

SARA BOHLEN



# furchtlos

BEFREIT FÜR EIN LEBEN IN  
KRAFT, LIEBE UND BESONNENHEIT

SARA BOHLEN



# furchtlos

BEFREIT FÜR EIN LEBEN IN  
KRAFT, LIEBE UND BESONNENHEIT



SARA BOHLEN

*Furchtlos*

BEFREIT FÜR EIN LEBEN IN  
KRAFT, LIEBE UND BESONNENHEIT

**SCM**  

---

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-417-27031-0 (E-Book)  
ISBN 978-3-417-26973-4 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse des Neuen Testaments folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Und die Bibeltexte des Alten Testaments sowie der Psalmen der folgenden Ausgabe: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

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

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, [www.derbibelvertrauen.de](http://www.derbibelvertrauen.de) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, [www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de) (NeÜ)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Das Buch. Neues Testament - übersetzt von Roland Werner. © 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DBU)

Lektorat: Annalena Pabst

[Autorenfoto](#): © Julia Althoff

Gesamtgestaltung und Titelbild: Christian Wilker – crioco.com

Illustrationen: Christian Wilker, Eviory Studio, Veris Studio

Bilder im Innenteil: S. [11](#) Alleksana/pexels.com; S. [33](#) Yulia Polyakova/pexels.com; S. [48](#) David Luck/pexels.com; S. [81](#) Katie E./pexels.com; S. [86](#) Jared Subia/unsplash.com; S. [109](#) Vlada Karpovich/pexels.com; S. [188](#) Jasmin Chew/pexels.com; S. [199](#) Esther Ann/unsplash.com; S. [210](#) Gary Barnes/pexels.com; S. [237](#) Roman Odintsov/pexels.com

*Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern  
einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. 2. Timotheus  
1,7; NLB*

# *Inhalt*

ÜBER DIE AUTORIN

HALLO!

HALLO ANGST!

HALLO KRAFT!

HALLO LIEBE!

HALLO BESONNENHEIT!

HALLO GEDANKENKARUSSELL!

HALLO WAFFENRÜSTUNG!

HALLO ÜBERWINDERIN!

HALLO BESTIMMUNG!

HALLO DEMUT!

HALLO MUT!

DANKE

VORLAGE: SCHATTENKIND & KÖNIGSKIND

LESETIPPS

EMPFEHLENSWERTE ADRESSEN

ANMERKUNGEN

## *Über die Autorin*



**Sara Bohlen** (Jg. 1983) lebt mit ihrem Mann Renke und ihren drei Töchtern im Ruhrgebiet. Als Sara Lorenz war sie lange Jahre als Sängerin in Deutschland unterwegs. Heute leitet sie mit ihrem Mann eine junge Kirche. Ihr Herz brennt dafür, dass Menschen Jesus kennenlernen und in seiner Freiheit aufblühen.



Hallo!



*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.*

Jesaja 41,10

## Die Sehnsucht



Das Tagebuch von Kathi ist voller Ideen und Geschichten. Wenn sie schreibt, sprudelt es nur so aus ihr heraus. Sie liebt es, kreativ zu sein und loszulassen. Sie tankt so viel Energie dabei und fühlt sich Gott so nah. Manchmal stellt sie sich vor, sie würde ihre Gedanken mit anderen teilen und alle würden davon berührt sein. Doch nein, das geht nicht. Das würde sie sich nie trauen. Selbst ihren Freundinnen aus der Schule hat sie ihre Ideen noch nie gezeigt. Was würden die wohl denken? Wenn Kathi mit ihnen zusammen ist, ist sie irgendwie ganz anders. Manchmal erkennt sie sich selbst kaum wieder. Aber sie will um jeden Preis dazugehören. Allein zu sein wäre das Schlimmste.



Pia ist eine wunderbare Mama. Sie liebt ihre Kinder. Sie ist fürsorglich und unternehmungslustig. Sie kann Gottes Vaterherz und seine Freude spüren, wenn sie mit ihnen Zeit verbringt. Und doch zweifelt sie immer wieder an sich selbst: „Bin ich eine gute Mutter? Müsste ich nicht mehr für meine Familie tun? Und für meine Freunde? Und für meinen Job? Und Gott erst – als gute Christin müsste ich doch ...“ Ständig spürt sie Erwartungsdruck und die Angst, nicht zu genügen. Sie vergleicht sich mit den Frauen, die sie kennt, und denen sie auf Instagram folgt. Warum sieht das bei denen so einfach aus? Ihr eigenes Leben fühlt sich dagegen so grau und normal und trotzdem so anstrengend an. Sie fühlt sich getrieben, gefangen im Hamsterrad ihrer eigenen Ansprüche. Manchmal würde sie sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen.



