

Sieben Gebete für ein ängstliches Kind

01. July 2025



Kleines, ängstliches Mädchen

Quelle: envato/ LightFieldStudios

Angst kann sich im Leben deines Kindes riesig anfühlen. Doch diese sieben kurzen Gebete erinnern uns daran, dass Gott noch viel grösser ist. Sprich diese Gebete laut mit deinem Kind aus, lass es die Liebe und Zuversicht in deinen Worten hören.

«Als ich aufwuchs, bedeutete Angst, ein flaues Gefühl im Bauch vor einem wichtigen Spiel oder zitterige Hände vor einem Auftritt zu haben. Es galt als normale Reaktion auf Stress – nicht als etwas, das mit Diagnosen, Therapie oder Medikamenten behandelt wurde», erinnert sich die Autorin und Bibellehrerin Micah Maddox. «Heute ist Angst ein weit verbreitetes Thema und reicht von leichter Nervosität bis hin zu ernsthaften seelischen Belastungen. Immer mehr Kinder und Familien sind betroffen, und viele Eltern fühlen sich überfordert oder

nicht ausreichend vorbereitet.»

Doch das Gebet ist etwas, das wir unabhängig von der Schwere der Angst anwenden können. Statt jede herausfordernde Situation zu vermeiden oder das Kind ständig beschützen zu wollen, kann man innehalten und Gott um Hilfe bitten.

Trost schenken

Micah Maddox hält fest: «Für ein ängstliches Kind zu beten, ist eine kraftvolle Möglichkeit, ihm Trost und Sicherheit zu schenken. Damit ist gemeint: Sprich das Gebet laut aus, damit dein Kind es hört und deine Liebe darin spürt. Das wird euch beiden helfen – es beruhigt dich in aufwühlenden Momenten, verlangsamt die Situation und richtet euren Blick auf Gottes Frieden. Seine Gegenwart bringt Ruhe ins Chaos.»

Hier findest du sieben Gebete, die du über deinem ängstlichen Kind sprechen kannst:

1. «Lieber Gott, wir wissen, dass du jetzt bei uns bist.»

«Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.» ([Die Bibel, Jesaja Kapitel 41, Vers 10](#))

Verwende bewusst das «wir» in diesem Gebet. Wenn dein Kind sich ängstlich fühlt, braucht es vor allem eines: zu wissen, dass es nicht allein ist. Gemeinsam zu beten und Formulierungen wie «wir» und «uns» zu nutzen, vermittelt Geborgenheit – und dass Gott mit euch ist.

2. «Lieber Gott, bei dir finden wir Kraft, Liebe und Besonnenheit - nicht Angst.»

«Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.» ([Die Bibel, 2. Timotheus Kapitel 1, Vers 7](#))

Wenn Gefühle dein Kind überwältigen, zeigt sich das auf unterschiedliche Weise: vielleicht durch Rückzug, Wut, Weinen oder unkontrolliertes Reden. Die Angst ist real, nimm sie ernst. Doch erinnere dein Kind sanft an Gottes Wahrheit: Gott schenkt keine Angst, sondern Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung. Atmet gemeinsam tief durch und spricht dieses Gebet so oft, wie es nötig ist. Lass dein Kind mitsprechen.

3. «Lieber Gott, wir vertrauen darauf, dass du für uns sorgst.»

«Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.» ([Die Bibel, Philipper Kapitel 4, Vers 19](#))

Versuche herauszufinden, was dein Kind gerade braucht; sei es körperlich, emotional oder seelisch. Vielleicht ist es einfach ein Glas Wasser oder eine warme Decke. Gott kümmert sich auch um die kleinen Dinge. Indem ihr betet, lernt dein Kind: Gott ist da und hilft, wenn wir ihn darum bitten.

4. «Lieber Gott, wir wissen, dass du uns hilfst.»

«Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den grossen Nöten, die uns getroffen haben.» ([Die Bibel, Psalm Kapitel 46, Vers 2](#))

Wenn dein Kind ausser sich ist und du selbst nicht mehr weiterweisst – denk daran: Du bist nicht allein. Dein Kind braucht genauso Hilfe. Und es gibt einen Ort, an den ihr euch wenden könnt: Gottes Wort und seine Gegenwart. Dieses Gebet erinnert euch daran, dass Gott wirklich hilft. Wenn du dich machtlos fühlst, bete es regelmässig laut gemeinsam.

5. «Lieber Gott, wir müssen uns keine Sorgen um das Morgen machen, denn du weisst längst, was kommen wird.»

«Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?» ([Die Bibel, Matthäus Kapitel 6, Verse 25 und 26](#))

Gott kennt bereits den nächsten Tag und er hält ihn in seiner Hand. Ob es um eine Prüfung, einen Auftritt oder Schulängste geht: Gott weiss Bescheid. Nutze zum Beispiel einen Vogel als Erinnerung: «Sieh mal – Gott versorgt die Vögel, also wird er auch für uns sorgen.»

6. «Lieber Gott, du bist mächtiger als alle Menschen auf dieser Welt.»

«Wenn ich mich fürchte, so hoffe ich auf dich. Ich will Gottes Wort rühmen; auf Gott will ich hoffen und mich nicht fürchten. Was können mir Menschen tun?» ([Die Bibel, Psalm Kapitel 56, Verse 3 und 4](#))

Manchmal sind andere Menschen verletzend oder unfreundlich. Solche Erfahrungen können Unsicherheiten verstärken. Dieses Gebet hilft, den Blick von den Menschen weg und hin zu Gottes Kraft zu richten. Er ist stärker als alles, was uns Angst macht, und hilft uns in jeder Not.

7. «Lieber Gott, wir wissen, dass du auch im Dunkeln bei uns bist.»

«Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?» ([Die Bibel, Psalm Kapitel 27, Vers 1](#))

Abends kommen oft plötzlich Ängste: Durst, Hunger, ein Pflaster wird gebraucht oder alles auf einmal. Dunkelheit kann Ängste verstärken. Doch David wusste, dass Gott selbst in der Dunkelheit Licht bringt. Dieses Gebet ist ein mutiges Bekenntnis: Wir brauchen uns vor nichts zu fürchten, wenn Gott bei uns ist.

Angst kann gewandelt werden

Micah Maddox hält fest: «Angst ist weder für dein Kind noch für dich leicht. Doch jede ängstliche Minute kann zu einem Moment werden, in dem ihr gemeinsam Gottes Nähe sucht. Gebet ist keine Notlösung, es ist eure Lebensquelle. Wenn du diese Wahrheiten über deinem Kind aussprichst, pflanzt du Samen des Glaubens, der Sicherheit und des Vertrauens in den, der euch beide in seinen Händen hält.»

Zum Thema:

[Dossier: Familie](#)

[Mutig, selbstbewusst und stark: Wie Kinder Ängste überwinden können](#)

[Panikattacken: Was bei plötzlicher Angst hilft](#)

Autor: Micah Maddox / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags