

# **Ihn erkennen und dich erkennen (IX) Fürchte dich nicht, ich bin bei dir**

Im Laufe unseres Gebetslebens können Schwierigkeiten und Zweifel auftreten. Aber es gibt genug Zeichen, die uns darauf hinweisen, dass Gott uns dann besonders nahe ist.

15.10.2020

Etwa sechs Jahrhunderte vor der Geburt Jesu stand das jüdische Volk unter der Herrschaft der Babylonier.

Viele Juden waren als Gefangene in fremdes Land verschleppt worden. Die alten Versprechen schienen verschwunden zu sein. Die Versuchung zu denken, alles sei nur Täuschung gewesen, lag ganz nahe. Auf diesem Hintergrund tauchen prophetische Texte über die Befreiung des Volkes auf, vor allem Weissagungen von großer geistlicher Tiefe, in denen Gott uns seine Nähe zu jeder Zeit offenbart. „Fürchte dich nicht!“ wird oft wiederholt. „Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen“ (Jes 43, 1-2). Und weiter heißt es: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! (...) Führe meine Söhne heim aus der Ferne, meine Töchter vom Ende der Erde!“ (Jes 43, 5-6).

## **Ein ständiger Refrain**

Auch im Neuen Testament erscheint natürlich dieser Rat, auf Gott zu vertrauen, dieser Trost inmitten der Schwierigkeiten des Lebens verstummt nicht. Manchmal sendet der Herr einen Engel wie bei Zacharias, dem Mann der Elisabeth, an dem Tag, als er am Altar das Rauchopfer darbrachte. Beide waren schon älter. Sie hatten keine Kinder bekommen können. „Der Engel aber sagte zu ihm: Fürchte dich nicht, Zacharias! Dein Gebet ist erhört worden“ (*Lk 1, 13*). Ähnlich lautete die Verkündigung an den heiligen Josef, als er nicht wusste, ob er Maria in sein Haus aufnehmen sollte (vgl. *Mt 1, 20*) und ebenso an die Hirten, die Furcht hatten, als sie erfuhren, dass sie als Erste das neugeborene Jesuskind anbeten sollten (vgl. *Lk 2, 10*). Diese und viele andere Situationen sind ein Hinweis darauf, dass der Herr bei wichtigen Entscheidungen unseres Lebens immer bei uns sein möchte.

Doch nicht nur Propheten und Engel sprechen dieses „Fürchte dich nicht!“ Der Mensch gewordene Gott selbst sagte diesen Satz immer wieder zu denen, die Ihn umgaben. Mit den gleichen Worten ermuntert Jesus seine Zuhörer, sich nicht zu beunruhigen wegen Nahrung und Kleidung, sondern sich vor allem um ihre Seele zu sorgen (vgl. *Mt 10, 31*). Christus bringt auch dem Synagogenvorsteher den Frieden, der seine Tochter verloren hat, nicht aber seinen Glauben. Auch beruhigt er die Apostel, als sie nach einer stürmischen Nacht sehen, wie er auf dem Wasser zu ihnen kommt (vgl. *Joh 6, 19*) oder die drei, Petrus, Johannes und Jakobus, die Ihn verklärt auf dem Tabor sahen (vgl. *Mt 17, 7*). Gott versucht immer, dieser Furcht zuvorzukommen, die sich infolge seines göttlichen Handelns einstellen kann.

Der heilige Josefmaria nahm bei einem bestimmten Erlebnis in seinem inneren Leben auch diesen Zuspruch Gottes wahr. Als er eines Tages im Sommer 1931 die heilige Messe feierte, begriff er mit ganz besonderer Klarheit, dass es gerade die gewöhnlichen Männer und Frauen sind, die das Kreuz Christi bei allen menschlichen Tätigkeiten aufrichten. „Normalerweise empfinde ich Furcht vor dem Übernatürlichen. Danach kommt dann das *ne timeas!* Ich bin es“[1]. Diese Furcht stellt sich nicht nur bei einzigartigem Aufleuchten der Gnade ein. Sie tritt auch - mit unterschiedlichem Gesicht – im gewöhnlichen christlichen Leben auf, zum Beispiel wenn Gott uns die Größe seiner Liebe und Barmherzigkeit erahnen lässt, wenn wir die Tiefe seiner Hingabe am Kreuz und in der Eucharistie ein wenig besser verstehen, oder wenn wir die Einladung spüren, Ihm ganz

nah zu folgen... und uns fragen, welche Konsequenzen diese Gnaden in unserem Leben haben werden.

## **Stärker als jeder Zweifel**

Solange wir auf dieser Erde leben, ist das Gebet ein Kampf[2]. Es ist traurig, dass die edelsten Wünsche des menschlichen Herzens – wie der Wunsch, in Tuchfühlung mit unserem Schöpfer zu leben – teilweise durch die Sünde entstellt worden sind. Unsere Sehnsucht nach Freundschaft, Liebe, Schönheit, Wahrheit, Glück und Frieden müssen in unserer jetzigen Situation Hand in Hand mit dem Bemühen, Fehler zu überwinden und mit der Schwierigkeit, Widerständen die Stirn zu bieten. Und was für unsere Lebensumstände im allgemeinen gilt, gilt auch für die Beziehung zu Gott.

In den Anfängen des inneren Lebens schreckt manch einer zurück, weil er meint, nicht beten zu können, immer

wieder zu versagen, unbeständig und unordentlich bei all seinen Vorhaben zu sein. Man ahnt, dass wer sich Christus nähert, dem Kreuz begegnen wird und sich über Schmerz, Einsamkeit und Widerstände nicht wundern darf[3]. Im Lauf der Zeit kann sich auch die Furcht einstellen, dass der Herr Prüfungen und Dunkelheit zulässt, die mehr von uns fordern, als wir geben zu können glauben. Oder die Möglichkeit, der Routine zu verfallen und uns am Ende mit einer mittelmäßigen Beziehung zu Gott zufriedenzugeben beunruhigt uns.

Die Worte: „Fürchte dich nicht!“, die Zacharias, Josef, die Hirten, Petrus, Johannes, Jakobus und viele andere hörten, richten sich im Laufe unseres Lebens auch an jeden von uns. Sie erinnern uns daran, dass im Leben der Gnade das Entscheidende nicht das ist, was *wir* machen, sondern was der Herr tut. „Das Gebet ist

unsere gemeinsame Aufgabe mit Christus“[4], bei der wir als Geschöpfe nicht die wichtigste Rolle spielen, sondern der Herr. Wir versuchen auf das Wirken Gottes zu achten. Dies verstehen wir umso leichter, wenn Gott uns neue Horizonte eröffnet, wenn er Dankbarkeit in uns erweckt oder uns auf Wege der Heiligkeit führt... Aber dasselbe Vertrauen sollte auch da sein, wenn Schwierigkeiten auftreten, wenn wir unsere Schwäche spüren und den Eindruck haben, von Dunkelheit eingehüllt zu sein.

„Ich bin es, fürchtet euch nicht!“ So wie Jesus die Schwierigkeiten, Verwirrungen, Ängste und Zweifel derer, die ihm folgen wollten, verstand, genauso versteht er uns. Unser Wunsch, an seiner Seite zu sein, ist nie so groß wie seine Sehnsucht nach unserer Nähe. Er ist es, der unser Glück wünscht, und er

ist mächtig genug, sein Ziel zu erreichen, obwohl er unsere Schwächen kennt.

## **Dispositionen, die helfen zu beten**

Wir sollten tun, was uns möglich ist, um wirklich Wege des Gebetes zu gehen. Auch wenn wir meinen, das Gespräch mit den anderen Menschen verlaufe sowieso spontan und natürlich, lernen wir doch erst mit Hilfe der anderen zu kommunizieren und entdecken so die für den Dialog wichtigsten Haltungen. Ähnlich ist es beim Umgang mit Gott; denn „das Gebet muss nach und nach in der Seele Wurzeln schlagen, so wie ein kleines Samenkorn, das sich später in einen dichtbelaubten Baum verwandelt“[5]. Deshalb versteht man, dass die Jünger Jesus baten, sie beten zu lehren (vgl. *Lk 12, 1*).

