

MAX LUCADO

Denn er  
ist gut zu dir

Vertraue dem, der die Welt in seiner Hand hält

Aus dem Amerikanischen übersetzt und zusammengestellt von Renate Hübsch



# Inhalt

Einführung	6
Der Sorge ins Gesicht sehen	11
Der Sorge den Rücken kehren	29
Kontrolle abgeben	47
Sehen, wie gut Gott ist	65
Gottes Gnade annehmen	83
Unsere Schuld loswerden	101
Schluss mit „Wenn doch nur ...“	117
Ruhe bewahren	131
Dankbarkeit üben	149
Um Gottes Frieden beten	167
Zum Abschluss	184
Quellen	186

# Einführung

Wir genießen das Leben nicht mehr. Nicht mehr so wie früher. Sorgen und Befürchtungen bestimmen unser Denken und Handeln. Die Möglichkeit, dass uns ein Unglück trifft, hält uns nachts wach. Wir sorgen uns darüber, wie wir unsere Kinder erziehen sollen, wir sorgen uns über steigende Kosten, den Zustand unseres Landes und den Zustand unserer Gesundheit. Und das alles braut sich zu einem Gewittersturm zusammen, der aus lauter „Was-wäre-Wenns“ und „Wenn-doch-Nurs“ besteht. Wir haben das Gefühl, die nächste Krise treibt uns endgültig in einen Nervenzusammenbruch oder eine Panikattacke.

Wohin können wir uns um Hilfe wenden? Oder besser: An wen können wir uns wenden?

Henri Nouwen erzählt in einem seiner Bücher von einer Lektion in Sachen Vertrauen, die er von einer Artistenfamilie gelernt hat, die als die „Flying Rodleights“ bekannt sind. Nouwen hat sie eine Zeitlang begleitet und oft beobachtet, mit welcher eleganter Gelassenheit sie durch die Luft flogen. Schließlich fragte er einen der Artisten nach dem Geheimnis und erhielt die folgende Antwort:

*Das Geheimnis besteht darin, dass der Flieger nichts tut und der Fänger alles. Wenn ich ... fliege, muss ich nur meine Arme und Hände ausstrecken und darauf warten, dass Joe [der Fänger] mich fängt und mich sicher zur Rampe schwingt ... Das Schlimmste, was der Flieger tun kann, ist zu versuchen, den Fänger zu fangen. Es ist nicht meine*

*Aufgabe, Joe zu fangen. Es ist Joes Aufgabe, mich zu fangen. Wenn ich nach Joes Handgelenken greifen würde, bestünde die Gefahr, dass sie brechen, oder er könnte mir meine brechen, und das wäre unser beider Ende. Ein Flieger muss fliegen, und ein Fänger muss fangen, und der Flieger muss mit ausgestreckten Armen darauf vertrauen, dass der Fänger für ihn da sein wird.<sup>1</sup>*

Im großen Trapezakt der Erlösung ist Gott der Fänger und wir sind die Flieger. Wir müssen nur eines tun: vertrauen. Punkt. Wir vertrauen ganz und gar darauf, dass Gott uns auffangen kann. Und während wir das tun, geschieht etwas Wundervolles: Wir fliegen. Wir finden Frieden. Wir finden Freude. Wir entdecken, dass es möglich ist, sich um nichts zu sorgen.

Wenn Sie bisher auf dem Drahtseil aus Angst und Sorge zitternd herumbalanciert haben, darf ich Ihnen dann die weltbeste Alternative vorstellen? Einen Handel. Einen Tausch. Tauschen Sie Ihre Sorgen gegen Gottes Frieden ein. Sie werden viel befreiter fliegen, wenn Sie aufhören, ihren Sorgen zu erlauben, sie niederzudrücken. Und an-

---

*Wenn Sie bisher auf dem Drahtseil aus Angst und Sorge zitternd herumbalanciert haben, darf ich Ihnen dann die weltbeste Alternative vorstellen? Tauschen Sie Ihre Sorgen gegen Gottes Frieden ein.*

---

stelle der Sorgen werden Sie von Gott Gnade, Güte und Frieden geschenkt bekommen.

Sind Sie bereit, sich weniger zu sorgen und mehr zu vertrauen? Der Weg zum Frieden ist mit Gebeten gepflastert.

