



von Roland Greger - Bibelcheck #22 vom 30.3.2026 auf JC channel - Der Jesus Christus Kanal - JCchannel.com

Fürchte dich nicht!

Einleitung

Kennst du diesen berühmten Satz mit drei Worten? - „Ich I ...“ - Nein, den meine ich gar nicht, obwohl er durchaus ein Zuspruch von Gott an dich sein könnte. Ein weit bekannter Drei-Worte-Satz in der Bibel lautet: „Fürchte dich nicht“ oder „Fürchtet euch nicht“. Laut einer Recherche des Malteser Geistlichen Zentrums kommt dieser Satz in der Bibel in seiner reinen Form genau 126 mal vor.

Drei einfache Worte, die eine Kraft in sich tragen, die größer ist als jede Angst, die ein Mensch fühlen kann. Jeder kennt diese Momente: Augenblicke, in denen das Leben uns überfordert. Situationen, in denen wir nicht wissen, wie es weitergeht. Zeiten, in denen die Angst lauter spricht als die Hoffnung. In genau solche Momente hineingesprochen hören wir diesen Satz Gottes. Er ist keine Aufforderung im Sinne eines Befehls. Er ist vielmehr ein Zuspruch von Gott an uns. Er streckt sich nach uns aus, möchte uns beistehen, wie ein Licht, das in einen dunklen Raum fällt.

Lass dich mitnehmen zu drei Menschen aus der Bibel, die diesen Satz gehört haben. Jeder in einer völlig anderen Situation, jeder mit seiner eigenen Angst, jeder mit seiner eigenen Geschichte:

Josua, der vor einer Aufgabe steht, die wesentlich größer ist als er selbst.

Daniel, der in seiner Erschöpfung fast zerbricht.

Und die Frauen am Grab, die zwischen Trauer und Hoffnung hin- und hergerissen sind.

Drei Geschichten, drei Ängste und ein Satz, der sie verbindet: „Fürchte dich nicht.“

Er gilt aber nicht nur diesen Menschen in der Bibel. Gott spricht ihn auch heute noch zu dir.

Herzlich willkommen im heutigen Bibelcheck, hier auf JC channel, dem Jesus Christus Kanal. Ich bin Roland Greger.

Ich bin bei dir

Es gibt Sätze, die sind im wahrsten Sinne des Wortes biblisch alt, und trotzdem treffen sie uns, als wären sie gerade erst gesprochen worden. „Fürchte dich nicht“ ist einer davon. Dieser Satz steht nicht nur in der Bibel, er steht über dem Leben vieler Menschen, die sich irgendwann gefragt haben: Wie soll ich das schaffen? Wie soll ich da durchkommen? Was, wenn ich scheitere?

Wenn wir das Wort „fürchten“ im Urtext betrachten, dann entdecken wir etwas Faszinierendes. Im Hebräischen steht dahinter das Wort „jare“. Ein Wort, das viel mehr meint als das, was wir im Deutschen mit „Angst“ verbinden. Es beschreibt das Zittern, das innere Zusammenziehen, das Gefühl, dass die Welt plötzlich zu groß wird. Aber es beschreibt auch Ehrfurcht, dieses tiefe Erschauern, wenn man spürt: Hier ist etwas Größeres als ich.

Genau in diese Mischung aus Angst und Ehrfurcht spricht Gott immer wieder hinein: „Fürchte dich nicht.“ Er meint das nicht als Befehl, auch nicht als „Reiß dich zusammen.“ Es ist vielmehr ein Zuspruch an uns, eine Einladung, eine Hand, die sich nach uns ausstreckt.

Im griechischen Urtext des Neuen Testaments ist die Bedeutung ähnlich. Dort heißt das Wort „phobeomai“. Aus dieser Wurzel kommt unser Wort „Phobie“. Aber wenn ein Engel oder Jesus sagt: „Fürchte dich nicht“, dann ist das keine Ermahnung. Es ist eher wie ein Licht, das in einen dunklen Raum fällt. Ein sanftes „Du musst hier nicht allein stehen.“

Interessant ist auch, in der Bibel wird Angst nie verurteilt. Niemand wird beschämt, weil er zittert. Niemand wird kritisiert, weil er überfordert ist. Stattdessen begegnet Gott der Angst mit Nähe, mit Gegenwart, mit einem „Ich bin da.“

„Fürchte dich nicht“ bedeutet nicht, dass es nichts zu fürchten gäbe. Es bedeutet vielmehr, dass die Angst nicht das letzte Wort hat. Es gibt eine Stimme, die leiser ist als die Angst, aber wesentlich stärker. Eine Stimme, die sagt: „Ich bin bei dir. Und deshalb musst du nicht in dieser Furcht bleiben.“

Josua: Wenn Mut nicht aus uns selbst kommt

Es gibt Momente im Leben, in denen wir plötzlich vorne stehen, obwohl wir uns selbst eher in der zweiten Reihe sehen. Genau so beginnt die Geschichte von Josua. Mose ist tot. Der große Anführer, der das Volk aus Ägypten geführt hat, der Mann, der mit Gott gesprochen hat wie mit einem Freund, er ist nicht mehr da. Und jetzt soll Josua übernehmen.

Wir können uns vorstellen, wie er dieser Verantwortung etwas hilflos gegenüber steht. Vor ihm ein Volk mit riesigen Erwartungen. Hinter ihm gigantische Ereignisse mit Gott und Mose. Und vor ihm ein Land, das er betreten soll, ohne zu wissen, was ihn erwartet. Es ist dieser Moment, in dem die Verantwortung schwerer wiegt als die eigenen Schultern zu tragen vermögen. Doch Gott lässt ihn damit nicht allein. Er unterbreitet ihm keine ausgeklügelte Strategie, auch keinen klaren Schlachtplan. Sondern einen Satz, der wie ein Fundament unter seine Füße gelegt wird:

Josua 1:9

„Sei stark und sei mutig! Lass dir keine Angst einjagen, lass dich nicht einschüchtern, denn Jahwe, dein Gott, steht dir bei, wo du auch bist.“

„Lass dir keine Angst einjagen“! Die Schlachter-Übersetzung verwendet an dieser Stelle wörtlich: „Fürchte dich nicht“. Was hier passiert, ist bemerkenswert. Gott fordert Josua nicht auf, mutig zu sein, weil Josua mutig fühlt. Er fordert ihn auf, mutig zu sein, weil Gott mit ihm geht. Der Mut kommt nicht aus Josuas Persönlichkeit heraus, auch nicht aus seiner Erfahrung oder Fähigkeit. Der Mut kommt allein aus Gottes Nähe.

Es ist, als würde Gott sagen: „Du brauchst nicht zu wissen, wie man ein Volk führt und Grenzen überwindet. Du brauchst auch nicht zu wissen, wie man Kämpfe gewinnt. Du musst nur wissen, dass ich da bin und dir zur Seite stehe.“

Josua steht an einer Schwelle. Und Schwellen sind immer Orte der Unsicherheit. Orte, an denen man zurückschauen könnte, oder eben vorwärts geht. Orte, an denen sich Angst breit macht. Aber genau dort setzt Gott an. Nicht indem er die Angst klein redet. Sondern indem er größer ist als sie.

„Fürchte dich nicht“ bedeutet hier nicht „Hab keine Angst“, es bedeutet „Du bist nicht allein in deiner Angst.“ Vielleicht ist das genau der Grund, warum dieser Satz bis heute trägt. Weil wir alle solche Schwellen kennen. Situationen, in denen wir uns fragen: Bin ich dem gewachsen? Reicht das, was ich habe? Was, wenn ich scheitere? In genau diese Fragen hinein spricht Gott denselben Satz auch zu uns, wie damals zu Josua:

„Fürchte dich nicht. Ich gehe mit dir. Nicht nur in das Land, das vor dir liegt, sondern bei jedem einzelnen Schritt, den du machst.“

Daniel: Ein Engel tröstet und richtet ihn auf

Standst du auch schon einmal in einer Situation, in der du nicht mehr weitergewusst hast? Das sind Momente, in denen die Seele müde wird, weil unsere Fragen keine Antworten finden. Genau in solch einem Umstand begegnen wir Daniel im Kapitel 10 des Buches Daniel. Er ist nicht der starke Held, den wir vielleicht aus Kinderbibeln kennen. An dieser Stelle ist er ein alter Mann. Ein Mann, der zu viel gesehen hat. Ein Mann, der Visionen trägt, die ihn eher belasten als erheben.

Daniel fastet. Er betet. Er ringt. Und er wartet. Drei Wochen lang. Ohne sichtbare Veränderung. Ohne ein Zeichen von Gott. Ohne eine Antwort. Und dann bricht plötzlich etwas in seine Welt hinein. Ein Engel erscheint als überwältigende Gestalt, so dass Daniel zu Boden fällt. Seine Kraft verlässt ihn. Seine Knie geben nach. Er kann nicht einmal mehr sprechen. Es ist der Moment, in dem die eigene Ohnmacht unübersehbar wird. Genau in dieser Situation spricht der Engel zu ihm.

Daniel 10:12a

„Fürchte dich nicht, Daniel ...“

Dieser Satz trifft nicht einen Menschen, der mutig, stark und voller Glauben ist, sondern er ist erschöpft und ausgepowert. Der Engel hebt Daniel nicht mit einem Befehl auf, sondern mit einem Trost:

Daniel 10:12b

„... von dem ersten Tage an, als du von Herzen begehrtest zu verstehen und anfangst, dich zu demütigen vor deinem Gott, wurden deine Worte erhört, und ich wollte kommen um deiner Worte willen.“

Mit anderen Worten: Du hast nichts gesehen, du hast nichts gespürt, du hast auch keine Veränderung bemerkt. Aber Gott hat dich gehört, und zwar vom ersten Moment an. „Fürchte dich nicht“ bedeutet hier nicht, dass Daniel keine Angst haben soll. Es bedeutet vielmehr: „Du bist nicht übersehen, nicht vergessen. Du bist nicht allein. Der Engel richtet Daniel auf und stärkt ihn. Er gibt ihm Kraft zurück, die nicht aus Daniel selbst kommt, sondern aus der Gegenwart Gottes.

Genau das ist der Grund, warum diese Szene so tief geht. Sie zeigt, dass „Fürchte dich nicht“ nicht nur für die Mutigen und Starken ist. Es ist für die Erschöpften, für die Fragenden, für die, die schon lange warten und für die, die sich klein fühlen unter der Last ihrer eigenen Gedanken. Es ist ein Satz, der uns zuspricht: „Gott hat dich gehört, und zwar lange bevor du etwas davon gemerkt hast.“

Die Frauen am Grab: Der Auferstandene selbst spricht „Fürchtet euch nicht“

Der Morgen dämmert, als die Frauen zum Grab gehen. Sie tragen Salben bei sich, um dem Gekreuzigten die letzte Ehre zu erweisen. Ihr Herz ist schwer: Trauer, Müdigkeit, Enttäuschung. Jesus ist tot und mit ihm ihre Hoffnung. Sie erwarten nichts mehr, keine Wunder, keine Überraschungen. Sie erwarten nur ein verschlossenes Grab, von dem sie nicht wissen, wie sie hineinkommen sollen, denn der Stein davor ist groß. Sie erwarten ein stilles Grab. Abschied.

Doch als sie ankommen, ist alles anders. Der Stein ist weggerollt. Das Grab ist offen und ein Engel sagt ihnen, dass Jesus am Leben sei. Wer würde da nicht erschrecken? Denn wenn die Welt plötzlich nicht mehr so ist, wie sie gestern noch war, dann wird selbst die Hoffnung zur Überforderung.

Die Frauen laufen los, einerseits voller Furcht, andererseits voll Freude. Ein seltsamer Mix aus gemischten Gefühlen. Und als sie noch Richtung Jerusalem laufen, in dieser Mischung aus Zittern und Hoffnung, passiert es, Jesus selbst tritt ihnen entgegen. Stell dir die Szene mal bildlich vor. Sie sind sowieso schon verwirrt über die Ereignisse der letzten Tage, dann finden sie das Grab leer vor und ein Engel sagt: „Nö, nö, Jesus ist nicht tot!“ Und jetzt kommt Jesus selbst.

Matthäus 28:10

„Da sprach Jesus zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Geht hin und verkündigt es meinen Brüdern, dass sie nach Galiläa gehen: Dort werden sie mich sehen.“

„Fürchtet euch nicht“, ist der erste Satz aus dem Mund des Auferstandenen an die Frauen. Dieser Satz fällt in eine Situation, in der ihre Angst völlig berechtigt ist. Denn wenn der Tod nicht mehr das letzte Wort hat, dann ist alles möglich. Eine Situation, die beängstigend und befreiend zugleich ist.

Jesus spricht diese Worte nicht, um die Angst zu verneinen. Er spricht sie, um die Frauen in ihrer Angst aufzubauen. Er sagt ihnen damit: Ihr müsst nicht davonlaufen. Ihr müsst euch nicht verstecken. Ich bin hier. Ich bin lebendig. Und ich bin bei euch.

Erschrocken und überwältigt fallen sie vor ihm nieder. Wahrscheinlich aus dem Gefühl heraus, dass die Welt wieder Sinn macht, dass die Dunkelheit doch nicht gewonnen hat. Sie erkennen, dass die Angst nicht das Ende ist. „Fürchtet euch nicht“ ist hier nicht nur ein Trost, es markiert einen Neubeginn. Es ist ein Satz, der die Welt wieder öffnet, der sagt: Seht doch, wenn ich lebe, dann gibt es nichts, was euch endgültig zerstören kann. Es ist der Satz des auferstandenen Christus. Er ist nicht nur an die Frauen damals gerichtet, sondern an jeden Gläubigen. Genau diese Hoffnung trägt auch uns, bis heute.

Ein Satz voller Hoffnung und Kraft

126 mal spricht Gott in der Bibel den Gläubigen die Worte „Fürchte dich nicht“ zu. Er ist ein Trost, darüber hinaus aber gleichzeitig noch viel mehr. Er gilt für dich und für mich. Wir haben drei Geschichten aus Gottes Wort beleuchtet, in denen Gott selbst, ein Engel oder Jesus höchstpersönlich diesen Satz sprechen. Dabei sehen wir sehr unterschiedliche Menschen und Situationen und doch eine gemeinsame Erfahrung:

Josua, der vor einer Aufgabe steht, die ihn überfordert.

Daniel, der in seiner Erschöpfung kaum noch Kraft zum Aufstehen hat.

Und die Frauen am Grab, die zwischen Trauer und Hoffnung hin- und hergerissen sind.

Drei Situationen, die kaum verschiedener sein könnten. Und doch spricht Gott in jede von ihnen denselben Satz hinein: „Fürchte dich nicht.“ Was diese Geschichten verbindet, ist nicht die Stärke der Menschen, es ist die Nähe Gottes.

Josua wird nicht mutig, weil er alles im Griff hat, sondern weil Gott mit ihm geht. Daniel wird nicht ruhig, weil seine Umstände sich sofort ändern, sondern weil er erfährt, dass Gott ihn gehört hat, und zwar vom ersten Moment an. Und die Frauen am Grab finden nicht deshalb Frieden, weil sie alles verstehen, sondern weil der Auferstandene ihnen entgegenkommt.

„Fürchte dich nicht“ ist kein Satz für perfekte Menschen, es ist ein Satz für Menschen, die mitten im Leben stehen. Sie haben Fragen, Grenzen, sind unsicher. Es ist ein Satz, der nicht verlangt, dass wir furchtlos werden, sondern der uns zeigt, dass wir nicht allein sind, dass Gott allezeit mit uns ist. Wenn wir ihn dazu einladen!

Vielleicht ist das die eigentliche Kraft dieser Worte: Sie nehmen uns nicht die Angst, aber sie geben uns etwas, das wesentlich stärker ist als sie. Nämlich eine Gegenwart, eine helfende Hand, eine Zusage, ja, Gott selbst sagt uns seinen Beistand zu. Und genau das gibt uns die Kraft um weiterzugehen.

Abschluss

Zum Schluss bleibt die Frage: Was hast du heute mitnehmen können? Wir haben drei Menschen begleitet, die an sehr unterschiedlichen Punkten ihres Lebens standen und alle denselben Satz gehört haben: „Fürchte dich nicht.“

Vielleicht hat dich eine dieser Geschichten besonders berührt. Vielleicht hast du dich in einem Gedanken wiedergefunden. Oder vielleicht nimmst du einfach nur mit, dass Angst kein Zeichen von Schwäche ist, sondern ein Teil unseres Menschseins. Und dass mitten in dieser Angst die Stimme Gottes spricht, die nicht drängt, nicht fordert, sondern trägt. Eine Stimme, die dir sagt: Du musst das nicht allein schaffen. Du musst nicht alles im Griff haben. Du darfst Schritt für Schritt gehen. Wenn du es zulässt, werde ich allezeit bei dir sein. Vielleicht begleiten dich diese drei kurzen Worte in den nächsten Tagen und darüber hinaus ein Stück weiter: „Fürchte dich nicht.“

Und das war unser heutiger Bibelcheck, hier auf JC channel, dem Jesus Christus Kanal. Schau vertrauensvoll nach vorne, schau auf Jesus. Mach's gut. Am Mikrofon war Roland Greger.

Impressum

Dieser Text ist ein Manuskript zum gleichnamigen wöchentlichen Podcast von JC channel und einer monatlichen Sendung des christlichen Lokalradios Radio Meilensteine aus Nürnberg.

Autor und Moderator des Podcasts/der Sendung: Roland Greger

Herausgeber: JC channel - Der Jesus Christus Kanal

E-Mail: webradio@JCchannel.com

Website: <https://JCchannel.com>

Bild: Pixabay (bearbeitet)

Den Podcast findest du auf [Spotify Podcast](#) und auf unserer Website.

Die Sendung *Bibelcheck* von Radio Meilensteine kannst du jeden letzten Dienstag im Monat um 21 Uhr auf maxneo auf der UKW Frequenz 106.5 im Großraum Nürnberg hören. Weiterhin auf dem [Webstream](#) von maxneo, über jede RadioApp oder internetfähigem Radiogerät.

URL des Podcasts auf Spotify: <https://open.spotify.com/show/6k30d23txgpUmtK0xpSwmF>

URL des live Webstreams der Sendungen auf maxneo: <https://www.maxneo.de/radioplayer/maxneo>

Copyright: Die Nutzung der Bibelcheck-Texte ist für privaten oder nichtkommerziellen christlichen Gebrauch erlaubt, sofern die Texte nicht verändert werden. Für alle anderen Zwecke ist die schriftliche Genehmigung des Autors notwendig. Anfragen bitte an die obige E-Mail Adresse richten.

