine weitere Hilfe ist: stets optimistisch alles zu sehen, im Bewusstwerden, dass denen, die Gott lieben, doch alles zum Guten gereicht.

Unsere Kämpfe müssen wir mit Gottes Kraft führen und nicht mit unserer eigenen, denn damit kommen wir nicht sehr weit. Das setzt voraus, nicht nach unserem Plan zu kämpfen, auch wenn wir vielleicht sogar wissen, dass es dem Willen Gottes entspricht. Doch sollten wir fragen, auf welchem Weg und zu welcher Zeit er es will, wann er den Sieg schenkt.

► **Die Ungeduld und falsche Erwartungen**

Ungeduld mit Gott, mit dem Nächsten oder mit sich selbst. Die Erwartung, dass die anderen so sein müssen oder sich verhalten müssen, wie wir es gerne hätten. Wir betrügen uns selbst, wenn wir so sind. Gerade das ist der Auslöser, leicht zu viel oder falsches von Gott, von den anderen oder vom Leben zu erwarten. Wir erwarten eine Art Vollkommenheit. Es belastet uns, wenn es dann anders läuft und wir regen uns immer mehr auf und schieben anderen die Schuld in die Schuhe, was dann noch mehr Pech oder Missgeschick anzieht. Es kann so weit gehen, dass, wenn keiner mehr da ist, die Fliege an der Wand die Schuld bekommt, oder halt irgend etwas anderes, was uns nicht sagt, dass der Fehler bei uns liegt.

Heute ist es die Untugend Nr. 1: Kinder bekommen alles, dürfen ihre Eltern nicht nerven und somit lernen sie nicht, zu warten und zu verzichten, um wahre Schätze zu finden, um für ihren späteren Lebenskampf gerüstet zu sein.

Suchen wir die Fehler immer auch bei uns. Dort können und sollten wir sie korrigieren. Auch wenn die ganze Welt in den Abgrund springt, sollten wir so vernünftig sein und nicht hinterher springen. Wir müssen auch nichts durchsetzen, wir erzeugen nur Gegenreaktionen. Wohl aber uns einsetzen, bezeugen, anbieten, evtl. ermahnen und hingeben. Die echte Liebe zeigt sich im Gebenwollen und sie gibt vorbehaltlos. *„Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt“* (Joh 15,13).

► **Psychische Schwäche**

Was können wir darunter verstehen? Es ist ähnlich wie bei der Angst. Viele Jugendliche begegnen mir mit einem „*Schlafzimmerblick*“. Sie bekommen oft ihre

Augen gar nicht mehr richtig auf. Meist ist es ein Zeichen „innerer Gefangenschaft“ oder Erschöpfung. Erschöpft vom dauernden Kampf um ihre Rolle in der Welt, vom Vergnügen oder Leistungsstress.

Manche Menschen entwickeln auch aufgrund ihrer Ängste, ihrer inneren Verletzungen oder psychischen Schwächungen eine Art Opfercharakter. Menschen die ein Opfer suchen, um irgendeine Macht auszuüben, erkennen dies sofort. Denken wir z.B. daran, wie viele auf ihrer Arbeitsstelle und wie viele Schüler in der Schule benachteiligt, unterdrückt und benutzt werden.

Wenn ich damals in die Disco ging, oder Partys gefeiert habe, ging es oft mehrere Nächte hintereinander non Stopp durch. Die Folge war, immer unkontrollierter und unbeherrschter zu sein. Ein Gleichgültigkeitsgefühl begann mich zu beherrschen. Es folgten diverse Angebote zu Drogen, Sex, bis hin zu okkulten Praktiken.

Da wird z. B. an einer spiritistischen Sitzung teilgenommen oder man lässt sich hypnotisieren, bependeln, tätowieren.... Folgen?

- ❖ Die Folge ist, dass eine Tür zu unserem Inneren geöffnet wird. Unser Geist ist leichter beeinflussbar für seinen Feind. **(Der Schutzengel wurde von einem Dämon abgelöst durch die Hilfe eines anderen Menschen)**. Dies ist heute schon ein sehr häufiger Zustand.

Wie viele Jugendliche im Delirium missbraucht werden, erfahren ihre Eltern oder Angehörigen nie. *New Age* bedient sich gewisser Psychotechniken, um in die geistige Welt einzudringen. Das Ziel ist, durch die Schwächung der Psyche einen stärkeren Einfluss auf den menschlichen Geist zu erzielen.

Es werden auch Stimmungen, z.B. durch Musik, erzeugt oder Gefühle verstärkt. Wer hat das noch nicht erlebt?

Auch körperliche Schwäche wirkt auf die Psyche ein. Ich habe es oft im Kampf mit dem Feind erlebt, wenn ich geistig stabil war, dass er sein Ziel über die körperliche Schwächung versuchte zu erreichen.

Im Evangelium finden wir, dass Jesus seine Jünger zum Ausruhen einlud.

- Hinter allen Angriffen und Anschlägen steckt der Feind. Oft kann man beobachten wie gezielt etwas kommt, dass die Personen, durch die es ausgeführt wird, es selbst gar nicht merken und wie der Feind die Dinge durch unsere Empfindungen verstärkt. Wer sich selbst einmal wachsam beobachtet, hat es vielleicht schon erfahren, dass häufig ein spontaner Wechsel von äußeren oder innerlichen Bedrängnissen zu plötzlichen Versuchungen wechselt. Es ist einfach vom Verstand her nachzuvollziehen, wie ein höheres geistiges Wesen versucht, einen aufzuhalten. Gerade bei inneren Verletzungen, oder in Problemsituationen, hören viele sogar eine Stimme, die ihre Not versucht zu verstärken.
- ❖ **Das übernatürlich wirkende Böse wird im Bereich der Angst deutlich, indem man erkennt, dass Personen die sie viel erleiden, tatsächlich verstärkt Böses zustößt.**

► **Selig, wer gekämpft hat, wer immer wieder aufsteht und weitergeht!**

„... Werdet stark durch die Kraft und Macht des Herrn! Zieht die Rüstung Gottes an, damit ihr den listigen Anschlägen des Teufels widerstehen könnt. Denn wir haben nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern gegen die Fürsten und Gewalten, gegen die Beherrscher dieser finsternen Welt, gegen die bösen Geister des himmlischen Bereichs“ (Eph 6,10-12).

Quelle: www.rufderliebe.org