Eigentlich liebt Melli ihren Job und sie ist auch richtig gut darin. Die Türen haben sich schnell für sie geöffnet und sie hat immer mehr Verantwortung bekommen, denn man kann sich einfach hundertprozentig auf sie verlassen. Melli denkt immer an alles. Nicht nur im Job, auch in ihrem Privatleben. Sie muss einfach alles im Griff haben, sich in alle Richtungen absichern, sonst macht sie das nervös. Manchmal dreht ihr Kopf fast durch. Es gibt so vieles, worüber man sich Sorgen machen muss. Man hört so viel aus den Medien ... Manchmal sehnt sich Melli nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Ihre Kollegen halten Melli für stark und unabhängig. Dabei fühlt sie sich oft ziemlich einsam. Sie sehnt sich sehr nach Nähe und Freundschaft. Doch es dauert lange, bis Melli jemanden wirklich nah an sich heranlassen kann. Man weiß ja nie, wem man trauen kann.



Bea träumt von einem großen Leben. Einem Abenteuerleben, das einen Unterschied für Menschen macht. Sie möchte etwas tun, womit sie anderen Menschen helfen kann. Sie könnte Liebe und praktische Hilfe weitergeben und Menschen von Jesus erzählen, den sie so liebt und dem sie alles zu verdanken hat. In ihren Tagträumen fühlt sich das verlockend an. Sie fühlt sich dann lebendig und mutig. Sie weiß genau, was passieren müsste, was sinnvoll und Erfolg versprechend wäre. Doch wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen und einfach mal loszugehen, fällt eine lähmende Schwere auf sie. Das ist alles zu riskant. Ihr Kopf erinnert sie an alles, was schiefgehen könnte. Und wo sollen eigentlich die Finanzen herkommen? Nein, sie wird nicht die Pferde scheu machen. Sie wird lieber bleiben, wo sie ist. Wer ist sie denn schon, dass sie so etwas Großartiges erleben könnte?



Kennst du solche Gedanken und Gefühle? Die Sehnsucht nach einem großen Leben? Nach einem Leben in Freiheit und Stärke, voller Abenteuer

und Lebensfreude, voller Leichtigkeit und Mut? Ein Leben, in dem du so richtig du selbst sein kannst? Ohne dich ständig zu vergleichen oder an dir zu zweifeln? Ein Leben, in dem du spürst, dass du genau dafür geschaffen wurdest? Ein Leben, in dem du Gottes Schönheit entdeckst und frei und sorglos seine Liebe und Kraft erlebst?

Und kennst du diese anderen Gefühle? Diese dunkle Wolke, die sich immer wieder vor die Sonne schieben will? Diese Mauer, die dich einengt? Diese nervige kleine Stimme, die dir einreden will, dass du niemals das Leben finden wirst, nach dem du dich sehnst?

Ich kenne das. Ich habe eine große Sehnsucht in mir nach einem Leben in Fülle und Freiheit. Ich möchte ein großes, mutiges Leben führen. Ein Leben voller Bestimmung und Vision. Voller Leichtigkeit und Freude. Nah an Gottes Herzen, voll von seinen Wundern und seiner Kraft. Teilweise lebe ich es bereits. Ich bin schon manches Risiko eingegangen und habe Abenteuer mit Gott erlebt. Ich habe mich auf den Weg gemacht, um dieses Leben zu finden. Doch die dunklen Wolken kenne ich auch. Die nörgelnden Gedanken und entmutigenden Stimmen in mir: „Was werden die Leute denken?“ Und: „Was ist, wenn alles schiefgeht?“ Ich kenne die Fragen und die Zweifel, die Sorgen und das Getriebensein.

