

The background is a solid black field. In the top left corner, there is a white, torn-paper-like shape with thin, swirling lines drawn on it. On the right side, there is a vertical strip of white paper with thin, parallel lines. In the bottom right corner, there is a piece of rough, grey, textured paper. On the left side, there is a white line drawing of a plant with two leaves and a stem. A small, solid grey circle is positioned to the left of the plant's upper leaf. At the bottom center, there is a small white logo consisting of two nested chevrons pointing to the left.

NICOLA
VOLLKOMMER

Fürchte
dich
nicht



Nicola Vollkommer
Fürchte dich nicht

Best.-Nr. 275081
ISBN 978-3-98963-081-9

Wenn nicht anders angegeben, wurde für alle anderen Bibelzitate folgende Bibelübersetzung verwendet:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Außerdem wurde verwendet:
Lutherbibel Standardausgabe
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

1. Auflage
© 2026 Christliche Verlagsgesellschaft mbH
Am Güterbahnhof 26 | 35683 Dillenburg
info@cv-dillenburg.de
Der Verlag behält sich die Verwertung der Inhalte dieses Buches für Zwecke des Text- und Data-Minings nach §44b UrhG ausdrücklich vor.

Satz und Umschlaggestaltung:
Christliche Verlagsgesellschaft mbH
Bildquelle: © Magnific.com/rawpixel.com

CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany

Wenn Sie Rechtschreib- oder Zeichensetzungsfehler entdeckt haben, können Sie uns gern kontaktieren: info@cv-dillenburg.de

Inhalt

Vorwort	11
1. Angst: ein „No-Go“ für Christen?	15
2. Als es Angst noch nicht gab	25
3. Angst durch Angst überwinden	35
4. Wenn Gottes Stimme stärker ist als unsere Angst	51
5. Stark sein ... und entsprechend handeln ..	61
6. Jesus und die Angst	73
7. Ängste im Alltag.	89
8. Mutige Leute reisen in Gruppen	117
9. „Fürchtet euch nicht!“ Seine Worte in unserem Mund	141

Jesaja 41

GOTTES RETTUNG DURCH DEN EROBERER KYRUS

¹ *Hört mir schweigend zu, ihr Inseln!
Und die Völkerschaften sollen neue Kraft
gewinnen. Sie sollen herzutreten, dann
mögen sie reden: Lasst uns miteinander vor
Gericht treten!*

² *Wer hat vom Sonnenaufgang her den
erweckt, dessen Fuß Gerechtigkeit begegnet?
Wer gibt Nationen vor ihm dahin und
stürzt Könige hinab? Sein Schwert macht
sie wie Staub, sein Bogen wie verwehte
Strohstoppeln.*

³ *Er jagt ihnen nach, zieht wohlbehalten
einher, berührt den Weg nicht mit seinen
Füßen.*

⁴ *Wer hat es gewirkt und getan? Der die
Generationen ruft von Anbeginn. Ich, der
HERR, bin der Erste, und bei den Letzten
bin ich derselbe.*

⁵ *Die Inseln haben es gesehen und fürchten
sich, es erbeben die Enden der Erde. Sie
näherten sich und kamen herbei.*

⁶ *Einer hilft dem andern und sagt zu
seinem Bruder: Sei mutig!*

⁷ Und der Kunsthandwerker ermutigt den Goldschmied. Der mit dem Hammer glättet, ermutigt den, der auf den Amboss schlägt, und sagt von der Lötung: Sie ist gut. Und er befestigt es mit Nägeln, dass es nicht wackelt.

TROST FÜR ISRAEL, DEN KNECHT GOTTES

⁸ Du aber, Israel, mein Knecht, Jakob, den ich erwählt habe, Nachkomme Abrahams, meines Freundes,

⁹ du, den ich ergriffen von den Enden der Erde und von ihren fernsten Gegenden her gerufen habe, zu dem ich sprach: Mein Knecht bist du, ich habe dich erwählt und nicht verworfen –

¹⁰ fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.

¹¹ Siehe, beschämt und zuschanden werden alle, die in Feindschaft gegen dich entbrannt sind. Es werden wie nichts

und gehen zugrunde die Männer, die den Rechtsstreit mit dir führen.

¹² Du wirst sie suchen und nicht finden, die Männer, die mit dir zanken. Wie nichts und wie Nichtigkeit werden die Männer, die mit dir Krieg führen.

