

An underwater photograph of a swimmer in motion, creating a large splash of white water. The water is a deep, clear blue, and the lighting is dramatic, highlighting the swimmer's form and the texture of the bubbles. The swimmer is positioned horizontally across the middle of the frame, moving from left to right.

ALAN FADLING

VON ANGST
befreit

EINTAUCHEN IN GOTTES
friedvolle GEGENWART

BRUNNEN

ALAN FADLING

VON ANGST
befreit

EINTAUCHEN IN GOTTES
friedvolle GEGENWART

Englische Originalausgabe:
Originally published in English under the title: A Non-Anxious Life by Alan Fadling
© 2024 by Alan Fadling
Published by InterVarsity Press, P. O. Box 1400 Downers Grove, IL 60515, USA.
www.ivpress.com. All rights reserved.

Die Bibelzitate sind folgenden Übersetzungen entnommen:
Lutherbibel rev. 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
NGÜ – Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen;
© 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten.

Aus dem Englischen von Christian Rendel



© 2025 Brunnen Verlag GmbH, Gießen
Gottlieb-Daimler-Str. 22, 35398 Gießen
www.brunnen-verlag.de
info@brunnen-verlag.de

Die Nutzung von Bild-, Sprach- und Textdaten für sog. KI-Training und ähnliche Zwecke ist nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung erlaubt.

Umschlagbild: magann/Adobe Stock
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul, Brunnen Verlag GmbH
Satz: Brunnen Verlag GmbH
Druck: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-7655-2191-1 (Buch)
ISBN 978-3-7655-7745-1 (E-Book)

*Für meine Mutter, Shirley Fadling Kipp.
Die Gnade sei mit uns beiden auf unserem Weg
von unnützer Angst zu fruchtbarem Frieden.
Ich widme Dir dieses Buch in Deinem dreiundachtzigsten Lebensjahr.*

*Mögen Gottes stärkende Gegenwart,
seine unermessliche Großzügigkeit
und seine große Güte mit Ihnen sein.*

*Mögen Sie davon erfüllt sein, noch bevor Sie nach ihm suchen.
Und möge die Gnade in Ihnen die Frucht
wahrhaftigen Wohlergehens hervorbringen
sowie die Freiheit von ängstlicher Sorge,
auf dass Sie zur inneren Ruhe finden mögen in der Gegenwart
Gottes, unseres Vaters, und des Herrn Jesus Christus.*

Amen!

INHALT

1	Meister der Angst	7
2	Angst ist nichts für Vögel	24
3	Schüler werden zu Mentoren	39
4	Gnädige Fülle	51
5	An Gottes Gegenwart festhalten	67
6	Einfache Tugenden	80
7	Ungeahnte Wege zum Frieden	95
8	Pure Lebensfreude	106
9	Dem Riesen entgegentreten	120
10	Friede in Zeiten der Not	137
11	Verkörperter Friede	152
12	Rhythmen des Friedens	168
13	Von Angst befreit arbeiten	183
14	Ein Friedensmeister werden	200

Danksagung	217
Anhang A Ein von Angst befreites Gebet	219
Anhang B Leitfaden für Gruppen	222
Anmerkungen	229

MEISTER DER ANGST

Die meiste Zeit meines Erwachsenenlebens war ich ein Meister in Sachen Angst. Ich arbeite daran, ein Meister des Friedens zu werden.

Schon als Kind wurde ich, ohne es zu merken, ein Schüler der Angst. Ich wuchs in einer Familie auf, deren Mutter das Angsthabe in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg in einem Waisenhaus im mittleren Westen gelernt hatte. Vom Alter von vier Jahren an, bis sie vierzehn war, lernte sie gemeinsam mit ihrem großen Bruder und ihrer älteren Schwester, wie man sich Sorgen macht. Und als ich aufwuchs, lernte ich es von ihr. Ist meine Mutter schuld an all meinen Sorgen? Nein: ich bin kein Opfer. Ich erzähle nur meine Geschichte.

