

## Ein hinterlistiger Dieb...

Eine der schädlichsten Gewohnheiten, an die viele Menschen gebunden sind, ist so weit verbreitet, dass sie als so natürlich wie das Atmen und so gefahrlos wie das Zwinkern gilt. Diese Gewohnheit ist ein so hinterlistiger und geschickter Dieb, dass ihre Opfer gar nicht wissen, was ihnen geraubt wird – Friede, Zeit, Energie und seelisches Wohlbefinden.

Sorgen sind wie ein beengendes Stirnband, das deine Gedanken unter Druck setzt... Sorgen sind wie eine dreifach verwobene Fessel: Der Kummer von gestern, die Herausforderungen von heute und die angstvolle Frage „Was ist, wenn... von morgen. Der Würgegriff sorgenvoller Gedanken raubt deine Freude, zerstört deinen inneren Frieden und grenzt deine Freiheit ein. Aber dieser Zustand kann überwunden werden!

## Warum machst du dir Sorgen?

Vielleicht kennst du Gott und liebst ihn, doch ständige Sorgen zeigen ein Mangel an Gottvertrauen. Wenn du deine Hoffnung auf etwas anderes als Gottes Zusagen setzt, werden dich deine Sorgen von Gott entfernen, und deinen Glauben in Unglauben verwandeln.

- Falsche Denkweisen - Daran glauben, dass Gott dich errettet, aber nicht glauben, dass er täglich für dich sorgt. (Matthäus 7,9-11)
- Illusionen - Sich einbilden, die Zukunft planen und sie auf diese Weise kontrollieren zu können. (Jakobus 4,13-17)
- Übertriebenes Verantwortungsbewusstsein - Die zwanghafte Vorstellung, alle Bereiche unseres Lebens müssten perfekt sein; Unzufriedenheit. (Philipper 4,11-12)
- Ein falsches Schuldbewusstsein - Anstatt die wirklichen Sünden zu bekennen, geben wir falschen Schuldgefühlen und Sorgen Raum. (Psalm 32,3-5)
- Unkontrollierte Gefühle - Sich bei jeder kleinen Schwierigkeit von Angst übermannen zu lassen, anstatt zu berücksichtigen, was die Schrift angesichts unserer Probleme sagt. (Psalm 34,5)
- Falsches Geltungsbedürfnis - Unbedingt Anerkennung von anderen Personen haben wollen; sich über das eigene Erscheinungsbild Sorgen machen. (Galater 1,10)
- Geistliche Unterernährung - Versuchen, von den geistlichen Vorräten der Vergangenheit zu leben und aus einem Mangel an einer innigen Beziehung zu Gott geistlich verhungern. (Psalm 34,9-11)

- Ein gestörtes Selbstwertgefühl - Mangel an gesundem Selbstvertrauen und daher das Gefühl, mit Problemen nicht fertig werden zu können. (Psalm 34,19)

## Acht Ursachen für Sorgen

1. Wenn du sagst: Ich habe Angst – meine Situation erscheint mir unmöglich.  
... dann sagt der Herr: Ich mache alle Dinge möglich. (Lukas 18,27)
2. Wenn du sagst: Ich habe Angst – ich weiß nicht, was ich tun soll.  
... dann sagt der Herr: Ich gebe dir meine Weisheit. (1. Korinther 1,30)
3. Wenn du sagst: Ich habe Angst – ich mache mir große Sorgen.  
... dann sagt der Herr: Wirf all deine Sorgen auf mich. (1. Petrus 5,7)
4. Wenn du sagst: Meine Angst ist überwältigend.  
... dann sagt der Herr: Wenn du Angst hast, dann gebe ich dir meine Kraft. (Jesaja 41,10)
5. Wenn du sagst: Ich mache mir solche Sorgen – ich kann mir selbst nicht vergeben.  
... dann sagt der Herr: Ich vergebe dir. (1. Johannes 1,9)
6. Wenn du sagst: Ich habe Angst davor, dass mich meine Angehörigen verlassen könnten.  
... dann sagt der Herr: Wenn du zu mir kommst, werde ich dich nie verlassen. (5. Mose 31,8)
7. Wenn du sagst: Ich habe Angst davor, dass ich sterben könnte.  
... dann sagt der Herr: Ich gebe dir ewiges Leben. (Johannes 3,16)
8. Wenn du sagst: Ich mache mir solche Sorgen, dass ich keine Ruhe habe.  
... dann sagt der Herr: Ich gebe dir meine Ruhe. (Matthäus 11,28-30)