Und ich kenne viele Frauen, die so viel Potenzial in sich tragen. So viel Schönheit und Kraft. Frauen, die berufen sind, wirklich etwas zu bewegen in ihrem Umfeld, in ihren Familien, in Freundeskreisen und weit darüber hinaus. Und doch höre ich immer wieder von eben diesem Kampf. Dem Kampf mit den Selbstzweifeln, mit der Entmutigung, mit der Angst.

Dieses Buch ist für uns. Für uns, die wir träumen und hoffen und glauben, dass es mehr gibt. Für uns, die wir kämpfen gegen Angst und Unsicherheit.

*Die Einladung*

In der Bibel gibt es einen wundervollen Vers, der mich einfach nicht mehr loslässt. Er ist wie ein Lockruf, wie eine Einladung zu einem Leben in Freiheit.

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben,  
sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der

Besonnenheit. – 2. Timotheus 1,7; NLB



Dieser Vers stammt aus einem Brief, den der Apostel Paulus an Timotheus schrieb. Die beiden kannten sich sehr gut und waren bereits gemeinsam auf Missionsreise gewesen. Timotheus war jung und berufen, Gott zu dienen. Er führte Menschen zu Jesus und war als Lehrer und Leiter in der Gemeinde aktiv. Er lebte in seiner Bestimmung. Er lebte ein großes Leben.

Doch offensichtlich war das nicht immer nur easy für ihn. Obwohl er ein Leiter war, hatte er mit Unsicherheit und Angst zu kämpfen. Nebenbei: Ist es nicht ermutigend, dass die Bibel nicht voller Geschichten von unfehlbaren Superhelden ist, sondern von ganz normalen Menschen erzählt, Menschen wie du und ich?!

Paulus war Mentor und geistlicher Vater für Timotheus.<sup>1</sup> Voller Liebe ermutigte er seinen Schützling, den Auftrag ohne Scheu und ohne Angst zu leben. Er rief ihm zu, sich nicht vor älteren Christen zu verstecken oder sich von ihnen verunsichern zu lassen: „Niemand hat das Recht, auf dich herabzusehen, nur weil du noch jung bist“ (1. Timotheus 4,12). Er erinnerte Timotheus daran, dass Gott ihm alles gegeben hatte, was er brauchte, um seinen Auftrag zu erfüllen (2. Timotheus 1,6). Paulus hatte ihm die Hände aufgelegt, ihn gesegnet und ausgesandt. Gott hatte Timotheus seinen Heiligen Geist und übernatürliche Gaben geschenkt, die er nun auch nutzen sollte. Ohne sich zu schämen, sollte er für Jesus eintreten und das Werk weiterführen, das er und Paulus gemeinsam begonnen hatten (2. Timotheus

1,8). Paulus rief ihm zu: „In dir ist ein Feuer! Pass darauf auf! Lass es durch nichts erstickt werden! Lass es lodern und fache es immer wieder neu an. Lebe furchtlos, wozu du berufen bist!“

→ *Auch du bist berufen! Auch du hast einen Auftrag von Gott bekommen, den du leben darfst und sollst. Niemand und nichts soll das Recht haben, dich zu verunsichern!*

Dieses Buch kann so ein Ermutigungsbrief an dich sein. Wie Paulus Timotheus ermutigt hat, möchte ich dich daran erinnern, wer du bist, was in dir steckt und vor allem, wer an deiner Seite ist. Diese Ermutigung ist mehr als ein nettes Schulterklopfen. Viel mehr als ein „Hey, du schaffst das schon“.

Ich möchte dich anspornen, deiner Unsicherheit und Angst direkt in die Augen zu schauen und zu lernen, woher sie kommen und was du ihnen entgegensetzen kannst.

Gott verspricht uns kein Leben ohne Angst, denn Angst gehört zu unserer menschlichen Reise dazu. Tatsächlich ist sie eine Emotion, die Gott geschaffen hat und die, wie wir noch sehen werden, sogar ihre Berechtigung hat. Doch Gott verspricht uns ein Leben in Freiheit. Ein Leben, bei dem Angst uns nicht leitet oder kleinhält. Furchtlos zu werden bedeutet nicht, für immer alle Furcht loszuwerden. Es bedeutet vielmehr, trotz Furcht loszugehen - mutig in Richtung deiner Bestimmung.

