

Wege zu mehr Gelassenheit

Sorgen bringen nicht weiter - was uns wirklich hilft



Ein Mann, der von Sorgen geplagt ist

Quelle: envato/ DC_Studio

Sorgen rauben uns Energie und Klarheit, oft ohne echte Veränderung zu bewirken. Doch anstatt uns zu verlieren, sollten wir den Fokus auf sinnvolle Schritte legen. Ein klarer Kopf, das Vertrauen auf Gott und praktische Schritte führen zum Erfolg.

Sorgen sind menschlich und normal, aber nicht immer die beste Verwendung unserer emotionalen Energie und geistigen Kapazität. Letzten Endes sind Sorgen weder hilfreich noch produktiv und ändern selten etwas.

Häufige Sorgen sind diese:

- Was andere Menschen denken

- Dinge, die ausserhalb unserer Kontrolle liegen
- Schwierige Entscheidungen
- Finanzielle Angelegenheiten
- Konflikte und Spaltungen
- Widerstand oder Konfrontationen
- Scheiternde Beziehungen.

[Corrie Ten Boom](#) sagte einmal: «Sorgen nehmen nicht den Kummer von morgen, sondern die Kraft von heute.» Das ist eine weise Erkenntnis.

Komplexität anerkennen

Auf der praktischen Ebene hilft es jedoch nicht, einfach zu sagen: «Mach dir keine Sorgen, alles wird gut.» Es ist wichtig, aktiv an den Themen zu arbeiten (vielleicht nicht alleine) und immer in Zusammenarbeit mit Gott.

Eine positive Einstellung und optimistisches Denken helfen immer, aber es ist komplexer als das. Manchmal führt der Versuch, sich weniger Sorgen zu machen, dazu, dass wir überdenken, überreagieren und schliesslich in einem Zustand der Sorge verharren. Es ist, als würde man jemandem sagen: «Denk nicht an den rosa Elefanten!» Und woran denkt er dann?

Die echten Sorgen identifizieren

Sorge zu überwinden, hängt damit zusammen, die richtigen Massnahmen zu ergreifen. Sorgen können uns überwältigen, so dass man den Überblick verliert. Im Kern sind Sorgen verschwendete Emotionen, und es ist wichtig, die Umstände neu zu überdenken.

In einem Vortrag stellte John Maxwell die Frage: «Warum sich Sorgen machen?» Er sagte:

- 40 Prozent von dem, worüber wir uns Sorgen machen, wird nie passieren.
- 30 Prozent betreffen alte Entscheidungen, die nicht mehr geändert werden können.
- 12 Prozent beziehen sich auf Kritik von Menschen, die sich minderwertig fühlen.
- 10 Prozent betreffen unsere Gesundheit, die sich durch Sorgen nur verschlechtert.
- 8 Prozent sind berechtigt und können direkt angegangen werden, sobald wir uns von den unnötigen Sorgen befreien.

Der erste Schritt, um Sorgen zu überwinden, ist zu lernen, die wenigen, berechtigten Sorgen zu erkennen.

Den ersten Schritt machen

Die Überwindung von Angst ist ein Prozess, der Schritt für Schritt abläuft. Ein vollständiger Plan ist oft nicht hilfreich, da man den nächsten Schritt oft erst erkennt, wenn der erste getan ist.

Wenn du nichts tun kannst, dann lass es. Hör auf, deswegen schlaflose Nächte zu haben. Loslassen ist nicht einfach, aber wenn du die Situation neu überdenkst, hilft es dir enorm.

Konzentriere dich auf die positiven und produktiven Aspekte deines Lebens, sowohl beruflich als auch privat. Konzentriere deine Energie darauf. Es ist wichtig, in produktiven Mustern zu bleiben. Wenn du dich auf positive Aktivitäten konzentrierst, werden sorgenvolle Gedanken in den Hintergrund treten und nach und nach verschwinden.

Vertrauen hilft

Jesus sagte laut der [Bibel, Matthäus Kapitel 6, Verse 25 bis 27](#): «Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euren Lebensunterhalt, um Nahrung und Kleidung! Bedeutet das Leben nicht mehr als Essen und Trinken, und ist der Mensch nicht wichtiger als seine Kleidung? Seht euch die Vögel an! Sie säen nichts, sie ernten nichts und sammeln auch keine Vorräte. Euer Vater im Himmel versorgt sie. Meint ihr nicht, dass ihr ihm viel wichtiger seid? Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern.»

Wenn der Druck steigt, ist es nicht immer leicht, Gott zu vertrauen – aber gerade dann ist es am wichtigsten! Dann brauchen wir ihn am meisten. Das löst nicht sofort das Problem, aber es gibt dir Frieden und Zuversicht. Wenn du dir Sorgen machst und Gott nicht vertraust, dann vertraust du dir selbst.

Glaube wächst

«Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen. Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.» ([Matthäus Kapitel 6 Verse 33 und](#)

[34](#)).

Wenn wir auf Gott vertrauen, statt uns Sorgen zu machen, wächst unser Glaube. Je stärker dein Glaube ist, desto grösser ist dein Einfluss, denn dein Glaube strahlt Hoffnung aus, und Menschen werden von Hoffnung angezogen, nicht von Sorge.

Manchmal machen wir die Dinge zu kompliziert. Wenn wir zu viel nachdenken, werden wir überfordert und erschöpft. Manchmal braucht man einfach eine Pause und Ruhe. Ruhe ist nicht Untätigkeit. Untätigkeit ist, wenn man weiss, dass man aktiv sein sollte, es aber nicht ist. Ruhe dagegen ist bewusst und geplant.

Geist braucht Erholung

Es gibt verschiedene Dinge, die den Geist erfrischen:

- Schlaf
- Bewegung
- Veränderung des Tempos
- Lachen
- Sinnvolle Gespräche (nicht konfliktorientiert)

Wenn der Geist «durchatmen» kann, denkt man klarer und gewinnt eine bessere Perspektive. Dann kann man entweder loslassen oder aktiv werden.

Manchmal stehen wir vor Herausforderungen, die wir alleine nicht bewältigen können. Dann ist es an der Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du musst die Reise der Sorgen nicht alleine antreten. Es gibt Menschen, die sich sorgen und die dir wirklich helfen können.

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann](#)

[Vom Umgang mit Ängsten: Raus aus dem Sorgenkarussell](#)

[Schritte in ein sorgenfreies Leben: Wie man sich unnötiges Grämen abgewöhnt](#)

Datum: 01.10.2024

Autor: Dan Reiland / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)