Wir alle haben unsere guten Gründe dafür, warum wir uns mit Sorge oder Angst herumschlagen. Aber diese Gründe sind nicht unüberwindlich. Als Nachfolger des Friedefürsten können wir uns ihm zu Füßen setzen und lernen, in seinem Frieden zu leben. Wir können Frieden lernen für unsere Herzen und unser Denken, Frieden in unseren Beziehungen (soweit es an uns liegt), Frieden in unserem Berufsleben und Frieden in Bezug auf unsere Zukunftsperspektive. Dieser Friede hängt nicht davon ab, dass alles so läuft, wie wir es möchten. Er erfordert nicht, dass alles so passiert, wie es uns passt. Der Weg des Friedens, auf den Jesus uns führt, beginnt in uns in der Beziehung zu ihm. Er ist nicht auf friedliche äußere Umstände angewiesen, um zu existieren.

Insofern ist dieses Buch kein theoretisches Forschungsprojekt. Es ist keine Botschaft, die ich für andere zu Papier bringe. Dieses Buch zu

schreiben war für mich eine wichtige persönliche Herausforderung. Die Angst hat mich bisweilen niedergehalten, mich blockiert, ja mich buchstäblich gelähmt. Ich schreibe als ein Mitschüler, nicht als ein Meister. Ich habe mich auf eine Reise begeben, um den Weg des Friedens zu entdecken.

DIE ANGST AUF DEM VORMARSCH

Schon seit einiger Zeit haben immer mehr Menschen mit Angst zu tun. Laut einer Studie der amerikanischen nationalen Gesundheitsinstitute (NIH) haben die Probleme mit Ängsten in der erwachsenen Bevölkerung der USA zwischen 2008 und 2018 stetig zugenommen. Unter den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren haben sich Probleme mit Angst im selben Zeitraum sogar verdoppelt.¹ Im ersten Jahr der Pandemie hat die Weltgesundheitsorganisation WHO weltweit einen 25-prozentigen Anstieg von Angst und Depressionen verzeichnet.

Wir alle hatten während der weltweiten Pandemie unterschiedliche Angsterfahrungen. Meine erste hatte ich, als ich an einem Samstag Mitte Februar 2020 in den frühen Morgenstunden in Delhi, Indien, in einem Flugzeug saß. Covid-19 fing gerade an, sich in unseren Newsfeeds breitzumachen, aber mir kam es zu diesem Zeitpunkt noch vor wie ein Problem, das „weit weg“ war.

Während unsere planmäßige Abflugzeit kam und verstrich, fiel mir auf, wie die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter in der Kombüse der ersten Klasse miteinander berieten. Nach mehr als einer Stunde Verspätung verkündete die Chefstewardess, ein Passagier mit grippeähnlichen Symptomen werde gerade untersucht und müsse von Bord gebracht werden, bevor wir starten könnten. *Angst!*

Wenn wir diesen Passagier mit zurück in die Vereinigten Staaten nähmen, so wurde uns erklärt, müssten wir anschließend allesamt, Crew und Passagiere, für zwei Wochen in Quarantäne; in Japan sei kürzlich

bereits erstmals ein ganzes Kreuzfahrtschiff mit infizierten Passagieren unter Quarantäne gestellt worden. Es dauerte ungefähr neunzig Minuten, bis sie den Passagier davon überzeugen konnten, von Bord zu gehen, und wir endlich das Gate verlassen konnten. Während wir in Richtung Startbahn rollten, kam die Ansage, falls ein Arzt oder eine Ärztin an Bord sei, mögen sie sich bitte melden. Wir hatten den kranken Passagier doch bereits zurückgelassen. Was sollte das jetzt?! Wieder *Angst*.

Kurz bevor wir auf die Startbahn einbogen, kam wieder eine Ansage: Ein weiterer Passagier weise grippeähnliche Symptome auf, daher müssten wir zum Gate zurückkehren. Uns allen stockte der Atem. Noch mehr *Angst*.

Als wir wieder am Gate waren, brauchte dieser zweite Passagier nicht lange für den schmachvollen Weg vom Heck der Maschine nach vorn zur Ausstiegsluke. Ich musste schon seit einiger Zeit zur Toilette, aber wir waren angewiesen worden, auf unseren Plätzen zu bleiben. Kaum war der Passagier vorbeigegangen und von Bord, sprang ich auf und rannte in die erste Klasse zur glücklicherweise freien Toilette.

