

Zwölf kurze Gebete in Zeiten der Angst

07. April 2025



Ein Gebet für jede Situation

Quelle: envato/ witsaruts

Der beste Weg, in einer Welt voller Angst Frieden zu finden, ist, in der Bibel zu lesen und im Gebet zu Gott zu kommen. Die Bibel ist voller Zusagen über Gottes Treue und seine Macht. Sie schenkt uns einen Frieden, der unser Verstehen übersteigt.

In unserer hektischen und informationsüberfluteten Welt ist Angst fast unvermeidlich. Unser Geist und unser Körper sind nicht dazu geschaffen, die Last der ganzen Welt zu tragen. Gott ist bereit, unsere Angst zu tragen und wir können im Gebet zu ihm kommen.

Es kann helfen, Bibelverse auswendig zu lernen. So können beunruhigende Gedanken durch die Wahrheit ersetzt werden. Anstatt auf die Dunkelheit um uns herum zu schauen, können wir uns daran erinnern, dass das Licht gekommen ist

und dass es stärker als die Dunkelheit ist ([Johannes Kapitel 1, Vers 5](#)). Anstatt zu glauben, dass die Zukunft hoffnungslos ist, lesen wir, dass Gott einem eine Zukunft voller Hoffnung schenkt ([Jeremia Kapitel 29, Vers 11](#)).

Wenn wir uns mit Negativität und Sorgen füllen, verlieren wir den Glauben an Gottes Wirken. Doch als Christen haben wir die Möglichkeit, eine grössere Realität zu sehen als unsere Ängste oder bedrückende Schlagzeilen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass der barmherzige Gott immer am Werk ist. Mit ihm sind wir nie hoffnungslos!

Hier sind zwölf kurze Gebete und Bibelverse, die uns in Zeiten der Angst an Gottes Güte erinnern:

1. Ein Gebet gegen Angst

«Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.» ([Philipper Kapitel 4, Verse 6 und 7](#))

Vater, ich danke dir, dass ich mit all meinen Sorgen zu dir kommen darf. Du versprichst, meine Angst gegen deinen Frieden einzutauschen, der alle Vernunft übersteigt. Du bist so gnädig und bereit, mir zuzuhören. Nimm die Last der Angst von mir. Ersetze meine Unruhe mit Stille, meine Frustration mit Zufriedenheit. Hilf mir, das Unbekannte in deine Hände zu legen und auf deine Souveränität zu vertrauen. Bewahre mein Herz und meinen Verstand vor der Dunkelheit der Angst. Amen.

2. Ein Gebet um Frieden

«Meinen Frieden gebe ich euch – einen Frieden, den euch niemand sonst auf der Welt geben kann. Deshalb seid nicht bestürzt und habt keine Angst!» ([Johannes Kapitel 14, Vers 27](#))

Vater, ich danke dir, dass du mir deinen Frieden schenkst. Wenn ich dich kenne und als meinen Erlöser annehme, brauche ich keine Angst zu haben. Lass mich in dieser Wahrheit ruhen und Frieden in den Details meines Lebens finden. Hilf mir, die Schönheit in dieser Welt zu schätzen und mich nicht von Sorgen überwältigen zu lassen. Gib mir Weisheit, um zur Ruhe zu kommen und Zeit mit dir und meinen Liebsten zu verbringen. Lass diese Momente meine Seele heilen und mich an

deine Güte erinnern. Amen.

3. Ein Gebet der Dankbarkeit

«Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm!» [\(Philipper Kapitel 4, Vers 6\)](#)

Vater, ich komme zu dir mit meinen Sorgen und lege sie in deine Hände. Ich danke dir, dass du mich liebst und mir Hoffnung schenkst, die über das Grab hinausgeht. Ich preise dich für deine Geduld und Gerechtigkeit. Du willst, dass alle Menschen dich erkennen und lieben. Ich stehe in Ehrfurcht vor deinen Wundern und preise dich als meinen guten Vater. Amen.

4. Ein Gebet für Mut

«Ja, ich sage es noch einmal: Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der Herr, dein Gott, stehe dir bei, wohin du auch gehst.» [\(Josua Kapitel 1, Vers 9\)](#)

Vater, heute fühle ich mich entmutigt und unsicher. Aber du hast versprochen, mit mir zu sein. Gib mir den Mut, meinen Weg mit dir zu gehen. Hilf mir, treu zu bleiben und meinen Blick auf dich zu richten. Sei meine Stärke, wenn ich mich schwach fühle. Amen.

