

Max Lucado & Andrea Lucado

SAG DEINEN
Sorgen
WIE GROSS
DEIN Gott IST

Impulse, die dich stark machen

Aus dem Englischen von
Maria Leicht-Rombouts

GerthMedien

*Denalyn und ich widmen dieses Buch
Rebecca Taylor - sie führt uns vor Augen,
wie man inmitten von Widrigkeiten voller
Mut und Freude lebt.*

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Die Wolke der Angst	13
Teil 1: Gottes Güte feiern	29
Kapitel 2: Das Zelt des Glaubens	31
Kapitel 3: Gottes Gnade feiern	45
Kapitel 4: Freut euch zu jeder Zeit	59
Teil 2: Gott um Hilfe bitten	73
Kapitel 5: Ansteckende Ruhe und Gelassenheit	75
Kapitel 6: Gebet statt Verzweiflung	89
Teil 3: Ein Herz voller Dankbarkeit	101
Kapitel 7: Danke sagen	103
Kapitel 8: Perfekter Friede	116
Teil 4: Ehre das Gute und Schöne	133
Kapitel 9: Mach dir bewusst, woran du denkst	135
Kapitel 10: Halt dich an Jesus fest	148
Kapitel 11: To-do-Liste	165
Schlussbemerkung von Max Lucado	177
Hier findest du Hilfe	181
Quellen	183
Danksagung	189



Kapitel 1

Die Wolke der Angst

Hast du dir schon mal Sorgen um etwas Großes (oder Kleines) in deinem Leben gemacht? Oder hast du dir schon mal komplett grundlos Sorgen gemacht? Du befürchtest, dass etwas Furchtbares passieren wird, obwohl längst nicht klar ist, ob es überhaupt passieren wird. Oder du bekommst ein flaes Gefühl in der Magengegend. Oder ein fieser Gedanke plagt dich, den du einfach nicht abschütteln kannst.

Wenn du dir derartige Sorgen machst, erlebst du echte *Angst*, vielleicht sogar einen richtigen *Angstzustand*.

Wer in Angst lebt, schläft oft nicht gut. Vielleicht lacht er oder sie weniger oder kann das Leben nicht mehr so genießen wie früher.

Die Angst lässt eine Wolke über uns aufziehen, die unser Leben dunkler und bedrohlicher macht. Die Angst kann auch dazu führen, dass wir uns viele sorgenvolle Fragen stellen: *Was ist, wenn ...*

- **Was ist, wenn ich dieses Schuljahr keine Freunde finde?**
- **Was ist, wenn mein Lehrer unfair ist?**
- **Was soll ich machen, wenn meine Eltern nicht aufhören, sich zu streiten?**

→ Was ist, wenn mein Handy geklaut wird?

→ Was soll ich machen, wenn ich die Prüfung nicht schaffe?

Welche dieser „Was ist wenn“-Fragen hast du dir schon gestellt? Jeder von uns stellt sich solche Fragen. Jeder spürt ab und zu Angst. Aber manche von uns spüren sie jeden Tag.

Angst haben oder sich fürchten?

Sich fürchten ist so ähnlich wie Angst haben, aber trotzdem gibt es hier gewaltige Unterschiede.

Man fürchtet sich, wenn man erkennt, dass das eigene Leben oder ein anderer Mensch in Gefahr ist. Die Furcht sagt: „Lauf weg!“ Würdest du draußen einer Schlange begegnen, würdest du sehr wahrscheinlich weglaufen. Das liegt daran, dass die Furcht dir sagt, dass Gefahr droht

und du dich in Sicherheit bringen musst.

Diese Art sich zu fürchten ist gesund, denn sie schützt dich vor einer konkreten Gefahr.

Angst hingegen flüstert ständig: *Was ist, wenn ...?* So kann es passieren, dass du dir tausend beängstigende Sachen

ausmalst, die in Wirklichkeit aber gar nicht da sind. Die Furcht sagt: „Lauf weg!“, wenn du eine Schlange siehst. Die Angst sagt dir, dass du draußen immer Angst haben musst, denn *was ist, wenn* plötzlich eine Schlange kommt?

Erkennst du den Unterschied?

Die Furcht sagt:

„Lauf weg!“

Die Angst fragt:

„Was ist, wenn ...?“



Die Furcht schützt uns vor echten Gefahren. Die Angst redet uns eine Gefahr ein, wo in Wahrheit gar keine ist.

Woher kommt all diese Angst?

