

Sorgen einschränken



Überlasst all eure Sorgen Gott,
denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!
1. Petrus 5,7 (NL)

Nehmen wir an, dass Sie für einen bestimmten Weg nach Gottes Willen gefragt haben und nun glauben, dass er Sie dazu führt, konkrete Pläne zu machen. Trotzdem haben Sie ein Problem, nämlich die Sorge, ob Ihre Pläne nach Ihren Vorstellungen in Erfüllung gehen werden. Wenn ich vor solchen Situationen stehe, versuche ich die folgenden sechs Schritte zu beachten, um besorgniserregende Gefühle einzuschränken:

1. Benennen Sie das Problem. Ein klar formuliertes Problem ist bereits halb gelöst. In grosser Aufregung können Menschen oft vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen. Sehen Sie das Problem aus der richtigen Perspektive? Hat es Ewigkeitswert? Die Gefahr besteht zu diesem Zeitpunkt, sich nichtgöttlichen Rat zu suchen. Die Welt ist voll von Zauberern und Hexenmeistern, welche unglaubliche Resultate versprechen. Ihre Erscheinung mag bemerkenswert sein. Ihre Persönlichkeit mag angenehm sein. Aber charakterlich können sie nichts vorweisen. Meiden Sie sie (vgl. Psalm 1, 1).

2. Trennen Sie die Tatsachen von den Vermutungen. Weil wir nicht wissen, was morgen passiert, stellen wir Vermutungen an und zwar meistens die Schlimmsten. Wenn wir die Vermutung schon als Tatsache annehmen, wird unser Verstand zur äussersten Grenze der Besorgnis geführt. Deshalb müssen wir die Vermutungen klar von den Tatsachen trennen.

3. Definieren Sie, was Sie steuern oder beeinflussen können und dürfen. Für das sind Sie verantwortlich und nicht für das, was ausserhalb Ihres Einflussbereichs liegt. Versuchen Sie jedoch nicht, Ihre Verantwortung an Christus zu delegieren; er wird sie Ihnen zurückgeben.

4. Erstellen Sie eine Liste aller Dinge in Ihrem Aufgabenbereich, die Sie in der momentanen Situation tun können. Wenn Leute ihre Verantwortung nicht wahrnehmen, wenden sie sich oft behelfsmässigen Lösungen für ihre Sorgen zu: Essen, Fernsehen, Sex oder Drogen.

5. Wenn Sie sicher sind, dass Sie Ihre Verantwortung wahrgenommen haben, suchen Sie eine Möglichkeit, um andern zu helfen. Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit von sich selbst weg lenken und anderen Menschen helfen, tun Sie nicht nur einen Liebesdienst, sondern es bringt Ihnen auch einen besonderen inneren Frieden.

6. Alles Übrige ist Gottes Verantwortung, ausser Ihren Gebeten nach Philipper 4,6-8. Nehmen Sie also Ihre Verantwortung wahr, Ihre Sorgen aber werfen Sie auf Christus ab.



Herr, hilf mir den Unterschied zwischen Sorge und Verantwortung zu erkennen, damit ich ihnen dann den richtigen Stellenwert beimesse.