Zu den grundlegenden Haltungen für das Gebetsleben gehören Glaube und Vertrauen, Demut und Aufrichtigkeit.

Wenn sie uns fehlen, wenn wir etwa nicht revidieren wollen, was uns von Gott trennt oder nicht bereit sind, auf unsere Selbstgenügsamkeit zu verzichten, dann besteht die Gefahr, dass das Gebet fruchtlos bleibt.

Häufig sind uns falsche Einstellungen nicht bewusst. Und wenn wir den Wert des Gebetes an seiner offensichtlichen Wirksamkeit messen, wie es in unserer Gesellschaft oft üblich ist, dann gehen wir nur allzu leicht in die Falle, unsere Beziehung zum Herrn von den sichtbaren Ergebnissen abhängig zu machen. Dann fällt es uns schwer, Zeit zum Beten zu finden.

Für die innere Bereitschaft zu beten ist alles wichtig, was mit unserem Vertrauen auf den Herrn zu tun hat. Dem guten Willen zum Trotz führen gewisse Lücken in der religiösen Bildung dazu, dass man ein falsches Bild von Gott und sich selbst hat. Es

gibt Leute, die Gott für einen strengen Richter halten, der ein untadeliges Verhalten fordert. Andere meinen, wir müssten immer genau das erhalten, worum wir bitten oder die eigenen Sünden seien eine unüberbrückbare Schranke für einen aufrichtigen Umgang mit dem Herrn. Es klingt so selbstverständlich: Unser Gebetsleben sollte auf dem sicheren Felsen der Glaubenswahrheiten aufbauen: Dass Gott unser liebevoller Vater ist, der unseren Umgang sucht und dass das Gebet immer fruchtbar ist, weil er unsere Bitten erhört, auch wenn seine Wege nicht unsere Wege sind. Gerade unsere Sünden sind Gelegenheiten, uns dem Heiland wieder zuzuwenden.

## **Gott unsere Schwierigkeiten schenken**

„Du weißt nicht, wie man beten soll?  
Besinne dich auf die Gegenwart  
Gottes, und kaum dass du sagst:  
„Herr, ich kann nicht beten“ - kannst  
du gewiss sein, dass du schon mitten  
im Gebet bist“[6]. Wie die Apostel, so  
lehrt der Herr auch uns nach und  
nach, an unseren persönlichen  
Haltungen zu arbeiten, wenn wir uns  
nicht bei einem inneren Monolog  
aufhalten oder einem anonymen  
Gebet, fern unserer echten Wünsche  
und Sorgen[7].

So wie es bei ihnen war, wächst auch  
unsere Beziehung zum Herrn  
inmitten unserer persönlichen  
Schwächen. Mangel an Zeit,  
Zerstreutheit, Müdigkeit oder  
Routine sind normale Erfahrungen  
im Gebet, ähnlich wie es bei  
menschlichen Beziehungen ist. Man  
muss die Faulheit besiegen und das  
Wichtige über das stellen, was  
dringend erscheint – Ordnung  
halten. Auch ist Realismus nötig, um

die Zeiten, die dem Herrn gewidmet sind, einzuhalten, so wie eine Mutter immer Zeit haben muss für ihre kleinen Kinder. „Es bedarf der Aufmerksamkeit, die sich aber nur schwer beherrschen lässt“[8]. Was uns ablenkt, sind oft Sorgen, Dinge, die noch zu erledigen sind, Bilder aus den Medien. Problematisch kann vor allem sein, was unsere innere Welt betrifft: Verletzungen der Eigenliebe, Vergleiche, die wir anstellen, Träume und Bilder der Vorstellungskraft, Ressentiments und Erinnerungen aller Art. Wir machen die Erfahrung, dass obgleich wir uns in der Gegenwart Gottes befinden, „tausend Ablenkungen in den unpassendsten Momenten durch den Kopf schwirren“[9].

