SAM CHAN

ENDLICH FRIEDEN

Wie Weihnachten die Ruhe bringt, nach der wir uns sehnen

Sam Chan
Endlich Frieden

Stimmen zum Buch

»Mit seiner unverwechselbar einnehmenden Art legt Sam Chan Schicht um Schicht alles frei, was Weihnachten umhüllt und überdeckt. So macht er das Herz der Weihnachtsbotschaft sichtbar – und zeigt, warum auch unser Herz sich danach sehnt. Lesen Sie dieses Buch auf eigene Gefahr: Es könnte Ihr Leben verändern.«
—Rebecca McLaughlin, Autorin von *Kreuzverhör*

»Die Welt braucht nichts dringender als das, was Sam Chan hier so eindrücklich beschreibt: den Frieden, den allein Jesus Christus schenken kann. Dieses Buch wird Sie ansprechen – ganz gleich, wer Sie sind.«
—Glen Scrivener, Direktor von *SpeakLife;* Autor von *Wie die Luft, die wir atmen*

»Sam hatte mich schon mit dem ersten Absatz – mit seiner unverwechselbaren Mischung aus Humor, gesundem Menschenverstand und Tiefgang. Wer kennt nicht Momente, in denen der Frieden unerreichbar scheint? Ausgehend von der ursprünglichen Weihnachtsgeschichte zeigt Dr. Chan, warum eine Geburt, die lange zurückliegt, uns heute neues Leben und bleibenden Frieden schenken kann. Dieses Buch ist genau das Richtige für Skeptiker, Gläubige und alle dazwischen.«
—John Dickson, Historiker; Autor von *Bullies and Saints und Is Jesus History?;* Host des Podcasts *Undeceptions*

»Aus der Perspektive eines asiatisch-australischen Arztes und Pastors diagnostiziert Sam die tiefe Sehnsucht nach Frieden, die so viele Menschen bewegt. Indem er das Kommen Christi zu Weihnachten erklärt, verschreibt er zugleich das Heilmittel für unsere zutiefst zerrissene Welt. Aktuell, anschaulich, originell und tiefgehend – ich werde dieses Buch zu Weihnachten ganz sicher an Freunde und Familie verschenken.«
—Rico Tice, Gründer von *Christianity Explored Ministries;* Autor von *Der ultimative Weihnachtswunschzettel*

SAM CHAN

ENDLICH FRIEDEN

Wie Weihnachten die Ruhe bringt, nach der wir uns sehnen

Tenet

Sam Chan
Endlich Frieden.
Wie Weihnachten die Ruhe bringt, nach der wir uns sehnen

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-912967-00-5

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Tenet, Neuried b. München
tenet.eu

Originaltitel: *The Missing Peace:*
How Christmas Brings the Calm We Crave
© Sam Chan, 2025
Sam Chan has asserted his moral right to be identified
as the author of this work worldwide.
Original erschienen bei: The Good Book Company
thegoodbook.com | thegoodbook.co.uk
All rights reserved.

Übersetzung: Jotham Booker
Gesamtgestaltung: Velimir Milenković, Tenet
Gesetzt aus: Tisa und Parry
Druck: ARKA, Cieszyn (Polen)
Printed in the EU 2026

Folgende Bibelübersetzung wurde verwendet:
Neue evangelistische Übersetzung
© 2010 Karl-Heinz Vanheiden und
Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg (NEÜ)

Inhalt

Warum wir nachts wach liegen 7
Auf der Suche nach einem Schiedsrichter 15
Nicht schon wieder ein Fehlalarm! 33
Gesehen, geliebt, sicher 44
Weihnachten ist für dich 59

Kapitel 1

Warum wir nachts wach liegen

Eines Nachts lag ich im Bett, meine Augen fielen zu, ein paar Sekunden noch und ich wäre eingeschlafen. Doch dann blickte ich nach oben. Und da war sie. Eine große, haarige, grässliche Spinne. An der Wand. Direkt über meinem Kopf.

Eigentlich ist es ja besser, Spinnen einzufangen und draußen freizulassen, als sie zu töten. Aber *diese* Spinnenart ist sehr schnell. Fangen und Freilassen hört sich in der Theorie super an, ist in der Praxis aber fast unmöglich. Und ich konnte sie auch nicht einfach dalassen. Sie saß ja nur ein paar Zentimeter über meinem Gesicht. Also schlüpfte ich langsam aus dem Bett, nahm einen Flip-Flop und schlug damit, so hart ich konnte, nach der Spinne.