Drinnen hörte ich, wie auf meinem Smartphone eine Textnachricht eintraf. Ich las die Nachricht, als ich wieder draußen war. Wegen unseeres verzögerten Abfluges hieß es da, ging der Crew aufgrund der FAA*-Vorschriften über Schichtlängen und dergleichen die Zeit aus, und sie könne nun nicht mehr mit uns starten. Ich zeigte die Nachricht einem der Flugbegleiter, die dort standen, und er schaute ebenso besorgt, wie ich mich fühlte. Ich kehrte an meinen Platz zurück und zerbrach mir den Kopf darüber, wie ich die nächsten vierundzwanzig Stunden in Delhi verbringen sollte. Ich kannte niemanden vor Ort und hatte keinen Plan. Noch mehr *Angst*.

Nach etwa fünfzehn Minuten meldete sich eine Flugbegleiterin über

* FAA: Federal Aviation Administration. Die Federal Aviation Regulations (FARs) sind von der FAA erlassene Vorschriften für sämtliche Luftfahrtaktivitäten in den Vereinigten Staaten.

die Lautsprecheranlage und sagte, wenn wir sofort Platz nähmen, könnten sie uns aufgrund einer Sondergenehmigung der FAA für eine verlängerte Schicht nach Hause bringen. So hoben wir mit insgesamt drei Stunden Verzögerung schließlich doch noch ab. Fast vierundzwanzig Stunden später gab ich zu Hause meiner Frau Gem einen Kuss zur Begrüßung, und bald darauf lagen wir alle beide für den nächsten Monat mit Covid-19 im Bett.

So bekam ich die Pandemiekrise schon einen Monat vor dem weltweiten Shutdown emotional zu spüren. Und damit begann eine Zeit, in der meine Ängste mich auf neue und ungeahnte Weise überfallen würden.

WIE ANGST AUSSIEHT

Ich habe gelernt, dass Angst eine tief verwurzelte Gewohnheit ist, die sich im Laufe der Zeit in mir herausgebildet hat. Sich wegen Dingen Sorgen zu machen, bei denen man ein ungutes Gefühl hat, ist nicht wirklich spektakulär; aber ich mache mir auch oft Sorgen, wenn alles bestens läuft (*Wie lange wird es wohl dauern, bis das alles hier schiefgeht?*, frage ich mich dann). Dass Angst in Wirklichkeit eine Gewohnheit ist, war für mich eine gute Nachricht. Denn: Gewohnheiten lassen sich verändern, wenn man daran arbeitet.

Und: Was die Angst an mir „entstellt“ oder „verformt“ hat, das lässt sich auch wieder reparieren.

Ich bin nicht in mir gefangen.

Ich bin kein hoffnungsloser Fall.

Ich bin mir nicht hilflos ausgeliefert.

Ich habe begonnen zu lernen, Perspektiven und Gewohnheiten des Friedens zu pflegen.

Ich lerne mein inneres Betriebssystem von der Angst weg hin zum Frieden zu aktualisieren. Ein Betriebssystem ist die Software, die als Basis für die Grundfunktionen eines Computers dient. Wir sind zwar viel komplexer als ein Computer, aber auch wir haben so etwas wie ein inneres Betriebssystem. Über das Betriebssystem unseres Computers denken wohl die wenigsten von uns groß nach. Und noch weniger denken vermutlich überhaupt jemals über die Betriebssysteme nach, die unser Leben steuern.

Allzu oft war Angst meine Grundeinstellung zum Umgang mit Situationen und Menschen. Nicht, dass ich mich irgendwann hingeworfen und beschissen hätte, dies wäre das richtige System für mich. Es war einfach das System, das mir mitgegeben worden war, als ich aufwuchs. Auf dieser Grundlage habe ich Programme aufgebaut, die „funktionieren“, wenn auch nicht besonders gut. Die Angst hat sich schlichtweg zur schlechten Gewohnheit der inneren Hast entwickelt, die ich aber durchaus auch wieder „verlernen“ kann, und daran arbeite ich seit einiger Zeit.

Wie sieht dieses Betriebssystem-Upgrade für mich aus?

- Es hat meinen Tunnelblick durch eine weitere Perspektive ersetzt, mit zahlreichen Optionen.
- Es hat eine energieaufwendige und energieraubende Dynamik durch eine energiespendende Dynamik ersetzt.
- Es hat die automatisierten Vorstellungen von meiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ersetzt durch einen befreienden Blick auf die zahlreichen genialen Optionen, von denen ich umgeben bin.

Wenn ich den Frieden als Betriebssystem bezeichne, will ich damit sagen, dass wir lernen können, den Frieden zur Grundlage unseres Lebens zu machen. Statt die Unsicherheit als meine Werkseinstellung zu akzeptieren, lerne ich, Selbstbewusstsein und Einfallsreichtum als mein Fundament zu sehen. Auf diese Weise habe ich viel von meinem verin-

nerlichten Stress ersetzt durch mehr inneren Frieden und innere Ruhe. Vielleicht wird der Friede sogar zu etwas, worauf ich mich unbewusst verlasse, anstatt hektisch danach suchen zu müssen. Ich habe festgestellt, dass nicht die Angst, sondern der Friede eine Frucht des Heiligen Geistes ist. Friede ist kreativ. Angst nicht. Friede ist einfallreich. Sorge nicht.

Ich habe entdeckt, dass der Friede sich nicht vor mir versteckt oder sich mir zu entziehen versucht. Friede ist in mir, weil mein Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist. Dieser Geist bringt die Frucht des Friedens aus meinem Inneren hervor. Es macht einen riesigen Unterschied, wenn ich mich daran erinnere, dass ich in dem Friedefürsten lebe und dass er in mir lebt. Der Friede Gottes kann jeden Moment und an jedem Ort aus meinem Innern hervorsprudeln. Dagegen ist ein Friede von der Art, wie ihn die Welt bietet, zutiefst abhängig von optimalen äußeren Voraussetzungen und bestimmten Situationen.

Viele meiner Sorgen werden durch äußere Umstände ausgelöst. Irgendetwas passiert (oder droht zu passieren), und schon steigt Angst in mir auf. Ich stelle mir alle möglichen katastrophalen Dinge vor, die unweigerlich passieren müssen. Manchmal ist es mir so vorgekommen, als wäre Angst meine einzige vernünftige Option angesichts bestimmter Gefahren oder Bedrohungen. Aber ich habe es nie bereut, mein Betriebssystem aktualisiert zu haben von der Angst hin zum Frieden.

Ich wünschte, dieses Upgrade gälte ein für alle Mal, aber ich brauche immer wieder einen Neustart, um in dieser friedvolleren Art zu leben. Eine Möglichkeit dazu ist, mir in Erinnerung zu rufen, dass der Herr als mein Hirte mich gut behütet (Psalm 23,1). Was könnte ich mir mehr wünschen?

Vielleicht erscheint es nicht realistisch, in jedem Moment Frieden erfahren zu wollen. Ich behaupte auch nicht, so weit zu sein, dass ich niemals mehr Angst empfinde oder mir Sorgen mache. Wir alle führen ein Leben voller Herausforderungen, Hindernisse und Bedrohungen. Und als Reaktion auf unangenehme Überraschungen kommt bei mir immer

noch die Angst in mir hoch. Wenn ich von einem von Angst befreiten Leben spreche, dann geht es um etwas, das *in uns* beginnen kann. Ich sage oft: Ob ich sehr beschäftigt bin, ist eine Frage des Kalenders; ob ich in Hektik bin, ist eine Frage der Seele. In diesem Sinne ist Angst eine Folge davon, dass wir uns auf unsere Umstände fokussieren, und Friede ist eine Frucht davon, dass wir uns auf den Friedefürsten fokussieren, den Hirten unserer Seelen.

