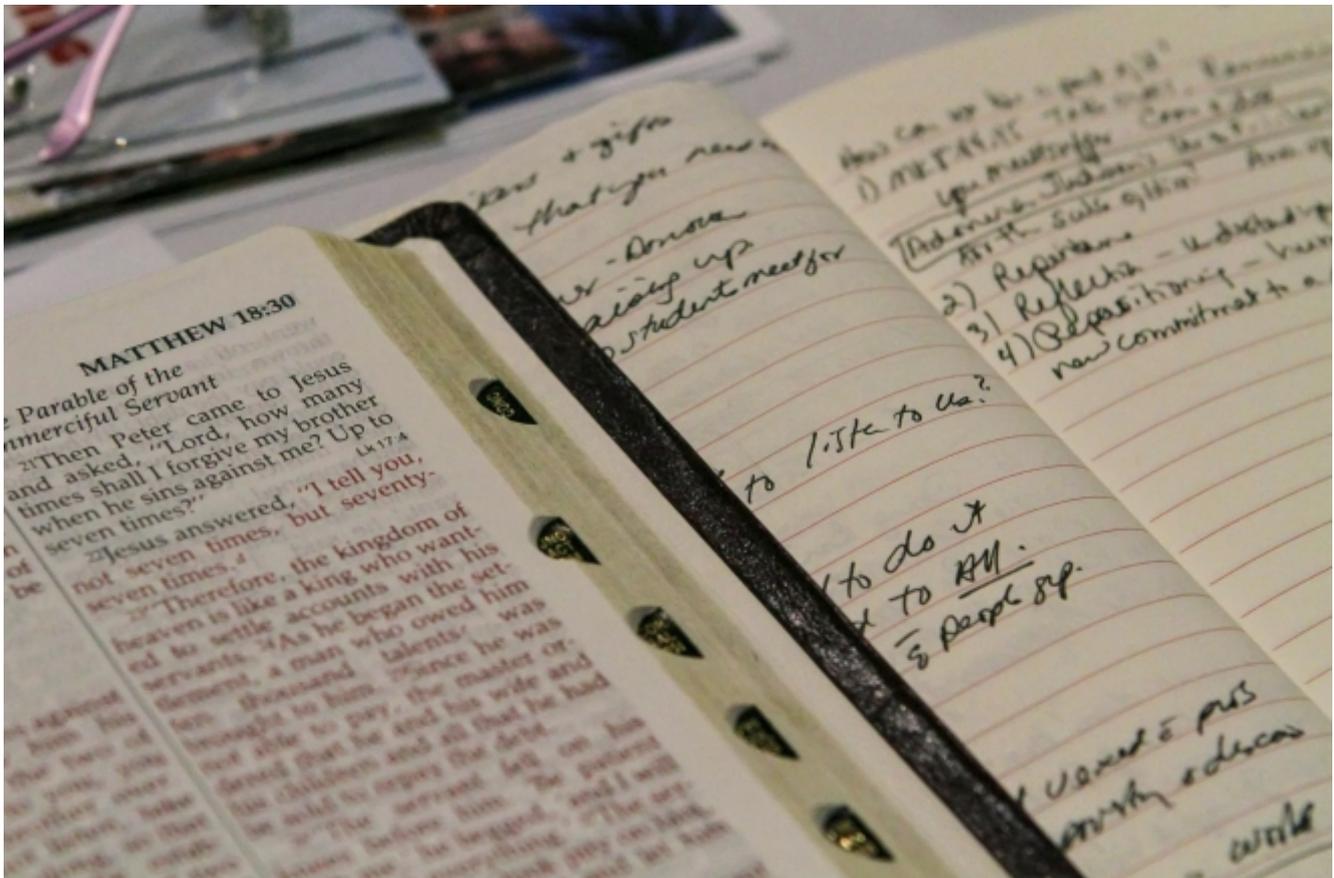


«Ladet alle Sorgen bei Gott ab»

Zehn kraftvolle Bibeldverse, die helfen, Angst zu überwinden



Notizen zu Bibelversen

Quelle: Unsplash / Mick Haupt

Angststörungen sind verbreitet, allein in den USA sind fast 20 Prozent der Bevölkerung betroffen. Angst kannten die Menschen bereits in der Bibel ... und genau hier wird auch Hoffnung vermittelt.

Die «American Psychological Association» definiert Angst als «eine Emotion, die durch Gefühle von Anspannung, besorgte Gedanken und körperliche Veränderungen wie erhöhten Blutdruck gekennzeichnet ist.» Und weiter: «Angst ist nicht dasselbe wie Furcht, wird aber oft synonym verwendet. Angst gilt als zukunftsorientierte, langanhaltende Reaktion, die sich allgemein auf eine unklare Bedrohung richtet, während Furcht eine angemessene, gegenwartsorientierte und kurzlebige Reaktion auf eine klar erkennbare und spezifische Bedrohung ist.»

Aktuelle Daten zeigen zudem, dass Angststörungen die häufigsten psychischen Erkrankungen in den USA sind und über 40 Millionen Erwachsene beziehungsweise 19,1 Prozent der Bevölkerung betreffen.