## MATTHÄUS 11,28-30

*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

## Schlüssellvers zum Auswendiglernen

### 1. PETRUS 5,7

*... indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.“*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

LUKAS 12,22-34

## Dein Leben von Sorgen befreien

Entscheide dich, alle Lasten abzulegen, die den Willen Gottes ersticken. (Markus 4,19)

- Gib zu, dass du gesündigt hast und deinen eigenen Weg gegangen bist. (Psalm 51,4)
- Nimm Christus als deinen Herrn an und erlaube ihm, in deinem Leben zu regieren. (Markus 8,34-36)

Erkenne die Gegenwart Gottes in deinem Leben an. (Psalm 18,3)

- Der Herr ist dein Leben. (Kolosser 3,4)
- Der Herr ist deine Sicherheit. (Römer 8,38-39)
- Der Herr sorgt für dich. (Philipper 4,19)
- Der Herr ist dein Beschützer. (Jesaja 41,10)

Reiße destruktive Gedanken, wie „ich kann nicht...“, „ich sollte...“, „ich darf nicht...“, „ich muss...“ aus. (Matthäus 6,34)

Betrachte deine schwierige Situation als Charakterschulung. (Philipper 1,6)

- Vertraue auf Gott, dass er dein Leben in der Hand hat, auch wenn die Umstände nicht so aussehen, wie du es dir vorgestellt hast.
- Erwarte vom Herrn, dass er in dir Änderungen zum Guten bewirkt, auch wenn du scheinbar versagst.

Suche Zuflucht im Gebet. (Lukas 18,1)

Achte auf eine gesunde Lebensweise. (Psalm 127,2)

- Schlafmangel kann kleine Probleme in große verwandeln.
- Ungesunde Ernährung kann dir deine Energie rauben.
- Mangel an körperlichem Training kann zu Niedergeschlagenheit und Depressionen führen.

Höre gute geistliche Musik. (Psalm 28,7)

- Denke über den Text der Lieder nach.

Praktiziere in den kommenden vier Wochen die folgenden Gewohnheiten:

- Konzentriere dich auf die Gegenwart, nicht auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft. (Jakobus 4,13-15)
- Bitte Gott um Gelegenheiten, anderen Menschen einen Liebesdienst zu erweisen. (Matthäus 7,12)

## Gottes Wort für sorgenvolle Herzen

Brauchst du...?

Trost:

PSALM 23,1-3

*Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er lagert mich auf grünen Auen, er führt mich zu stillen Wassern. Er erquickt meine Seele. Er leitet mich in Pfaden der Gerechtigkeit um seines Namens willen.*

Zuversicht:

2. TIMOTHEUS 1,7

*Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Zucht.*

Gnade:

HEBRÄER 4,16

*Lasst uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zur rechtzeitigen Hilfe!*

Hoffnung:

JEREMIA 29,11

*Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren.*

Wiederherstellung:

1. PETRUS 5,10

*Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, er selbst wird «euch», die ihr eine kurze Zeit gelitten habt, vollkommen machen, stärken, kräftigen, gründen.*

Mut:

RÖMER 8,31

*Was sollen wir nun hierzu sagen? Wenn Gott für uns ist, wer gegen uns?*

---

## Weitere Themen

- Ablehnung – Heilung für ein verwundetes Herz
  - Angst - Von der inneren Qual zum Frieden
  - Depressionen - Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
  - Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
  - Schuldgefühle – Mit reinem Gewissen leben
- 

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.  
Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)  
Österreich  
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

## Sorgen

*Die Räuber unserer Lebensfreude*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)