

Heike Malisic
Beate Nordstrand

FÜRCHTE
DICH NICHT,
DENN ICH
BIN MIT DIR

Das Buch zur
Jahreslosung 2027



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Schaffe Raum

Originaltitel: Make Room

Text & Melodie: Rebekah White & Evelyn Heideriqui & Josh Farro & Lucas Cortazio

Dt. Text: Lena Witzmann & Anniek Rubin & Daniel Radomski & Janik Lill & Daniel Harter

© 2018 Community Music Songs / Curb Songs / Father of Lights Publishing / A New Song For A New Day Music / Mike Curb Music

Für D, A, CH: Small Stone Media Germany, Köln

Der Sieg gehört dir allein

Originaltitel: Battle Belongs

Text & Melodie: Phil Wickham & Brian Johnson

Dt. Text: Daniel Harter & Albert Frey

© 2020 Bethel Music Publishing

Für D, A, CH: Small Stone Media Germany, Köln/Phil Wickham Music

Für D, A, CH: Hänssler/Simply Global Songs

Für D, A, CH: Hänssler

© 2026 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

brockhaus-verlag.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

(www.brockhaus-verlag.de)

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe

GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de) (ELB)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Lektorat: Imke Früh

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze

Titelbild: Unsplash, Henrik Donnestad

Satz: τ-lexis, Nußloch b. Heidelberg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01085-5 · Bestell-Nr. 227.001.085

Inhalt

Einleitung	5
1. Hintergrund zu Jesaja 41	13
2. »Fürchte dich nicht«	29
3. Theologie von Angst und Vertrauen	42
4. Ängste im persönlichen Leben und wie Vertrauen wachsen kann	54
Ein paar kleine Übungen	72
5. Geistliche Übungen gegen die Angst	77
6. Mut & innere Stärke – psychologische Perspektiven	94
7. Weil Geschichten Hoffnung machen	104
8. Gemeinsam gegen die Angst	121
9. Zwölf Monate mit der Jahreslosung	129
Schlusskapitel: Mit Gott mutig weitergehen	139

Einleitung

Von Beate

»Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!«

Jesaja 41,10 (ELB)

Wenn ich mir einen Vers für die Jahreslosung 2027 hätte wünschen dürfen, dann hätten diese Worte aus Jesaja 41 ganz oben auf meiner Wunschliste gestanden. Denn dieser Vers bedeutet mir persönlich sehr viel. Und ich finde auch, dass er einen Nerv unserer Zeit trifft – einer Zeit, in der viele Menschen mit Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen haben.

Deshalb haben Heike und ich auch sofort zugesagt, als wir gefragt wurden, ob wir die Texte für das Buch zur Jahreslosung 2027 schreiben möchten. Wir haben beide mehrfach sehr beängstigende Situationen erlebt – persönlich, in unseren eigenen Familien mit mehreren Kindern, als Pastorenfrauen in unseren Gemeinden, als Freundinnen, als Unternehmerinnen und als Frauen, die regelmäßig andere Menschen durch Lebensstürme begleiten.

Als ich in unserem Netzwerk *Body Spirit Soul* die Frage stellte, wer zu diesem Vers eine persönliche Erfahrung beisteuern könne, erhielt ich zahlreiche berührende Berichte. Einige davon findest du in den Kapiteln dieses Buches. Sie erzählen von beunruhigenden, angsteinflößenden Ereignissen und davon, wie Gott durch sein Wort in die jeweilige Situation hineingesprochen hat.

Angst – ein Thema unserer Zeit

Einer der meistgesuchten Begriffe der letzten Jahre in der Bibel-App *YouVersion* ist das Wort **Angst**. Schon im Jahr 2025 gehörte der Vers der diesjährigen Jahreslosung bereits zum vierten Mal in Folge zu den meistgelesenen Bibelversen in der App. Nun steht er als Jahreslosung über dem Jahr 2027.

Die Jahreslosung wird nicht zufällig ausgesucht, sondern folgt einem klaren Verfahren. Die Auswahl liegt bei der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen (ÖAB) und wird bereits mehrere Jahre im Voraus festgelegt. Aus rein menschlicher Sicht ist es unmöglich, Jahre im Voraus zu wissen, welcher Vers in einem bestimmten Jahr der richtige sein wird. Deshalb glauben wir, Gott hat diesen Vers ganz persönlich für uns ausgewählt.

