FRAGEN & ANTWORTEN

Wie kann ein Mensch Gottes Frieden, tägliche Freiheit und Freude erfahren, ganz gleich, mit welchen Umständen er konfrontiert ist?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 12. Juli 2026

Es gibt Zeiten, in denen die Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Du liegst im Bett, bist müde – aber dein Kopf arbeitet weiter. Was wird morgen sein? Wie geht es finanziell weiter? Was passiert mit meiner Familie, meiner Gesundheit oder meiner Zukunft?

Vielleicht hast du schon gebetet und trotzdem keine Ruhe gefunden.

Die Bibel verspricht nicht, dass sich alle Schwierigkeiten sofort auflösen. Aber sie spricht von einem Frieden, der größer ist als das, was wir mit unserem Verstand erklären können:

„Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Gedanken bewahren in Christus Jesus.“
Philipper 4,7

Gottes Frieden bedeutet nicht, dass plötzlich alles gut ist. Er bedeutet, dass du mitten in dem, was nicht gut ist, gehalten werden kannst.

Wenn Gedanken uns beherrschen

Sorgen beginnen oft mit einem einfachen Gedanken: *Was ist, wenn ...?*

Was ist, wenn ich meine Arbeit verliere?
Was ist, wenn die Krankheit schlimmer wird?
Was ist, wenn meine Beziehung zerbricht?
Was ist, wenn genau das geschieht, wovor ich Angst habe?

Unser Verstand entwirft mögliche Szenarien, und unser Herz reagiert darauf, als wären sie bereits Wirklichkeit. So geraten Gedanken und Gefühle in einen Kreislauf, der uns die Ruhe raubt.

Paulus schreibt deshalb:

„Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott.“

Philipper 4,6

Das bedeutet nicht, dass wir Probleme ignorieren oder nicht mehr vernünftig planen sollen. Es bedeutet auch nicht, dass wir uns einfach zusammenreißen müssen.

Die Einladung lautet vielmehr: **Trage nicht allein, was du Gott anvertrauen kannst.**

Beginne nicht mit deinem Problem

Wenn wir Angst haben, stürzen wir oft direkt mit unseren Sorgen zu Gott. Das dürfen wir. Doch Paulus zeigt uns eine Bewegung, die noch tiefer geht: Gebet beginnt nicht nur mit Bitten, sondern mit der Erinnerung daran, vor wem wir stehen.

Bevor du nur auf dein Problem schaust, richte deinen Blick auf Gott.

Erinnere dich daran, wer er ist. Er ist nicht überrascht von deiner Situation. Er hat dich nicht vergessen. Du bist sein Kind. Du darfst in seine Gegenwart kommen, ohne etwas beweisen zu müssen.

Anbetung verändert nicht immer sofort die Umstände. Aber sie verändert die Perspektive.

Das Problem ist noch da – doch es steht nicht mehr allein im Raum. Gott ist ebenfalls da.

Bringe ihm konkret, was dich belastet

Du musst deine Sorgen nicht allgemein formulieren. Sag Gott konkret, was dir Angst macht.

„Vater, ich habe Angst, dass ich die Kontrolle verliere."

„Ich weiß nicht, wie ich diese Rechnung bezahlen soll."

„Ich mache mir Sorgen um mein Kind."

„Ich habe Angst vor der Diagnose."

Gebet ist kein religiöses Verdrängen. Es ist das ehrliche Hinlegen dessen, was dich innerlich festhält.

Du musst dabei keine starken Worte finden. Du musst nur ehrlich sein.

Danke mitten in der Unsicherheit

Paulus verbindet das Bitten mit Dankbarkeit. Das kann zunächst merkwürdig wirken. Wie soll man dankbar sein, wenn das Leben gerade schwer ist?

Dankbarkeit bedeutet nicht, das Leid schönzureden. Sie bedeutet, sich mitten im Schmerz daran zu erinnern, dass die Dunkelheit nicht die ganze Wahrheit ist.

Vielleicht kannst du Gott gerade nicht für deine Situation danken. Aber du kannst ihm dafür danken, dass er dich nicht verlässt. Dafür, dass Jesus den Weg zu ihm geöffnet hat. Dafür, dass du getragen wurdest, auch wenn du es damals kaum bemerkt hast.

Dankbarkeit richtet den Blick auf Gottes Treue – nicht nur auf das, was gerade fehlt.

Frieden ist nicht die Abwesenheit von Problemen

Der Friede Gottes ist keine Garantie dafür, dass das Schlimmste niemals geschieht.

Manche Gebete werden nicht so beantwortet, wie wir es erhofft haben. Menschen verlieren ihre Arbeit, erleben Krankheit, Abschied oder tiefe Enttäuschung.

Und dennoch können Menschen mitten in solchen Situationen eine Ruhe erfahren, die sich menschlich kaum erklären lässt.

Nicht weil ihnen alles gleichgültig wäre. Nicht weil sie keinen Schmerz empfinden. Sondern weil sie wissen: **Ich bin in dieser Situation nicht allein.**

Gottes Frieden bewahrt Herz und Gedanken. Das Bild ist das eines Wächters, der vor einer Tür steht. Die Angst klopft vielleicht weiterhin an. Aber sie muss nicht mehr bestimmen, was in dir geschieht.

Ein Gebet für unruhige Zeiten

Vielleicht kannst du heute so beten:

„Vater, meine Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Du kennst meine Angst und weißt, was vor mir liegt. Ich erinnere mich daran, dass ich dein Kind bin und dass du mich nicht vergessen hast. Ich bringe dir das, was ich nicht kontrollieren kann. Danke, dass du mir bis heute treu gewesen bist. Bewahre mein Herz und meine Gedanken und schenke mir deinen Frieden – auch wenn sich meine Situation noch nicht verändert. Amen.“

Frieden beginnt nicht immer dann, wenn das Problem gelöst ist.

Manchmal beginnt er in dem Moment, in dem du aufhörst, alles allein tragen zu wollen.

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/wie-kann-ein-mensch-gottes-frieden-taegliche-freiheit-und-freude-erfahren-ganz-gleich-mit-welchen-umstaenden-er-konfrontiert-ist