¹³ Denn ich bin der HERR, dein Gott, der deine Rechte ergreift, der zu dir spricht: Fürchte dich nicht! Ich, ich helfe dir! –

¹⁴ Fürchte dich nicht, du Wurm Jakob, du Häuflein Israel! Ich, ich helfe dir, spricht der HERR, und dein Erlöser ist der Heilige Israels.

¹⁵ Siehe, ich habe dich zu einem scharfen, neuen Dreschschlitten gemacht, mit Doppelschneiden versehen: du wirst Berge dreschen und zermalmen und Hügel der Spreu gleichmachen.

¹⁶ Du wirst sie werfeln, und der Wind wird sie forttragen und der Sturm sie zerstreuen. Du aber, du wirst jubeln in dem HERRN und dich rühmen in dem Heiligen Israels.

¹⁷ Die Elenden und die Armen suchen nach Wasser, und es gibt keins, ihre Zunge vertrocknet vor Durst. Ich, der HERR, werde sie erhören, ich, der Gott Israels, werde sie nicht verlassen.

¹⁸ Ich werde Ströme öffnen auf den kahlen Höhen und Quellen mitten in den Talebenen. Ich werde die Wüste zum Wasserteich machen und das dürre Land zu Wasserquellen.

¹⁹ Ich werde Zedern in die Wüste setzen, Akazien, Myrten und Olivenbäume, werde Wacholderbäume in die Steppe pflanzen, Platanen und Zypressen miteinander,

²⁰ damit sie sehen und erkennen, es merken und verstehen allesamt, dass die Hand des HERRN dies getan und der Heilige Israels es geschaffen hat.

²¹ Bringt eure Rechtssache vor!, spricht der HERR. Bringt eure Beweise herbei!, spricht der König Jakobs.

²² Sie sollen sie herbeibringen und uns verkünden, was sich ereignen wird; das Frühere, was war es? Verkündet es, damit wir es uns zu Herzen nehmen! Oder lasst uns das Künftige hören, damit wir seinen Ausgang erkennen!

²³ Verkündet das später Kommende, damit wir erkennen, dass ihr Götter seid! Ja, lasst es gut sein oder schlimm sein, dass wir uns gegenseitig ansehen und miteinander erschrecken!

²⁴ *Siehe, ihr seid nichts, und euer Tun ist Nichtigkeit. Ein Gräuel ist, wer euch erwählt!*

²⁵ *Ich habe ihn von Norden her erweckt, und er kam herbei – von Sonnenaufgang her den, der meinen Namen anruft. Und er zertritt Befehlshaber wie Lehm und wie ein Töpfer, der Ton stampft.*

²⁶ *Wer hat es von Anfang an verkündet, dass wir es erkannt hätten, und von jeher, dass wir sagen könnten: Richtig! Ja, da war keiner, der es verkündete, ja, keiner, der es hören ließ, ja, keiner, der eure Sprüche gehört hätte.*

²⁷ *Als Erster habe ich zu Zion gesagt: Siehe, siehe, da sind sie, und Jerusalem gebe ich einen Freudenboten!*

²⁸ *Und ich sehe hin, doch da ist niemand, und unter diesen da sind keine Ratgeber, die ich fragen kann und die mir Antwort geben.*

²⁹ *Siehe, sie alle sind Betrug. Nichtigkeit sind ihre Machwerke, Wind und Leere ihre gegossenen Bilder.*

Vorwort

Als ich einmal gebeten wurde, zum Thema „Befreiung von Ängsten“ zu reden, fragte ich, ob ich den Titel auf „*Leben mit Ängsten*“ ändern könnte. Denn ich bin nicht „befreit von Ängsten“. Wenn es um das Ziel ginge, angstfrei zu leben, dann wäre ich nicht die richtige Adresse dafür. Wenn ich ehrlich bin, erlebe ich Zeiten, in denen Ängste mich überrollen wie ein Tsunami. Als klassische Sorgentante und Angsthase vom Fach liege ich nachts wach mit einem Gefühl wie Blei im Magen und finde den seelischen Ausschaltknopf nicht, der meinen erschöpften Körper endlich zur Ruhe bringen könnte. Beim inneren Kopfkino wird mir schwindelig. Eine beklemmende Angst vor der nächsten Deadline für die Abgabe eines Manuskripts. Lampenfieber vor der nächsten Veranstaltung. Angst um die Kinder und Enkelkinder und ihre Zukunft. Ein Grauen davor, dass es auf der Autobahn einen Unfall geben könnte.

