

MAX LUCADO

Denn er ist
an deiner Seite



Hoffnung und Halt
in unsicheren Zeiten

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.



Originally published in the U.S.A. under the title: *God will help you*

Copyright © 2020 by Max Lucado

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© der deutschen Ausgabe 2024 by Gerth Medien

in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Die Texte wurden den folgenden Büchern entnommen (Übersetzer in Klammern):
Keine Sorge! (Oliver Roman); *Denn Gott ist mit dir, Jesus* (Martina Merckel-Braun);
Leben ohne Angst, Glücklichein leicht gemacht (Elke Wiemer)

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

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner.

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. (EÜ)

Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

1. Auflage 2024

Bestell-Nr. 817799

ISBN 978-3-95734-799-2

Umschlaggestaltung: Hanni Plato

Umschlagmotiv: Shutterstock (Vogelmotiv Anna Paff)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: Dimograf

Printed in Poland

www.gerth.de



Inhalt

Einleitung.....	8
Kapitel 1	
Gott will dir helfen, wenn du Sorgen hast	12
Kapitel 2	
Gott will dir helfen, deine Probleme zu lösen.....	29
Kapitel 3	
Gott will dir helfen, deine Ängste zu bewältigen	44
Kapitel 4	
Gott will dir helfen, wenn du feststeckst	59
Kapitel 5	
Gott will dir helfen, wenn du einsam bist	74
Kapitel 6	
Gott will dir im Alltag helfen	89

Kapitel 7

Gott will dir helfen, wenn du krank bist 104

Kapitel 8

Gott will dir helfen, wenn du trauerst 119

Kapitel 9

Gott will dir helfen, indem er dich führt 133

Kapitel 10

Gott will dir helfen, anderen zu vergeben 150

Schlussgedanken 167

Anmerkungen 173

Einleitung

Er ist der ältere Typ in der Blaskapelle der *Louisville Cardinals*. Man kann ihn nicht übersehen. Alle anderen sind im Studentenalter; er ist mittleren Alters. Alle anderen tragen die Uniform der Blaskapelle; er trägt Windjacke und Wollmütze. Alle anderen spielen ein Instrument. Patrick John Hughes schiebt einen Rollstuhl. In dem Rollstuhl sitzt sein Sohn Patrick Henry Hughes, ein blindes, behindertes Musikgenie.

Patrick kam am 10. März 1988 zur Welt. In dem Augenblick, als er das Licht der Welt erblickte, verwandelten sich eigentlich gute Nachrichten in schlechte Nachrichten. Die Ärzte stellten nämlich sofort fest, dass sich seine Arme und Beine nicht strecken ließen. Und seine Augen? Er hatte keine.

Patrick Senior war darüber zutiefst erschüttert. Er hatte sich so darauf gefreut, einen Sohn großzuziehen. Er hatte Pläne geschmiedet, wollte den Garten in ein Baseballfeld verwandeln. Er hatte davon geträumt, dass sie viele glückliche Stunden damit zubringen würden, von einer Base zur nächsten zu rennen und Bälle zu fangen. Und jetzt? Später schrieb sein Sohn folgende Worte: „Man könnte sagen, dass ich am Tag meiner Geburt gewissermaßen einen Beutel

Zitronen mitbrachte, während meine Familie lieber Orangen gehabt hätte. ... Aber auch wenn man sich noch sehr so bemüht: Man kann aus Zitronen keine Apfelsinen machen. Meine Eltern haben mir beigebracht, dass man nicht aufgeben darf. Und dann stellt man irgendwann fest, dass Zitronen auch nicht übel sind.⁴¹

Und Patricks Eltern haben wirklich nicht aufgegeben.

Sein Vater merkte, dass sich der Säugling beruhigen ließ, wenn man ihn aufs Klavier legte und ein bisschen spielte. Die Musik löste etwas in dem Kind aus. Mit neun Monaten klimperte der kleine Patrick bereits auf den Tasten herum. Mit zwei Jahren konnte er schon Lieder spielen. In der Grundschule gab er Konzerte. Während seiner Highschoolzeit nahm er an Musikveranstaltungen im gesamten Bundesstaat teil. Er schloss die Schule mit einer glatten Zwei ab.