KLATSCH!

Daneben.

Die Spinne huschte die Wand hinunter in den Spalt zwischen Bett und Wand und verschanzte sich schließlich unterm Bett.

Das war der denkbar schlechteste Ausgang von allen. Als die Spinne noch an der Wand war, konnte ich sie zumindest noch sehen und wusste, wo sie war. Jetzt aber war sie unter meinem Bett.

In Lauerstellung.

In einem Versteck.

Und plante ihren nächsten Schritt.

Was, wenn sie mitten in der Nacht herauskommt, während ich schlafe, und auf mein Gesicht krabbelt? Was, wenn sie an meinem Ohr knabbert? Was, wenn sie in meinen offenen Mund oder meine Nase krabbelt?

Viel Schlaf habe ich in jener Nacht nicht bekommen. Man braucht Frieden, um einschlafen zu können. Und solange da eine große, haarige Spinne unter meinem Bett war, hatte ich keinen.

An der Wand oder unter dem Bett

Es ist nicht immer eine haarige Spinne unterm Bett, was uns den Frieden raubt und uns nachts wachhält. Jede Menge andere Dinge schaffen das auch. Die meisten von uns wissen, wie das ist, wenn man das Licht ausmacht und dann noch wachliegt, weil der Kopf nicht zur Ruhe kommt. Wir alle haben irgendwelche »Spinnen«: Dinge, die uns Sorgen machen, die an uns zehren, die wir gerne ändern würden, es aber nicht können, oder Dinge, um die wir uns eigentlich kümmern müssten, die wir aber verdrängen. Manchmal sitzen sie ganz klar sichtbar an der Wand. Manchmal sind sie unterm Bett, verborgen und dennoch da.

Was hält dich nachts wach?

Vielleicht Kriege. Irgendwo herrscht immer Krieg, aber in letzter Zeit sind Kriege uns wesentlich präsenter. Der Krieg in der Ukraine kam unerwartet. Wir dachten: Es wird doch nach dem Zweiten Weltkrieg bestimmt keinen großen landgebundenen Krieg mehr in Europa geben. Doch wir lagen falsch. Als ich in den USA pro-

moviert habe, waren in meiner Klasse sowohl Russen als auch Ukrainer. Es fällt mir schwer, mir vorzustellen, dass sie jetzt Feinde sind und sich gegenseitig bekämpfen.

Die Ukraine ist zwar von meiner Heimat Australien weit entfernt, aber auch hier fühlt sich das Leben weniger sicher an. Wir sind eine dünn besiedelte, im Pazifik schwimmende Nation. Unter unseren Nachbarn befinden sich einige echte geopolitische Großmächte – und sie haben wesentlich mehr militärische Muskelkraft als wir. Wenn es hart auf hart kommt, werden wir uns nicht groß wehren können. Und selbst wenn es nicht *so* weit kommt: In den letzten Jahren haben wir in Australien einen endlosen Zyklus aus tödlichen Buschbränden, dystopischem Regen und dammbrechenden Fluten erlebt. In welchem Land auch immer du dieses Buch gerade liest – bestimmt fällt dir sofort etwas ähnlich Besorgniserregendes ein.

Auch in der Politik geht es mittlerweile viel hitziger zu. Ich kann mich noch an eine Zeit erinnern, in der die meisten Menschen in den meisten westlichen Ländern vor Wahlen eine fast teilnahmslose Haltung an den Tag legten, und dass sie auch die Ergebnisse ziemlich entspannt betrachteten. Man hörte Aussagen wie: »Müssen wir überhaupt wählen? Ist das so wichtig? Die beiden Parteien sind sich sowieso sehr ähnlich.« Heute jedoch sind die Menschen sehr leidenschaftlich dabei, wenn es um ihre eigenen Ansichten über Politik geht, und man spürt ihnen oft einen beinahe apokalyptischen Eifer für die eine Partei ab – und eine pathologische Angst vor und entsprechenden Hass auf die andere Seite. Man könnte meinen, es ginge um Leben und Tod. Als ob der Weltuntergang vor der Tür stünde.

Wenn all das noch nicht schlimm genug ist: Die meisten von uns empfinden es so, dass wir ärmer sind als früher, und bezüglich der Wirtschaft verspüren wir nicht die Zuversicht von einst. In der ganzen westlichen Welt ist die Inflation plötzlich in die Höhe geschnellt. Lange Zeit waren die Preise stabil – wir haben für Milch, Medikamente und Mieten über Jahre ähnlich viel gezahlt. Jetzt aber nicht mehr. Würde man die steigenden Preise als Kurve auf einem Graphen darstellen, hätte sie die Form eines Hockeyschlägers. Meine Frau und ich prüfen mittlerweile unseren Kontostand, bevor wir in den Supermarkt gehen. Jeder Monat bringt neue Anspannung, wenn wir versuchen, genug Geld übrig zu lassen, um die Rechnungen zu begleichen.

All diese Dinge geschehen *außerhalb* von uns. Es gibt da draußen nicht wenige Spinnen. Und dann, als wäre das nicht genug, müssen wir auch noch schauen, wie es in unserem *Inneren* aussieht. Ich bin mir sicher, dass viele von uns ihr Innenleben mit Worten wie müde, erschöpft, ruhelos, umherirrend, suchend, ungewiss und beunruhigt beschreiben würden.

Jeden Tag werden wir von Nachbarn oder Kollegen mit einem »Wie geht's?« begrüßt. Ein Standardgruß mit einer Standardantwort: »Gut.« Doch tief in uns, im innersten Kern unseres Herzens, wollen wir manchmal laut hinausschreien: »Mir geht es nicht gut. Ich habe viel zu tun. Ich bin überarbeitet. Ich habe Termine, die ich nicht einhalten kann. Meine Eltern werden älter, und ich weiß nicht, wie ich ihnen helfen kann. Ich mache mir Sorgen um meine Kinder bzw. ich mache mir Sorgen darüber, ob ich überhaupt Kinder haben werde. Ich habe Kummer.

Ich habe Schmerzen. Ich schlafe nicht gut. Ich bin seit zwei Uhr morgens wach.«

Vielleicht kennst du dieses Gefühl – das Gefühl, dass du gerne Frieden hättest, aber nicht weißt, wo du ihn finden kannst.

Und dann – zu allem Überfluss – gibt es die eine Zeit im Jahr, die einem unvermeidlich noch mehr Gründe dafür liefert, sich so zu fühlen.

WEIHNACHTEN.

Das Problem mit Weihnachten

Ja, ich weiß, dass man Weihnachten normalerweise mit Dingen verbindet, die für eine gute Stimmung sorgen: Glühwein, Gänsebraten und Geschenke. Aber wenn es dir geht wie mir, dann treibt Weihnachten auch das Stresslevel in die Höhe.

Da wären die ganzen Vorbereitungen (soll der Weihnachtsbaum echt sein oder aus Plastik?), diplomatische Gespräche über Familienangelegenheiten (müssen wir wirklich Onkel Holger einladen?) und das ganze Gekoche (unser Braten ist immer zu durch). Dazu kommt aber noch, dass mit der Adventszeit auch immer die Erinnerung einhergeht: *Ja, es sind wieder zwölf Monate vergangen.*

Zwölf Monate sind vergangen, und Kriege gibt es (entgegen der Aussage von John Lennon) nach wie vor. Ich habe das Büro/das Gartenhäuschen/den Speicher immer noch nicht aufgeräumt. Wir haben unsere Nachbarn immer noch nicht zum Essen eingeladen. Ich habe immer noch nicht angefangen, Sport zu machen, wo ich es mir selbst versprochen habe, genau das zu tun.

Weihnachten ist meine alljährliche Erinnerung daran, dass ein ganzes Jahr vergangen ist, ich aber im letzten Jahr kein besserer Mensch geworden bin. Nichts hat sich verändert. Ich bin immer noch derselbe Mensch wie letztes Jahr. Und so verfolgt mich der quälende Gedanke: »War's das schon, oder kommt da noch was?«

Noch schöner als glücklich sein

Doch wenngleich Weihnachten den Eindruck verstärken kann, dass der Friede noch weiter entfernt liegt, feiern wir an Weihnachten gleichzeitig, gemäß der christlichen Tradition, dass Friede möglich ist.

