

MAX LUCADO

Ruhe in
stürmischen
Zeiten

90 Andachten
für mehr Frieden
und Gelassenheit

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

 GerthMedien

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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.



Einige Inhalte dieses Buches wurden zum Teil folgenden bereits veröffentlichten deutschsprachigen Büchern des Autors entnommen: *Leben ohne Angst, Leichter durchs Leben, Keine Sorge, Der Retter von nebenan, 3:16 – Zahlen der Hoffnung, Liebe im Überfluss, Wie man Riesen besiegt.*

Originally published in English in the U.S.A. under the title: *Calm Moments for Anxious Days*. Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Copyright © 2023 by Max Lucado

Copyright der deutschen Ausgabe © 2025 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelverse entnommen aus: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Hoffnung für alle®. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

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

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

Bibeltext der Schlachter Übersetzung, Copyright © Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SLT)

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 821079

ISBN 978-3-98695-079-8

Bearbeitung: Karoline Kuhn

Umschlaggestaltung: Maren Habla

Umschlagmotiv: Rudchenko Liliia, Shutterstock

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.gerth.de

Habt keine Angst.

Johannes 14,1



Tag 1

Befreit

Der Herr ist mein Licht und mein Heil – vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr beschützt mich vor Gefahr – vor wem sollte ich erschrecken?

Psalm 27,1

Es scheint, als sei die Angst ins Nachbarhaus eingezogen und hätte sich dort häuslich niedergelassen. Sie ist groß und breit und einschüchternd und teilt sich den Raum in unserem Herzen nicht gern mit der Freude. Und so zieht die Freude sich zurück. Hast du die beiden schon jemals zusammen erlebt? Kann man zugleich glücklich sein und Angst haben? Oder klar denken und Angst haben? Oder selbstbewusst sein und Angst haben? Oder nachsichtig sein und Angst haben? Nein. Angst ist wie die Schlägertypen in der Schule: gemein, laut und unproduktiv ... Sie sperrt uns in eine Gefängniszelle und lässt hinter uns die Tür ins Schloss fallen.

Wäre es nicht herrlich, wenn wir einfach herausspazieren könnten?

Stell dir vor, du könntest ein Leben führen, das frei ist von Angst. Was wäre, wenn du auf Bedrohungen grundsätzlich mit Glauben statt mit Angst reagieren würdest? Wenn du einen Angst-Magneten hättest, mit dem du auch den letzten Rest Furcht, Unsicherheit und Zweifel aus deinem Herzen ziehen könntest – was bliebe dann übrig? Stell dir einen Tag vor, nur einen einzigen Tag, an dem du keine Angst davor hast, zu versagen, abgelehnt zu werden oder zu

erleben, dass etwas Schlimmes passiert. Kannst du dir ein Leben ohne Angst vorstellen? Genau dieser Gedanke verbirgt sich hinter der Frage von Jesus: „Warum habt ihr Angst?“ (Matthäus 8,26).

.....

Ein ganzer Tag ohne Angst kommt dir vielleicht wie ein zu großer Schritt vor. Aber versuch es doch einmal mit zehn Minuten. Hol tief Luft. Denk an etwas Schönes. Oder an etwas Lustiges. Wenn du dir einmal ein paar angstfreie Minuten zugestanden hast, dann füll deine Gedanken mit den Zusagen Gottes. Und denk daran: Wenn Angst und nicht Glaube oft deine erste Reaktion auf Herausforderungen ist, bist du damit nicht allein. Aber stell dir nur vor, wie dein Leben aussehen könnte, wenn es andersherum wäre! Mit Jesus ist das möglich; er hat es uns versprochen. Wenn dich die Angst gefangen hält und deine Freude vertreibt, dann denk daran:

Mein Vers der Hoffnung

„Siehe, Gott ist meine Rettung. Ich vertraue ihm und habe keine Angst. Er, der Herr, ist meine Stärke und ich lobe ihn; er wurde mein Retter.“

Jesaja 12,2

Sorgen, die ich loslassen will

.....
.....
.....



Tag 2

Gott ist an meiner Seite

Du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich.

Psalm 23,4

„Du bist an meiner Seite.“ Ja, du bist im Himmel, Herr. Du regierst das Weltall. Du thronst zwischen den Sternen und bist in den unendlichen Weiten zu Hause. Und trotzdem bist du bei mir!

Der Herr ist bei mir, der Schöpfergott, Jahwe selbst.