Als er an die Uni von Louisville kam, war er bereits für sein Klavier- und Trompetenspiel bekannt. Der Bandleiter lud ihn ein, in der Blaskapelle mitzuspielen. Doch ein Rollstuhl beim Halbzeit-Programm?

Man organisierte extra einen Rollstuhl mit größeren Rädern, Rädern, die weiter auseinanderstanden. Der Teenager und sein Vater starteten bei einem Sommerlager der Band einen Versuch: Sie wichen jeden Tag zwölf Stunden lang den Tubas aus und flitzten zum richtigen Platz, ohne dabei die gesamte Bläser-Sektion über den Haufen zu fahren.

„Bisher hat er mich noch nie im Stich gelassen“, meinte der Junge grinsend.

Und das wird er auch nie tun. Der Vater hat seinen Sohn an jedem einzelnen Schultag zum Unterricht geschoben und sich in den Vorlesungen neben ihn gesetzt. Flüsternd hat er ihm das vorgelesen, was die Dozenten an die Tafel schrieben. Und als der Rest der Familie ins Bett ging, ging der Vater zur Arbeit. Nach der Nachtschicht kam er um sechs Uhr morgens nach Hause, schlief ein paar Stunden und fing dann wieder von vorne an. Aber dieser Vater beklagt sich nie. „Natürlich fragen wir uns immer noch: ‚Warum gerade wir?‘“, sagt er, „aber heute lautet die Frage: ‚Warum gerade wir? Womit haben wir dieses Glück verdient?‘“²

Kommt dir diese Geschichte irgendwie vertraut vor? Das sollte sie auch. Der Junge im Rollstuhl: Das sind wir beide. Auch wir kämpfen mit unseren jeweiligen Einschränkungen. Auch wir tappeln durch die Dunkelheit und können nicht einen Schritt in die Zukunft sehen.

Und diese Kraft, die wir spüren? Diese Hand, die uns führt? Das ist Gott, der hinter uns steht. Er schiebt, zieht, lenkt und biegt ab. Er kann uns auf der Stelle wenden und ist dafür bekannt, auch mal ein bisschen Rollstuhllakrobatik zu vollführen. Aber er wird uns niemals im Stich lassen. Unser himmlischer Vater führt uns mit sicherer Hand. „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).

Machst du dir Sorgen um morgen? Gott nicht. Er ist bei dir und will dir helfen.

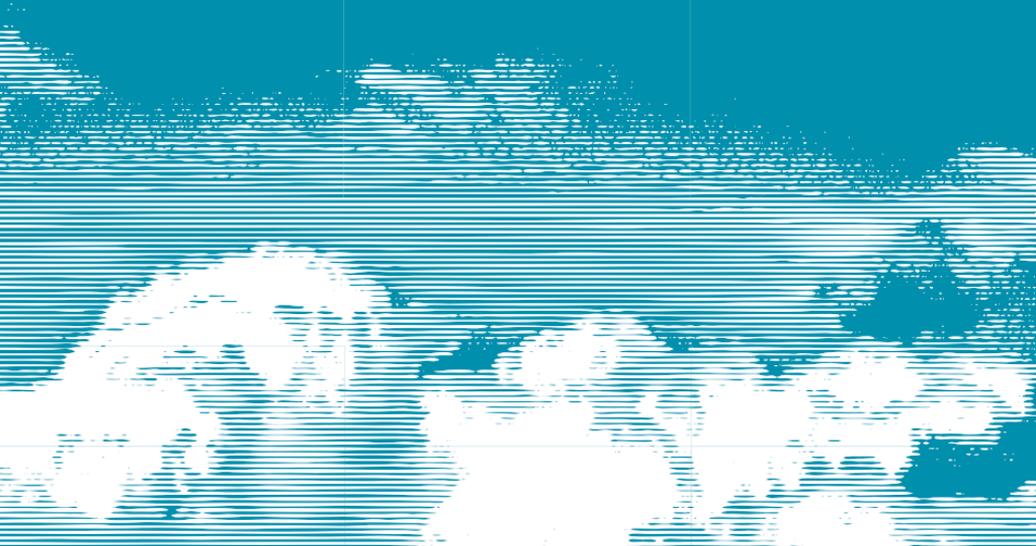
Bist du müde vom ständigen Kämpfen? Gott nicht. Er ist bei dir und will dir helfen.

Rauben deine Ängste dir den Schlaf? Gott will dich trösten. Er ist bei dir und will dir helfen.

Ganz gleich, vor welchem Problem oder welcher Frage du stehst: Gott schenkt dir seine Gnade, und das bedeutet, dass du dich dieser Sache stellen kannst. Er kann die Situation meistern. Und er will dir helfen, wenn du ihn lässt.

Kapitel 1

Gott will dir helfen, wenn du Sorgen hast



Aller Voraussicht nach hast du selbst oder jemand, den du kennst, mit Sorgen 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.¹ Wir spüren eine Beklemmung in der Brust. Wir fühlen uns schwindelig und etwas benommen. Wir fürchten uns vor Menschenmengen und meiden andere Leute. Bei uns in den Vereinigten Staaten stehen Angststörungen sogar „auf Platz 1 der psychischen Erkrankungen bei ... Frauen und nur auf Platz 2 hinter Alkohol- und Drogenmissbrauch bei Männern“.² „Die Vereinigten Staaten sind jetzt die besorgteste Nation der Welt.“³ (Na, herzlichen Glückwunsch!?)

Das *Journal of the American Medical Association* zitiert eine Studie, die auf einen exponentiellen Anstieg von Depressionen hinweist. Dieser Studie zufolge war im 20. Jahrhundert die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen an einer Depression erkrankten, dreimal so hoch wie bei der vorangegangenen Generation.⁴

Wie kann das sein? Unsere Autos waren noch nie so sicher wie heute. Es gibt Bestimmungen für Lebensmittel und Wasserqualität und Elektrizität. Obwohl es in vielen Städten immer noch Gangs gibt, laufen die wenigsten Amerikaner Gefahr, Opfer eines Überfalls zu werden. Doch wenn Sorgenmachen eine olympische Disziplin wäre, würden wir die Goldmedaille gewinnen! Die Bürger anderer Nationen erfreuen sich größerer innerer Ruhe. Ihr „Angstniveau“ beträgt

nur 20 Prozent von dem der Amerikaner, und das obwohl viele von ihnen weniger von dem besitzen, was man zum Leben braucht.⁵



Wenn Sorgenmachen eine olympische Disziplin wäre, würden wir die Goldmedaille gewinnen!

Unseren Kindern geht es da ähnlich. Eine Studie, die unter mehr als 200 000 Erstsemestern durchgeführt wurde, ergab, „dass die allgemeine psychische Verfassung und die emotionale Stabilität der Studierenden auf einem Tiefststand sind“.⁶ Der Psychologe Robert Leahy weist darauf hin: „Das durchschnittliche Kind von heute weist das gleiche Angstlevel auf wie der durchschnittliche psychiatrische Patient in den 1950er-Jahren.“⁷

Wir sind angespannt. Unruhig.

Warum? Was ist der Grund für unsere Sorge?

Da sind zum einen die Veränderungen. Forscher mutmaßen, dass sich die „Lebensbedingungen und die soziale Ordnung in der westlichen Welt in den vergangenen dreißig Jahren stärker verändert haben als in den dreihundert Jahren zuvor“!⁸ Denk nur mal darüber nach, was sich alles verändert hat: die Technik. Es gibt jetzt das Internet. Die Häufung der Warnungen vor globaler Erwärmung, nuklearem Krieg und terroristischen Angriffen.

Darüber hinaus bewegen wir uns schneller als je zuvor. Unsere Vorfahren reisten so weit, wie ein Pferd sie an einem Tag tragen konnte. Und wir? Wir düsen durch Zeitzonen, als wollten wir nur mal kurz um den Block.

