BLOG

Freiheit von Furcht

Von Jürgen Justus · 16. Juli 2026



Wie du deine Sorgen sicher bei Gott ablegen kannst

Kennst du dieses Gefühl?

Ein flaues Gefühl im Magen. Gedanken, die nachts nicht zur Ruhe kommen. Ein Kloß im Hals, sobald du an die Zukunft denkst. Vielleicht kreisen deine Gedanken um deine Familie, deine Gesundheit, deine Arbeit oder deine finanzielle Situation. Vielleicht kannst du deine Angst nicht einmal genau benennen – du spürst nur, dass etwas in dir ständig angespannt ist.

Angst hat viele Gesichter. Manchmal ist sie nur ein leises Unbehagen im Hintergrund. Manchmal wächst sie zu einer Unruhe, die den ganzen Tag begleitet. Und manchmal wird sie so stark, dass sie das Denken, Fühlen und Handeln beinahe lähmt.

In der Seelsorge erlebe ich immer wieder, wie Angst Menschen die Kraft für das Heute nimmt. Sie beschäftigt uns mit Dingen, die noch gar nicht geschehen sind, und lässt mögliche Katastrophen so real erscheinen, als wären sie bereits eingetreten.

Angst ist wie ein Dieb: Sie stiehlt dir den Frieden des heutigen Tages, indem sie dich mit den Problemen von morgen bedroht.

Doch du musst kein Gefangener deiner Furcht bleiben.

Gott lädt dich nicht dazu ein, deine Angst zu verdrängen oder so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Er lädt dich ein, mit deiner Angst zu ihm zu kommen.

Wenn Sorgen dein Herz zerreißen

Das griechische Wort, das im Neuen Testament häufig für „sorgen“ verwendet wird, beschreibt ein inneres Geteiltsein.

Genau so fühlt sich Angst oft an.

Ein Teil von dir möchte vertrauen. Ein anderer Teil versucht verzweifelt, alle möglichen Gefahren vorauszusehen und unter Kontrolle zu behalten.

Du glaubst vielleicht, dass Gott da ist – und trotzdem spielst du innerlich jedes denkbare Schreckensszenario durch.

Du möchtest loslassen – und hältst gleichzeitig umso fester fest.

Du betest – und beginnst wenige Minuten später wieder, dich zu sorgen.

Dieses innere Hin und Her kann unglaublich anstrengend sein. Angst erschöpft nicht nur deine Gedanken. Sie beansprucht deinen Körper, deine Gefühle und oft auch deine Beziehungen.

Hinter vielen Sorgen steckt der verständliche Wunsch nach Sicherheit. Wir möchten wissen, was geschehen wird. Wir möchten vorbereitet sein. Wir möchten verhindern, dass uns oder den Menschen, die wir lieben, etwas zustößt.

Doch an diesem Punkt geraten wir schnell in eine Rolle, die uns nicht gehört: Wir versuchen, alles kontrollieren zu müssen.

June Hunt beschreibt einen wichtigen Zusammenhang: Angst wächst dort, wo wir an der Kontrolle über Dinge festhalten, die letztlich nur in Gottes Hand liegen.

Natürlich bedeutet Vertrauen nicht, dass du keine Verantwortung mehr übernimmst. Du darfst planen, vorsorgen, handeln und gute Entscheidungen treffen. Aber du bist nicht dafür geschaffen, die ganze Welt auf deinen Schultern zu tragen.

Du kannst nicht jede Entwicklung vorhersehen.

Du kannst nicht jedes Risiko ausschließen.

Du kannst nicht jeden Menschen beschützen.

Du kannst nicht jede Situation kontrollieren.

Wer versucht, all das trotzdem zu tun, wird früher oder später unter dieser Last zusammenbrechen.

Gott ist dein sicherer Ort

Die Bibel verspricht dir kein Leben ohne Schwierigkeiten.

Gott sagt nicht, dass du nie wieder Unsicherheit erleben wirst. Er verspricht nicht, dass alle deine Befürchtungen unbegründet sind oder dass immer alles so ausgeht, wie du es dir wünschst.

Aber er verspricht dir etwas, das tiefer trägt: seine Gegenwart.