Und dann die großen Ängste – wohin steuert diese Welt? Das sogenannte christliche Abendland: Existiert es noch? Das Massaker am 7. Oktober in Israel, Erinnerungen an den Biafrakrieg, den wir als Kinder in Nigeria erlebten, die verfolgte Kirche weltweit – kommen solche Zeiten auch auf uns zu? Hält mein Glaube stand, wenn es wirklich ernst wird? Angst um mein eigenes Leben. Ich schrecke vor neuen Herausforderungen zurück; nur widerwillig verlasse ich meine Komfortzone. Und dann zermartere ich mich auch noch mit weiteren Ängsten – vor mir selbst, vor Gottes Missfallen, vor den Angriffen des Teufels. Und fang bloß nicht an mit Angst vor Krebs, Familienunglück, Konflikten mit Freunden, Schicksalsschlägen ...

Gibt es wirklich so etwas wie „Befreiung von Ängsten“? Nicht in meiner kleinen Welt. Aber – zu meiner Beruhigung – auch nicht in der Welt von Jesus selbst. Ich befinde mich mit meinem Dilemma wohl in bester Gesellschaft. *„In der Welt habt ihr Angst ...“* (Johannes 16,33; LUT), sagt Jesus kurz vor seinem Tod zu seinen Jüngern. Aber der Satz geht weiter: *„Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“* Es gibt einen göttlichen Trost mitten in den Panikstationen dieses Lebens. Es gibt einen zuversichtlichen Gang in den Tag im Bewusstsein, dass uns unsere Ängste – wie nichts

anderes in unserem Leben – von der Gnade Gottes abhängig machen.

„Nicht ich in anderen Umständen, sondern Christus in mir, das ist die Hoffnung, die wir haben“, sagte die US-Autorin Elisabeth Elliot immer wieder. Diese Quelle des Trostes wollen wir in dieser Studie aufspüren. Wir werden dabei eine Kraft entdecken, die Ängste zwar nicht aus unserem Leben verbannt, uns aber einen Kompass in die Hand gibt, der uns durch die Fluten und Stürme dieses Lebens hindurchführt: die Kraft, mit der Christus selbst „die Welt überwunden“ hat.

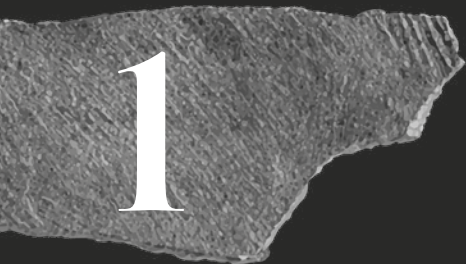
Wir werden in diesem Buch eine kleine Reise machen. Wir fangen damit an, uns die Wurzel der Angst anzusehen – woher kommt sie, und warum gibt es sie überhaupt? Unseren Feind zu kennen ist der erste Schritt dazu, ihn zu überwinden. Auch eine Reihe von „Angstgeschichten“ in der Bibel werden wir unter die Lupe nehmen und dann praktische Impulse sammeln, wie wir aus einer Angstmentalität heraus- und in eine Vertrauensmentalität hineinfinden. Die Aufforderungen Gottes an seine Kinder, sich nicht zu fürchten, geschehen meistens im Zusammenhang mit seinem Mandat, sein Wort in einem Umfeld mutig zu verkündigen, in dem es nicht gut ankommen wird. Die häufigste Art von Angst, die wir in der Bibel

finden, ist die Angst vor Mitmenschen, vor den Konsequenzen eines kompromisslosen Gehorsams Gott gegenüber. Aber Jesus erweitert mit seinen Worten im Johannesevangelium das Thema auf allgemeine Angstzustände, die vom Leben in dieser Welt ausgelöst werden. Deshalb kann jeder, der mit welcher Angst auch immer zu kämpfen hat, wertvolle Lehren aus dem Leben der biblischen Helden ziehen, die sich durchaus nicht als Helden fühlten!

Liebe Bekannte aus meinem Umfeld, die es in ihrem Leben viel mit Furcht zu tun hatten und immer noch haben, werde ich auf den Seiten dieses Buches auch zu Wort kommen lassen. Ich hoffe und bete, dass meine Leser so viel vom Lesen dieser Gedanken haben werden, wie ich beim Verfassen dieser Gedanken hatte!