Bereits in der Bibel bekannt

Doch Angst ist kein neues Gefühl. Sowohl das Alte als auch das Neue Testament sind voller Geschichten von Menschen, die sich ängstigten; darunter der Prophet Daniel, Martha, die Schwester von Maria, die Jünger und viele andere. Angesichts der Tatsache, dass Erwachsene und Jugendliche seit jeher unter Anspannung, Sorgen und ängstlichen Gedanken leiden, überrascht es nicht, dass die Bibel viel zu diesem Thema sagt.

Wenn wir Gottes Wort erforschen, finden wir kraftvolle, geistliche Weisheit darüber, was wir tun können, wenn wir Angst erleben, was Gott tun kann und an welchen Wahrheiten wir in Zeiten der Sorge festhalten dürfen.

Lies diese Verse und nutze sie als Gebete, wenn du dich sorgst. Gott hält dich fest – und auch alles, was dir Angst macht. Selbst eine diagnostizierte Angststörung liegt in den treuen Händen unseres Vaters, der verlässlich an unserer Seite geht, während wir Schritte zur Heilung unternehmen.

1. Jesaja Kapitel 35, Vers 4

«Sagt denen, die sich fürchten: 'Fasst neuen Mut! Habt keine Angst mehr, denn euer Gott ist bei euch! Jetzt wird er euren Feinden alles Unrecht vergelten, das sie euch angetan haben. Gott selbst kommt, um euch zu retten.'»

Gottes Volk litt damals unter tyrannischer Unterdrückung, und der Prophet Jesaja erinnerte sie daran, Gott zu vertrauen. Genauso dürfen wir in Zeiten der Angst – ob gross oder klein – glauben, dass Gott mächtig genug ist, uns zu retten.

2. Jeremia Kapitel 17, Vers 8

«Er ist wie ein Baum, der nah am Bach gepflanzt ist und seine Wurzeln zum Wasser streckt: Die Hitze fürchtet er nicht, denn seine Blätter bleiben grün. Auch wenn ein trockenes Jahr kommt, sorgt er sich nicht, sondern trägt Jahr für Jahr Frucht.»

Wer sich an Gott hält, ist in ihm verwurzelt, auch wenn man die Wurzeln an der Oberfläche vielleicht nicht sieht. Trotzdem sind sie da. Und so kann man standhaft und fruchtbar bleiben, wenn Ängste auftauchen.

3. Matthäus Kapitel 6, Verse 25-31

«Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euren Lebensunterhalt, um Nahrung und Kleidung! Bedeutet das Leben nicht mehr als Essen und Trinken, und ist der Mensch nicht wichtiger als seine Kleidung? Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern. ... Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: 'Werden wir genug zu essen haben? Und was werden wir trinken? Was sollen wir anziehen?''»

Jesus erinnert uns mit dieser Aussage: Gott versorgt die gesamte Schöpfung ... wie viel mehr wird er für uns sorgen. Sorgen verändern nichts, Vertrauen schon.

4. Matthäus Kapitel 6, Vers 34

«Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.»

Wir brauchen uns nicht mit Sorgen über eine ungewisse Zukunft zu belasten. Gott ist jetzt da und trägt uns mit jedem einzelnen Atemzug.

5. 1. Korinther Kapitel 7, Vers 32

«Ich möchte euch unbelastet und ohne Sorgen wissen. Wer unverheiratet ist, kann sich uneingeschränkt darum kümmern, wie er dem Herrn gefällt.»

Paulus spricht im Zusammenhang mit diesen Worten zwar über Ehe und Ehelosigkeit, doch der Grundsatz dieser Worte gilt in der Bibel auch ganz allgemein: Gott will, dass wir frei von Angst leben, um ihm ungeteilt zu dienen.

6. Philipper Kapitel 4, Vers 6

«Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm!»

Wenn Angst aufkommt, dürfen wir beten, danken und so den Blick von unseren Sorgen auf Gott richten.

7. Philipper Kapitel 2, Vers 28

«Jetzt soll Epaphroditus so schnell wie möglich zu euch zurückkehren. Ihr sollt ihn gesund wiedersehen und euch über ihn freuen. Dann werde auch ich eine Sorge weniger haben.»

Freundschaft und Gemeinschaft schenken Freude und sie lindern die Angst.

8. Jesaja Kapitel 26, Vers 3

«Herr, du gibst Frieden dem, der sich fest an dich hält und dir allein vertraut.»

Gott selbst ist die Quelle vollkommenen Friedens. Wer auf ihn schaut, findet Ruhe für sein Herz.

9. Psalm 55, Vers 23

«Überlass alle deine Sorgen dem Herrn! Er wird dich wieder aufrichten; niemals lässt er den scheitern, der treu zu ihm steht.»

Wenn dich Sorgen beschweren, darfst du sie Gott übergeben; er trägt dich und hält dich fest.

10. 1. Petrus Kapitel 5, Vers 7

«Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch.»

Gott lädt uns ein, jede Angst loszulassen und auf seine liebevolle Fürsorge zu vertrauen.

Zum Thema:

[*Ermutigung und Kraft: Bibelverse, die jeden etwas angehen*](#)

[*Konrad Blaser: Kraftvolle Worte: Auf den Inhalt achten*](#)

[*Kraftvolle Worte: Jeden Tag von Neuem*](#)

Datum: 15.09.2025

Autor: Aubrey Sampson / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / ergänzte Übertragung: Livenet

Tags

[Bibel](#)

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)