David betet in Psalm 32,7:

„Du bist mein Schutz, du bewahrst mich vor Bedrängnis."

Gott selbst wird als sicherer Ort beschrieben. Als ein Ort, an den du fliehen kannst, wenn deine Gedanken laut werden und dein Herz keinen Halt mehr findet.

Wenn Angst aufkommt, reagieren wir häufig auf eine von drei Arten: Wir laufen vor ihr weg, wir kämpfen verzweifelt gegen sie an oder wir drehen uns gedanklich immer weiter um das Problem.

Doch die Einladung Gottes lautet: Lauf zu mir.

Du musst deine Angst nicht zuerst überwinden, bevor du zu Gott kommen darfst. Du darfst gerade mit der Angst zu ihm kommen. Du musst ihm nichts vorspielen. Du kannst ihm sagen, was dich belastet, was du befürchtest und wo dein Vertrauen gerade klein ist.

Glaube bedeutet nicht, dass du nichts mehr fühlst.

Glaube bedeutet, dass deine Angst nicht das letzte Wort bekommt.

Gott ist der Anker, der dein Leben auch dann halten kann, wenn die Wellen hochschlagen. Der Sturm muss nicht sofort aufhören, damit du in seiner Gegenwart Halt findest.

Drei Schritte aus der Sorgenspirale

Innere Ruhe entsteht selten dadurch, dass wir uns einfach vornehmen, weniger Angst zu haben. Hilfreicher ist es, bewusst mit unseren Sorgen umzugehen und sie immer wieder in Gottes Hände zu legen.

1. Nenne deine Angst beim Namen

Angst wirkt besonders mächtig, solange sie diffus bleibt.

Vielleicht denkst du den ganzen Tag: „Irgendetwas wird schiefgehen." Doch was genau befürchtest du?

Nimm dir Zeit und schreibe deine Sorgen konkret auf.

Nicht nur:

„Ich habe Angst vor der Zukunft."

Sondern zum Beispiel:

„Ich habe Angst, meine Arbeit zu verlieren."

„Ich fürchte, dass sich meine gesundheitlichen Beschwerden verschlimmern."

„Ich habe Angst, dass mein Kind eine falsche Entscheidung trifft."

„Ich fürchte, abgelehnt oder verlassen zu werden."

„Ich habe Angst, den Erwartungen anderer nicht zu genügen."

Wenn du die Angst benennst, holst du sie aus dem Schatten. Sie ist dann nicht mehr nur ein übermächtiges Gefühl, sondern etwas, das du anschauen, prüfen und vor Gott bringen kannst.

Frage dich anschließend:

Was davon ist eine konkrete Herausforderung, auf die ich reagieren kann?

Was davon ist eine Möglichkeit, die bisher nur in meinen Gedanken existiert?

Was davon liegt in meiner Verantwortung – und was liegt allein in Gottes Hand?

Diese Unterscheidung kann dir helfen, wieder klarer zu sehen.

2. Ersetze das „Was wäre, wenn?" durch „Gott ist hier"

Angst liebt die Worte:

„Was wäre, wenn ...?"

Was wäre, wenn ich krank werde?

Was wäre, wenn das Geld nicht reicht?

Was wäre, wenn ich scheitere?

Was wäre, wenn ich jemanden verliere?

Das Problem ist nicht, dass solche Situationen unmöglich wären. Das Problem ist, dass dein Verstand versucht, eine mögliche Zukunft ohne Gottes Gegenwart durchzuspielen.

In deinen Schreckensszenarien bist du häufig allein, hilflos und ohne Kraft. Doch genau das entspricht nicht der Wahrheit.

Du weißt nicht, was morgen geschieht. Aber du darfst wissen, dass Gott auch morgen da sein wird.

Deshalb kannst du deinen Gedanken etwas entgegensetzen:

„Was auch geschieht – Gott ist bei mir."

„Gott ist mein Versorger."

„Gott ist meine Stärke, wenn meine eigene Kraft nicht reicht."

„Gott wird mir die Hilfe geben, die ich brauche, wenn ich sie brauche."

„Ich muss nicht heute schon die Kraft für morgen haben."