Und was ist mit dem Anstieg persönlicher Herausforderungen? Du oder jemand, den du kennst, steht vor der Privatinsolvenz, kämpft gegen Krebs an, schlägt sich mit einer Scheidung herum oder ringt mit einer Sucht. Du oder jemand, den du kennst, ist bankrott, pleite oder arbeitslos.

Man sollte doch annehmen, wir Christen hätten keine Probleme mit dem Sorgenmachen. Doch das ist nicht der Fall. Man hat uns eingeredet, dass das Leben als Christ friedlich ist, und wenn wir diesen Frieden nicht erleben, dann liegt die Schuld bei uns. Wir machen uns also nicht nur Sorgen, sondern fühlen uns wegen unserer Sorgen auch noch schuldig! Das führt wiederum in eine Abwärtsspirale aus Sorgen, Schuld, Sorgen, Schuld.

Kein Wunder, dass wir uns fragen, ob der Apostel Paulus den Bezug zur Realität verloren hatte, als er schrieb: „Sorgt euch um nichts“ (Philipper 4,6).

„Macht euch weniger Sorgen“ wäre schon eine echte Herausforderung gewesen. Oder: „Sorgt euch nur an Donnerstagen.“ Oder: „Sorgt euch nur in Zeiten schwerer Bedrängnis.“ Aber Paulus scheint uns hier keinen Spielraum zu lassen. *Macht euch keine Sorgen.* Gar keine. Null. Nada. Hat er das gemeint? Nicht so ganz. Paulus verwendete hier eine Verbform, die auf einen andauernden Zustand hindeutet. Er

bezog 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.“ Sorgen sind unvermeidlich, doch im Gefängnis der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür wir uns selbst entscheiden.



Sorgen sind 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. (Also sei nicht besorgt darüber, dass du besorgt bist.) Sich Sorgen zu machen kann jedoch zu sündigem Verhalten führen. Wenn wir unsere Ängste mit Sixpacks oder Fressorgien betäuben, wenn die Wut aus uns herausbricht wie die Lava aus dem Vesuv, wenn wir mit unseren Ängsten hausieren gehen, bis jemand sie uns abkauft, dann sündigen wir. Wenn Sorge dich innerlich vergiftet und dazu bringt, deinem Partner den Rücken zu kehren, deine Kinder zu vernachlässigen, Verträge oder Herzen zu brechen, dann nimm dich in Acht. Jesus sagte: „Seid wachsam! Lasst euch nicht von ... den Sorgen des Alltags gefangen nehmen“ (Lukas 21,34). Wirst du von den Sorgen des Alltags gefangen genommen? Achte einmal auf die folgenden Anzeichen:

- Lachst du weniger als früher?
- Denkst du gleich darüber nach, was schiefgehen könnte, wenn du etwas unternimmst?
- Würden diejenigen, die dich am besten kennen, dich als zunehmend negativ und kritisch beschreiben?
- Gehst du davon aus, dass bald etwas Schlimmes geschieht?
- Spielst du gute Nachrichten herunter, weil du eine ganz andere Sicht der Realität hast?
- Würdest du oft lieber im Bett bleiben als aufzustehen?
- Spielst du negative Dinge hoch und die positiven runter?
- Würdest du es vorziehen – wenn das möglich wäre –, für den Rest deines Lebens jeglichen Umgang mit Menschen zu meiden?

Wenn du die meisten dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, solltest du mal einen Freund von mir kennenlernen. Genauer gesagt: Es gibt da eine Bibelstelle, die du lesen solltest. Ich habe diese Worte schon so oft gelesen, dass wir gewissermaßen Freunde geworden sind. Und ich würde diesen Abschnitt auch für die Ruhmeshalle der Bibelstellen nominieren. An der Wand dieses Museums, an der Psalm 23, das Vater unser und Johannes 3,16 hängen, sollte auch Philipper 4,4–8 vertreten sein:

*Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal:
Freut euch! Lasst alle sehen, dass ihr herzlich
und freundlich seid. Denkt daran, dass der Herr
bald kommt. Sorgt euch um nichts, sondern betet
um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt
ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der
größer ist, als unser menschlicher Verstand es
je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen
und Gedanken im Glauben an Jesus Christus
bewahren. Und nun, liebe Freunde, lasst mich
zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch
auf das, was wahr und anständig und gerecht ist.
Denkt über das nach, was rein und liebenswert
und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die
Auszeichnung und Lob verdienen.*

Fünf Verse mit vier Ermahnungen, die zu einer wunderbaren Verheißung führen: „Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren“ (Vers 7).

Rede voll Freude von Gottes Güte. „Freut euch im Herrn“ (Vers 4). Das heißt nicht, dass du deine Umstände ignorieren oder schönreden sollst. Freue dich *im Herrn*. Freue dich darüber, wer er ist und was er in deinem Leben getan hat, und erzähle mit Begeisterung von seiner Güte, Treue und Vergebung. An diesen Eigenschaften von Gott wird sich nie etwas ändern, ganz gleich, was du durchmachst.

Unterbreite Gott deine Probleme. „Sagt Gott, was ihr braucht“ (Vers 6). In Vers 5 heißt es: „Denkt daran, dass der Herr bald kommt.“ Paulus meint damit, dass wir Gott um alles bitten dürfen, was wir brauchen, denn er ist uns nie fern. Seine Gegenwart schafft Raum für unsere Gebete.

Gib deine Sorgen her. „Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm“ (Vers 6). Verdränge deine Sorgen nicht. Tu nicht so, als gäbe es sie nicht. Sprich sie aus, sei ehrlich, und gib sie dann an deinen himmlischen Vater ab.

Erinnere dich an die guten Dinge. „Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen“ (Vers 8). Unsere Gedanken haben Macht. Sie können entweder auf die Angst gerichtet sein oder auf das Gute. Was davon wird dir wohl deine Sorgen nehmen? Paulus spricht hier von Dingen, die Ärzte und Therapeuten erst Hunderte von Jahren später entdecken würden: dass wir unsere Denkmuster verändern können, indem wir bewusst an positive Dinge denken.

Reden. Unterbreiten. Hergeben. Erinnern. Oder mit anderen Worten: R.U.H.E.



Weil Gott dir helfen will, wirst du heute Nacht besser schlafen und morgen mehr lächeln.

Könntest du etwas Ruhe gebrauchen? Wenn ja, stehst du damit nicht allein. Das E-Book, in dem am meisten Markierungen gemacht werden, ist die Bibel. Und Philipper 4,6–7 ist die am häufigsten markierte Stelle.⁹ Offenbar können wir alle ein Wort des Trostes gebrauchen. Und Gott ist gern bereit, es uns zuzusprechen.

Weil Gott dir helfen will, wirst du heute Nacht besser schlafen und morgen mehr lächeln. Das wird etwas Übung erfordern. Ich möchte bestimmt nicht den Eindruck erwecken, dass man die Sorgen einfach mit ein paar aufmunternden Worten wegwischen kann. Vielmehr wird Gott einige Menschen durch eine Therapie und/oder Medikamente heilen. Falls das bei dir der Fall sein sollte, dann glaube bitte auch nicht einen Moment lang, dass du ein Himmelsbürger zweiter Klasse wärst. Bitte Gott, dich zu einem qualifizierten Berater oder Arzt zu führen, der die Behandlung anbietet, die du benötigst. In der Bibel ist R.U.H.E. ein einfaches Konzept, mit dem du jetzt gleich loslegen kannst.

So viel ist sicher: Es ist nicht Gottes Wille, dass Sorgen dein ständiger Begleiter sind. Es ist nicht sein Wille, dass du jedem Tag mit Angst und Bangen entgegentrittst. Er hat dich zu mehr erschaffen als zu einem Leben mit ersticken- den Angstgefühlen und hirnzermarternder Sorge. Er will ein neues Kapitel in deinem Leben aufschlagen. Und er ist bereit, es zu schreiben.