Es tut mir gut, wenn ich mir in Erinnerung rufe, dass ein ängstliches Leben keine zutreffende Widerspiegelung meiner gegenwärtigen Realität in Gottes wunderbarem Reich ist. Statt an einem gefährlichen Abgrund zu stehen, befinde ich mich in der Gegenwart einer mächtigen Liebe. Die Treue des Gottes, der bei mir ist, ist unermesslich. Davon weiß meine Angst nichts.

Angst ist auch kein Tonfall, dessen der Geist Gottes sich jemals bedient. Die Stimme der Angst in meinem Hinterkopf ist nicht die anleitende Stimme des Heiligen Geistes. Dennoch gebe ich dieser Stimme manchmal so viel Gewicht, dass man meinen könnte, ich nähme sie als göttliches Wort. Der Weg Gottes ist ein Weg des Friedens. Des Schalom. Des Wohlergehens. Ein Leben voller verlässlicher Güte. Ich kann in Frieden leben, weil ich in der Gegenwart des Friedens bin.

Angst ist kein besonders guter Ratgeber. Die Ratschläge, die mir die Angst im Laufe der Jahre gegeben hat, haben keine guten Früchte getragen. Sie haben mich zu gedankenloser Aktivität angetrieben. Sie haben bewirkt, dass ich mich in einer engen, unwahren Sicht meines Lebens verfangen habe. Die Angst war eher ein falscher Prophet als ein guter Ratgeber. Es hilft mir, wenn ich die Mentorenrolle der Angst in meinem Leben immer öfter zurückstutze und mein Möglichstes tue, um ihre Warnungen zu missachten.

Meine Angst erinnert mich an das, was ich häufig mit Eichhörnchen erlebe, wenn ich draußen im Grünen mit dem Fahrrad unterwegs bin. Ich mag diese goldigen Tierchen, aber nicht auf Fahrradwegen. Neulich fuhr ich einen schmalen Pfad entlang, als plötzlich ein Eichhörnchen

direkt vor mir hervorgeschossen kam und sich um ein Haar in einen Eichhörnchenpfannkuchen verwandelt hätte. Damit löste es in mir einen Adrenalinstoß aus, der sich anfühlte wie Angst auf voller Lautstärke.

Ob diese kleinen Kerlchen wohl von einem heimlichen Todeswunsch getrieben sind? Oder ist es für sie eine Art Mutprobe, vor diese großen rollenden Dinger zu springen, die da durch den Wald rasen? Ich glaube, ich weiß, wie das läuft: Sie hören mich kommen und es hört sich an wie eine Gefahr. Also drängt ihr kleines Eichhörnchengehirn sie dazu, sich in Sicherheit zu bringen. Nichts wie ab nach Hause! Nur dass ihr Zuhause offenbar immer auf der anderen Seite des Radweges ist.

So bringt ihr Instinkt, so schnell wie möglich nach Hause zu laufen, sie in größere Gefahr, als wenn sie sich einen Moment Zeit nehmen würden, zu schauen, was sie da gehört haben, und dann zu entscheiden, wie sie sich am besten verhalten. Nämlich zu bleiben, wo sie sind – aber das scheinen sie nicht zu begreifen.

Meine Angst hat viel Ähnlichkeit mit diesem Eichhörncheninstinkt. Irgendetwas erschreckt oder bedroht mich und ich schalte auf Selbstschutz um. „Bring dich in Sicherheit!“, ruft mir mein sicherheitsbedachtes Gehirn zu. Aber wenn ich mir nicht einen Moment Zeit nehme, um mich umzuschauen, bringe ich mich möglicherweise in noch größere Gefahr, indem ich im Tunnel der Angst agiere. Ich hoffe, ich bin schlauer als ein Eichhörnchen.

ANGSTZOMBIE

Ich hatte immer ein seltsames, zombiehaftes Verhältnis zur Angst. Dass sie mich begleitete, war mir immer halbwegs bewusst, aber gleichzeitig habe ich versucht, sie zu meiden. Davon geht sie allerdings nicht weg. Angst ist aktiv, aber nicht lebendig; sie ist eine Art Untote. Sie ist fieberhaft beschäftigt, aber nicht wirklich lebendig. [...]