Liebe Geschwister,

das Jahr neigt sich zu Ende. Das Motto bleibt.
Fürchte dich nicht, glaube nur!



Angst breitet sich aus, wenn sie reinkippt wo sie nicht hingehört.
Studien offenbaren 95% ist konstruktive Angst, nur 5 % reale Angst.
Ein Beispiel dazu. Wenn ich eine Bergtour plane, mir vorstelle ich könnte
dabei abstürzen, ist das konstruktive Angst.
Wenn ich an einem Abgrunde stehe und ich könnte abstürzen, ist das reale Angst.

Was ist die größte Angst von uns Menschen?
Krankheit, Tod oder Einsamkeit?
Schuldig zu werden. Es sind immer die anderen schuldig an meiner Situation
oder an allem anderen. Im Paradies hat die Angst ihren Ursprung.
Wir sind und bleiben sündig.

Was kann man tun, wenn es schwierig ist die Angst loszulassen?

Sich selbst und anderen gutes tun.
Anderen gutes tun und keinen Gegenwert zu erwarten.
Das wirkt auf uns selbst.
Sich selbst etwas gutes tun z.B. ein warmes Bad, ein Cappuccino, ein Besuch.
Eine weitere Möglichkeit, Danken. Wer anderen dankt wird dabei glücklich.
Der Weg vom loslassen und danken hat einen Namen - Demut.

Dass es leicht ist, nein!
Aber es ist machbar
Jesus stellt sich unter deine Ängste.
Er verteidigt dich.

Fürchte dich nicht, Jesus ist dabei!

In herzlicher Verbindung euer
Bernd