



Vorwort zur Neuauflage		7
Einleitung	Wenn der Liebestank ein Loch hat	9
Teil 1	Wie und warum wir andere Menschen fürchten	23
Kaitel 1	„Man sieht mich“	25
Kaitel 2	„Man wird mich ablehnen“	35
Kaitel 3	„Man wird mir Gewalt antun“	47
Kaitel 4	„Die Welt will, dass ich Menschen fürchte“	61
Teil 2	Die Menschenfurcht überwinden	79
Kaitel 5	Erkenne die Furcht des Herrn?	81
Kaitel 6	Wachse in der Furcht des Herrn	101
Kaitel 7	Unsere Bedürfnisse im Licht der Bibel	121
Kaitel 8	Erkenne deine wahren Bedürfnisse	141
Kaitel 9	Erfreue dich am Gott, der uns füllt	155
Kaitel 10	Liebe deine Feinde und deine Nächsten	165
Kaitel 11	Liebe deine Brüder und Schwestern	179
Fazit	Fürchte Gott und halte seine Gebote	201
	Sieben Schritte zum Überwinden der Menschenfurcht	220
	Stimmen zum Buch	221



Teil 1

Wie und warum wir andere Menschen fürchten





Der Menschenfurcht ins Gesicht schauen

Die Bibel bezeichnet diese Epidemie der Seele als *Menschenfurcht*. In der Bibel waren die Betroffenen bekennende Verehrer des wahren Gottes, aber sie fürchteten andere Menschen. Das heißt nicht, dass sie sich vor anderen fürchteten, auch wenn sie das manchmal taten. *Furcht* im biblischen Sinne ist ein viel weiter gefasster Begriff. Er beinhaltet, dass man vor jemandem Angst hat, aber auch, dass man vor jemandem Ehrfurcht hat, dass man von jemandem kontrolliert oder beherrscht wird, dass man jemanden anbetet, dass man auf jemanden vertraut oder dass man jemanden mehr braucht als Gott.

Die Furcht vor Menschen lässt sich so zusammenfassen: Wir ersetzen Gott durch Menschen. Anstatt uns, wie die Bibel es verlangt, von der Furcht des Herrn leiten zu lassen, fürchten wir andere Menschen.

Natürlich hat Menschenfurcht auch noch andere Namen. Bei Jugendlichen heißt sie *Gruppenzwang*. Bei Älteren spricht man vom „*People Pleasing*“, dem *Drang, anderen Menschen gefallen zu wollen*. Männer sprechen auch von einem Bedürfnis nach Respekt. Umgangssprachlich wird sie als *Co-Abhängigkeit* bezeichnet. Wir können die Menschenfurcht überall entdecken.

- *Hast du dich je einem Gruppenzwang ausgesetzt gefühlt?* Wenn du ihn als Jugendlicher erlebt hast, dann darfst du mir glauben: Er ist noch immer da. Vielleicht wird er unterdrückt oder äußert sich als Erwachsener auf andere Weise. Oder er wird von deinem beeindruckenden Lebenslauf (von deinen vermeintlichen Erfolgen) überdeckt.
- *Bist du überengagiert?* Fällt es dir schwer, Nein zu sagen, obwohl es die weisere Entscheidung wäre? Dann bist du ein „*People Pleaser*“.



-
- *„Brauchst“ du etwas von deinem Partner oder Freund? „Muss“ er dir zuhören? Dich respektieren? Wenn wir nach Leben und Zufriedenheit in etwas suchen, das erschaffen wurde, egal, was es ist, werden wir enttäuscht werden. In der Ehe werden Ehepartner zu denjenigen, die wir fürchten. Er oder sie wird dich kontrollieren. Was auch immer du brauchst, wird dich kontrollieren. Wenn du es nicht bekommst, fühlst du dich deshalb leer und hoffnungslos, oder du bist verärgert, weil deine Ansprüche nicht erfüllt werden. Dein Partner wird ganz unbemerkt den Platz Gottes in deinem Leben einnehmen.*
 - *Sind Selbstwertgefühl oder Selbstachtung für dich ein Thema? Sie sind weit verbreitete Formen, wie sich die Menschfurcht zeigt. Wenn Selbstwertgefühl für dich immer wieder zum Thema wird, dann ist anzunehmen, dass dein Leben sich darum dreht, was andere von dir denken. Du brauchst sie, um dein Gefühl des Wohlbefindens und deine Identität zu stärken. Sie müssen deine innere Leere füllen.*
 - *Oder hast du manchmal Angst, als Heuchler entlarvt zu werden? Viele Geschäftsleute und nach außen hin erfolgreiche Menschen haben diese Befürchtung. Die Sorge, bloßgestellt zu werden, ist ein Ausdruck von Menschenfurcht. Es bedeutet, dass die Meinung anderer Leute – vor allem, dass du ein Versager sein könntest – dich kontrollieren kann.*
 - *Hinterfragst du jede Entscheidung, weil du dich wunderst, was die anderen denken könnten? Hast du Angst vor Fehlern, die dich in den Augen anderer blamieren könnten? Das ist Menschenfurcht.*
 - *Fühlst du dich leer und bedeutungslos? Spürst du regelrechten „Hunger nach Liebe“? Wenn du darauf angewiesen bist, dass andere dich füllen, dann stehst du unter ihrer Kontrolle.*
 - *Gerätst du leicht in Verlegenheit? Wenn ja, dann definierst du dich wahrscheinlich über Menschen und ihre von dir wahrgenommenen Meinungen. Oder, um es biblisch auszudrücken, du erhöhst die Meinung anderer in einem Maß, dass du davon regiert wirst.*



- *Lügst du manchmal, besonders mit kleinen Notlügen?* Versuchst du, etwas zu vertuschen, auch wenn du streng genommen keine Lüge aussprichst? Lügen und andere Formen des Lebens in der Finsternis sollen oft dazu dienen, dass wir vor anderen besser dastehen. Sie dienen auch dazu, unsere Schande zu bedecken.
- *Bist du auf andere neidisch?* Wenn ja, dann lässt du dich von ihnen und von dem, was sie haben, beherrschen.
- *Machen dich andere Menschen oft wütend oder depressiv?* Bringen sie dich ganz durcheinander? Wenn ja, dann stehen sie im Zentrum deines Lebens und kontrollieren dich.
- *Gehst du Menschen aus dem Weg?* Wenn ja, dann lässt du dich von ihnen kontrollieren, auch wenn du behauptest, dass du sie nicht brauchst. Wird nicht auch der Einsiedler von der Menschenfurcht bestimmt?
- *Möchtest du schlanker sein oder muskulöser?* Dienen nicht die meisten Diäten, auch wenn sie offiziell unter dem Stichwort „Gesundheit“ laufen, dazu, anderen zu imponieren? Der Wunsch nach „Menschenlob“ ist ein Weg, Menschen höher zu achten als Gott.

Trifft keine dieser Beschreibungen auf dich zu? Fühlst du dich gut, wenn du dich mit anderen vergleichst? Die vielleicht gefährlichste Form der Menschenfurcht ist die „erfolgsgeprägte“ Menschenfurcht. Man meint, alles im Griff zu haben. Man hat mehr als andere. Man fühlt sich wohl in seiner Haut. Aber dein Leben ist trotzdem mehr von anderen Menschen bestimmt als von Gott.

