

WENN DAS NUR GUT KOMMT

Von Sorgen, Ängsten und Vertrauensschritten

Andrea Signer-Plüss, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.andreasigner.ch

1

Vorsorge

- vorbeugende Massnahmen
- Bemühung um Abhilfe
- Verantwortungsübernahme
- Vorsorgeuntersuchungen
- Versicherungen
- Regenschirm
- Prüfungsvorbereitung

Fürsorge

- Sorge tragen, Anteil nehmen
- beistehen, sich kümmern, schützen
- behüten, wachen über
- ein Kind nach einem Sturz trösten
- eine alte Frau über die Strasse begleiten
- eine Freundin vom Flughafen abholen
- eine Zimmerpflanze düngen

4

Sorge ist ein ängstliches und schmerzliches Vorausdenken ohne die Gewissheit, mit den tatsächlichen oder erwarteten Schwierigkeiten fertig zu werden. (Bibellexikon)

Definition Sorge

In der Sorge wird eine subjektiv erwartete Not oder Gefahr gedanklich vorweggenommen und wirkt sich auf das Fühlen, Denken und Handeln des Besorgten aus. (Wikipedia)

6

Sorge

- Befürchtung, Beklemmung
- Angst vor Bedrohung
- Antizipation einer Gefahr
- Sorge um sich selbst
- Sorge um andere
- existentielle Sorge
- Sorge in Ungewissheit
- Sorge bei Veränderungen

7

Sorgen-Test

- Ich kann schlecht einschlafen und grüble oft im Bett.
- Ich bin angespannt und leide unter Konzentrationsstörungen.
- Ich denke immer gleich an das Schlimmste.
- Ich denke: Es ist fahrlässig, sich keine Sorgen um die Zukunft zu machen.
- Ich lebe in Gedanken immer in der Zukunft und kann das Hier und Jetzt kaum geniessen.
- Ich kann schlecht abschalten und leide an Gedankenkreisen.
- Mich zu entspannen, fällt mir schwer.
- Ich bin nicht spontan und will alles bis ins letzte Detail planen.
- Ich gehe immer auf Nummer sicher und lehne jedes Risiko ab.
- Ich habe wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten.
- Ich fühle mich nach dem Aufwachen häufig erschlagen und erschöpft.
- Ich würde morgens am liebsten nicht aufstehen, weil mir das Leben zu gefährlich erscheint.

10

Sorgen-Barometer (Credit Suisse 2021, 2022 und 2023)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Corona-Pandemie (40%) | 1. Umweltschutz / Klimawandel (39%) |
| 2. Umweltschutz / Klimawandel (39%) | 2. AHV / Altersvorsorge (37%) |
| 3. AHV / Altersvorsorge (39%) | 3. Energiefragen / Kernenergie (25%) |
| 4. EU / Rahmenabkommen (33%) | 4. EU / Rahmenabkommen (25%) |
| 5. Gesundheit / Krankenkassen (25%) | 5. Inflation / Teuerung (24%) |

1. Gesundheit / Krankenkassen (40%)
2. Umweltschutz / Klimawandel (38%)
3. AHV / Altersvorsorge (32%)
4. EU / Rahmenabkommen (26%)
5. Energiefragen / Kernenergie (25%)

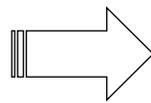
11

Quellen

- Persönlichkeit / Temperament
- Phantasie / Imaginationsfähigkeit
- Prägungen / Lerngeschichte
- Selbstbild / Weltsicht

Auslöser

- Verletzlichkeit / Schutzlosigkeit
- Beziehungen / Verbundenheit
- Erschütterungen / Lebensereignisse
- Medien / Digitalisierung / Globalisierung



sich Sorgen machen

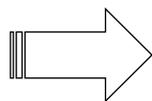
13

Gefahren

- Einengung, Tunnelblick
- Vermeidung, Scheuklappen
- Rückzug, Isolation
- Starre, Handlungsunfähigkeit

Folgen

- Stress, Beunruhigung, Angst
- gesundheitliche Beschwerden
- Schlaflosigkeit
- Glaubenszweifel



das Leben verpassen

14



15

Sorgen akzeptieren ✓

- Sorgen als normales und berechtigtes Phänomen
- Sorgen als Zeichen von Intelligenz
- Sorgen als Zeichen der Lebendigkeit
- Sorgen als Ausdruck von Liebe und Verbundenheit
- Sorgen als Orientierungshilfe und Warnsignal
- Sorgen als Form des Lampenfiebers

30

Schwerwiegende Entscheidungen fallen selten in leichten Zeiten und tief gehende Veränderungen entstehen nicht durch oberflächliche Erfahrungen.

Bedeutende Entwicklungen werden kaum durch unbedeutende Begegnungen angeregt, und persönliche Hilfe erfahren wir so gut wie nie in unpersönlichen Beziehungen.