Stell dir mal für einen kurzen Moment vor, dass du an diesem Weihnachten mit Frieden erfüllt sein könntest. Stell dir vor, du liegst im Bett und musst dich keiner dieser dich einengenden Sorgen erwehren, wenn du nachts die Augen zu- oder sie morgens wieder aufmachst. Stell dir vor, du könntest deinem Nachbarn oder Kollegen sagen, dass es dir gut geht, und es tatsächlich so meinen. Stell dir vor, du könntest auf deine To-do-Liste und deinen Kalender und auf das kommende Jahr schauen und *Frieden* spüren.

Stell dir das mal vor! Denn in Wirklichkeit ist Friede die Lösung für all unsere Probleme. In der jüngeren Vergangenheit haben wir im Westen entschieden, dass das Ziel unseres Lebens darin besteht, *glücklich* zu sein. Doch immer mehr Studien haben ergeben, dass unsere Jagd nach Glück sogar mit zu unserem Stress und unserer Erschöpfung beiträgt. Wir sollten uns vielmehr nach *Frieden* ausstrecken, das heißt nicht nur der Abwesenheit

von Sorgen oder Stress, sondern der positiven Erfahrung, dass alles – oder zumindest alles, was wirklich wichtig ist – so ist, wie es sein soll.

Doch was bräuchte es, um einen solchen Frieden zu erleben? Und was hat Weihnachten damit zu tun? Ich möchte eine Behauptung aufstellen (und darum geht es in diesem ganzen Buch): *Die Weihnachtsgeschichte bietet uns Frieden.*

Die meisten von uns sind wahrscheinlich mit den groben Zügen der »Weihnachtsgeschichte« vertraut. Sie ist ja die Geschichte, die unser wohlmeinender, aber leicht nerviger christlicher Freund uns jedes Jahr zu erzählen versucht, wenn wir eigentlich viel lieber einfach nur unsere Plätzchen essen würden. Sie ist die Geschichte, von der wir in den wohlbekannten Weihnachtsliedern singen. Sie ist die Geschichte, die wir auf diversen Plakaten oder in sozialen Medien in Form eines Dad-Joke-ähnlichen Slogans sehen: »Jesus is the reason for the season.«

Doch lass mich einen Moment lang dieser leicht nervige christliche Freund sein, der es nur gut meint, und dir den Kern der Weihnachtsgeschichte ins Gedächtnis rufen:

Am ursprünglichen Weihnachten, vor gut zweitausend Jahren, wurde ein Kind namens Jesus geboren.

Das war's.

Weihnachten bietet uns Frieden – aufgrund dieser Geschichte.

Echt jetzt?

Wie kann diese Geschichte – von einem Baby, das vor Jahrtausenden auf die Welt kam – heute realen Frieden in das reale Leben eines realen Menschen bringen?

Genau darum geht es in diesem Buch. Und um diese Frage zu beantworten, müssen wir als Erstes eine andere betrachten: Warum es so schwer ist, Frieden zu finden und ihn dann nicht wieder zu verlieren.

»Friede auf Erden« ist ein zentraler Bestandteil der Weihnachtsbotschaft – und eine Wirklichkeit, nach der wir uns alle sehnen. Doch wer sich umschaut oder die Nachrichten verfolgt, dem erscheint er oft wie ein leeres Versprechen. Unsere Welt hat keinen Frieden – und unser Leben und unsere Beziehungen oft genausowenig.

In diesem kurzen, warmherzigen und bodenständigen Buch geht Autor und Redner Sam Chan der Frage nach, was Frieden bedeutet. Mit ansprechenden Geschichten sowie Einblicken in den christlichen Glauben und die Weihnachtsgeschichte zeigt Chan, wie Frieden trotz der harten Realitäten dieser Welt möglich ist.

Indem er das Kommen Christi zu Weihnachten erklärt, verschreibt er zugleich das Heilmittel für unsere zutiefst zerrissene Welt. Aktuell, anschaulich, originell und tiefgehend [...].
—RICO TICE, AUTOR UND REDNER

ISBN 978-3-912967-00-5
9 783912 967005

Tenet