

# Ermutigung für dich



## Fürchte dich nicht!

In schwierigen Zeiten, wenn wir Angst haben und uns Sorgen machen, wenn wir nicht mehr weiterwissen, wenn wir zutiefst verunsichert sind, wenn die Verzweiflung an unsere Herzenstüre klopft..., kann ein himmlisches **Fürchte dich nicht!** mehr als gut tun und helfen, die Hoffnung zu bewahren und zuversichtlich zu bleiben. Weit über 100-mal kommt dieser Zuspruch in der Bibel vor.

Wovor hast du Angst? Vor wem oder was fürchtest du dich am meisten?

Angst verbinden wir in der Regel mit negativen Gefühlen. Doch Angst ist grundsätzlich wichtig, denn sie ist eine sinnvolle Schutzreaktion unseres Körpers, sozusagen unser inneres Frühwarnsystem.

Angst kann aber auch wie ein Bremsklotz sein. Sie verunsichert und hindert uns daran, mutig Neues zu wagen, Schritte zu gehen, ausdauernd dranzubleiben und durchzuhalten...

Das ängstliche Festhängen in sorgenvollen Gedanken an die Zukunft oder bedauerndes Kreisen um die Vergangenheit rauben Kraft und Motivation.

Angst findet Argumente, Begründungen und Ausreden, warum wir lieber in unseren vier Wänden bleiben und nicht aufbrechen in das neue, vielleicht von Gott verheissene Land..

Ja, die Angst ist so alt wie die Menschheit. Wir Menschen sind eher ängstliche Wesen und lassen uns schnell verunsichern, einschüchtern und entmutigen. Die Frage ist, wie wir mit der Angst – vor allem mit den irrationalen und menschengemachten Ängsten – umgehen können, und was wirklich hilft...

Auch zu biblischen Zeiten kannten die Menschen Angst, fürchteten sich und hatten – menschlich gesehen – allen Grund dazu.

Die Bibel erzählt Angstgeschichten, aber auch Hoffnungsgeschichten. Und immer wieder taucht eine besondere Aufforderung von Gott, von seinen Engeln, Boten oder Propheten, und ebenso von Jesus auf, die ermutigt und stärkt: Es ist dieser Zuspruch **Fürchte dich nicht!**, der mehr ist als eine billige Vertröstung oder kurzfristige Beruhigungspille. Dieser Zuspruch bringt tiefen Frieden ins Herz und lässt neu vertrauen:

dem, der wirklich helfen kann, der die Welt in seinen Händen hält, der den Überblick und die Kontrolle behält.

Gottes ‘Fürchte dich nicht’ kommt in der Bibel häufig dann vor, wenn etwas Neues beginnt, wenn Menschen ihr altes Leben und Heimatland verlassen, wenn sie aus ihrem Alltag herausgerufen werden und zu ‘neuen Horizonten’ aufbrechen oder in ein unbekanntes Gebiet und eine neue Zukunft übersiedeln.

Gottes ‘Fürchte dich nicht’ gilt heute noch. Auch uns. Es meint auch uns *für* alle und *in* allen Unsicherheiten, in denen wir uns bewegen. Gottes Wort bietet DIE Sicherheit und DEN Halt überhaupt, die über alle menschlichen und materiellen Sicherheiten hinausgehen.

Jesus sagt ganz nüchtern und realistisch (Johannes 16,33):

*In der Welt habt ihr Angst.*

Ja, das ist so. Das ist unsere Realität.

Jesus redet diese Angst nicht klein. Er selbst kannte Angst, Todesangst. Jesus beschönigt oder bagatellisiert die Angst nicht. Er nimmt sie auch nicht einfach weg, sondern er sagt etwas ganz Besonderes: ***Seid getrost, ich habe die Welt überwunden!***

Seid getrost! Das ist eine andere Formulierung für das ‘Fürchte dich nicht’ bzw. ‘Habt Mut’. Jesus hat die Angst nicht einfach überwunden, sondern noch viel mehr: Diese Welt, in der wir uns fürchten. Jesus ist der Sieger und Überwinder dieser Welt. Darum dürfen wir getrost sein, auch wenn es viele Gründe gibt, Angst zu haben. Jesus hat diese Welt überwunden. Darum dürfen wir mitten in allen Krisen und Bedrohungen wissen: Gott ist und bleibt da – bis an das Ende der Welt. Er ist und bleibt im Regiment. Er steht uns zur Seite. Sein Wort ist wahr, zuverlässig und gewiss. In Seiner Hand sind wir sicher. Ja, wir können nicht tiefer fallen als in Seine Hand. Darum brauchen wir uns nicht zu fürchten.

**FÜRCHTE DICH NICHT!**

*Gottes Segen wünschen Sabine Herold & Deborah Keller*

Weitere Ermutigungen zum Lesen unter:

<https://www.ref-wohlen.ch/aktuelles/ermutigungen-zum-lesen>

## **Gebet**

Gott,  
Angst ist menschlich,  
auch meine Angst:  
Manchmal habe ich Angst:  
Angst vor der Zukunft,  
Angst vor dem Leben,  
Angst vor dem Sterben,  
Angst vor Erwartungen und Ansprüchen,  
die auf mich zukommen  
und die ich vielleicht nicht erfüllen kann.  
Und jeder neue Tag bietet zahlreiche Gründe  
Angst zu haben und sich Sorgen zu machen.

Gott,  
DIR übergebe ich  
mein ängstliches, verzagtes und furchtsames Herz,  
DIR überlasse ich  
meine Menschenfurcht, meine Sorgen, meine Angst...

Ich bitte dich:  
Hilf mir, DIR zu vertrauen,  
mich DIR anzuvertrauen...  
Ja, DIR überlasse ich mich  
und lasse los:  
mich selbst  
ganz und gar  
deinem Herzen.

**AMEN**

© Bild: Deborah Keller; Texte: Sabine Herold (November 2025)