Verständnis für die Schwachheit anderer erwächst nicht aus der eigenen Stärke, und wie man andere Menschen tröstet, wissen wir erst, wenn wir nicht nur getrost, sondern auch selbst getröstet sind.

Lebendige Verletzlichkeit

Warum also sehnen wir uns nach einem leichten und unbeschwerten Leben, wenn das, was uns so wertvoll macht, in einem verletzlichen und tiefgründigen, in einem lebendig gelebten Leben liegt?

Hans Joachim Eckstein

31

Sorgen zähmen

- analysieren: genau hinschauen, konkretisieren, differenzieren
- ausmisten: echte Sorgen von sinnlosen Sorgen unterscheiden
- Verantwortung übernehmen: unnötige Sorgen nicht aktiv nähren
- zu Ende denken: Was könnte schlimmstenfalls passieren?
- Im Hier und Jetzt leben: Das Leben in Tageseinheiten einteilen.
- Sorgen zeitlich und örtlich begrenzen: Sorgen-Stuhl, Sorgeneinheit.
- Sorgen ruhen lassen und erfahren: Viele Befürchtungen treffen nicht ein.

32



Du kannst nicht verhindern,
dass die Vögel der Sorge
und des Kummers über
deinem Kopf fliegen.

Aber dass sie Nester in
deinen Haaren bauen,
das kannst du verhindern!

Martin Luther | Reformator

33

1. Worüber mache ich mir Sorgen?



2. Reales Problem oder hypothetische Befürchtung?

Hypothetische Befürchtung: Nicht weiterverfolgen, nicht nähren, STOPP!

Reales Problem: Kann ich grundsätzlich etwas an der Situation ändern?

Nein: Spannung aushalten, Sorge teilen, loslassen, ablenken, Abgrenzung üben.

Ja: Klären, was ich tun kann. Hilfe suchen. Interventionsmöglichkeiten auflisten.

Reales Problem: Kann ich *jetzt* etwas an der Situation ändern?

Nein: Sorge vertagen, Intervention planen, auf späteren Zeitpunkt verschieben.

Ja: Jetzt fürsorglich, vorsorglich und entschlossen handeln. Hilfe annehmen.

34

Sorgen verlernen



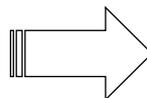
- Offenheit und Neugier: Gutes und positive Entwicklungen erwarten
- Dankbarkeit: Das Leben wertschätzen
- Versöhnung: Frieden schliessen mit dem Unausweichlichen
- Entspannen: Bewegung, Musik, Lachen, Textmeditation, Körperübungen
- Vertrauen: loslassen, Sorgen delegieren, Gottes Fürsorge trauen

35

Vertrauen



- Zuversicht haben
- den Mut zu etwas haben
- zuversichtlich hoffen
- wagen, riskieren
- auf jemanden bauen
- Glauben schenken
- sich auf etwas / jemanden verlassen
- sich jemandem anvertrauen
- jemandem etwas zutrauen



Gelassenheit

36

Vertrauen



- Vertrauen in Menschen: Erfahrung von Verlässlichkeit und Treue
- Vertrauen in Gott: Erfahrung der Versorgung, des Trostes, der Hilfe
- Selbstvertrauen: Bewältigungserfahrungen, Resilienz

*Vertrauen
ist die stillste Form
von Mut.*

unbekannt

37

«Wie sollen wir mit der atomaren Bedrohung leben? Nun, wie sie im 16. Jahrhundert gelebt hätten, als London fast jedes Jahr von der Pest heimgesucht wurde oder wie sie in der Wikingerzeit mit der Tatsache gelebt hätten, dass praktisch jede Nacht skandinavische Seefahrer-Horden landen und ihnen die Kehle durchschneiden könnten; oder genauso, wie sie heute mit der Bedrohung durch Krebs, durch Syphilis, durch Kinderlähmung, durch Luftangriffe, durch Eisenbahnunglücke, durch Verkehrsunfälle leben. [...]

Wenn es schon unser Schicksal ist, durch eine Atombombe vernichtet zu werden, dann soll uns diese Bombe, wenn sie fällt, mit vernünftigen und nützlichen Dingen beschäftigt finden: beim Beten, Arbeiten, Unterrichten, Lesen, Musik hören, Kinder baden, Tennis spielen, beim Schwatz mit Freunden, bei einem guten Tropfen und einem Spiel – und nicht wie hypnotisierte Kaninchen über Bomben grübelnd.»

C. S. Lewis (1948)

38

Werfet alle Sorgen auf ihn, denn er sorgt für euch.

1. Petrus 5, 7

40

Sorgen im Glauben

Ist mein Glaube tragfähig?

