

Vom Umgang mit Ängsten

Raus aus dem Sorgenkarussell



Wer kennt sie nicht, die Sorgen? Sorgen um und am Arbeitsplatz. Sorgen um Mitmenschen, finanzielle Sorgen, gesundheitliche Sorgen. Schnell werden aus Sorgen Ängste. Ganz unbewusst steigen wir ein in ein Sorgenkarussell, das immer weiter dreht.

Oft ist es gar nicht so einfach, aus diesem Karussell wieder rauszukommen. Wie schnell haben die Sorgen unsere Gedanken eingenommen und prägen unseren Alltag. Wir drehen im Kreis und nagen ständig an unseren Sorgen, vielleicht hindern sie uns sogar am Schlafen.

Sorgen und Ängste gehören zum Leben

Ein Leben ohne Sorgen und Ängste ist unrealistisch. Wir leben nicht im Paradies. Krankheiten, innere und äussere Nöte, Ungerechtigkeit usw. sind Herausforderungen, die sich uns tagtäglich stellen. Das Ziel ist nicht, Sorgen aus unserem Leben wegzuradiieren. Das ist gar nicht möglich. Entscheidend ist aber, welchen Platz wir ihnen in unserem Leben einräumen. Ob wir zulassen, dass sie unsere Gedanken und unser Leben bestimmen, oder ob es uns gelingt, den Blick von ihnen zu lösen.

Sich sorgen bringt nichts

Durch unser Sorgen können wir überhaupt nichts ändern. Wir können nicht unser Leben verlängern. Wir können Situationen nicht verändern. Keine Konflikte lösen. Nicht in die Zukunft schauen. Keine Krankheiten besiegen. Im Gegenteil! Unser Sorgen kostet uns eine Menge Kraft! Kraft, die wir eigentlich für einen konstruktiven Umgang mit den Herausforderungen des Alltags brauchen würden. Es ist sogar erwiesen, dass Sorgen und Stress das Immunsystem schwächen und Krankheiten begünstigen. Wer sich also im Übermasse sorgt, der beraubt sich nicht nur seiner Kraft, sondern bringt auch seine Gesundheit in Gefahr.

Sorgen beim Namen nennen

Die Sorge oder Angst auszusprechen und beim Namen zu nennen, kann schon eine grosse Erleichterung sein. Warum nicht in einem ersten Schritt Sorgen und Ängste notieren und damit in Worte fassen? «Was ist genau Ihre Sorge? Was befürchten Sie, dass es eintreffen könnte? Was müsste sich ändern, damit die Sorge weg ist? Können Sie etwas dazu beitragen? Wer könnte Ihnen dabei helfen? Wem könnten Sie Ihre Sorge anvertrauen?» Damit werden Sorgen konkret und fassbar und im nächsten Schritt auch kommunizierbar.

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Mit jemandem seine Sorgen zu teilen, nimmt schon die Hälfte des Gewichts! Vielleicht können Sie einen guten Freund, eine gute Freundin ins Vertrauen ziehen? Doch auch, wenn Sie denken, da sei niemand, einer ist immer für Sie da. Gott ruft uns Menschen zu: «Bring mir alle deine Sorgen, ich Sorge für dich!» (1. Petrus, Kapitel 5, Vers 7). Gott kümmert sich um uns. Er möchte nicht, dass wir mühsam mit einem Rucksack voller Sorgen durchs Leben laufen.

Die Gedanken stoppen

Doch was, wenn Ihnen dies zwar im Kopf klar ist und Sie auch nicht weiter im Sorgenkarussell drehen möchten, aber der Ausstieg daraus einfach nicht gelingt? Dann ist ein radikaler Umgang mit den Gedanken gefragt: der Gedankenstopp. Immer, wenn die Sorgen-Gedanken kommen, sagen Sie – am besten laut: «Stopp! Ich Sorge mich nicht länger!» Damit weisen Sie den Gedanken an die Sorge von sich weg.

Doch es reicht nicht, einen unerwünschten Gedanken wegzuschicken. Es ist kaum möglich, nichts zu denken. Deshalb brauchen Sie einen neuen Bewohner für Ihr «Gedankenhaus». Das kann zum Beispiel sein: «Ich bin dankbar für...» oder «Jesus sorgt, darum muss ich nicht». Bestimmt finden Sie Ihren ganz persönlichen passenden «Gedankenhaus-Bewohner». Als Erinnerung könnten Sie sich ein kleines Stoppschild basteln. Dieses erinnert Sie jeden Tag daran, Ihre Sorgen zu stoppen, aus dem Karussell auszusteigen, abzuladen und einen Blickwechsel zu vollziehen.

Sorgenzeiten begrenzen

Wenn sich Ihr Sorgenkarussell hartnäckig hält und der Gedankenstopp für Sie schwer umzusetzen ist, dann begrenzen Sie die immer wiederkehrenden Sorgen oder auch Ängste auf gewisse Zeiten. Sie erlauben sich eine klar definierte «Sorgenzeit». Zum Beispiel immer nach dem Mittagessen dürfen die Sorgen kommen. Ausserhalb dieser Zeit wenden Sie den Gedankenstopp an. Kommen die Sorgen, so sagen Sie: «Stopp. Jetzt Sorge ich mich nicht. Sprechstunde für die Sorgen ist nach dem Mittagessen. Jetzt freue ich mich über...» Dadurch, dass Sie die Sorgen auf gewisse Zeiten beschränken, rauben sie Ihnen weniger Kraft und Sie unterbrechen die Gewohnheit, sich dauernd zu sorgen. So können Sie Schritt für Schritt lernen, Ihr Leben nicht länger von Sorgen und Ängsten dominieren zu lassen.

Von Ängsten und Sorgen in der Bibel

In der Bibel finden wir ganz viel Hilfreiches zum Thema «Sorgen». Die hilfreichen Strategien von damals sind heute aktueller denn je! Jesus ging sehr weise und einfühlsam auf die Sorgen der Menschen ein. Aber er forderte auch ganz klar dazu auf, von den Sorgen weg auf ihn zu schauen. Jesus rät also zu einem Blickwechsel: weg von den Sorgen, weg von unseren Möglichkeiten, hin zu seinen Möglichkeiten. Jesus rät nicht, einfach so zu tun, als würde es die Sorgen nicht geben. Aber er rät dazu, diesen erstens nicht so einen hohen Stellenwert einzuräumen und zweitens darauf zu vertrauen, dass er die Sache in der Hand hält und das Sorgen für uns übernimmt. Es wird also bereits gesorgt. Dann können wir es ja getrost sein lassen...

Bibelstellen zum Thema:

- [Matthäus, Kapitel 6, Verse 24-34](#)
- [1. Petrus, Kapitel 5, Vers 7](#)
- [Philipper, Kapitel 4, Verse 6-7](#)
- [Matthäus, Kapitel 11, Verse 28-30](#)
- [Sprüche, Kapitel 4, Vers 23](#)
- [Sprüche, Kapitel 12, Vers 25](#)
- [Johannes, Kapitel 16, Vers 33](#)
- [2. Mose, Kapitel 16, Verse 1-3](#)

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst auf [Jesus.ch](#)

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[Der beliebteste Bibelvers 2019: Wenn das Sorgenbarometer steigt](#)

[Wie die Bibel zu uns spricht: Annina Morel: «Sorgen machen lohnt sich nicht»](#)

[Unternehmerin Christy Wright: Warum wir uns keine Sorgen um unsere Berufung machen müssen](#)

Datum: 26.11.2023

Autor: Ursula Blatti

Quelle: Jesus.ch

Tags