Anstatt mit geballter Faust auf die Umstände zu reagieren, strecken Sie Ihre Arme dem Vater entgegen. Er wartet darauf, Sie aufzufangen, sich um das zu kümmern, was Sie ängstigt, und ganz nebenbei auch noch ihre Sorgen in seinen Frieden zu verwandeln.







# Der Sorge ins Gesicht sehen

Um uns her herrscht Panik, und wir sollten aufpassen, dass wir nicht davon angesteckt werden. Sollen andere ruhig die von Angst verpestete Luft einatmen – wir nicht. Wir sollten zu denen gehören, die auf eine andere Stimme hören – Gottes Stimme. Wir werden unsere Ohren anders ausrichten: nach oben. Wir werden uns an unseren Schöpfer wenden, und weil wir das tun, brauchen wir keine Angst haben.

*Aus: Leben ohne Angst*



## Fliehen oder standhalten

Es ist eine eher unterschwellige Angst. Eine Nervosität, ein Grauen. Ein kalter Wind, der einfach nicht aufhört zu heulen.

Es ist weniger ein Sturm als vielmehr die Gewissheit, dass einer kommt. Und er kommt ... immer. Sonnige Tage sind nur ein Intermezzo. Sie können sich nicht entspannen. Müssen immer auf der Hut sein. Frieden gibt es nur für Augenblicke, er bleibt nicht.

Deshalb schlafen Sie nicht gut.

Sie lachen nicht oft.

Sie freuen sich nicht darüber, dass die Sonne scheint.

Sie pfeifen nicht beim Spaziergehen.

Und wenn andere es tun, werfen Sie ihnen einen Blick zu. *Diesen Blick*. Den „Sie sind ja so naiv“-Blick. Vielleicht sprechen Sie sie sogar an. „Haben Sie denn nicht die Nachrichten gesehen und die Berichte gehört und die Studien gelesen?“

Flugzeuge fallen vom Himmel. Florierende Märkte stürzen ab. Terroristen terrorisieren. Gute Menschen entwickeln sich zum Negativen. Die nächste Hiobsbotschaft kommt bestimmt. Man wird noch Kleingedrucktes finden. Das Unglück lauert irgendwo dort draußen; es ist nur eine Frage der Zeit.

Sorge und Angst sind Vettern, keine Zwillinge. Angst sieht eine Bedrohung. Sorge stellt sie sich nur vor.

Angst schreit: *Bloß weg hier!*

Sorge grübelt: *Was wäre, wenn?*

Können Sie etwas Ruhe gebrauchen? Gott möchte sie Ihnen nur allzu gern schenken.

Angst und Sorge gehören zum Leben. Aber sie müssen es nicht bestimmen.

Mit Gott als Helfer werden Sie heute Nacht besser schlafen und morgen mehr lächeln. Sie werden Ihren Ängsten anders begegnen. Sie werden lernen, innerlich zur Ruhe zu kommen, schlechte Nachrichten durch die Brille Ihres souveränen Gottes zu betrachten, die Lügen Satans zu erkennen und sich selbst die Wahrheit zu sagen.

Angst und Sorge gehören zum Leben. Aber sie müssen es nicht bestimmen.

---

*Angst und Sorge gehören zum Leben.  
Aber sie müssen es nicht bestimmen.*

---

## Gottes Wort zum Frieden

Könnten Sie etwas Ruhe gebrauchen? Wenn ja, sind Sie damit nicht allein. Das Kindle-Buch, in dem am meisten Markierungen gemacht werden, ist die Bibel. Und Philipper 4,6–7 ist die am häufigsten markierte Stelle.<sup>2</sup> Offenbar könnten wir alle ein Wort des Trostes gebrauchen. Und Gott ist bereit, es uns zuzusprechen.

Lesen wir also die folgenden Worte langsam, damit sie zu unserem Herzen sprechen können.

*Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Der Herr kommt bald! Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid. Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen.*

*Philipper 4,4–8*

Fünf Verse mit vier Ermahnungen, die zu einer wunderbaren Verheißung führen: „Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren“ (Vers 7).