Mose rief aus: „Welchem anderen großen Volk ist sein Gott so nahe, wie der HERR, unser Gott, uns nahe ist, wenn wir zu ihm rufen?“ (5. Mose 4,7). Paulus verkündete: „Denn er ist keinem von uns fern“ (Apostelgeschichte 17,27). Auch David machte die Entdeckung: „Du bist an meiner Seite.“ Irgendwo da draußen auf den Feldern, in der Wüste und später auch in seinem Palast erkannte David, dass es Gott wirklich ernst mit dem Versprechen war: „Ich werde dich nie im Stich lassen“ (1. Mose 28,15).

Fall nicht auf den Gedanken herein, dass Gott nur aus der Entfernung zusieht. Entscheide dich stattdessen dafür, ein Mensch zu sein, der sich mit beiden Händen an der Gegenwart Gottes festkrallt. „Der Herr steht zu mir, deshalb fürchte ich mich nicht. Was können mir Menschen anhaben?“ (Psalm 118,6).

.....

Wenn die Sorgen dieser Welt auf uns einprasseln, vergessen wir leicht, dass Gott bei uns ist. Wir versinken in den Anforderungen und der Eile des Alltags. Unsere Gedanken drehen sich um unsere Sorgen, bis wir ganz erschöpft sind. In solchen Momenten sollten wir an Folgendes denken:

Mein Vers der Hoffnung

Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Sieh dich nicht ängstlich nach Hilfe um, denn ich bin dein Gott: Meine Entscheidung für dich steht fest, ich helfe dir. Ich unterstütze dich, indem ich mit meiner siegreichen Hand Gerechtigkeit übe.

Jesaja 41,10

Sorgen, die ich loslassen will

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tag 3

Glaube, dass er es kann

„Hab keine Angst. Glaube nur.“

Markus 5,36

Angst zu verspüren, bedeutet nicht, dass man keinen Glauben hat. Die Angst sucht jeden Menschen heim. Selbst Jesus hatte Angst (Markus 14,33). Aber du kannst dafür sorgen, dass die Angst nur zu Gast kommt und nicht bei dir einzieht. Hat sie dir nicht schon genug genommen? Freude und Lachen? Erholende Nächte, ausgelassene Tage? Du kannst deinen Ängsten mit Glauben begegnen.

Mein Vater hat meinen Bruder und mich gelehrt, wie das geht. Die Sommerzeit war für die Familie Lucado immer mit einer Reise von West-Texas in die Rocky Mountains verbunden. (Das war, als würde man vom Fegefeuer ins Paradies kommen!) Mein Vater angelte gern in den wilden Flüssen Forellen. Doch er wusste, dass die Strömungen gefährlich und seine Söhne unvorsichtig sein konnten. Gemeinsam kundschafteten wir Stellen aus, an denen wir über einige große Steine den Fluss überqueren konnten. Oft legte er für unsere kürzeren Beine noch ein oder zwei Steine dazwischen.

Dann testete unser Vater zuerst die Steine, denn er wusste: Wenn sie ihn hielten, würden sie auch uns halten. Wenn er auf der anderen Seite angekommen war, gab er uns dann ein Zeichen, ihm zu folgen.

„Habt keine Angst“, hätte er sagen können. „Vertraut mir.“

Wir Kinder mussten nie groß überredet werden, ihm zu vertrauen. Wir taten es einfach. Aber wir Erwachsenen brauchen oft etwas mehr Hilfe dabei. Fließt ein Fluss der Angst zwischen dir und Jesus? Geh hinüber zu ihm. Er ist vertrauenswürdig.

Glaube, dass er es kann. Glaube, dass er dich liebt.

.....

Sieht der Weg vor dir unsicher oder sogar beängstigend aus? Vielleicht hilft dir dieses Bild: Wenn ein Vater seinen kleinen Sohn über eine belebte Straße führt, nimmt er ihn an die Hand und sagt: „Halt meine Hand fest.“ Er sagt nicht: „Präge dir die Karte ein.“ Oder: „Versuch selbst dein Glück und achte auf den Verkehr.“ Oder: „Mal sehen, ob du den Weg nach Hause findest.“ Der Vater gibt dem Kind nur eine Aufgabe: „Halt meine Hand fest.“ Wenn Ängste deinen Glauben bedrohen, denk daran:

Mein Vers der Hoffnung

Du bist vor mir und hinter mir und legst deine schützende Hand auf mich.

Psalm 139,5

Sorgen, die ich loslassen will

.....

.....

.....

.....