Gottes Idee für dein Leben ist nicht, dass du in Unsicherheit und Angst gefangen bleibst. Er setzt der Angst den Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit entgegen, mit dem er dein Herz erfüllen und verändern möchte. Ich lade dich ein: Lass uns gemeinsam herausfinden, wer dieser Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit ist, und wie wir ein großes Leben jenseits unserer Angst und Unsicherheit leben können.

## Die Reise

In meiner Erinnerung war ich eigentlich schon früh ein recht mutiges Mädchen. „Naiv“ nannte mein Bruder mich manchmal. Ich tat, was mir Spaß machte und was vor meiner Nase lag. Einfach drauflos, ohne viel nachzudenken. In jungen Jahren gründete ich mit meinen Kusinen zusammen eine Band. Wir gaben Konzerte, schrieben Songs und produzierten sie. Es war uns egal, ob der Text mal zu „denglisch“ oder die Melodie zu vorhersehbar war. Wir haben einfach mal gemacht und die Reise sehr genossen.

Schon früh habe ich gespürt, dass Gott einen Plan für mein Leben hat und ich wollte ihm dienen und ihn besser kennenlernen. Deshalb wollte ich nach dem Abi gerne eine Bibelschule besuchen. Doch auch der Musik wollte ich mehr Raum geben. Kurzerhand gab ich beides in eine Suchmaschine ein und landete auf der Website des *Leadership Colleges* der Hillsong Church in Australien. Auf der Startseite stand riesengroß mein damaliger Lieblingsbibelvers, was ich als Zeichen Gottes verstand. Also bin ich ans andere Ende der Welt geflogen - furchtlos, ohne genau zu wissen, worauf ich mich einließ. Ohne Angst vor den australischen Spinnen und ohne einen genauen Plan, wie ich meine Zeit dort eigentlich finanzieren wollte. Ich habe einfach vertraut, dass Gott für mich sorgen wird.

Wieder zurück in Deutschland habe ich meinen ersten Freund – der mich wundervoll romantisch erobert hat – sehr jung geheiratet, ohne Angst davor, die falsche Entscheidung zu treffen. Und ich würde es sofort wieder tun. Mit meinem Mann zusammen habe ich eine Kirche gegründet, ohne finanzielle Absicherung und ohne alle Strategien und Pläne vorher klar zu haben. Furchtlos. Und naiv. Klar, auch damals kannte ich Selbstzweifel und Unsicherheiten. Immer wieder erlebte ich dunkle Wolken und Krisen. Aber sie hielten mich selten davon ab, das zu tun, was auf meinem Herzen lag und was ich als Auftrag Gottes sah.



Gottes Idee für dein Leben ist nicht, dass du  
in Unsicherheit und Angst gefangen bleibst.  
Er hat stattdessen für dich den Geist der

*Kraft, Liebe & Besonnenheit.*



Im Jahr 2019 legte Gott meinem Mann und mir aufs Herz, über unserer Kirche das Wort *fearless* als Jahresmotto zu schreiben: *furchtlos*. Einfach so, es war einfach ein Flüstern in unseren Herzen. Wir spürten, dass es wichtig war, die Kirche vorzubereiten, furchtlos zu werden. Gemeinsam mit einer jungen Psychologin erarbeitete ich ein Kleingruppenmaterial für die Frauen unserer Kirche, das nun als Grundlage für dieses Buch dient. Das Ziel war und ist: Frauen ermutigen, sich ihren Unsicherheiten und Ängsten zu stellen und furchtlos ihre Bestimmung zu leben.

Niemals hätten wir gedacht, wie relevant dieses Motto als Vorbereitung für das sein würde, was im Jahr 2020 die Welt erschütterte, als Gott einer globalen Pandemie gestattete, unser aller Welten auf den Kopf zu stellen und unsere Herzen durchzuschütteln. Und niemals hätte ich gedacht, dass diese Krise auch mich selbst so durchschütteln würde.