**Reden Sie voll Freude von Gottes Güte.** „Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört“ (Vers 4).

**Unterbreiten Sie Gott Ihre Probleme.** „Sagt ihm, was euch fehlt“ (Vers 6).

**Geben Sie Sorgen ab.** „... und dankt ihm“ (Vers 6).

**Erinnern Sie sich an die guten Dinge.** „Richtet eure Gedanken ... auf alles, was Tugend heißt und Lob verdient“ (Vers 8; GN).

Reden. Unterbreiten. Hergeben. Erinnern. **R.U.H.E.**

## Sorgt euch um nichts

Aller Wahrscheinlichkeit nach haben Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, mit Angst zu kämpfen. Laut einer Statistik der TU Dresden nehmen Angststörungen seuchenartige Ausmaße an. 2010 spürten gut 12,5 Millionen Deutsche die Auswirkungen von Panikattacken, Phobien und anderen Angststörungen. Und für die USA bescheinigt das National Institute of Mental Health die geradezu epidemische Ausbreitung von Angststörungen. „Die Vereinigten Staaten sind jetzt die besorgteste Nation der Welt.“<sup>3</sup> (Glückwunsch an uns!) Aus dem Land der Stars and Stripes wurde das Land von Stress und Streit.

Dass wir uns mal Sorgen machen, ist unvermeidlich, doch im Gefängnis der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür wir uns selbst entscheiden.

Kein Wunder, dass wir uns fragen, ob der Apostel Paulus den Bezug zur Realität verloren hatte, als er an die Gemeinde in Philippi schrieb: „Macht euch keine Sorgen!“ (Philipper 4,6).

„Macht euch weniger Sorgen“ wäre schon eine echte Herausforderung gewesen. Oder: „Sorgt euch nur donnerstags.“ Oder: „Sorgt euch nur in Zeiten schwerer Bedrängnis.“

Aber Paulus scheint uns hier keinen Spielraum zu lassen. Macht euch keine Sorgen. Gar keine. Null. Zero. Hat er das gemeint?

Nicht so ganz. Er verwendet hier eine Verbform, die auf einen andauernden Zustand hindeutet. Paulus bezieht sich auf das Leben *in ständiger Sorge*. In der *Revidierten Fassung nach Lucado* heißt es an dieser Stelle: „Lasst



euch durch nichts im Leben in ständige Atemlosigkeit und Angst versetzen.“ Dass wir uns mal Sorgen machen, ist unvermeidlich, doch im Gefängnis der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür wir uns selbst entscheiden.

Sich Sorgen zu machen ist keine Sünde; es ist ein Gefühl. (Keine Sorge also, wenn Sie sich mal sorgen.) Sorge kann allerdings zu sündhaftem Verhalten führen. Wenn wir unsere Ängste mit Sixpacks Bier betäuben oder vor Wut speien wie der Vesuv, dann sündigen wir. Deshalb hat Jesus gesagt: „... lasst euch nicht von den Sorgen des täglichen Lebens gefangen nehmen. Sonst wird euer Herz abgestumpft“ (Lukas 21,34; NGÜ).

---

*Dass wir uns mal Sorgen machen,  
ist unvermeidlich, doch im Gefängnis  
der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür  
wir uns selbst entscheiden.*

---



## Umgang mit Sorgen

Es gibt unterschiedliche Strategien, wie wir mit Sorgen umgehen. Manche sind hilfreich, manche sind kontraproduktiv. Ein wichtiger Schritt dazu, gute Reaktionsmöglichkeiten zu erwerben, ist es, die schlechten zu identifizieren. Welche Strategien nutzen Sie?

Wenn ich in Angst oder Sorge bin ...

- ... versuche ich mich zu entspannen
- ... suche ich Ermutigung bei guten Freunden
- ... nehme ich starke Medikamente
- ... verdränge ich diese Gefühle
- ... beschäftige ich mich mit etwas anderem  
(Gartenarbeit z.B.)
- ... werde ich zornig
- ... greife ich zu Zigaretten
- ... bete ich oder lese die Bibel
- ... versuche ich zu verstehen, was die Ursache ist
- ... oder .....

Bewerten Sie Ihre Liste. Sind Ihre Bewältigungsstrategien überwiegend gut? Oder schaffen Sie mit Ihren Methoden nur weitere Probleme?