Auch körperliche Müdigkeit kann eine Rolle spielen: „Die Arbeit erschöpft dich, du kannst nicht beten“[10]. Trösten kann der Gedanke, dass die Apostel selbst auf

dem Berge Tabor von Müdigkeit überwältigt wurden (*Lk 9, 32*) oder auch von Angst in Getsemani (*Lk 22, 45*). Neben der physischen Müdigkeit können, bedingt durch die Atmosphäre in unserer Gesellschaft, die Sorge um unsere Aufgaben, der Druck im Beruf und in den sozialen Beziehungen oder die Unsicherheit im Blick auf die Zukunft ... unseren Gemütszustand so beeinflussen, dass es schwer ist, in Gelassenheit zu beten.

Der Herr versteht diese Schwierigkeiten sehr viel besser als wir. Deshalb - selbst wenn wir darunter leiden, weil wir gerne einen liebevolleren Umgang mit ihm hätten, „macht es nichts aus, wenn es dir trotz deines Bemühens nicht gelingt, dich zu konzentrieren“[11]. Wir können mit Jesus gerade über diese Themen sprechen, über die Ereignisse, Menschen oder Gedanken, die uns innerlich

beschäftigen. Gott interessiert alles, was uns betrifft, so banal oder unbedeutend es erscheinen mag. Häufig wird das Gespräch mit Ihm uns helfen, all das anders zu bewerten, nämlich mit Blick auf Gott und mit Liebe. Wie Kinder in den Armen ihrer Mutter, so können wir bei ihm Ruhe finden, ihm unsere Unruhe überlassen und uns in sein Herz flüchten, um Frieden zu finden.

## **Ihm liegt mehr daran als uns**

Die größte Schwierigkeit ist vermutlich „die List des Versuchers, der alles unternimmt, um den Menschen vom Gebet, von der Vereinigung mit Gott, abzuhalten“[12]. Unser Herr wurde am Ende der vierzig Tage in der Wüste vom Teufel versucht, als er Hunger und die eigene Schwäche verspürte (*Mt 4, 3*). Der Teufel pflegt unsere Ablenkungen und Sünden zu nutzen, um in der Seele Misstrauen

zu säen, Hoffnungslosigkeit und Mangel an Liebe. Aber wie das Evangelium immer wieder sichtbar macht, ist unsere Schwäche in Wirklichkeit ein Grund, uns mehr dem Herrn zu nähern. „Die persönlichen Fehler werden umso deutlicher, je mehr man auf dem Weg des inneren Lebens forschreitet“[13].

Mit scheinbarer Demut lässt uns der Teufel gerne glauben, wir seien unwürdig, mit Gott zu sprechen, unser Wunsch nach Hingabe sei nicht echt. Dahinter verberge sich Heuchelei und mangelnde Entschiedenheit. „Vielleicht denkst du, deine Sünden seien so zahlreich, dass der Herr dich nicht hören könne?“[14] Das Bewusstsein, nicht würdig zu sein, das als solches wertvoll ist, kann zu wirklich gefühltem, aber irrigem Leiden werden, das wenig mit echtem Schmerz zu tun hat und zu einer

klagenden Haltung führt, die das Gebet sogar unmöglich machen kann. Lauheit und Sünden mögen vielleicht ein Hindernis für das Gebet sein, aber nicht in diesem Sinne. Gott hört nicht auf, uns zu lieben, so groß unsere Schwächen auch sind. Sie erschrecken ihn nicht, überraschen ihn nicht einmal, und er lässt nicht ab, unsere Heiligkeit zu wünschen. Selbst wenn wir uns freiwillig der Routine, der Gleichgültigkeit oder der Lauheit überlassen, würde Gott immer noch auf unsere Rückkehr warten.

