

## Angst abgeben oder vor lauter Wald die Bäume nicht mehr sehen

„Manchmal sehe ich vor lauter Wald die Bäume nicht mehr“. Das ist ein ziemlich altes Sprichwort, aber es trägt halt auch viel Wahres in sich: Wenn mich so viel bedrückt und meine Sorgen, Ängste und Gedanken völlig durcheinander fliegen, dann wird's zu viel – dann sehe ich nur noch den großen Berg an Sorgen, Aufgaben, Verpflichtungen...und nicht mehr die einzelnen Schritte, die ich gehen kann, um da raus zu kommen...



Dann fühlt sich alles ausweglos an und ich selbst fühle mich ganz schön klein und machtlos. Letztlich geht es uns allen mal so. Uns allen ist es mal zu viel. Was helfen kann: Sich Gott anzuvertrauen. All die Sorgen, Ängste und Gedanken auf Gott „abladen“ und sich damit etwas freier zu machen. Denn dem ist nichts zu viel, der ist für uns da!

Deshalb haben wir für dich hier eine einfache Methode, um all deine Sorgen, Gedanken und Ängste loszulassen:

### Methode:

Auf der folgenden Seite siehst du viele Bibelverse. Schneide die Bibelverse aus und falte sie jeweils einmal zusammen. Lege die gefalteten Bibelverse dann in eine Schüssel. Dann lass deine Gedanken kommen, überlege, was dich bedrückt. Sobald dir etwas einfällt, ziehst du einen Bibelvers und lässt ihn dir zusprechen. Schreibe dann auf die Rückseite des Bibelverses deine Sorge/deinen Gedanken/deine Angst...

Wiederhole das, bis dir keine Gedanken mehr kommen. Dann nimm dir eine Schnur und ziehe durch jeden Bibelvers, den du beschriftet hast, eine Schnur. Schnapp dir die Bibelverse und gehe raus auf einen Spaziergang. Wenn du einen schönen Baum oder Strauch entdeckst, dann hänge die Bibelverse mit deinen Sorgen dort auf. Werde sie sozusagen bei Gott los.



**Zum Abschluss kannst du dieses Gebet sprechen:**

Guter Gott,

ich übergebe Dir meine Ängste, Sorgen und Gedanken.

Manchmal ist mir einfach alles zu viel. Dann möchte ich zu Dir kommen und Dir meine  
Sorgen übergeben.

Heile meine wunden, beruhige meine Nerven und mach mich stark, für das, was kommt.

Amen



<p><i>Psalm 4,9:</i></p> <p><i>In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn Du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann.</i></p>	<p><i>Psalm 18,3</i></p> <p><i>Der Herr ist mein Fels, meine Festung und mein Befreier. Mein Gott ist meine Zuflucht, mein Schild und mein starker Retter, meine Burg in sicherer Höhe.</i></p>
<p><i>Psalm 27,1</i></p> <p><i>Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte ich mich grauen?</i></p>	<p><i>Psalm 23,4</i></p> <p><i>Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.</i></p>
<p><i>Psalm 42,6</i></p> <p><i>Warumbist du so bedrückt, meine Seele? Warum stöhnst du so verzweifelt? Warte nur zuversichtlich auf Gott! Denn ganz gewiss werde ich ihm noch dafür danken, dass er mir sein Angesicht zuwendet und mir hilft.</i></p>	<p><i>Jesaja 54,10</i></p> <p><i>Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen, und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der Herr, dein Erbarmer.</i></p>
<p><i>Jesaja 43,13</i></p> <p><i>Ich bin, ehe denn ein Tag war, und niemand ist da, der aus meiner Hand erretten kann. Ich wirke; wer wills wenden?</i></p>	<p><i>Psalm 50,15</i></p> <p><i>Rufe zu mir in Tagen der Not. Dann werde ich dich retten, und du wirst mir preisen.</i></p>