

Der richtige Umgang mit Sorgen und Ängsten

Es gibt verschiedene Arten von Sorgen und Ängsten: Bei den einen ist klar, wovor man sich fürchtet (z.B. Giftschlangen). Die anderen Ängste haben kein Angstobjekt oder keinen klar erkennbaren Auslöser. Diese Art der Angst oder Besorgnis tritt auf, wenn Menschen unsicher sind, wie sich eine bestimmte Sache entwickeln wird oder was die Folgen sind. Solche Menschen machen sich Sorgen, was Morgen alles geschehen könnte.

Es ist normal, dass wir um Dinge besorgt sind, die wir wertschätzen. Wenn wir das nicht täten, würden wir diesen Dingen nicht Sorge tragen. Man kann besorgt sein über eine Prüfung, die noch ansteht, über einen neuen Verantwortungsbereich oder über ein aufziehendes Gewitter. Solche Sorgen sind normal und werden uns üblicherweise dazu bewegen, verantwortungsvoll zu handeln.

Für die einen jedoch sind die beklemmenden Gefühle intensiver und dauern lange an. Sie kämpfen mit einer Vielzahl von Sorgen, wenden viel Zeit dafür auf und verbrauchen dabei viel Energie. So kommt es, dass die Intensität und Häufigkeit dieser Sorgen viel zu gross ist verglichen mit dem eigentlichen Problem.

Wenn anhaltendes Besorgtsein ein Problem darstellt in deinem Leben, kann dir dieses Arbeitsblatt helfen, alle deine Sorgen auf Christus zu werfen, denn er sorgt für dich (1. Petrus 5,7).

Bete

Beten ist der erste Schritt, um all deine Sorgen auf Jesus zu werfen. Erinnerung dich an Paulus' Worte: «Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden» (Phil 4,6). Bitte Gott, dich zu leiten, während du folgendes Gebet sprichst:

Himmlicher Vater,
ich komme zu Dir als dein Kind, gekauft durch das Blut des Herrn Jesus Christus. Ich erkläre mich abhängig von Dir und anerkenne, dass ich Dich brauche. Ich weiss, dass ich getrennt von Dir nichts machen kann. Du kennst die Gedanken und Absichten meines Herzens, und Du kennst die Situation in der ich stecke, vom Anfang bis zum Schluss. Ich fühle mich in meinen Gedanken hin und her gerissen, und ich brauche Deinen Frieden und Deine Gnade, um meine Gedanken zu beschützen. Ich demütige mich vor Dir und entscheide mich, Dir zu vertrauen, damit Du mich auf Deine Art und Weise über die Umstände erhebst. Ich glaube, dass Du alle meine Bedürfnisse gemäss Deinem Reichtum in Herrlichkeit erfüllst. Ich vertraue Dir, dass Du mich in alle Wahrheit leiten wirst. Ich bitte um Deine göttliche Führung, damit ich meine Berufung erfüllen kann, nämlich ein verantwortungsvolles Leben durch den Glauben in der kraft Deines heiligen Geistes zu führen. «Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine; und sieh, ob ich auf bösem Weg bin, und leite mich auf dem ewigen Weg!» (Ps 139,23+24) Im kostbaren Namen Jesu, Amen

Löse alle persönlichen und geistlichen Konflikte

Das Ziel der Schritte zur Freiheit in Christus ist es, dir zu helfen, eine radikal richtige Beziehung zu Gott aufzubauen und alle vorhandenen Einflüsse des Teufels auf deine Gedanken auszuschalten. Vergiss nicht: *«Der Geist aber sagt ausdrücklich, dass in späteren Zeiten etliche vom Glauben abfallen und sich irreführenden Geistern, Lehren und Dämonen zuwenden werden» (1 Tim 4,1)*. Du wirst eine hin und her gerissene Person sein, wenn du auf diese verführerischen Geister hörst. Gott muss in deinem Leben gegenwärtig sein, und *«...der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus» (Phil 4,7)*!

Nenne das Problem beim Namen

Ein Problem, das erkannt und beim Namen genannt wird, ist bereits halb gelöst. Eine Person, die ständig besorgt ist, sieht oft vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Bringe dein Problem in das richtige Verhältnis zur Realität: Wird es für die Ewigkeit eine Rolle spielen? Normalerweise ist es nämlich so, dass dich die Sorge um eine Sache mehr Energie kostet, als die negativen Folgen, wenn die Sache eintreten würde. Viele Menschen erleben eine grosse Erleichterung, wenn sie ihre Sorgen beim Namen nennen und in die richtige Perspektive bringen.

Unterscheide zwischen Fakten und Vermutung

Ängste haben normalerweise einen Grund und meistens ein Angstobjekt. Auf solche Ängste werden wir im nächsten Anhang zurückkommen. Sorgen haben wir jedoch aus einem Gefühl der Unsicherheit heraus. Wir wissen nicht, was morgen alles geschehen könnte. Weil wir das nicht wissen, stellen wir Vermutungen an. Eine Eigenschaft unserer Gedanken ist es, dass wir meist das Schlimmste befürchten. Wenn wir diese Befürchtung dann als Wahrheit akzeptieren, bringen uns die Sorgen an die Grenze unserer Kräfte. Wenn du Vermutungen über die Zukunft anstellst, wirst du die negativen Konsequenzen, wie etwa Stress und Sorgen, tragen müssen. *«Kummer drückt das Herz eines Mannes nieder, aber ein gutes Wort erfreut es» (Spr 12,25)*. Deshalb – wenn nur irgendwie möglich – begründe sämtliche Vermutungen durch Fakten.

Stelle fest, was du kontrollieren sollst und kannst

Verantwortlich bist du nur für diejenigen Dinge, bei denen du sowohl das Recht, als auch die Fähigkeit hast, sie zu kontrollieren. Für alles andere bist du nicht verantwortlich. Dein Selbstwertgefühl darf nur mit dem verbunden sein, wofür du verantwortlich bist. Wenn du jedoch kein verantwortungsvolles Leben führst, dann müsstest du besorgt sein! Versuche nicht, deine Verantwortung auf Christus zu werfen. Er wird sie dir postwendend zurückwerfen. Wirf vielmehr deine Sorgen auf Ihn, weil Er in Seiner Integrität alles daran setzt, alle deine Bedürfnisse zu befriedigen, wenn du ein verantwortungsvolles und gerechtes Leben führst.

Liste deine Verantwortlichkeiten auf

Du musst dich verpflichten, eine verantwortungsvolle Person zu sein, deine Berufung zu erfüllen und deinen Pflichten nachzukommen.

Der Rest ist Gottes Verantwortung

Die einzige Verantwortung, welche dir jetzt noch bleibt ist, fortlaufend zu beten und deinen Blick auf die Wahrheit gemäss Phil 4,6-8 zu richten. Deine falschen Sorgen sind sehr wahrscheinlich die Folge davon, dass du die Verantwortung für Bereiche übernommen hast, die Gott nie für dich vorgesehen hatte.