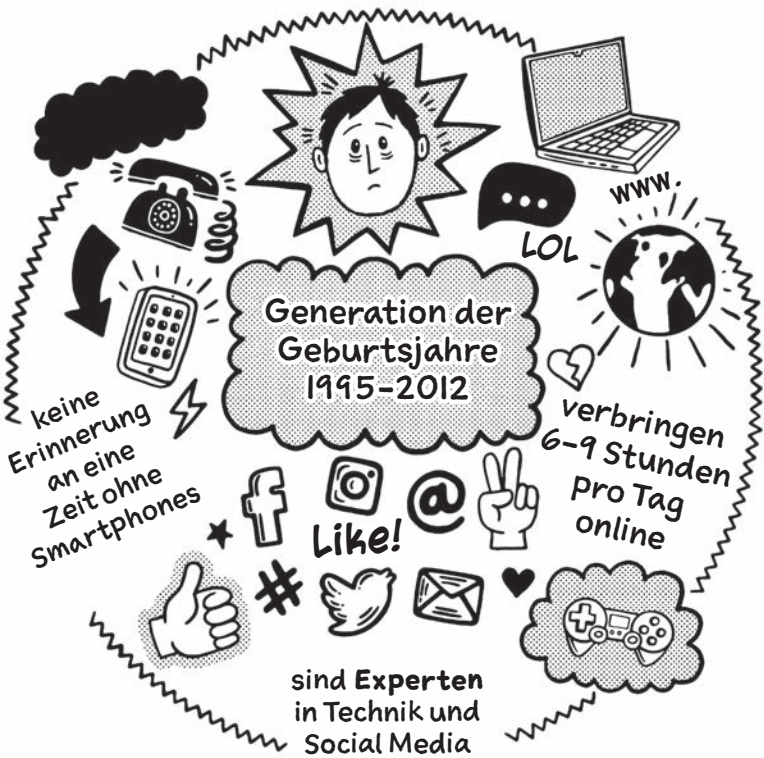
Die Bibel sagt: „Sorgen drücken einen Menschen nieder“ (Sprüche 12,25). Wenn wir viele Sorgen durch den Tag schleifen, fühlt sich das manchmal so an, als würden wir einen riesigen Rucksack den Berg hochschleppen. Die Angst ist eine so schwere Last, dass sie sowohl unserem Körper als auch unserer Seele schadet. Angst kann dazu führen, dass wir nachts wach liegen. Sie kann Schmerzen am Körper wie zum Beispiel Bauchweh verursachen. Sie kann uns traurig und einsam machen.

In einem Angstzustand zu sein ist kein Spaß.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass jemand in deinem Freundeskreis ernsthaft mit Angstzuständen zu kämpfen hat. Ärzte haben herausgefunden, dass ein Drittel der Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren eine Angststörung haben. Eine Angststörung ist, wenn man die meiste Zeit über ziemlich viel Angst hat. Eine Angststörung bewirkt, dass sich alltägliche Sachen wie ein Schultag oder die Geburtstagsparty eines Freundes schlimm oder beängstigend anfühlen. Die Ärzte fanden auch heraus, dass bei vielen dieser Jugendlichen solche Ängste schon früher aufgetreten waren, etwa mit elf Jahren, oder bei manchen schon mit sieben Jahren.

Warum sind wir so ängstlich? Es gibt verschiedene Gründe. Doch ein wichtiger Grund ist - vielleicht überrascht dich das - die Digitalisierung.

iGen: Die Generation, die online aufgewachsen ist



2004

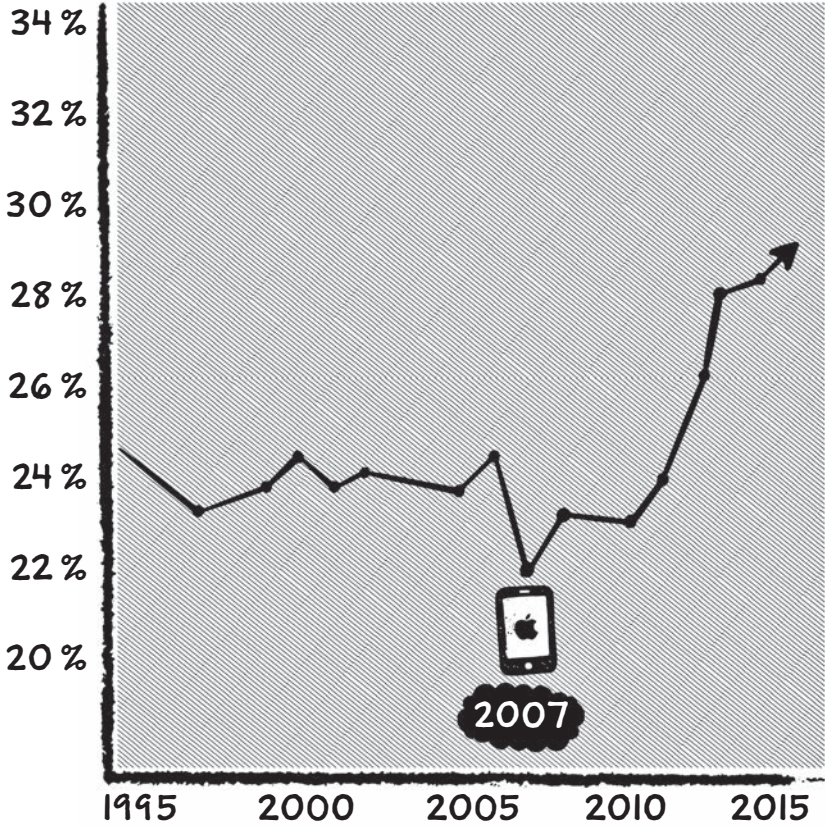
2006

2008

2010



Einsamkeit in der iGen



2012

2016

2018



Smartphones, Internet, Social Media – das alles kann uns richtig ängstlich machen. Fakt ist: Als Facebook, YouTube, Insta, TikTok und Co immer mehr Einfluss gewannen, gingen plötzlich viel mehr Jugendliche zum Arzt wegen Problemen mit Ängsten und Depressionen.

Es gibt noch andere Gründe für starke Ängste. Heute bewegt sich – anders als noch vor mehr als hundert Jahren – alles in der Geschwindigkeit eines Düsenfliegers. Unsere Vorfahren hatten noch nicht die technischen Möglichkeiten, um Flugzeuge oder schnelle Autos zu bauen, darum reisten sie nicht viel. Wir hingegen können innerhalb weniger Minuten in eine andere Stadt fahren oder in ein oder zwei Flugstunden in ein anderes Land reisen. Wer ständig unterwegs ist, erlebt viele Veränderungen. Dieses hohe Tempo kann Stress und Ängste verursachen.

Auch Nachrichten können Ängste hervorrufen. Frag dich mal, woher du News und Infos bekommst – und vor allem, wie oft du sie dir „reinziehst“. Schauen deine Eltern Nachrichten per Fernseher oder hören sie Podcasts oder schalten sie im Auto das Radio an? In unserer heutigen Zeit wissen wir immer, was auf der Welt passiert. Und das in Echtzeit. Wir hören vom Krieg in der Ukraine und anderswo, von neuen Krankheiten, Waldbränden, Flutkatastrophen und Dürren. Und vom Klimawandel ... Bei so einer Flut an Wissen und Information kann man wirklich Angst bekommen. Total verständlich!



Emma bekommt zum Geburtstag ihr erstes Smartphone. Ihre Eltern haben ihr erlaubt, noch am Morgen eine Social-Media-App runterzuladen. Sie erstellt sich einen Account, @BballEmma11, und folgt gleich vier ihrer Freundinnen. Als sie ins Auto steigt, um zur Schule zu fahren, schaut Emma auf ihr Handy. Drei ihrer Freundinnen sind ihr auch gefolgt! Aber eine nicht. Emma fragt sich, warum diese Freundin ihr noch nicht gefolgt ist und wird unsicher ...

Wie würdest du dich fühlen, wenn du einem Freund bzw. einer Freundin auf TikTok (oder Snapchat, Insta ...) folgst, aber dieser/diese nicht darauf reagiert? Überleg dir mal verschiedene Antworten, warum Emmas Freundin möglicherweise nicht sofort auf den Post reagiert hat.

Gottes Versprechen

Als Christen bekommen wir manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns Sorgen machen. Ja, *eigentlich* sollten wir Gott vertrauen, trotzdem sind wir ängstlich. Dann haben wir wegen dieser Angst ein schlechtes Gewissen. Und dadurch werden wir noch ängstlicher! Wird dir jetzt auch schon schwindelig? Kannst du dir einen solchen Sorgenkreisel gut vorstellen?

Aber: In der Bibel finden wir viel Hilfreiches zum Thema Sorgen und Ängste! Vielleicht hast du schon mal von einem Typen namens Paulus gehört. Vor mehr als 2000 Jahren, kurz nachdem Jesus gelebt hatte, schrieb der Apostel Paulus viele Briefe an verschiedene neu entstandene Gemeinden, um sie zu unterstützen und die Menschen dort zu ermutigen. Viele dieser Briefe wurden gesammelt und stehen nun im Neuen Testament der Bibel. Einer davon ist der Philipperbrief. Paulus schrieb ihn an die Gemeinde in der damaligen Stadt Philippi.

In diesem Brief versichert Paulus seinen Freunden, dass sie sich keine Sorgen um ihr Leben zu machen brauchen, weil Gott sie versorgt. Er schreibt: „Sorgt euch um nichts!“ (Philipper 4,6).

Meinst du, das geht? Sich um absolut *gar nichts* Sorgen zu machen?

Paulus wusste, was Sorgen und Ängste sind. Er hatte ein ziemlich verrücktes Leben, denn er erzählte jedem von Jesus, der ihm über den Weg lief, auch in anderen

Ländern. Und er war Anfeindungen ausgesetzt, wurde ins Gefängnis gesteckt, hat auf dem Meer Schiffbruch erlitten ... Paulus sagt nicht, dass wir uns nie wieder eine einzige Sorge machen sollen. Sondern er sagt, dass wir uns nicht *die*

ganze Zeit Sorgen machen sollen! Denn solche Sorgen haben irgendwann unser ganzes Leben im Griff. Und wenn das passiert, können wir kaum noch echte Freude spüren.

Angst ist keine
Sünde. Sie ist
ein Gefühl.



Manchmal können wir nicht anders, wir fühlen uns einfach ängstlich. Und eins ist klar: Angst ist keine Sünde. Sie ist ein Gefühl. Gefühle sind nicht falsch. Oft können wir nicht beeinflussen, welches Gefühl in uns hochkommt, aber wir können beeinflussen, wie wir darauf reagieren. Darum brauchen wir uns für die Angst nicht zu schämen. Lies mal, was Paulus sonst noch in seinem Brief an die Philipper (Kapitel 4,4-9) schreibt:

Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch!

Lasst alle sehen, dass ihr herzlich und freundlich seid. Denkt daran, dass der Herr bald kommt. Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen. Hört nicht auf, das zu tun, was ihr von mir gelernt und gehört habt und was ihr bei mir gesehen habt; und der Gott des Friedens wird mit euch sein.

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass Paulus uns in diesem Text vier Anweisungen und ein wunderbares Versprechen gibt. Das Versprechen: „Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren“ (Vers 7).

Und jetzt werfen wir einen Blick auf die vier Anweisungen, die rund um dieses Versprechen stehen:

1. Gott richtig feiern. „Freut euch im Herrn“ (Vers 4). Warst du schon mal so richtig voller Freude? Was hat diese Freude mit dir gemacht? Vielleicht wurde dein Lieblingslied gespielt, darum bist du aufgestanden und hast getanzt. Oder vielleicht hast du mit deinem Freund Eintrittskarten für ein Konzert eurer Lieblingsband ergattert und vor lauter Begeisterung habt ihr euch abgeklatscht. Wenn wir Freude in uns spüren, feiern wir. Genauso ist es mit Gott. Wenn wir dran denken, wie groß er ist und was er alles für uns getan hat, steigt manchmal eine echte Freude in uns hoch. Dann wollen wir ihn mit Lobpreis richtig feiern!

2. Gott um Hilfe bitten. „Betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht“ (Vers 6). Wenn wir Gott im Gebet um Hilfe bitten, erlauben wir ihm, uns die Sorgen abzunehmen.

3. Ein Herz der Dankbarkeit. „... und dankt ihm!“ (Vers 6). Die Dankbarkeit bewirkt, dass unser Herz auf die guten Dinge im Leben achtet. So wird unsere Lebenseinstellung viel positiver.

4. Ehre das Gute und Schöne. „Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewundernswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen“ (Vers 8). Nachdenken über das Gute, sich mit ehrenhaftem Verhalten beschäftigen: Wenn wir unsere volle Konzentration auf gute Sachen richten, kommen Ruhe und Frieden in unser Denken und unsere Gefühle hinein.

Ruhe ist das, was wir brauchen, wenn uns die Angst überkommt. Und Gott kann uns Ruhe schenken!

Gott möchte nicht, dass du die ganze Zeit verängstigt bist. Er hat Größeres mit dir vor. Er wünscht sich für dich ein Leben voller Freude. Das kann er dir tatsächlich schenken. Allerdings bedeutet es nicht, dass du nie wieder ängstlich, traurig oder aufgewühlt sein darfst. Vielmehr bedeutet es, dass diese Gefühle mit Gottes Hilfe nicht mehr dein Leben bestimmen dürfen.



Gott kann uns
Ruhe schenken.

Der Türwächter

Eine meiner Kindheitserinnerungen ist, dass mein Vater unglaublich gerne dasaß und Cornbread (eine Art Maisbrot) mit Buttermilch aß. (Das klingt vielleicht seltsam, aber das ist ein typisches Essen in meiner Heimat West-Texas). Jeden Abend gegen 22 Uhr ging er in die Küche und krümelte sich ein Stück des Brotfladens in ein Glas Buttermilch.



R · U · H · E ·



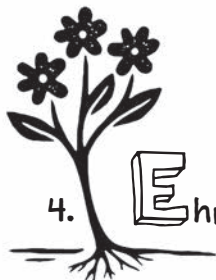
1. **R**ichtig feiern: Gott anbeten.



2. **U**m Hilfe bitten: Gott in deine Probleme einladen.



3. im **H**erzen Dankbarkeit: Gott danken.



4. **E**hre das Gute und Schöne.



Dann machte er seinen Rundgang zur Haustür und zur Hintertür, um zu überprüfen, ob sie abgeschlossen waren. Sobald alles verriegelt war, kam er in das Zimmer, das ich mit meinem Bruder teilte, und sagte: „Alles ist sicher, Jungs. Ihr könnt jetzt in Ruhe einschlafen.“

Zwar denke ich, dass Gott weder Buttermilch noch Maisbrot so sehr liebt wie mein Vater, aber ich weiß, dass Gott seine Kinder liebt. Er hält nach dir Ausschau. Er braucht nicht die Türen zu überprüfen, weil er selbst der Türwächter ist. Er beschützt dich vor Sorgen und Ängsten.

Hör genau hin! Er sagt: „Alles ist sicher. Du darfst jetzt zur Ruhe kommen.“ Mit Gottes Hilfe brauchst du vor nichts Angst zu haben. Du bekommst sogar Gottes Frieden geschenkt, der größer ist als unser Verstand.



Check für Kopf & Herz

Am Ende jedes Kapitels in diesem Buch gibt es Aufgaben und Fragen, die dir helfen, deine Gedanken (Kopf) und deine Gefühle (Herz) zu klären. Durch diese Inputs wirst du besser verstehen, was mit Angst gemeint ist, wie sie dich beeinflusst und wie du sie mit Gottes Hilfe bearbeiten und überwinden kannst. Nimm dir ein Notizbuch oder dein Tagebuch und leg einfach los.

Wir alle spüren unterschiedliche Arten von Angst. Unterstreiche oder markiere alle Aussagen, die beschreiben, wie du dich in den vergangenen Wochen gefühlt hast.

- Ich hatte **Bauchschmerzen vor einer Klausur oder einem anderen wichtigen Termin.**
- Ich konnte nicht gut schlafen, weil mir eine **bestimmte Angst oder ein Problem ständig durch den Kopf ging.**
- Ich schreibe schlechtere Noten und fühle mich im **Unterricht abgelenkt.**
- Ich war **wütend auf meine Eltern oder Geschwister, weiß aber nicht so genau, warum.**
- Ich habe mir **Sorgen über Sachen gemacht, die ich mir früher nie gemacht hätte.**
- Ich war **aus der Puste, obwohl ich gar keinen Sport gemacht hatte.**

Wenn du mindestens eine dieser Aussagen angekreuzt hast, leidest du *vielleicht* unter einem Angstzustand. Vielleicht ist die Angst heute nur ganz klein. Oder vielleicht ist sie auch schon mehrere Tage lang ziemlich groß. Aber keine Panik! Zunächst ist die Angst was total Normales.

Zwei Sachen kannst du schon jetzt gegen deine Angst tun:

- **Erzähle einem Erwachsenen, dem du vertraust, von deiner Angst. Das kann dein Vater/deine Mutter sein, eine Lehrerin, dein Pastor oder sonst ein Erwachsener, zu dem du eine gute Beziehung hast. Erzähle ihm bzw. ihr von deinen Gefühlen.**
- **Bitte Gott um Hilfe. Wenn du nicht so recht weißt, was du zu Gott sagen sollst, verwende einfach das folgende Gebet:**

Lieber Vater im Himmel,

ich weiß, dass du mein Herz und meine Gedanken beruhigen kannst, wenn ich Angst habe. Heute habe ich Angst und weiß nicht, was ich tun soll. Nimm du meine Sorgen und Ängste, damit ich sie nicht mehr festhalten muss. In der Bibel nennt man dich auch den Friedefürst. Bitte schenk mir deinen Frieden.

Wenn ich nun dieses Buch weiterlese, mach du mir bitte deutlich, was ich über die Angst lernen soll, aber auch über deine Macht und Stärke. Hilf mir mit meiner Angst. Gib mir Mut. Hilf mir, dass meine Angst schrumpft und mein Glaube wächst. Amen.