

Unruhe im Kopf

Aufräumen mal anders



Das Gedanken-Chaos lässt viele Menschen kaum schlafen

Quelle: Unsplash / Vitaly Gariev

Das Durcheinander aus Sorgen, Ideen, Vorstellungen und dem, was man zu erledigen hat, lässt einen weder schlafen, noch zur Ruhe kommen. Tatsächlich kann man dieses Chaos aber sortieren und aufräumen, bevor es die Seele erdrückt.

Es gibt Phasen, in denen man so viel zu erledigen und zu bedenken hat, dass man wirklich an seine Grenzen kommt. Und nicht immer sind Lösungen sofort greifbar oder umsetzbar. Trotzdem muss keiner um seinen Schlaf gebracht werden. Denn mit ein bisschen Ordnung kann auch Frieden Einzug halten.

Das Durcheinander sortieren

Nehmen Sie sich Zeit, das Wirrwarr in Ihrem Kopf zu sortieren. Stellen Sie sich das wie eine vollgestopfte Kiste vor, die einmal komplett ausgeräumt wird. Es hilft, wenn Sie Ihre Gedanken, Sorgen und Ideen niederschreiben. Machen Sie eine «To Do»-Liste, auf der Sie alles festhalten, was Sie in nächster Zeit erledigen müssen. Und schreiben Sie ebenso andere Listen, auf denen Sie notieren, was Sie bedrückt, Ihnen Sorgen bereitet, was Sie ärgert. Wo Sie einen Fehler gemacht haben. Was Ihnen nicht aus dem Kopf geht und was Sie sich wünschen.

Versuchen Sie, alles, was Ihnen im Kopf umgeht, auf jeweilige Zettel zu sortieren. Schreiben Sie alles auf, auch wenn es Ihnen unangenehm ist oder lächerlich vorkommt. Sie können die Listen ja auch wieder vernichten.

Den Kopf frei bekommen

Nehmen Sie sich als erstes ihre «To Do»-Liste vor. Sicherlich gibt es da ganz konkrete Termine oder Aufgaben. Übertragen Sie sich diese Stichpunkte auf verschiedene Tage Ihres Terminkalenders, so dass Sie Ihre Aufgaben rechtzeitig erledigen können. Lassen Sie sich von Outlook oder Ihrem Handy an bestimmte Termine erinnern. Alles, was Sie jetzt notiert haben, und woran Sie rechtzeitig erinnert werden, brauchen Sie nicht mehr im Kopf haben.

Die Seele frei bekommen

Betrachten Sie jetzt die Dinge, die Sie seelisch belasten. Fehler, die Sie gemacht haben und die Folgen haben. Sorgen, die Sie quälen. Situationen, die Sie bedrücken. Vieles von dem haben Sie selbst nicht in der Hand. Doch verzagen Sie nicht, denn Gott hält Sie und Ihre Lieben fest. Sprechen Sie mit Gott über das, was Ihnen auf der Seele lastet. Gehen Sie jeden Punkt durch und bitten Sie Gott, dass er Ihnen zeigt, wie Sie damit umgehen können.

- Manches belastet Sie unbegründet. Geben Sie es an Gott ab und streichen Sie es von Ihrer Liste.
- Sie haben etwas falsch gemacht? Bitten Sie Gott um Vergebung. Vergeben Sie sich selbst. Und klären Sie es gegebenenfalls mit anderen Menschen.
- Sie sorgen sich, wie es beruflich mit Ihnen weitergehen soll? Schütten Sie Gott Ihr Herz aus und bitten Sie ihn um Vertrauen, Frieden und Führung in dieser Situation. Gott lässt Sie nicht im Stich.
- Es bedrückt Sie, wie es nahestehenden Menschen gerade geht? Befehlen Sie diese Gott an. Sie selbst können oft nichts Weiteres tun. Aber Gott hört Ihr Flehen und er sieht das grosse Spiel.

Und dann lehnen Sie sich zurück und lassen Sie los. Sie können die Welt nicht retten und, ehrlich gesagt, ist das auch nicht Ihre Aufgabe. Gott kümmert sich.

Sich mit Frieden füllen lassen

Gott hat uns seinen Frieden versprochen. Einen Frieden, der alles Verstehen übersteigt. Öffnen Sie sich für dieses Geschenk. Er hat auch versprochen, dass er weder schlummert noch schläft. Dann können doch Sie getrost einmal loslassen und zur Ruhe kommen.

In Psalm 121 schreibt der Psalmist: «Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen von welchen mir Hilfe kommt. Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen; und der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht. Der Herr behütet dich; der Herr ist dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts. Der Herr behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele; der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.»

Dieser Artikel erschien im August 2013 auf Jesus.ch

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann](#)

[Achtung, Stressfallen: Wie man entspannter durchs Leben kommt](#)

Datum: 05.08.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Gesundheit](#)