Ich hatte keine Angst vor dem Virus, das sich überall ausbreitete. Ich hatte keine Angst davor, dass ich oder meine Lieben sich anstecken würden. Ich hatte auch keine Angst vor den wirtschaftlichen Folgen. Natürlich machte ich mir Gedanken und wir mussten einige wichtige Entscheidungen gerade auch in Bezug auf die Kirche treffen. Doch in mir machte sich plötzlich eine nie geahnte Unsicherheit breit. Wie eine dicke, dunkle Wolke schob sie sich vor mein sonst so sonniges Gemüt. Ich fühlte mich entmutigt und klein, von allen Seiten beschossen. Anstrengende Gespräche und Kritik nahmen mich mehr mit, als ich es für möglich gehalten hätte. Die Arbeit in unserer Kirche, die ich sonst so sehr liebte, kam mir plötzlich mühsam vor. Homeschooling, tausend Veränderungen, geplatzte Ideen und Pläne, Frust auf allen Seiten. Negative Gedanken bauschten sich immer höher auf und raubten mir den Schlaf.

„Wo ist meine fröhliche Frau geblieben?“, fragte mich mein Mann eines Tages. Ja, was war los mit mir? Entmutigung hatte mich gefangen genommen. Am eigenen Herzen konnte ich nun durchbuchstabieren, was es

bedeutet, den Weg durch Unsicherheit und Angst hin zur Furchtlosigkeit zu finden.



In Krisen werden Dinge ans Tageslicht befördert, die sich auch vorher schon in unseren Herzen befanden: negative Glaubenssätze, Selbstzweifel, Glaubenszweifel, Unsicherheiten, Ängste, Sorgen, Süchte. Viele Menschen sahen sich in dieser Krise mit Gefühlen und Gedanken konfrontiert, von denen sie gar nicht wussten, dass sie in ihnen schlummerten. Die Pandemie stürzte so manchen in ungeahnte Abgründe der Unsicherheit und Angst. Und wer weiß, wie diese Zeit unsere Welt und die heranwachsende Generation noch prägen wird.

Ich glaube heute, dass Gott die Krise in meinem Leben erlaubte, damit ich neu lernen konnte, wie der Geist der Kraft, Liebe und Besonnenheit arbeitet. Damit ich mich mit einem weichen Herz gemeinsam mit euch auf den Weg in Richtung Freiheit begeben. Denn auch wenn kindliches Vertrauen eine wundervolle Eigenschaft ist, von der wir viel lernen können, ist Furchtlosigkeit doch weit mehr als Naivität. Furchtlosigkeit ist krisensicher und trägt auch durch die Stürme unseres Lebens.

Gott hat dieses Buch in meinem Leben bereits gebraucht, um mir viel über mein eigenes Herz und meine Prägung zu offenbaren. Dinge, über die ich sonst vielleicht einfach hinweggegangen wäre, mit denen auseinanderzusetzen ich mich nicht getraut hätte.

Deshalb ist es eine große Ehre für mich, das, was als Flüstern Gottes begonnen hat, als Kleingruppenmaterial unserer Kirche entwickelt wurde und als Schleifstein mein eigenes Herz auf den Kopf gestellt hat, dir hier zur Verfügung zu stellen. Ich hoffe und bete, dass Gott es auch in deinem Leben gebrauchen wird, um dir Freiheit zu schenken.

## *Freiheit für Körper, Seele und Geist*

Nach der Bibel sind wir Menschen Wesen aus Körper, Seele und Geist (1. Thessalonicher 5,23). Alles, was uns beeinflusst, beeinflusst uns als Ganzes. Wir spüren Angst und Unsicherheit in unserem Körper, unsere Seele schreit nach Frieden und auch unser Geist sehnt sich nach Freiheit. Und das alles gleichzeitig. Es macht keinen Sinn zu sagen: „Meine Angst und Unsicherheit ist nur körperlich oder nur seelisch oder nur geistlich“ und nur an einem dieser drei Bereiche „herumzudoktern“. Wir müssen der Angst ganzheitlich begegnen.

**KÖRPER** Angst kann körperliche Ursachen haben und wird deinen Körper beeinträchtigen. Körperliche Maßnahmen wie das Achten auf deine Gesundheit, ausgewogene Ernährung, Bewegung, frische Luft, Entspannung oder auch Medikamente können dir helfen. In diesem Buch berühre ich den Bereich „Körper“ nur am Rand. Gute Ratgeber dazu von hervorragenden Experten gibt es viele.