NICOLA VOLLKOMMER

Reutlingen im Dezember 2025



1

Angst:
ein „No-Go“
für Christen?



Ratschläge, wie man Angst loswird, lösen bei mir meistens nur noch mehr Ängste aus. Einmal las ich in einem Artikel den Rat eines Angsttherapeuten, man solle sich selbst daran erinnern, dass das meiste, wovor man Angst hat, nicht eintrifft. Folglich seien die meisten Ängste unbegründet. „Ja“, wandte ich innerlich ein, „aber die wenigen, die doch eintreffen, sind schlimm genug, um alles andere in den Schatten zu stellen.“ Ich hatte Angst, dass meine Mutter an Krebs sterben würde, und sie starb an Krebs. Dass meine Freundin ALS („amyotrophe Lateralsklerose“ – eine nicht heilbare, degenerative Erkrankung des Nervensystems) hätte, und sie hatte ALS. Das Argument, dass das meiste nicht eintrifft, wovor ich Angst habe, hat mich nie überzeugt.

In einer Gemeinde, zu der wir eine Zeit lang gehörten, hatte man als ordentlicher Christ einfach keine Angst zu haben. Man hat sein Leben im Griff, durch Jesus ist uns der Sieg gewiss. Wir sind ja Menschen des Glaubens. Wer Angst hat, liest nicht genug in der Bibel, betet, proklamiert und glaubt nicht genug. Man soll ja „keine negativen Bekenntnisse“ von sich geben. Was du sprichst, schafft Realitäten. „Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge“ (Sprüche 18,21). Wenn du es nicht aussprichst, dann existiert es einfach nicht. Hiob

wurde als Beispiel hergeholt: „*Denn ich fürchtete einen Schrecken, und er traf mich, und wovon mir bangte, das kam über mich*“ (Hiob 3,25; ELB). Ach so, Hiob hat Negatives gedacht, und schwups, ist es passiert. Wenn wir keine Angst zulassen, dann bleibt uns das Schicksal Hiobs erspart. So lasen wir den Anfang und das Ende der Hiobsgeschichte züversichtlich und übersprangen alles dazwischen.

Es dauerte eine Weile, bis ich erkannte, welches grausames System von Aberglaube, Schamanismus und Lüge diese Interpretation von Hiobs Schicksal ist. Denn genauso dachten seine Freunde: „Drück auf den richtigen Knopf, dann wird Gott wieder nett zu dir sein, Freund!“, „Selbst schuld, Hiob!“ Der ganze Sinn der Hiobsgeschichte besteht darin, dieses System zu entlarven. Durch das Unterdrücken von Angst, durch Erklärungen, warum dies oder jenes gerade passiert ist, erzeugen wir, wie Hiobs Freunde, ein künstliches Sicherheitssystem, um uns selbst vor unseren Ängsten zu schützen und das Gefühl von Kontrollverlust zu vermeiden.

So eine Theologie funktioniert prima, solange eine Gemeinde nur aus jungen, gesunden und selbstsicheren Mitgliedern besteht, die in einer Wohlstandsgesellschaft leben und noch nie existenzielle Not erlebt haben. Doch sie versagt auf ganzer Linie, sobald das Schicksal zuschlägt und

eine Arbeitsstelle gekündigt wird, ein Kind krank auf die Welt kommt, eine Krebsdiagnose auf dem Tisch liegt.

Eine Seelsorgerin gab mir einmal folgenden Rat, wie ich meine chronischen Ängste in den Griff bekommen könnte: Ich solle mir das Worst-Case-Szenario innerlich ausmalen, das Schlimmste, was geschehen könnte – und dann froh sein, wenn es doch nicht so schlimm gekommen war. Das half allerdings nur dann, wenn eine Situation nicht so schlimm ausfiel wie gefürchtet. Aber was ist mit den Fällen, bei denen auch die schlimmsten Befürchtungen wahr wurden? Oder es noch schlimmer wurde als ausgemalt?

Wie erleichtert war ich, als ich nach und nach erkannte, dass ich Angst haben *darf*. Dass ich Angst haben *werde* in diesem Leben. „*In der Welt habt ihr Angst*“, sagt derjenige, der mit dem dumpfen Gefühl der Verzweiflung besser vertraut war als irgendjemand sonst in der Weltgeschichte: Jesus Christus selbst. Der, der keine Sünde kannte, für den die ungetrübte Wonne des Himmels und die enge Beziehung mit Gott Alltag waren – ausgerechnet der wird den brutalsten und grotesksten Machenschaften einer gebrochenen Welt ausgeliefert. Wenn einer Angst versteht, dann er.

