

Getragen von Gott

GABRIEL MILAN

Getragen von Gott

Wie du dich von Ängsten und Overthinking
befreist und im Glauben Ruhe findest

TRAUMSAMMLER VERLAG

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sämtliche Informationen erfolgen ohne Gewähr oder Garantie des Autors und des Verlags. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors, des Verlags und deren Vertreter für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder andere Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der Informationen oder durch die Nutzung ungenauer und/oder unvollständiger Angaben entstehen, ist ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Verantwortung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für eventuelle Druckfehler. Eine rechtliche Verantwortung und Haftung für fehlerhafte Informationen und daraus resultierende Konsequenzen wird weder vom Verlag noch vom Autor übernommen. Sollten in dieser Publikation Verweise auf Webseiten Dritter enthalten sein, wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da diese lediglich zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung als Hinweis dienen und nicht als eigene Inhalte gelten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

1. Auflage 2026

© 2026 Traumsammler Verlag

© 2026 Gabriel Milan

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Impressum

Kerfala Vidala, Traumsammler Verlag
Grazer Straße 29, 63073 Offenbach am Main, Deutschland

Projektmanagement: Kerfala Vidala
Lektorat und Korrektorat: Kerfala Vidala
Umschlaggestaltung: Kerfala Vidala
Satz und Illustrationen: Traumsammler Verlag

ISBN-Print: 978-3-911821-35-3

Für Fragen und Anregungen: info@traumsammlerverlag.de

EIN WICHTIGER HINWEIS,

BEVOR DU WEITERLIEST

Dieses Buch ist ein Begleiter, kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Hilfe. Wenn deine Angst deinen Alltag bestimmt, wenn du über Wochen kaum schläfst oder wenn dich dunkle Gedanken nicht mehr loslassen, dann sprich bitte mit einem Arzt oder Therapeuten. Das ist kein Umweg vom Glauben. Glaube und professionelle Hilfe schließen einander nicht aus. Im Gegenteil: Beides darf zusammenwirken.

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenfrei erreichbar unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 sowie online unter www.telefonseelsorge.de. In akuten Notfällen wähle bitte den Notruf 112.

HINWEIS ZU DEN ZITATEN

Alle Bibelzitate folgen der Lutherbibel in der gemeinfreien Fassung von 1912; ihre Rechtschreibung wurde behutsam modernisiert.

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Es sollte nicht so sein	19
Kapitel 2: Der Widerspruch	33
Kapitel 3: Die Anatomie der Angst	55
Kapitel 4: Menschenfurcht	73
Kapitel 5: Die Angst vor dem nächsten Schlag	93
Kapitel 6: Wenn Beten zu Grübeln wird	115
Kapitel 7: Nachtgedanken	135
Kapitel 8: Gedanken gefangen nehmen	155
Kapitel 9: Loslassen ist keine Stimmung	175
Kapitel 10: Getragen leben	193
Nachwort	207

Vorwort

Ich saß auf einem Parkplatz in meinem Auto, und irgendwann liefen mir die Tränen übers Gesicht. Wenn du mein Buch „In Gottes Händen“ gelesen hast, dann weißt du, durch welches Tal ich gegangen bin und wie Gott mich dort herausgetragen hat. Ich habe damals geschrieben, dass der Herr immer für uns da sein wird, und ich habe jedes Wort so gemeint. Ich meine es heute noch.

Und trotzdem beginnt dieses Buch mit einem Geständnis. Ich dachte, das schwerste Kapitel meines Lebens läge hinter mir. Ich hatte Frieden gefunden, echten Frieden. Ich hatte gelernt zu vergeben, zu beten, wieder zu lachen. Und dann, als das Leben längst weiterging, schlich sich etwas Neues in meine Tage. Etwas Leiseres als die Trauer von damals. Etwas, das keinen großen Anlass brauchte.

Die Angst und das Overthinking.

Sie kam nicht wie ein Sturm. Sie kam wie Nebel. Erst waren es nur Gedanken am Abend: Was, wenn ich noch einmal durch einen solchen Schicksalsschlag gehen muss? Was, wenn ich wieder jemanden verliere, den ich liebe? Was, wenn ich an etwas scheitere und daran zerbreche? Ich fing an, Dinge dreimal zu prüfen, Gespräche zehnmal durchzuspielen, Entscheidungen vor mir herzuschieben, weil jede davon sich anfühlte wie ein Sprung ohne Boden.

