

Frei von Angst

Fünf Schritte, um die Sorgen ans Kreuz zu bringen



Wir dürfen unsere Sorgen zum Kreuz von Jesus bringen

Quelle: Unsplash / Greg Rosenke

Jesus hat am Kreuz nicht nur deine Schuld getragen, sondern auch jede Angst und Unruhe besiegt. Diese Osterzeit ist eine Einladung, neu im Frieden Christi zu leben – voller Hoffnung und Vertrauen.

Als Jesus ans Kreuz ging, trug er nicht nur unsere Schuld und wurde zum Opfer für unsere Sünden – er schenkte uns auch ein neues Leben in ihm: Ein Leben frei von Angst, Sorge und innerer Unruhe.

In der Bibel, [Philipper Kapitel 4, Verse 6 und 7](#) heisst es: «Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.» Dieses

Versprechen des Friedens – im Austausch für Gebet und ein dankbares Herz – wäre ohne das Kreuz und die Auferstehung Jesu nicht möglich gewesen.

Weil Christus alles überwunden hat, dürfen auch wir durch den Glauben an ihn überwinden. Im [Römer-Brief Kapitel 8, Vers 37](#) lesen wir: «Aber in dem allen überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.»

Hier sind fünf Ermutigungen, wie du deine Sorgen an diesem Osterfest zu Jesus bringen kannst – und stattdessen in dem Frieden und der Freude leben darfst, die Christus dir ermöglicht:

1. Mehr Vertrauen, weniger Gewicht den Sorgen

Der Tod Jesu am Kreuz und seine Auferstehung haben dir ein neues Leben geschenkt – ein Leben ohne ständige Sorge. Die Bibel sagt: «Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.» ([2. Korinther Kapitel 5, Vers 17](#)).

Das bedeutet: Die alte Lebensweise, von Angst und Unsicherheit bestimmt, gehört der Vergangenheit an. Du darfst jetzt wie Jesus leben – in vollkommenem Vertrauen auf deinen himmlischen Vater. Jesus sagte seinen Jüngern, sie sollten sich keine Sorgen machen über Essen, Trinken oder Kleidung, denn Gott versorgt sogar die Vögel und Blumen – und du bist ihm viel kostbarer ([Matthäus Kapitel 6, Verse 25-30](#)).

Beginne jeden Tag mit einem dankbaren Gebet und bitte Gott um Hilfe, ihm mehr zu vertrauen als deinen Sorgen Raum zu geben.

2. Vertiefe dein Bewusstsein für seine Gegenwart

Die Bibel sagt, dass Gott im Lobpreis seines Volkes wohnt ([Psalm Kapitel 22, Vers 4](#)). Psalm 100 lädt uns ein, mit fröhlichem Gesang und Dank in Gottes Gegenwart zu treten.

Wo Lobpreis ist, hat Angst keinen Platz. Fühlst du dich manchmal, als sei Gott fern? Gerade dann schleichen sich Sorgen ein. Doch [Hebräer Kapitel 11, Vers 6](#) erinnert uns: Ohne Glauben ist es unmöglich, Gott zu gefallen. Also: Auch wenn du nichts spürst – glaube, dass Gott da ist ([Psalm Kapitel 139, Verse 7-12](#)) und beginne, ihn zu loben. Ein Herz, das Gott dankt und anbetet, wird mit Frieden

statt mit Furcht erfüllt.

3. Lenke deine Gedanken gezielt auf Jesus

Nach dem Aufruf zum Gebet in [Philipper Kapitel 4, Verse 6 und 7](#) folgt in Vers 8 eine klare Anweisung: Denkt über das nach, was wahr, gut, gerecht, rein, liebenswert und lobenswert ist.

Richte deinen Fokus bewusst auf Christus – nicht auf hypothetische Probleme oder den Wunsch, alles kontrollieren zu wollen. Am Kreuz kannst du deine Gedanken mit dem neuen Leben abgleichen, das dir durch Jesus geschenkt wurde – und innerlich zur Ruhe kommen.

4. Entscheide dich, Jesus auch deinen Alltag anzuvertrauen

Wenn Jesus am Kreuz für deine Ewigkeit gesorgt hat, wie viel mehr kann er dann auch für dein tägliches Leben sorgen? Bete bei aufkommender Angst dieses einfache Gebet: «Jesus, danke, dass du für mein ewiges und mein alltägliches Leben gesorgt hast. Begrabe meine Sorgen mit deinem Tod – und richte meine Gedanken auf die Hoffnung und das neue Leben, das ich in dir habe.»

5. Schreibe deine Sorgen bewusst auf und lege sie Jesus ans Kreuz

Manchmal hilft es, Sorgen aufzuschreiben. Dadurch werden sie greifbar – und du kannst sie konkret Jesus übergeben. Gott weiss sowieso, was dich bewegt. Aber indem du es ihm sagst oder aufschreibst, zeigst du ihm dein Vertrauen – wie ein Kind, das sich an seinen Vater wendet. Erinnerung dich: Jesus ist nicht nur für deine Schuld gestorben, sondern auch für alles, was dich innerlich belastet.

Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere Adressen für Notsituationen [findest du hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!

Zum Thema:

[Wege zu mehr Gelassenheit: Sorgen bringen nicht weiter - was uns wirklich hilft](#)
[Vom Umgang mit Ängsten: Raus aus dem Sorgenkarussell](#)
[«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann](#)

Datum: 15.04.2025

Autor: Cindi McMenamin / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)