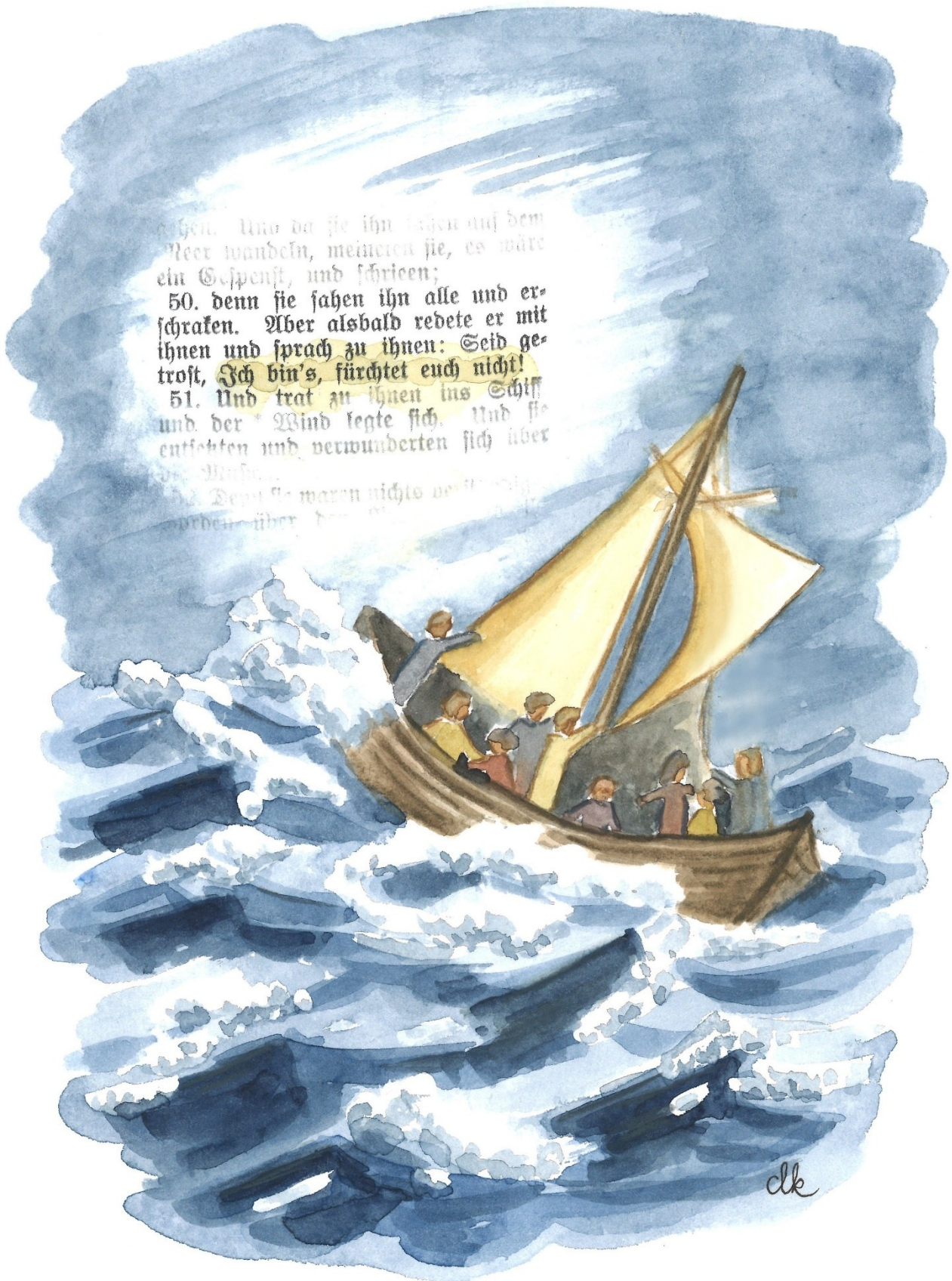


Ermutigung für dich

gehen. Und da sie ihn sahen auf dem Meer wandeln, meineten sie, es wäre ein Gespenst, und schriegen;
50. denn sie sahen ihn alle und erschrafen. Aber alsbald redete er mit ihnen und sprach zu ihnen: Seid getrost, Ich bin's, fürchtet euch nicht!
51. Und trat zu ihnen ins Schiff und der Wind legte sich. Und sie entsetzten und verwunderten sich über die Mache.
52. Denn sie waren nichts anderes geworden über dem Meer.



clk

SEID GETROST, ICH BIN'S; FÜRCHTET EUCH NICHT! (Matthäus 14,27)

Dunkelheit, Nacht, Krisen, Stürme – wer kennt sie nicht, vor allem Stürme, Nächte und Krisen, die nicht zu enden scheinen. Und meistens ist da noch die lähmende Angst, die handlungsunfähig macht.