Und weißt du, was das Schlimmste daran war? Nicht die Angst selbst. Das Schlimmste war die Scham. Denn ich glaubte doch. Ich hatte Gottes Treue erlebt, so greifbar wie kaum ein anderer Mensch, den ich kenne. Ich hatte ein Buch darüber geschrieben, dass wir in seinen Händen sind. Und jetzt saß ich auf diesem Parkplatz, und mir liefen die Tränen übers Gesicht, weil die negativen Gedanken und die Angst mich wieder hatten. Ich kam mir vor wie ein Betrüger. Wie jemand, der Schwimmunterricht gibt und selbst am Beckenrand zittert. Immer wieder stellte ich mir dieselbe Frage, vielleicht kennst du sie:

Ich vertraue Gott doch. Warum habe ich dann trotzdem Angst und negative Gedanken?

Warum wir überhaupt fühlen

Diese Frage hat mich monatelang begleitet, und ich habe sie falsch gestellt. Ich habe sie gestellt, als wäre das Gefühl der Fehler. Heute weiß ich: Bevor man eine Angst loslassen kann, muss man verstehen, was sie eigentlich ist und warum wir überhaupt fühlen.

Wir reden über Gefühle oft, als wären sie Störungen. Als hätte Gott den Menschen als denkendes Wesen geplant, und die Gefühle seien irgendwie mit hineingerutscht, wie Sand ins Getriebe. Aber die Bibel erzählt es genau andersherum. Gott selbst ist ein fühlendes Gegenüber: Er freut sich, er zürnt, er hat Erbarmen, er trauert. Jesus weint am Grab eines Freundes, obwohl er weiß, was gleich geschehen wird. Er hat Mitleid, er wird zornig, er ist „betrübt bis an den Tod“. Wenn Gefühle

ein Konstruktionsfehler wären, dann hätte der Sohn Gottes ihn geteilt.

Gefühle sind keine Störung. Sie sind Sinnesorgane der Seele. So wie die Haut meldet, dass die Herdplatte heiß ist, meldet ein Gefühl, dass etwas für mich auf dem Spiel steht. Trauer sagt: Das war mir wertvoll. Wut sagt: Hier wurde eine Grenze verletzt. Freude sagt: Das ist gut, bleib hier. Und Angst? Angst sagt einen einzigen Satz, und zwar immer denselben:

Etwas, das dir wichtig ist, könnte verloren gehen.

Das ist alles. Angst ist keine Aussage über deinen Glauben, keine Note für deine Frömmigkeit, kein Urteil über deinen Charakter. Angst ist ein Alarm. Sie springt an, wenn dein Inneres eine Bedrohung meldet, und sie springt an, bevor du überhaupt Zeit hattest, darüber nachzudenken. Das ist keine Fehlfunktion, sondern ihr Auftrag: Ein Alarm, der erst diskutiert, ob es wirklich brennt, wäre nutzlos. Deshalb kannst du Angst auch nicht per Beschluss abstellen, so wenig, wie du dir das Zusammenzucken bei einem lauten Knall verbieten kannst. Sie fragt dich nicht. Sie meldet sich.

Und genau hier liegt das Missverständnis, das mich fast zerrissen hätte. Ich hatte gedacht, Angst und Vertrauen seien zwei Größen auf derselben Waage: Je mehr von dem einen, desto weniger von dem anderen. Also musste meine Angst beweisen, dass mein Vertrauen geschrumpft war. Aber so ist es nicht. Angst ist ein Gefühl: Sie geschieht dir. Vertrauen ist eine Bewegung: Sie geschieht durch dich. Das eine steigt in dir auf, ohne dass du gefragt wirst. Das andere entscheidest du, mitten im Gefühl.

Es kommt noch etwas dazu, und das ist die eigentliche Falle für Menschen wie dich und mich. Angst allein wäre auszuhalten; sie kommt, sie tobt, sie geht. Was uns fertigmacht, ist das, was der Kopf daraus macht: das Grübeln. Das Overthinking. Angst ist der Alarm; Grübeln ist der Versuch, den Alarm durch Nachdenken abzustellen. Und weil sich Denken wie Handeln anfühlt, machen wir immer weiter: Wir prüfen, wir spielen durch, wir rechnen Katastrophen aus, die nie eintreten. So wird aus einem Alarm ein Dauerton. Und irgendwann fürchtest du dich nicht mehr vor dem, was passieren könnte, sondern vor der nächsten Nacht, in der du wieder darüber nachdenken wirst.

Ich habe das damals nicht gewusst. Ich hielt mein Herzrasen für ein medizinisches Problem und mein Grübeln für Sorgfalt. Und die Antwort auf meine Frage bekam ich nicht in einer Predigt, nicht in einem frommen Buch und auch nicht in einer stillen Stunde. Ich bekam sie an einem Ort, an dem ich sie nicht erwartet hätte.

Die Wende in einem Sprechzimmer

Ich war wegen des Herzrasens zum Arzt gegangen, überzeugt, mit meinem Herzen stimme etwas nicht. Der Arzt machte ein EKG, hörte lange zu, nahm dann seine Brille ab und sagte: „Ihr Herz ist kerngesund. Aber wie geht es Ihnen eigentlich — wirklich?“

Ich wollte „gut“ sagen. Das Wort war schon unterwegs; es war seit Monaten immer als Erstes unterwegs. Und dann kam es nicht. Stattdessen kamen die Tränen, nicht aus Trauer, sondern aus dieser bodenlosen Müdigkeit, die entsteht, wenn man zu lange stark getan hat. Er schob mir wortlos die Taschentücher hin und ließ mich sitzen, und irgendwann sagte

er einen Satz, den ich seitdem oft weitergegeben habe: „Ihr Körper macht keinen Fehler. Er meldet nur etwas an, was Sie schon länger nicht hören wollten.“

Ich weiß nicht mehr, wie ich aus der Praxis gekommen bin. Ich weiß nur, dass ich danach im Auto saß, auf diesem Parkplatz, und zum ersten Mal seit Monaten nichts mehr in Ordnung bringen wollte. Und dort sprach ich das ehrlichste Gebet seit Jahren. Es bestand aus diesen Sätzen:

„Vater, ich habe Angst. Ich habe seit Monaten Angst. Angst, zu scheitern. Angst, dass die nächste Beziehung wieder zerbricht. Angst, dass es beruflich nicht weitergeht. Angst, dass die Zukunft, die ich mir ausmale, nie kommt. Und ich habe mich geschämt, es dir zu sagen.“

Es passierte kein Wunder auf diesem Parkplatz. Aber etwas Leises geschah: Zum ersten Mal seit Monaten trug ich nicht mehr zwei Lasten, sondern nur noch eine. Die Angst war noch da, doch das Versteckspiel war vorbei. Am Abend desselben Tages schlug ich meine Bibel auf und blieb an einem Vers hängen, den ich hundertmal überlesen hatte:

„Ja, ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet. Ich will es tun, ich will heben und tragen und erretten.“

JESAJA 46,4

Ich blieb an einem einzigen Wort hängen: tragen. Gott sagt nicht: „Wer glaubt, hat nichts zu schleppen.“ Er sagt auch nicht: „Ich nehme dir jede Last ab, bevor du sie spürst.“ Er sagt: Ich trage dich. Mitten im Schmerz. Mitten in der Angst. Mitten in

Nächten, in denen ein Klingeln reicht, um das Herz rasen zu lassen.

An diesem Abend begriff ich meinen Denkfehler, der mich monatelang doppelt hatte leiden lassen: Ich hatte Vertrauen für ein Gefühl gehalten, für die Abwesenheit von Angst. Und weil sie nun einmal da war, dachte ich, mein Vertrauen sei weg. Heute weiß ich: Vertrauen ist kein Gefühl. Vertrauen ist das, was du mit deiner Angst tust. Du musst sie nicht besiegen, bevor du glauben darfst. Du darfst sie abgeben, während du zitterst. Genau das heißt getragen werden.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe dieses Buch für den Menschen geschrieben, der ich auf jenem Parkplatz war.

Für den, der nachts wach liegt und Katastrophen durchrechnet, die nie eintreten. Für den, der sonntags in der Gemeinde lächelt, während in ihm die Gedanken kreisen. Für die, die betet und betet und trotzdem nicht zur Ruhe kommt und sich deshalb insgeheim fragt, ob mit ihrem Glauben etwas kaputt ist.

Wenn du dich in einem dieser Sätze wiedererkannt hast, dann möchte ich dir gleich zu Beginn sagen, was mir damals niemand gesagt hat:

Mit deinem Glauben ist nichts kaputt. Du bist nicht zu schwach, nicht zu wenig fromm und ganz sicher kein Betrüger. Du bist ein Mensch, der ein Gewicht trägt, und genau dieses Gewicht darfst du Gott überreichen.