Ein seelisches Kräfteressen mitten in angstgefüllten Stunden

Wir alle kennen die Symptome: die Schweißperlen auf der Stirn, das Herzrasen, den Kloß im Hals, das schwere Gefühl im Magen, die Kopfschmerzen, den erhöhten Puls – klassische Symptome von Angst. Das Kopfkino läuft, man malt sich das Worst-Case-Szenario innerlich aus, Leib und Seele wehren sich gegen eine gefühlte oder wirkliche Bedrohung und stellen sich auf Verteidigung ein. Angst vor der Klausur, vor der Krankheit, vor der Ablehnung, vor der Einsamkeit, vor der Nachricht, die man nicht hören will.

Es ist kein Zufall, dass der meistgesprochene Gruß in der Bibel – von Gott selbst oder von seinen Gesandten – eine Aufforderung ist, keine Angst zu haben. Die Worte „fürchte dich nicht“, „hab keine Angst“, „erschrick nicht“ in verschiedenen Varianten lesen wir an vielen Stellen in der Bibel. Insgesamt kommen hierbei über 100 Aufforderungen zusammen, keine Angst zu haben. Der hebräische Gruß *shalom*, auf Griechisch *eirene*, kommt ebenfalls häufig als Wunsch und Segen vor: „Friede sei mit euch.“ Es scheint eine

Spezialität Gottes zu sein, Ruhe in Herzen hinein-zusprechen, die durch die Widrigkeiten des Lebens aufgewühlt sind.

Diese häufigen Aufforderungen sind Gottes Einladung in angstgefüllten Augenblicken, auf eine andere Stimme zu hören als auf die Stimme der eigenen Gefühle. Sie sind Appelle an das Wort Gottes im Herzen eines Gläubigen, das als Resonanzboden für neue Informationen dient: Informationen, die nicht nur den Umständen um uns herum entstammen, die Panikgefühle in uns auslösen. Himmlische Auskünfte. Was sind das für andere Informationen? „*Seid getrost*“, sagt Jesus (Johannes 16,33), nachdem er seine Freunde daran erinnert hat, dass es normal ist, Angst zu haben, „*ich habe die Welt überwunden*.“ Mit anderen Worten: Die unmittelbare Wirklichkeit dieses Lebens mag noch so beklemmend und bedrohlich sein, es gibt eine tiefere Wirklichkeit, die uns aus dem Himmel zugeflüstert wird: Gott ist Herr über diese Welt.

Für ein Kind Gottes ist es tatsächlich möglich, mit der Unterstützung des Geistes Gottes, der in ihm wohnt, etwas Negatives zu *fühlen* und gleichzeitig etwas anderes zu denken bzw. zu *wissen*. Interessant, dass Jesus nicht sagt: „Seid getrost, ich werde eure Probleme lösen“, oder: „Ich werde

eure Ängste beseitigen.“ Diese Ängste gehören zum Leben dazu, werden jedoch nicht das letzte Wort haben. Sie gehören zu einem Weltsystem, das ein Verfallsdatum hat. Es gibt einen Trost mitten in der Angst, eine Kraft, die stärker ist als die Angst: das tiefe Wissen – jenseits der aufgewühlten Emotionen –, dass die Ängste, so überwältigend sie sich auch anfühlen mögen, temporär sind. Täler, in denen eine pechschwarze Dunkelheit herrscht, wird es geben. Aber auch einen Stab, einen Stecken, der uns entgegengestreckt wird, uns tröstet, aufrichtet und führt. Das ist die andere Information, die uns das Wort Gottes zuflüstert! Und diese Information finden wir in jedem biblischen Buch irgendwo in verschlüsselter Form wieder.

Guter Mut, schlechter Mut

Mut bedeutet nicht, frei von Gefühlen der Angst zu sein. Mut ist eine vom Geist Gottes inspirierte Trotzhaltung. Ich denke und handle im Sinn Gottes – auch wenn sich alles in mir dagegen sträubt. Ich lasse mich in meiner Lebensführung von den Anregungen aus Gottes Wort lenken, nicht von momentanen Gefühlen. Biblischer Mut ist die Entschlossenheit, das zu machen, was richtig ist, auch wenn mir nicht danach ist.