**SEELE** Angst und Unsicherheit wird auch seelische Ursachen haben und muss auf dieser Ebene verstanden und überwunden werden. Die Bibel versteht die Seele oder auch das Herz als Sitz der Gefühle, der Gedanken und des Willens. Sie ist der Motor deines Lebens. Sie beherbergt all deine Erinnerungen und Prägungen. All das, was du über dich selbst und das Leben glaubst, deine Werte, Sehnsüchte, Wünsche, deinen Antrieb. In der Fachsprache nennt man diesen Teil von uns auch die Psyche. Um unsere Psyche besser zu verstehen, hat die Psychologie großartige Dienste erwiesen. Sie liefert wichtige und sinnvolle Erkenntnisse, die dem Glauben nicht widersprechen, sondern uns helfen können, uns als Menschen besser zu verstehen. Im Entstehungsprozess dieses Buches habe ich eng mit der Psychologin Kimberly Meyer zusammengearbeitet. Sie hat viele wichtige Hintergrundinformationen, Tools und Modelle aus der Psychologie beige-steuert und die Inhalte sehr bereichert. Auch habe ich Rat von

Psychotherapeuten und christlichen Beraterinnen eingeholt, die Menschen mit Angst und Unsicherheit begleiten. Sie haben wichtige Impulse aus der Praxis geliefert.

*GEIST* „Geist“ wird in unserem deutschen Sprachgebrauch oft mit dem kognitiven Denken, dem Verstand und Bewusstsein gleichgesetzt. Diese Bedeutung ist in der Bibel jedoch eher der Seele oder dem Herzen zugeordnet. Wenn ich hier über „Geist“ spreche, dann meine ich nicht die „geistige“ Komponente, sondern die übernatürliche, „geistliche“ Dimension.

Unser Schlüsselvers aus 2. Timotheus 1,7 spricht davon, dass uns Gott keinen Geist der Furcht gegeben hat. Angst kann geistliche Ursachen und Auswirkungen haben. Doch Gottes Geist ist kein Geist der Angst. Im Gegenteil: Er selbst ist mutig und frei und macht auch uns mutig und frei, denn „wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2. Korinther 3,17). Deswegen lege ich besonderen Wert darauf, den Heiligen Geist für den Weg aus Angst und Unsicherheit einzuladen. Er ist Gottes Gegenwart in uns. Er ist das größte Geschenk, das wir durch Jesus Christus erhalten können.

### *Praktisch werden*

Veränderungsprozesse in uns geschehen am besten dann, wenn wir sie uns klar vor Augen führen und sie praktisch werden lassen. Deshalb findest du regelmäßig verschiedene Möglichkeiten zur Interaktion, um das, was du liest und erkennst, festzuhalten und praktisch werden zu lassen.

*DIE FURCHTLOS-ÜBUNGEN* Am Ende von jedem Kapitel wirst du durch vier Schritte geführt. Sie heißen SEE, REFLECT, CHOOSE und ACT. (Auf Englisch, einfach weil es sich reimt und man es sich leicht merken kann). Es geht darum hinzuschauen, zu reflektieren, bewusst zu wählen und die Entscheidung in die Tat umzusetzen. Bei diesen kreativen Übungen lernst du dich selbst besser kennen und

durchschaust immer mehr, welche Rolle Angst in deinem Leben spielt. Du entdeckst Gottes Alternativen für dich und lernst, sie in deinem Leben anzuwenden.

Hier geht es darum, erst einmal hinzuschauen und nachzuspüren, was gerade in dir vorgeht, und zwar in Körper, Seele und Geist. Um Veränderung zu erleben ist es entscheidend, dass du lernst, deinen Körper, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Sei dabei ehrlich und neugierig, ohne dich direkt zu bewerten oder zu verurteilen. Lausche auch auf das Flüstern des Heiligen Geistes.

Bei diesem Punkt wirst du durch verschiedene Übungen geführt, um dein Herz, deine Gedanken- und Verhaltensmuster zu reflektieren.

Hier geht es darum, neue Wege oder Gottes Alternative für dich zu erkennen, um eine bewusste Entscheidung zu treffen, die zu konkreter Veränderung führt.

Alles Sehen und Reflektieren nützt wenig, wenn es nur innerlich bleibt. Beim letzten Schritt geht es also darum, wie du das Erkannte in deinen Alltag integrieren kannst.

Ich werde diese vier Schritte und ihre Bedeutung im Kapitel *Hallo Besonnenheit!* noch einmal ausführlicher erklären.

