

«Zeitverschwendung»

# Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann



Sorgen und Ängste können uns schnell die Sicht rauben!

Quelle: Unsplash / Milada Vigerova

«Sorgen sind Zeitverschwendung», bilanziert der Autor Dan Reiland. «Wir wissen das, aber wir machen uns immer noch Sorgen.» Er gibt verschiedene Tipps, wie wir Sorgen ablegen oder zumindest reduzieren können.

«Wir machen uns Sorgen um unsere Kinder, Probleme bei der Arbeit, Geld, Gesundheit, und darum, wer in ein Amt gewählt wird», fasst Dan Reiland ein paar ganz grosse, potentielle Sorgenbrocken zusammen. «Wir sorgen uns um grosse und kleine Dinge, aber vor allem um Dinge, die nie eintreten werden.»

Er selbst ist in Südkalifornien aufgewachsen und hat mehr als genug Sonnenschein abbekommen. «Ich hatte jetzt zweimal Hautkrebs am Kopf. Nach dem ersten Mal machte ich mir Sorgen, dass der Krebs zurückkommen könnte.

Beim zweiten Mal machte ich mir Sorgen, ob ich es ein drittes Mal bekomme. Das ist das Muster. Sich darüber Sorgen zu machen, ist nichts weiter als verschwendete Gedanken. Ein besseres Mittel ist es, Sonnencreme zu verwenden, einen Hut zu tragen und weiterzuleben.»

## «Sorgen bringen keinen Mehrwert»

Das eigentliche Problem mit den Sorgen sei, dass sie produktive Energie und Zeit verbrauchen und uns Konzentration und Selbstvertrauen rauben sowie emotional erschöpfen. «Was wäre, wenn?», lautet der Schlachtruf der Sorgen.

Jesus hat dazu in [Lukas Kapitel 12, Vers 25](#) Stellung genommen: «Wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern.» Dan Reiland: «Sorgen bringen niemals einen Mehrwert in deine Situation hinein und sie tragen auch nicht dazu bei, deine Seele zu stärken.»

## Sorge und Glaube sind widersprüchlich

Führen wir keinen Kampf gegen die Sorgen, erhält der Feind Raum, um heimlich vorzurücken und Territorium in unserem Inneren zu erobern. «Sorgen untergraben das Vertrauen in Gott. Es ist schwierig, Glauben zu entwickeln, wenn man sich Sorgen macht, weil es widersprüchliche Konzepte sind.»

Die Sorge konzentrierte sich auf etwas Unerwünschtes, das passieren könnte, während der Glaube sich auf die Möglichkeit eines positiven Ergebnisses konzentrierte, das auf Gottes Vorsehung beruht.

Sorgen verwässerten zudem die Fähigkeit, anderen zu dienen und sich ihnen hinzugeben. «Sorgen sind wie eine Krankheit, sie lassen die Welt schrumpfen. Sich Sorgen zu machen ist, als würde man seine Taschenlampe ständig brennen lassen. Der Akku, der bei normalem Gebrauch für eine lange Lebensdauer ausgelegt war, ist innerhalb weniger Tage vollständig entladen. Das Licht wird langsam schwächer und flackert dann aus.»

## Den Kampf beginnen

Der Kampf gegen die Sorgen erfordert Wahrheit und Taten. Diese zwei Schritte helfen:

1. Gestehen Sie sich ein, dass das, worüber Sie sich Sorgen gemacht haben, nicht eingetreten ist und erkennen Sie, dass jede Minute des Nachdenkens darüber verlorene Zeit war.
2. Ergreifen Sie Massnahmen, was Sie ändern können. Das, was Sie ohnehin nicht ändern können, ist eigentlich kein Problem – es ist eine Tatsache des Lebens, die verlangt, sich anzupassen.

## Wahrheiten erkennen

Dan Reiland weiter: «Tun Sie Ihr Bestes, um Ihre Sorgen durch diese Wahrheiten zu ersetzen:

1. Gott hat Sie nicht vergessen; er ist immer bei Ihnen. Durch die Verheissungen der Heiligen Schrift und die Lebenserfahrung wissen Sie, dass Gott mit Ihnen ist, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt.
2. Ihnen wird nicht mehr auferlegt als Sie tragen können. Gott verspricht, Ihnen Kraft zu geben, und wenn die Probleme überwältigend erscheinen, tröstet er Sie durch den Heiligen Geist.
3. Sie sind nicht allein; es gibt immer Menschen, die sich um Sie kümmern können. Gottes Gegenwart nimmt durch Freunde und Familie menschliche Gestalt an. Übersehen Sie diesen bedeutenden Segen nicht. Verlassen Sie sich auf deren Liebe und Fürsorge.»

Zum Thema:

[Neuausrichtung: «Ich hatte keine Angst, ich wusste mich in Gottes Hand»](#)

[Fachkongress für Seelsorge: Wenn Angst und Polarisierung auf Hoffnung und Liebe treffen](#)

[Zur Ruhe kommen: Raus aus dem Hamsterrad!](#)

Datum: 30.01.2024

Autor: Dan Reiland / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags

[Ratgeber](#)

## Leben als Christ