Vertrauen bedeutet nicht, dass du jede Frage beantworten kannst. Es bedeutet, dass du dich an den hältst, der größer ist als deine offenen Fragen.

3. Übergib deine Sorgen immer wieder

In 1. Petrus 5,7 heißt es:

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch."

Dieses Bild ist kraftvoll. Du sollst deine Sorgen nicht vorsichtig neben Gott ablegen, während du sie innerlich weiter festhältst. Du darfst sie auf ihn werfen.

Vielleicht hilft es dir, deine Sorgen wie schwere Steine vorzustellen, die du schon viel zu lange mit dir herumträgst.

Einige davon schleppst du vielleicht seit Jahren.

Die Angst zu versagen.

Die Sorge um einen Menschen.

Die Furcht vor Krankheit.

Die Angst, nicht genug zu sein.

Die Befürchtung, dass dein Leben aus der Bahn geraten könnte.

Du darfst diese Steine einzeln in Gottes Hände legen.

Du kannst beten:

„Gott, ich kann diese Situation nicht kontrollieren. Ich sage dir ehrlich, dass ich Angst habe. Ich gebe dir diesen Menschen, diese Entscheidung und diese Zukunft. Zeige mir, was heute meine Verantwortung ist. Alles andere lege ich in deine Hände."

Vielleicht musst du dasselbe Gebet am nächsten Tag erneut sprechen.

Das ist kein Zeichen dafür, dass dein Glaube versagt hat.

Sorgen zurückzugeben ist für viele Menschen kein einmaliger Vorgang, sondern eine tägliche Entscheidung. Manchmal sogar eine Entscheidung, die du innerhalb einer Stunde mehrfach treffen musst.

Loslassen bedeutet nicht immer, dass die Angst sofort verschwindet. Es bedeutet, dass du dich entscheidest, sie nicht mehr allein zu tragen.

Du musst nicht die Last von morgen tragen

Jesus sagte:

„Darum sorgt nicht für den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen."
Matthäus 6,34

Das bedeutet nicht, dass du unvernünftig oder verantwortungslos leben sollst. Es bedeutet, dass Gott dir die Kraft für heute gibt – nicht für alle möglichen Szenarien der kommenden Jahre.

Viele Menschen sind erschöpft, weil sie heute schon versuchen, die Last von morgen, nächster Woche und dem kommenden Jahr zu tragen.

Doch die Gnade Gottes wird dir nicht im Voraus für jede denkbare Katastrophe gegeben. Sie begegnet dir dort, wo du gerade bist.

Du brauchst heute nur die Kraft für heute.

Du brauchst heute nur den nächsten Schritt.

Du brauchst heute nicht jede Antwort.

Vielleicht ist dein nächster Schritt ein Gespräch. Vielleicht ein Arzttermin. Vielleicht eine Entscheidung. Vielleicht eine Pause. Vielleicht ein Gebet, in dem du nichts weiter sagen kannst als:

„Gott, ich habe Angst. Bitte halte mich fest."

Auch ein solches Gebet ist Glaube.

Richte deinen Blick auf den, der dich hält

Worauf du deinen Blick richtest, gewinnt Raum in deinem Inneren.

Wenn du deine Angst ständig betrachtest, wird sie immer größer erscheinen. Wenn du deine Gedanken ununterbrochen um mögliche Gefahren kreisen lässt, wird dein Herz kaum zur Ruhe kommen.

Doch wenn du deinen Blick auf Gott richtest, verändert sich nicht unbedingt sofort die Situation – aber deine Position innerhalb der Situation verändert sich.

Du stehst nicht mehr allein vor einem übermächtigen Problem.

Du stehst mit deinem Problem vor einem mächtigen Gott.

Konzentrierst du dich ausschließlich auf deine Angst, wächst die Panik. Richtest du deinen Blick auf deinen Hirten, kann dein Herz wieder Frieden finden.

Dein himmlischer Vater hält die Welt in seiner Hand.

Und das schließt dein Leben mit ein.

Du musst heute nicht alles verstehen.

Du musst heute nicht alles kontrollieren.

Du musst heute nicht stark genug für alles sein.

Du darfst deine Sorgen bei dem ablegen, der stark genug ist, dich und deine Zukunft zu tragen.

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/freiheit-von-furcht