**VERÄNDERUNGEN SICHTBAR MACHEN** Eine zentrale Übung, die sich wie ein roter Faden durch das ganze Buch zieht, ist das Königskind. Angelehnt und inspiriert ist diese Übung an die Methode der Psychologin Stephanie Stahl aus dem Buch *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Es geht dabei vor allem darum, die unsichtbaren inneren Prozesse sichtbar zu machen. Das geht am leichtesten mit Stift und Papier. Deswegen findest du im Anhang und zum Download mit dem QR-Code eine Vorlage für dein *Inneres Schattenkind* und dein *Inneres Königskind*, die du im Laufe dieses Buches kreativ gestalten und beschriften kannst. Das *Schattenkind* steht dabei für dein

ängstliches verletztes Ich und das *Königskind* für dein furchtloses lebendiges Ich, deine Identität in Christus. Diese beiden werden wir im Laufe der Zeit gemeinsam entdecken und lernen, wie wir immer mehr in unserer neuen Identität in Christus leben können.



Ich ermutige dich: Lass dich auf die Übungen ein und erlebe Veränderung!

### *Furchtlos als Gruppe*

*Furchtlos* hat als Kleingruppenmaterial angefangen und ich bin davon überzeugt, dass eine unglaubliche Kraft davon ausgeht, wenn wir uns zusammen auf den Weg begeben. Wir können uns gegenseitig ermutigen, anfeuern, reflektieren und einander langfristigen Halt und Unterstützung geben. Allein, dass du dich vor jemandem öffnest, wird schon stark dazu beitragen, dass Licht dein Herz durchflutet und Angst in die Flucht geschlagen wird.

Du kannst dieses Buch und die Übungen auch allein für dich bearbeiten, aber ich möchte dich wirklich ermutigen, dir eine Freundin oder eine Gruppe von Frauen zu suchen, mit denen du dich gemeinsam auf den Weg machen kannst. Dabei lest ihr am besten jede für sich das Kapitel zu Hause und bearbeitet auch die Übungen in Ruhe. Wenn ihr euch trifft, sprecht ihr dann über das, was euch wichtig geworden ist, und betet füreinander.

Entscheide bei den Treffen selbst, wie offen und transparent du sein möchtest. Es ist deine freie Entscheidung zu teilen, was auf deinem Herzen liegt. Immer wieder teile ich in den Kapiteln auch eigene Herzensthemen, Ängste und Unsicherheiten. Damit hoffe ich, dich dazu zu inspirieren, dich

für Offenheit und Verletzlichkeit zu entscheiden. Du wirst entdecken, wie viel Kraft darin liegt, wenn wir unsere Herzen voreinander öffnen. Vereinbart miteinander, dass alles, was in eurer Gruppe besprochen wird, auch in dieser Gruppe bleibt. So kann Vertrauen entstehen und es ist leichter, sich zu öffnen.

*Furchtlos* ist so aufgebaut, dass ihr es als Gruppe in zehn Wochen gemeinsam durcharbeiten könnt – ein Kapitel pro Woche. Natürlich kannst du dir auch so viel Zeit nehmen, wie du magst. Meine Erfahrung zeigt allerdings, dass du mehr erreichst, wenn du diese zehn Wochen zusammenhängend für dich investierst. Das bedeutet nicht, dass danach alles bearbeitet und fertig ist. Das ist auch nicht das Ziel. Vielmehr wird dir dieses Buch helfen zu entdecken, welche wunden Punkte deines Herzens noch besondere Aufmerksamkeit brauchen. Wenn dir etwas ganz neu bewusst wird, kann es sogar sein, dass dich das erst mal noch etwas unsicherer macht und du dich verletzlicher fühlst als vorher. Das ist normal und gehört zu einem inneren Heilungsprozess dazu. Hole dir Unterstützung durch eine Seelsorgerin oder Therapie, wenn du merkst, dass dich ein Thema besonders aufwühlt. Ich selbst gehe immer wieder zu einer Seelsorgerin, um mein Herz zu sortieren.

Freiheit für unser Herz ist eine lebenslange Reise. Aber sie lohnt sich immer und Jesus ist dabei immer an deiner Seite.