Durch alle Jahrtausende hindurch gab es für die Menschen viele Gründe, sich zu fürchten: Kriege,

Krankheiten, Hungersnöte – um nur ein paar wenige zu nennen. Aber was sind heute unsere größten Ängste?

Viele Menschen – besonders jüngere – haben das Gefühl, dass klassische Lebensmodelle nicht länger funktionieren: Ausbildung, Beruf, Familie, Rente – was früher als sicher galt, steht heute auf wackeligen Beinen. Das lässt uns befürchten, trotz aller Anstrengung keinen sicheren Platz im Leben finden zu können.

Steigende Lebenshaltungskosten, Wohnungsnot, instabile Arbeitsmärkte und das Gefühl, »nie genug zurücklegen zu können«, schüren bei vielen von uns Existenzängste. Besonders belastend ist dabei die Sorge, dauerhaft hinter dem eigenen Anspruch oder Potenzial zurückzubleiben.

Klimawandel, Kriege, Pandemien, Naturkatastrophen und politische Instabilität werden uns täglich durch die Medien vor Augen geführt. Viele empfinden Ohnmacht: *Ich sehe die Probleme – aber mein Einfluss ist minimal*. Dieser Daueralarm erzeugt ein Gefühl von Bedrohung, Ausgeliefertsein und mentaler Erschöpfung.

Soziale Medien verstärken den Eindruck, nicht zu genügen: nicht erfolgreich genug, nicht schön genug, nicht glücklich genug zu sein. Die Angst vor Bewertung, Ausgrenzung oder Bedeutungslosigkeit sitzt bei vielen von uns tief – auch bei denen, die äußerlich souverän wirken.

Paradoxerweise fühlen sich auch viele von uns einsam, obwohl wir – zumindest virtuell – ständig mit anderen verbunden sind. Aber tiefe Beziehungen fehlen. Echte Gemeinschaft wird seltener als verlässlicher Anker erlebt. Daraus entsteht die Angst, nicht wirklich gesehen oder gebraucht zu werden.

Immer mehr Menschen in Deutschland geben an, sie hätten Angst, offen ihre Meinung zu sagen. Warum? Ist es Menschenfurcht? Angst vor Ablehnung, Streit, Eskalation oder Sanktionen?

In einer Welt mit unzähligen Möglichkeiten wächst zudem die Überforderung. Viele befürchten, sich oder anderen durch falsche Entscheidungen dauerhaft zu schaden.

Wenn Angst plötzlich real wird

Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen die pure Angst in dir hochgekrochen ist? Ich erinnere mich an so einige Momente in meinem Leben. Manche Ängste haben sich im Nachhinein als unnötig erwiesen, andere haben mein Leben auf den Kopf gestellt.

Eine der größten Ängste meines Lebens habe ich vor sieben Jahren ausgestanden. Mein Mann und ich waren mit dem Auto unterwegs. *Ich will doch mal hören, wie es unserer Tochter geht*, dachte ich und erreichte sie auch tatsächlich auf dem Handy. »Zu klein

und zu zart für die Schwangerschaftswoche«, hatte die Frauenärztin festgestellt und unsere Tochter gebeten, häufiger zur Kontrolle zu kommen. »Vielleicht haben sie falsch gemessen ...«, hofften wir. Bis zum Geburtstermin waren es ja noch fünf Wochen.

Zehn Minuten später rief unsere Tochter aufgelöst an. Ganz plötzlich hatte eine starke Blutung eingesetzt. Als Krankenschwester wusste sie: Das bedeutet nichts Gutes. Und tief in mir spürte auch ich sofort die Lebensgefahr. Wir riefen den Krankenwagen und beschrieben, so gut es ging, wo sich das junge Paar befand. In der Klinik dauerte es keine fünf Minuten, bis der Notkaiserschnitt erfolgte. Die diensthabende Ärztin kannte unsere Tochter von den Kontrollterminen und handelte schnell. Wenige Minuten später wäre ihr Baby tot gewesen.