Bin ich wirklich gerettet? Reicht es für den Himmel?

Warum empfinde ich das Bibellesen als so anstrengend?

Um wirklich ein Zeugnis sein zu können, müsste mein Glaube überzeugender sein...

Der Gedanke, dass Jesus bald wiederkommt, löst Beklemmung in mir aus.

Kann ich für Kranke zu beten? Oder bin ich ungläubwürdig, wenn nichts passiert?

Kümmert sich Gott um meine Not? Kommt er wirklich nicht zu spät?

Gott will sicher, dass ich in die Mission gehe...

Ist Gott wirklich verlässlich und gerecht? Meint er es gut mit mir?

Kann ich mich auf Gottes Verheissungen verlassen?

Was geschieht mit meinen Verwandten, die nicht mit Jesus leben?

41

sich Sorgende in der Bibel



„Wir kommen zu kurz: Gott behält uns etwas vor...“	Adam und Eva
„Ich bin weniger wert: Gott ist parteiisch...“	Kain
„Zu schön, um wahr zu sein: Gott kommt zu spät...“	Abraham und Sarah
„Ich bin ungeeignet: Gott überschätzt mich.“	Mose
„Wir werden verhungern! Gott lässt uns im Stich...“	Volk Gottes
„Ich bin nicht besser als meine Väter! Gott ist enttäuscht...“	Prophet Elia
„Ich werde mich blamieren: Gottes Mission ist unmöglich...“	Prophet Jona
„Ich bin zu jung für diesen Auftrag: Gott ruft den Falschen...“	Prophet Jeremia
„Wie soll das gehen? Gott ist mir rätselhaft...“	Maria
„Wir werden ertrinken! Jesus kümmert sich nicht...“	die Jünger im Sturm
„Ich habe versagt! Jesus kann mich nicht mehr gebrauchen...“	Petrus

42

Vertrauende in der Bibel



Und er tat alles, was Gott ihm geboten hatte...	Noah
Da zog er aus, wie der Herr zu ihm gesagt hatte...	Abraham
„Gott gedachte es gut mit mir zu machen...“	Josef
„Gott, der sich als treu erwiesen hat, wird mich retten...“	David
„Ich erkenne, Gott, dass du alles vermagst...“	Hiob
„Ob unser Gott uns rettet oder nicht...“	Daniel und Freunde
„Denn der Herr hat geredet...“	Propheten
„Mir geschehe nach deinem Wort...“	Maria
„Sprich nur ein Wort, und mein Knecht ist gesund...“	Hauptmann
„Herr, du weißt, dass ich dich lieb habe...“	Petrus
„Bruder Saul, der Herr hat mich gesandt...“	Hananiah

43

Vertrauen in der Bibel

Noah	tun
Abraham	Schritte wagen
Josef	aushalten
David	sich erinnern
Hiob	kapitulieren
Daniel	loslassen
Propheten	gehorschen
Maria	einwilligen
Hauptmann	zutrauen
Petrus	ehrlich sein
Hananiah	riskieren

44

Was Gott verspricht

Frieden

„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.“ *Philipp 4, 7*

Trost

„Als mich viele Sorgen quälten, gab dein Trost mir Hoffnung und Freude.“ *Psal 94, 19*

Versorgung

„Ich selbst werde für meine Schafe sorgen und sie lagern lassen.
Ich werde das Verlorene suchen und das Verirrte nach Hause bringen.
Ich werde das Verletzte verbinden und das Schwache stärken.“ *Hesekiel 34, 15-16*

45

Gottes Fürsorge trauen

- **Realität: Gott verspricht uns kein sorgenfreies Leben.**
„In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Joh 16, 33
- **Spannungsfeld: Gottes (Nicht)Handeln entspricht oft nicht unseren Erwartungen.**
„Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken...“ Jes 55, 8
- **Verheissung: Unser Gott ist „Immanuel“, ein Mitgeh-Gott, ein Gott-mit-uns.**
„Ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt...“ Matt 28, 20
- **Lernprozess: Wir dürfen uns immer wieder entscheiden, Gott zu vertrauen.**
„Darum sage ich zum Herrn: Du bist meine Zuflucht und meine sichere Festung, du bist mein Gott, auf den ich vertraue.“ Psalm 91, 2

46

Sich sorgen ist menschlich.
 Glaube und Zweifel gehen Hand in Hand.

47

«Zu wissen, dass mein Leben anders sein darf,
als ich es mir wünsche,
und zu wissen,
dass auch Gott anders sein darf,
als mein Glaube es ihm erlauben will
– das ist die Verneigung meiner Seele vor Gott.»



Martin Schleske | Geigenbauer

48

Dies habe ich mit euch geredet,
damit ihr in mir Frieden habt.
In der Welt habt ihr Angst;
aber seid getrost,
ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16, 33 (Luther)

49