Der Feind „stürmt sogar gegen uns an, wenn die Seele in Liebe zu Gott entflammt ist. Er weiß, dass die Verführung dann schwieriger ist, aber er weiß auch, dass er, wenn sie gelingt und ein Geschöpf den Herrn beleidigt – und sei es nur im Geringen –, das Gewissen dieses Menschen in die schwere Versuchung der Verzweiflung

stürzen könnte“[15]. Dann treten Unzufriedenheit und Bitterkeit auf. Um die Hoffnung lebendig zu erhalten, muss man realistisch sein, die eigene Unzulänglichkeit eingestehen und zugeben, dass die ideale Vorstellung von Heiligkeit, die wir hatten – eine unerreichbare Vollkommenheit – ein Irrtum ist. Wir wollen uns klarmachen, dass das einzige Wichtige ist, Gott zu gefallen und vor allem, dass das Entscheidende das ist, was Gott in Seiner allmächtigen Liebe bewirkt, die mit unserem Bemühen und unserer Schwäche rechnet.

Die Hoffnung des Christen ist nicht rein menschliches Hoffen, das auf die eigenen Kräfte vertraut, oder rein natürliches Denken an die Güte des Schöpfers. Die Hoffnung ist eine Gabe, die der Heilige Geist uns eingibt und ständig in uns erneuert. Inmitten der Mutlosigkeit „ist die Stunde auszurufen: Gedenke deiner

Verheißungen, und ich werde mit Hoffnung erfüllt; das wird mir, der ich nichts bin, Trost geben und mein Dasein mit Starkmut erfüllen (Ps 118, 49-50)“[16]. Gott hat uns gerufen und ihm liegt daran, mehr als uns selbst, uns zur Vereinigung mit ihm zu führen. Er hat die Macht, es zu erreichen.

## **Wenn das Dunkel Licht ist**

Es ist wie bei allen dauerhaften Beziehungen: Im Lauf des Lebens hilft uns der Herr, ihn immer besser und uns selbst auf neue Weise zu verstehen. Der Umgang von Petrus mit Jesus bei ihrer ersten Begegnung am Jordan ist anders als nach Jesu Tod und Auferstehung am See Genezareth. So ist es auch bei uns. Wir dürfen uns nicht darüber wundern, dass der Herr uns auf göttlichen Wegen führt, die anders sind, als wir dachten. Manchmal verbirgt er sich, obgleich wir ihn

aufrichtig suchen, so wie die Frauen ihn nicht fanden, die zum Grab gingen (*Lk 24, 3*). Andere Male hingegen ist er da, wenn wir in uns selbst verschlossen sind, so wie er den Aposteln im Abendmahlssaal erschien (*Lk 24, 36*). Wenn wir weiterhin vertrauen, werden wir nach einiger Zeit entdecken, dass jene Dunkelheit hell war, dass Christus selbst uns liebevoll umfing – „Fürchte dich nicht!“ sagte er – in jenen Momenten, in denen unser Herz nach seinem Herzen gebildet wurde.

*Jon Borobia*

---

[1] Sel. Álvaro del Portillo, *Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer*, Rialp, Madrid, 1992, S. 163-164.

[2] vgl. *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 2573.

[3] Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 301.

[4] Eugene Boylan, *Dificultades en la oración mental*, Rialp, Madrid, 1974, S. 147.

[5] Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 295.

[6] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 90.

[7] Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 65.

[8] *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 2705.

[9] Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 670.

[10] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 895.

[11] Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 449.

[12] *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr.2725.

[13] Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 20.

[14] *ebd.* Nr. 253.

[15] *ebd.* Nr. 303.

[16] *ebd.* Nr. 305.

*Foto: Sabine Ojeil auf Unsplash*

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/  
article/ihn-erkennen-und-dich-  
erkennen-ix-fuerchte-dich/](https://opusdei.org/de-at/article/ihn-erkennen-und-dich-erkennen-ix-fuerchte-dich/) (30.01.2026)