Was du von diesem Buch erwarten kannst

Dieses Buch ist der Weg, den ich gegangen bin, so ehrlich aufgeschrieben, wie ich kann, und so praktisch, wie du es brauchst. Er führt dich in vier Schritten:

- **Teil I: Der Riss.** Wir schauen dem Widerspruch zwischen Glauben und Angst ehrlich ins Gesicht und räumen mit dem Druck auf, dass Christen keine Angst haben dürften.
- **Teil II: Die Angst.** Du lernst deine Angst verstehen: die Sorgenspirale, die Angst, anderen nicht zu genügen, und die Angst vor dem nächsten Schlag.
- **Teil III: Das Gedankenkarussell.** Wir gehen dorthin, wo es am lautesten ist: in die kreisenden Gedanken, die Grübelnächte um drei Uhr und die Frage, wie man Gedanken gefangen nimmt, statt von ihnen gefangen zu sein.
- **Teil IV: Getragen.** Du lernst, wie aus einzelnen Momenten des Loslassens eine Haltung wird, ein Vertrauen, das auch mit offenen Fragen leben kann.

Unterwegs bekommst du 24 Werkzeuge an die Hand. Keine Theorien. Handgriffe. Jedes einzelne habe ich selbst benutzt, die meisten benutze ich bis heute. Am Ende jedes Kapitels findest du wie in „In Gottes Händen“ eine Erkenntnis und Raum für deine Notizen, und neu: ein Gebet.

Vor allem aber gebe ich dir einen Satz mit. Er ist auf jenem Parkplatz geboren worden, und er wird dir in diesem Buch immer wieder begegnen, bis er auch deiner ist:

„Ich trage das nicht. Ich bin getragen.“

Eines liegt mir noch am Herzen, gerade weil meine eigene Wende in einem Sprechzimmer begann: Dieses Buch ist ein Begleiter, kein Ersatz für professionelle Hilfe. Wenn deine Angst deinen Alltag bestimmt, ist der Weg zum Arzt oder Therapeuten kein Zeichen von Glaubensschwäche. Er ist ein Schritt des Vertrauens. Gott wirkt auch durch Menschen, die ihr Handwerk gelernt haben. Glaube und Therapie sind keine Gegner. Sie sind Verbündete.

Und jetzt komm. Lass uns dorthin gehen, wo bei mir alles anfang: zu dem Riss zwischen dem Leben, das ich mit Gott geplant hatte, und dem Leben, das kam.

Vertrauen ist kein Gefühl. Vertrauen ist das, was du mit
deiner Angst tust.

TEIL I

Der Riss

Es sollte nicht so sein

„Ihr habt nicht recht von mir geredet wie mein Knecht Hiob.“

HIJOB 42,7

So ruhig

Ich stand nach dem Gottesdienst im Foyer unserer Gemeinde, als eine ältere Frau auf mich zukam. Sie hielt mein Buch in der Hand, die Ecken abgegriffen, überall bunte Klebezettel zwischen den Seiten. „Ich habe es meiner Tochter geschenkt und mir dann noch eins gekauft“, sagte sie und strahlte. „Wissen Sie, bei Ihnen merkt man richtig, was Gottvertrauen ist. So möchte ich auch glauben können. So ruhig.“

So ruhig.

Ich bedankte mich, wir sprachen noch ein paar Minuten, und sie ging glücklich davon. Und ich stand da mit meinem Kaffeebecher und spürte, wie sich etwas in mir zusammenzog. Denn die Nacht davor hatte ich um halb drei wach gelegen und

im Dunkeln meine Atemzüge gezählt, weil mein Herz wieder einmal beschlossen hatte, dass Schlafenszeit Wachzeit ist. Auf der Heimfahrt fuhr ich einen Umweg. Ich wollte noch nicht ankommen. Irgendwo an einer roten Ampel sprach ich laut in mein leeres Auto hinein, nicht einmal als Gebet, eher als Ausbruch: „Das sollte nicht so sein.“

Vielleicht ist dieser Satz auch schon durch dein Leben gelaufen. Er kommt in vielen Verkleidungen: Ich habe mir das anders vorgestellt. Dafür habe ich nicht gebetet. Das habe ich nicht verdient. Aber im Kern ist es immer derselbe Satz: der Satz, mit dem die Wirklichkeit gegen den Plan verstößt, den wir für unser Leben hatten.

Der stille Vertrag

Ich muss dir etwas gestehen, das mir selbst erst an jener Ampel klar geworden ist. Irgendwann in den Jahren nach meinem großen Schmerz hatte ich mit Gott einen Vertrag geschlossen. Keinen, den ich je ausgesprochen hätte. Dafür war er zu unverschämt. Es war ein stiller Vertrag, und er lautete ungefähr so:

Ich habe gelitten, ich habe vergeben gelernt, ich habe dich nicht losgelassen, und ich habe sogar ein Buch geschrieben, das anderen Menschen hilft. Also sind wir uns doch einig: Ab jetzt kommt der ruhige Teil. Ab jetzt hältst du die Stürme von mir fern.

