

Mentale Gesundheit

Und wenn Gott die Angst nicht wegnimmt?



Angst ist kein Mangel an Glauben

Quelle: Unsplash / Dusan Adamovic

Manche Menschen erleben, dass Ängste und Angststörungen übermächtig werden und ihr Leben beherrschen. Als Christen leiden sie oft zusätzlich an der Frage, warum Gott sie nicht heilt. Oder will er es tun und sie stehen ihm im Weg?

Die meisten Menschen mit Ängsten nehmen nie professionelle Hilfe in Anspruch. Viele reden nicht einmal im engsten Freundes- und Bekanntenkreis über ihre Probleme. Wer es dennoch tut, erhält oft Rückfragen. Gerade als Christin oder Christ. «Geht es dir besser? Haben die Ängste aufgehört? Wir haben doch dafür gebetet...» Oft wäre hier die ehrliche Antwort: «Es geht mir nicht besser. Die Ängste sind immer noch da. Und ich weiß auch nicht, warum Gott das zulässt.» Auch wenn Glaube und Angst offensichtlich nicht zusammenpassen, greifen

Slogans wie «Seit ich Gott vertraue, kenne ich keine Ängste mehr» offensichtlich zu kurz.

Rachel Moreland kennt solche Angstzustände. Sie empfiehlt Christen, die daran leiden, an folgende Punkte zu denken:

1. Gott kann heilen, auch von der Angst

Die Annäherung an ein Thema wie Angststörungen ist heikel, weil man wenig Allgemeingültiges dazu sagen kann. «Bei Gott ist kein Ding unmöglich» hält die Bibel fest ([Lukasevangelium, Kapitel 1, Vers 37](#)). Doch so wenig wie jede unfruchtbare Frau Kinder bekommt (das ist der Zusammenhang der Bibelstelle), erlebt jeder Christ mit neurologischen oder psychischen Problemen eine spontane Heilung. Trotzdem ist solch eine Heilung möglich. Manche Christen haben sie erlebt. Für die anderen bleiben allerdings die Fragen offen: Warum bin ich nicht gesund geworden? Ist in meinem Leben und meinen Ängsten trotzdem Raum für Gott?

2. Angst zeigt keinen Mangel an Glauben

Schwierig wird es, wenn Angst zum Massstab für fehlenden Glauben wird. Nichts verletzt gläubige Menschen mehr als freundliche Hinweise wie: «Du musst nur ernsthaft glauben und beten, dann handelt Gott...» Die meisten Christinnen und Christen mit Angstzuständen haben genau das seit Jahren getan! Und sie erleben immer wieder Gottes Hilfe: manchmal während eines Gottesdienstes, manchmal durch die Behandlung eines Arztes. Immer wieder kommen sie zu Gott mit ihren Panikattacken und Angststörungen. Sie beten inbrünstig: «Gott, bitte nimm mir meine Ängste. Ich kann nicht mehr.» Doch die Begegnung mit Gott berührt sie zwar, aber nimmt ihnen nicht die Ängste. So schwer verständlich es ist: Offensichtlich ist Angst kein Indikator für fehlenden Glauben.

3. Heilung hat viele Gesichter

Rachel Moreland erzählt: «Gott hat meine Angststörung nicht in der Nacht weggenommen, als ich im Badezimmer meiner Wohnung am Boden lag. Er heilte mich nicht auf wundersame Weise. Meine Panikattackenhörten nicht einfach auf. Immer noch musste ich bei der Arbeit die Luft anhalten und bis zehn zählen, um nicht zusammenzubrechen.» Oft beginnt das Gesundwerden, wenn wir uns Fremden in einer therapeutischen Beziehung öffnen und uns gleichzeitig Familie

und Freunden offenbaren. Dies ist nicht einfach, aber es hilft dabei, Gottes Frieden zu erfahren: «Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus» ([Philipper, Kapitel 4, Vers 7](#)). Moreland erklärt: «Hat Gott mich geheilt? Nicht so, wie man es erwarten würde. Meine Gebete führten nicht zum Ende meiner Erkrankung. Der Umgang mit Angst ist oft ein langwieriger Prozess, keine spontane Heilung im Gottesdienst.»

4. Wir sind nicht allein in unserer Angst

Bei diesem Thema ist es wichtig festzuhalten, dass Gott uns nirgendwo ein Leben ohne Schwierigkeiten verspricht. Gott sagt, dass er bei uns ist, auch wenn wir durch schwierige Zeiten gehen. Selbst wenn es dunkel wird, sind wir nicht allein. «In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden», sagt Jesus uns zu ([Johannesevangelium, Kapitel 16, Vers 33](#)). Er überwand die Angst der Welt. Er kannte Schmerz und Leid. Und er ist bei uns. Wir sind nicht allein!

5. Der Weg zur Wiederherstellung kann langsam und chaotisch sein

Glaube nimmt die negativen Stimmen der Selbstanklage nicht einfach weg. Oder die Momente der Ungewissheit. Rachel Moreland hält fest: «Gott begegnet mir da, wo ich bin. Schritt für Schritt geht er mit mir voran. Von der Diagnose zur Wiederherstellung.» Die Grundlage dieser Wahrnehmung ist das Wissen: Gott liebt Menschen in ihrer Menschlichkeit. Und das sollen wir auch tun. Trotz aller Einschränkungen, Schwächen und Ängste. Wir müssen nicht vollkommen sein. Momentan reicht es, dass wir sind, wie wir sind.

Dieser Beitrag erschien im Oktober 2016 auf Livenet.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Brave beLIFE Talk mit Susanna Aerne: Was du über mentale Gesundheit wissen solltest](#)

[Forum christlicher Führungskräfte: Vernetzen für Glauben und Gesundheit](#)

Datum: 23.12.2025

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Jesus.ch / Relevant Magazine

Tags

Leben als Christ

Gesundheit

Christen in der Gesellschaft

Glaube