Jedes Mal, wenn ich mit dem Auto an der Stelle vorbeifahre, an der wir den Krankenwagen gerufen haben, erinnere ich mich an die schreckliche Angst dieser bangen Stunden. Inzwischen ist unser Enkel sieben Jahre alt: ein Junge, um den wir viele weitere Male gebangt haben und für den viel gebetet worden ist – ein Junge mit einer ganz besonderen Geschichte.

Nein, ich hatte nicht sofort die Gewissheit, dass alles gut gehen würde. Aber eines wusste ich ganz genau: Gott ist bei uns. Er hört mein Flehen – ja, es war ein Flehen. Und ich war mir sicher: Er wird irgendwie eingreifen.

Schockmoment am Abend

Mir kommt noch eine zweite Situation in den Sinn, die meinen Mann und mich in Schockstarre versetzte. Das Telefon klingelte, und die Polizei teilte uns mit, dass unser Sohn in einen Unfall mit Fahrerflucht verwickelt war. Er habe eine Frau überfahren und wohl in Panik den Unfallort verlassen. Unser Sohn sei im Moment in psychologischer Betreuung und könne nicht mit uns sprechen. Um zu vermeiden, dass er die Nacht in Gewahrsam verbringen müsse, sollten wir eine Kautions auf ein bestimmtes Konto überweisen. Mein Mann hörte unseren Sohn im Hintergrund stöhnen. Der Kommissar der Dienststelle in Frankfurt blieb verständnisvoll, versuchte, uns unsere Angst zu nehmen, und bat uns, ihm einfach zu vertrauen. Wenn die Kautions rechtzeitig überwiesen werde, könnten wir unseren Sohn in Frankfurt abholen.

In meinem Kopf überschlugen sich die Gedanken. Wie geht es unserem Sohn? Was sollen wir tun? Geld überweisen? Oder war das womöglich ein Fake-Anruf? Plötzlich wurde mein Kopf klar. Ich griff zu meinem Handy und wählte die Nummer unseres Sohnes. Sekunden später war er dran: »Hallo, Mum, was ist?«

Wir waren Opfer eines Telefonbetrugs geworden. Aber der Schock saß uns noch Stunden später in den Knochen.

Zweimal große Angst. Einmal war sie absolut berechtigt und half mir, schnell zu reagieren und Hilfe zu

holen. Der Auslöser für die zweite Angst war Betrug, den wir Gott sei Dank früh genug durchschauten.

Was dich in diesem Buch erwartet

Wir wünschen uns, dass dieses Büchlein ein Zuversichtsbuch für das ganze Jahr wird, in dem die Jahreslosung dich begleitet.

Im ersten Kapitel findest du eine theologische Einordnung des biblischen Kontexts. In jedem weiteren Kapitel liest du Erfahrungsberichte von Heike, von mir und von Menschen, die mit der Jahreslosung etwas ganz Persönliches erlebt haben. Wir schreiben auch darüber, was Angst im Körper und in der Seele bewirkt – und wie wir lernen können, mit ihr umzugehen. Wir teilen praktische Anregungen, Übungen, Rituale, Gebete und Mut-Momente mit dir.

Vielleicht liest du dieses Büchlein gerade in einer ruhigen Phase deines Lebens, vielleicht aber auch mitten in einer Zeit, in der dich Sorgen, Unruhe oder Angst begleiten. Die Jahreslosung verspricht uns kein angstfreies Jahr. Sie verheißt etwas Größeres: Gottes Gegenwart mitten in all dem, was auf uns zukommt. »Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir« – das ist keine Aufforderung, tapfer zu sein, sondern eine Zusage von Gott ganz persönlich. Du brauchst nichts zu leisten. Es ist eine Verheißung, die du geschenkt bekommst.

Vielleicht wird deine Angst nicht sofort verschwinden, aber vielleicht wächst dein Vertrauen. Vielleicht entsteht Mut, trotz der Angst zu handeln. Vielleicht spürst du: *Ich bin nicht allein*.

Übrigens: Heike und ich wechseln uns beim Schreiben dieses Buches ab. Damit du leichter zuordnen kannst, wer von uns gerade schreibt, steht am Anfang jedes Kapitels der Name der jeweiligen Autorin.