Unterschrieben hatte diesen Vertrag nur einer von uns beiden. Und als die Angst in mein Leben kam, die schlaflosen Nächte, das Herzrasen, der Wachposten in mir, da fühlte sich

das nicht einfach nur schlimm an. Es fühlte sich an wie Vertragsbruch. Als hätte Gott sich nicht an eine Abmachung gehalten, von der er nie etwas wusste.

Genau das meine ich mit dem Riss: Es ist der Spalt zwischen dem Leben, das wir uns mit Gott ausgemalt haben, und dem Leben, das tatsächlich kommt. Und in diesen Spalt fallen die gefährlichsten Fragen unseres Glaubens: Sieht er mich noch? Habe ich etwas falsch gemacht? War am Ende alles nur schön geredet?

Ich weiß nicht, wie dein stiller Vertrag lautet. Vielleicht: Ich diene treu in der Gemeinde, also bleibt meine Familie gesund. Vielleicht: Ich habe schon ein zerbrochenes Leben hinter mir, also gelingt wenigstens dieses. Vielleicht: Ich bete jeden Tag, also werden meine Kinder den Glauben nicht verlassen. Wir alle haben solche Verträge. Wir bemerken sie erst, wenn sie gebrochen werden.

Die zwei falschen Türen

Wenn der Riss aufgeht, stehen wir vor drei Türen. Zwei davon habe ich selbst durchschritten, deshalb kann ich dir sagen, wohin sie führen.

Die erste Tür ist die Fassade. Das war meine Tür. Du tust weiter fromm, du lächelst im Foyer, du sagst „gut“, wenn jemand fragt, und du versteckst den Riss wie einen Wasserschaden hinter einer frisch gestrichenen Wand. Eine Zeit lang funktioniert das erstaunlich gut. Aber Fassaden haben einen Preis: Hinter ihnen wird es einsam. Denn gekannt wirst du nur dort, wo du echt bist: von Menschen und von Gott. Und irgendwann betest du nur noch als der, der du sein solltest, nicht als der, der du bist. Ich sage dir aus Erfahrung: Fassaden beten nicht. Menschen beten.

Die zweite Tür ist der Rückzug. Manche gehen den umgekehrten Weg: Sie sprechen den Riss aus, aber von Gott weg. Die Bibel bleibt zu, das Gebet verstummt, und aus der Enttäuschung wird langsam Distanz. Auch diese Tür verstehe ich. Wer sich von Gott im Stich gelassen fühlt, will sich nicht auch noch mit ihm unterhalten. Aber der Rückzug hat denselben Preis wie die Fassade, nur andersherum: Du bleibst mit dem Schwersten allein.

Es gibt eine dritte Tür. Sie ist die unscheinbarste von allen, und ich habe sie erst auf einem Arztparkplatz gefunden: die Ehrlichkeit. Du gehst zu Gott, aber nicht mit der geschönten Fassung. Mit der echten. Mit dem Vorwurf, mit der Angst, mit dem „Das sollte nicht so sein“. Du sagst ihm nicht, was sich gehört. Du sagst ihm, was ist. Vielleicht zuckst du innerlich zusammen: Darf man das? Mit Gott so reden? Lass mich dir zeigen, was die Bibel dazu sagt. Es hat mich selbst überrascht.

Das ehrlichste Buch der Welt

Wir haben oft ein Bild von der Bibel als einem Buch voller Helden mit unerschütterlichem Lächeln. Aber schlag die Psalmen auf, das Gebetbuch, das Israel Gott selbst zu verdanken hat, und du findest etwas völlig anderes: Ein großer Teil davon sind Klagen. Keine höflichen Anfragen. Klagen. „Warum verbirgst du dein Angesicht?“ „Wie lange noch?“ „Warum hast du mich verlassen?“ Diese Sätze stehen nicht am Rand der Bibel. Sie stehen in ihrer Mitte. Gott hat die Beschwerden über sich selbst in sein eigenes Buch aufgenommen, als Gebete. Wenn das keine Einladung ist, weiß ich nicht, was eine sein soll.

Oder Hiob. Der Mann verliert alles und redet danach Klartext mit Gott, kapitelweise, an der Grenze zur Anklage.