### *Achtung: Was tun bei einer Angststörung?*

*Furchtlos* ist kein therapeutischer Ratgeber. Wenn Angst in deinem Leben eine übergroße Rolle spielt, dann bist auch du herzlich eingeladen, *Furchtlos* ergänzend zu einer Psychotherapie als geistlichen Ratgeber und Ermutigung auf deiner Reise in die Freiheit zu nutzen. Ja, wirklich! Ich glaube, es gibt Freiheit für dich! Jesus kämpft an deiner Seite! Gib nicht

auf! Wenn du dranbleibst und weitergehst, zeigt das bereits, wie mutig du bist!

Wenn du jedoch an einigen Punkten merkst, dass die Ängste, die in dir hochkommen, zu viel werden, dann leg das Buch zur Seite und mach etwas, was dir guttut. Nimm ein Bad oder ruf eine Freundin an. Furchtlos soll dir dienen und keine zusätzliche Belastung darstellen. Außerdem empfehle ich dir, einer vertrauten Person davon zu erzählen, dass du dich in den nächsten Wochen etwas stärker mit dir selbst beschäftigen wirst und manchmal jemanden zum Reden brauchst. Sichere dir Unterstützung, noch bevor du sie wirklich brauchst. So hast du bereits vorab ein Auffangnetz gesponnen und musst dich zu keinem Zeitpunkt allein fühlen.

Wenn Angst in deinem Leben lange anhält, du scheinbar keinen klaren Grund dafür ausmachen kannst, sie sehr intensiv ist und dich körperlich und geistig beeinträchtigt, solltest du dir professionelle Hilfe suchen. Es gibt viele kompetente Therapeuten und Therapeutinnen, die dir sicher gerne helfen.<sup>2</sup>

*Let's go!*

Ich bete dafür, dass Gott dieses Buch nutzt, um dich ein Stück weiter in die Freiheit zu führen, die er für dich vorbereitet hat. Ich bete, dass du in seiner Kraft, seiner Liebe und seiner Besonnenheit ein festes Fundament für dein Herz findest, um furchtlos und voller Leidenschaft zu leben, wofür du geboren wurdest, und diese Welt mit der Schönheit zu bereichern, die in dir schlummert.

Und jetzt lass mich noch für dich beten, bevor du dich ins Abenteuer stürzt:

Danke, mein Gott, dass du unerschütterlich gut bist.

Danke, Vater, dass du das Beste für uns im Sinn hast. Danke, Jesus, dass durch dich Freiheit für uns möglich ist. Danke, Heiliger Geist,

dass du uns begleitest auf unserem Weg. Ich segne jede Frau, die sich auf diese Reise begibt: Nimm ihr Herz in deine Hand! Lass Wahrheit ihre Gedanken erfüllen! Vertreibe Unsicherheit und Angst! Hilf ihr, Kraft, Liebe und Besonnenheit zu ergreifen und in deiner Freiheit zu leben!  
Amen.

## *Deine Furchtlos-Übung*



Nachdem du dieses Vorwort gelesen hast, schreibe alles auf, was gerade in dir vor sich geht. Was nimmst du in deinem Körper wahr? Was fühlst du? Was denkst du? Bleibe dabei neugierig und offen, ohne dich zu bewerten. Mach dir bewusst, dass Gott jetzt gerade bei dir ist und dir zuhört. Lausche auch darauf, was er dir zuflüstert.

.....

.....

.....

.....

.....



*DEINE ERWARTUNGEN UND WÜNSCHE* Was wünschst du dir für die Zeit, in der du dieses Buch liest? In welchem Bereich wünschst du dir Freiheit?

---

---

---

---

---



*KOMMITTE DICH DIR SELBST!* Möchtest du dich auf den Weg in Richtung Freiheit begeben? Halte fest, was du dir für die nächste Zeit vornimmst.

Wie oft und wann möchtest du in diesem Buch lesen?

---

---

---

Wer wird dich begleiten? Wo und wann werdet ihr euch treffen?

---

---

---

Was brauchst du sonst noch?

---

---



*DEIN GEBET* Formuliere ein Gebet, in dem du Gott deine Wünsche, Erwartungen und Ängste hältst und ihn bittest, dich zu begleiten.

---

---

---

---

---



Diese erste Reflexion ist für dich persönlich gedacht. Als Gruppe steigt ihr mit dem Kapitel *Hallo Angst!* ein. Aber wie wäre es mit einem schönen entspannten Kennenlernabend zum Start?