5. Ein Gebet, um dir meine Zukunft anzuvertrauen

«Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen!» [Matthäus Kapitel 6, Vers 34](#)

Gott, ich vertraue dir meine Zukunft an. Deine Gnade ist jeden Morgen neu. Ich gebe dir meine Sorgen ab und möchte ganz im Hier und Jetzt leben, ohne mich von Zukunftsängsten gefangen nehmen zu lassen. Stärke meinen Glauben, damit ich frei von Angst leben kann. Amen.

6. Ein Gebet für Vertrauen auf den Herrn

«Verlass dich nicht auf deinen eigenen Verstand, sondern vertraue voll und ganz dem Herrn! Denke bei jedem Schritt an ihn; er zeigt dir den richtigen Weg und

krönt dein Handeln mit Erfolg.» [\(Sprüche Kapitel 3, Verse 5 und 6\)](#)

Gott, ich erkläre, dass ich dir vertraue. Lass mich meine eigenen Pläne loslassen und mich auf dich verlassen. Führe mich auf deinen Wegen und lehre mich, dich in allem zu ehren. Amen.

7. Ein Gebet gegen Furcht

«Doch gerade dann, wenn ich Angst habe, will ich mich dir anvertrauen.» [\(Psalm Kapitel 56, Vers 4\)](#)

Vater, wenn ich Angst habe, erinnere mich daran, dass ich dir vertrauen kann! Sei mein Trost, mein Licht in dunklen Zeiten. Halte mich fest, wenn die Angst mich zu überwältigen droht. Erfülle mein Herz mit Zuversicht, dass du immer bei mir bist. Amen.

8. Ein Gebet für Liebe

«Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.» [\(Römer Kapitel 8, Verse 38 und 39\)](#)

Gott, ich danke dir für deine unerschütterliche Liebe. Sie ist grösser als jede Angst, stärker als jede Sorge. Lass mich immer in dieser Liebe ruhen und mich daran erinnern, dass ich wertvoll und gewollt bin. Amen.

9. Ein Gebet mit Blick auf den Himmel

«'Seid nicht bestürzt und habt keine Angst!', ermutigte Jesus seine Jünger. 'Glaubt an Gott und glaubt an mich!'"» [\(Johannes Kapitel 14, Vers 1\)](#)

Vater, hilf mir, meine Perspektive auf dich auszurichten. Erinnere mich daran, dass mein wahres Zuhause bei dir ist und dass du einen Platz für mich vorbereitet hast. Diese Hoffnung gibt mir Frieden. Amen.

10. Ein Gebet gegen Geldsorgen

«Seid nicht hinter dem Geld her, sondern seid zufrieden mit dem, was ihr habt. Denn Gott hat uns versprochen: 'Ich lasse dich nicht im Stich, nie wende ich mich von dir ab.'» ([Hebräer Kapitel 13, Vers 5](#))

Vater, befreie mich von der Sorge um Geld. Hilf mir, Zufriedenheit zu finden und darauf zu vertrauen, dass du mich versorgst. Gib mir ein Herz, das mehr auf dich als auf materiellen Besitz vertraut. Amen.

11. Ein Gebet für einen ruhigen Geist

«Herr, du gibst Frieden dem, der sich fest an dich hält und dir allein vertraut.» ([Jesaja Kapitel 26, Vers 3](#))

Herr, mein Geist neigt dazu, sich in Sorgen zu verlieren. Hilf mir, meinen Blick auf dich zu richten und in deinem Frieden zu ruhen. Stärke meinen Glauben, damit ich mich nicht von Angst leiten lasse. Amen.

12. Ein Gebet um Führung

«Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.» ([Psalm Kapitel 23, Vers 1](#))

Gott, ich vertraue darauf, dass du mich führst. Dein Weg ist besser als meiner, und du weißt, was ich brauche. Leite mich und schenke mir Mut, deinen Wegen zu folgen. Amen.

Zum Thema:

[Dossier: Gebet](#)

[Praktische Gebetstipps: «Eine Struktur hilft beim Beten»](#)

[Tipps zum Meditieren: Bibelverse beten](#)

Autor: Amanda Idleman / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags