

Dennoch glauben

# 10 Tipps gegen Sorgen



Frau, die sich Sorgen macht

Quelle: envato/ voronaman111

Ob Klimakrise, Kriege oder politische Unruhe – Grund zur Sorge gibt es gerade genug. Hier sind zehn Tipps und Ideen, um den Glauben dabei nicht zu verlieren.

Wenn man die aktuellen Nachrichten hört, sieht oder liest, kann man schnell den Mut verlieren – und den Glauben. Es gibt viele Gründe, um sich Sorgen zu machen, sowohl weltpolitisch als auch privat. Diese zehn Tipps können hierbei helfen.

## 1. Bewusst reduzieren

Greife ich morgens direkt zum Handy und öffne die Nachrichten? Schrecke ich bei jeder Push-Benachrichtigung auf? Es ist ratsam, seinen Medienkonsum bewusst zu gestalten und sich selbst klarzumachen, wo die eigenen Grenzen liegen und

was die Seele erträgt. Oft reicht es aus, ein- bis zweimal am Tag die Nachrichten zu checken. Nicht jede Entwicklung muss in Echtzeit miterlebt werden.

## **2. Nach oben ausrichten**

Wohin ich meinen Blick richte, das bestimmt meine Sichtweise. Gerade in schwierigen Zeiten ist ein klarer Fokus wichtig. Klare Anker im Tagesablauf können helfen, Gott nicht aus dem Blick zu verlieren. Ein Moment der Stille vor dem Frühstück, ein Gebetsspaziergang in der Mittagspause, ein Blick in die Bibel am Abend – es darf auch ganz einfach sein.

## **3. Freude bewahren**

Auch wenn manches nicht nach Plan läuft, es gibt immer noch schöne Dinge im Leben: Erfolge, Meilensteine, Feste. Und es ist erlaubt, sich darüber zu freuen, sie auszukosten und mal alles andere auszublenden.

## **4. Aktiv werden**

Um dem Ohnmachtsgefühl entgegenzuwirken, das viele gerade empfinden, tut es gut, selbst Dinge zu gestalten. Und dabei zu merken: Ich kann etwas verändern, hier in meinem Umfeld. Mir sind nicht die Hände gebunden.

## **5. Die Ewigkeit fokussieren**

Ohne Realitätsflucht zu begehen: Wenn man sich zwischendurch vor Augen führt, dass dieses Leben nicht das einzige ist, setzt das vieles in Perspektive. Nicht alles muss auf dieser Welt funktionieren, nicht alles muss perfekt laufen.

## **6. Zweifel erlauben**

Zweifel – auch im Glauben – gehören dazu. Sie müssen nicht verdrängt werden, sondern dürfen sein, auch im Gespräch mit anderen und im Gebet mit Gott. Ein ehrliches Zweifeln ist mehr wert als geheucheltes Vertrauen.

## **7. An Jesus festhalten**

Jesus hat als Mensch auf dieser Erde gelebt und viele dunkle Zeiten durchgemacht, bis ins Äusserste. Er kann genau nachempfinden, wie es uns geht. Er lässt uns nicht allein und steht uns bei. Und nicht nur das: Er hat diese Welt überwunden!

## 8. Gemeinschaft suchen

Gemeinsam ist vieles leichter zu ertragen. Der Austausch mit anderen gibt Halt und neue Perspektiven. Auch im Glauben können (regelmässige) Treffen mit anderen ermutigen und helfen, dranzubleiben.

## 9. An der Hoffnung festhalten

Gottes Zusagen gelten auch in schwierigen Zeiten. Sich daran zu erinnern, tut gut und lässt Hoffnung wachsen. Hoffnung, dass Gott alles zum Guten wenden kann.

## 10. Dankbarkeit üben

Manchmal scheint es, als wäre alles schlecht und dunkel. Dann hilft es, sich ganz bewusst Zeit zu nehmen und zu überlegen, wofür man dankbar ist. Und das vielleicht sogar aufzuschreiben in einem Dankbarkeitstagebuch. Wenn man diese Übung regelmässig macht, fallen auch im Alltag mehr Dinge auf, die einen innehalten und Gott danken lassen.

*Interessiert an mehr solcher Impulse von andersLeben? Gönn dir oder Freunden jetzt einen günstigen Jahresabogutschein des Magazins [hier](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Vom Umgang mit Ängsten: Raus aus dem Sorgenkarussell](#)

[Wege zu mehr Gelassenheit: Sorgen bringen nicht weiter – was uns wirklich hilft](#)

Datum: 20.07.2025

Autor: Linda Hornischer

Quelle: Magazin andersLeben 02/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Glaube](#)

[Ratgeber](#)