So erging es wohl auch Jesu Jüngern, als sie mitten in der Nacht und fast die ganze Nacht hindurch auf den Wellen unterwegs waren und vom Sturm durchgerüttelt wurden. Wie ist es ihnen wohl ergangen? Vielleicht so:

Wellen schlagen gegen das Boot und sogar hinein. Der Wind heult und braust. Es ist stockfinstere Nacht. Wie begossene Pudel sitzen die Jünger im Boot und rudern, was das Zeug hält. Alles scheint gegen sie zu sein. Sie kämpfen gegen die Wellen und haben starken Gegenwind. Zu guter Letzt kommt auch noch ein Gespenst auf sie zu, das ihnen auf dem Wasser entgegenläuft. Was sollen sie tun? Wer oder was kann ihnen jetzt noch helfen?

Schreckgespenster, Stürme, haushohe Wellen, Bedrohungen von aussen und innen – auch wir kennen sie in unserem Leben. Stecken wir vielleicht gerade mitten in einem solchen Sturm und haben keine Kraft mehr gegen die Widerstände anzurudern?

Wo gibt es in unseren Stürmen und Wellen, in Dunkelheit und Verzweiflung, in Angst und Schrecken, in Enttäuschung und Versagen, in Einsamkeit und Krankheit... das ersehnte 'Licht am Ende des Tunnels', jedoch nicht in Form von einem Gespenst oder einer Täuschung?

Bei den Jüngern ist dieses Licht gegenwärtig, aber sie erkennen es nicht. Das Gespenst auf dem See Genezareth ist kein Geist, sondern es ist Jesus leibhaftig. Er ist mitten im Sturm da, er kommt seinen Freunden in ihrer Not und Krise entgegen und spricht zu ihnen. Erst als die verängstigten Männer die vertraute Stimme von Jesus und seine Lebensworte hören, weicht ihre Angst, denn er verheisst ihnen seine Nähe und Gegenwart:

Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!

Jesus spricht seinen Jüngern zu:

Seid getrost (tharseo), d.h. fasst wieder Mut, habt Vertrauen und seid guten Mutes!

Ich bin es: Mit diesem 'Ich bin' (ego eimi) verwendet Jesus die Formulierung, mit der Gott in der Bibel von sich selbst spricht und sich seinem Volk gegenüber als den Retter und Herrn der Welt bezeichnet (Jes 41,4; 43,10 u. a.). Mit diesem 'Ich bin es; ich bin da' spricht Jesus seinen Jüngern Gottes Gegenwart zu.

Fürchtet euch nicht, d.h. erschreckt nicht, habt keine Angst, seid nicht voller Furcht, sondern habt Vertrauen.

Unsere Realität ist folgende:

Stürme sind da – aber Gott ist auch da.

Leid und Angst sind da – aber Jesus ist auch da, mittendrin.

Kämpfe und Gegenwind sind da, aber Jesus spricht uns zu:

Seid getrost, ich bin es. Ich bin bei euch. Fürchtet euch nicht! Fürchte dich nicht!

Gott bzw. Jesus Christus will für uns persönlich zum Licht mitten in unserer Angst werden.

Doch dieses Licht ist nicht so, dass da ein Lichtschalter angeknipst wird und wir auf einmal im Hellen stehen und alles äusserlich gesehen gut wird. Gott hat uns kein Leben verheissen, das verschont bleibt von Stürmen und Krisen, von Leid, Krankheit, Schmerz oder Entbehrungen. Dieses Licht scheint in unser Dunkel hinein. Es ist die Gegenwart Gottes, die einen hellen Schein in unsere Herzen wirft, und es ist die Stimme Gottes, die uns zuspricht: «Sei getrost! Hab keine Angst, ich bin es; ich bin bei dir! Ich bin da – bis ans Ende deiner Welt, auch bis in den Tod und darüber hinaus! Hab nur Mut! Vertraue mir, denn ich bin für dich und für dich da.»

Diese Gegenwart und den Zuspruch Jesu wünsche ich uns – mitten in unseren Lebensstürmen und Lebenskrisen.

Sabine Herold und Deborah Keller

Weitere Ermutigungen zum Lesen unter:

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

Gebet

Inmitten der
Stürme und Wellen,
Bedrohungen und Krisen,
Dunkelheiten und Mitternächte des Lebens
bist und bleibst du da, Gott.
Du bist grösser, du bist stärker, du bist der Herr.
Du bist gegenwärtig, du bist da, auch bei mir,
bist mittendrin...

Du bist mächtiger als meine Angst.
Du bist grösser als meine Schuld.
Du bist tiefer als mein Leid.
Du bist höher als meine Gedanken(gebäude).
Du bist weiter als meine Sorgen.

Du bist.
Du bist da.
Du bist immer da.
Mittendrin.
Du stehst mir zur Seite.
Du bleibst bei mir.
Du bleibst.

Mit dir darf ich rechnen,
auf dich mich verlassen,
dir vertrauen, weil du mich hältst –
in und trotz aller Angst.
Du lässt mich nicht fallen,
sondern trägst mich hindurch, bis ans andere Ufer, zu dir...

Darum bin ich getrost und vertraue dir.
DIR vertraue ich mich an,
weil du IMMER DA BIST – mittendrin.
AMEN

© Bild: Deborah Keller; Texte: Sabine Herold (23.August 2026)