

Raus aus dem Gedankenkarussell

Es braucht den Blick nach vorn



Auch Paulus warnte davor auf Vergangenens zurückzuschauen

Quelle: Unsplash / Malachi Cowie

Hätte ich doch... Warum...? Wenn doch nur... Wieso lief das so? – Kennst du solche Gedanken? Du schaust auf eine Situation zurück und wünschst dir, es wäre anders gelaufen.

Das Zurückschauen auf verpasste Gelegenheiten kann sehr, sehr zermürbend sein. Ganz gleich, ob du den Fehler oder die Schuld bei dir selbst, bei anderen oder aber in den Umständen siehst. So kann es passieren, dass die Gedanken immer wieder um die gleiche Frage oder gedanklichen Vorwürfe kreisen, wie es besser hätte laufen können. Das kann berufliche Dinge betreffen, die Partnersuche, wichtige Vorhaben oder die verschiedensten Beziehungen.

Wenn die Blickrichtung nicht stimmt

Dieses bohrende Zurückschauen kann zu einem Gedankenkarussell werden, das sich unaufhörlich um die gleichen Fragen und Gedanken dreht; das aber kostet Aufmerksamkeit und vor allem sehr viel Kraft. Zudem lenkt es das Augenmerk auf Vergangenes und nicht auf die Dinge, die momentan wichtig und zu bewältigen sind.

Immer wieder zurückzuschauen kann auch darin seinen Grund haben, dass es einem Menschen schwer fällt, loszulassen und ein «Ja» zu dem enttäuschenden Ergebnis oder der verpassten Gelegenheit zu finden.

Verpasste Chancen lassen sich nicht zurückholen und nur selten korrigieren. Wer zurückschaut, kann kaum nach vorn gehen. Stell dir einmal vor: Du gehst mit dem Blick nach hinten, also entgegen der Laufrichtung. Du wirst kaum oder nur sehr unsicher laufen, vermutlich stolperst du oder bleibst nach wenigen Schritten stehen.

Wie mit verpassten Gelegenheiten umgehen?

- Frag dich, ob du an der Situation wirklich nichts mehr ändern kannst. Wenn es etwas Sinnvolles zu tun gibt, dann tu es, anstatt nur daran zu denken. Wenn es daran nichts zu ändern gibt, dann schliesse das Kapitel ab.
- Wenn du bei dir selbst ein Versäumnis siehst, dann versuch, daraus zu lernen und bei nächster Gelegenheit anders zu handeln.
- Wenn du bei dir einen Fehler oder ein Versäumnis siehst, dann vergib es dir selbst und schliesse damit ab.
- Wenn du in der Situation schuldig wurdest, dann sag es Jesus. Er vergibt dir. Vielleicht ist es auch sinnvoll, sich bei jemandem zu entschuldigen.
- Trage auch anderen nicht länger ihr Verhalten nach. Vergib ihnen und segne diese Menschen, anstatt ihnen in Gedanken Vorwürfe zu machen.

Paulus: «Ich will vergessen, was hinter mir liegt»

Der Lehrer Paulus warnte nachdrücklich davor, zurückzuschauen. In seinem Brief an die Christen der Stadt Philippi schreibt er: «Noch bin ich nicht am Ziel angekommen. Aber eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu, um den Siegespreis zu gewinnen, das Leben in Gottes Herrlichkeit.» ([Brief an die Philipper, Kapitel 3, Verse 13-14](#))

Jesus: Wer zurückschaut ist unbrauchbar für das Reich Gottes

Noch kompromissloser formulierte es Jesus, als ein Mann ihn fragte, ob er sich ihm anschliessen könne, er wolle sich nur zuvor noch von seiner Familie verabschieden. Jesus antwortete dem Mann: «Wer beim Pflügen nach hinten schaut, den kann Gott in seinem Reich nicht brauchen.» ([Lukas-Evangelium, Kapitel 9, Vers 62](#)).

Ich glaube nicht, dass Jesus grundsätzlich dagegen war, dass sich der Mann noch verabschieden wollte, denn er wusste um das Gebot, Vater und Mutter zu ehren. Vielmehr machte Jesus deutlich, dass es um die richtigen Prioritäten und den Blick nach vorn geht.

Jesus schenkt einen Neuanfang

Die Bibel ist voll von Menschen, die mit «schwerem Gepäck» – sei es Versagen, Schuld, Fehler, Versäumnisse etc. – zu Gott kamen. Ihnen begegnete er mit Liebe und Erbarmen, denn er schaut nicht enttäuscht oder vorwurfsvoll zurück.

Jesus will und kann in deinem Leben einen Neuanfang schenken. Dazu braucht es deine Bereitschaft und ein «Ja» von dir, zu dem du dich vielleicht richtig durchringen musst. Jesus blickt nach vorn. Mach es doch auch so! Und wenn du denkst, dass du das nicht schaffst, dann bitte ihn um Hilfe. Jesus sagt dir: «Ich will, dass du lebst und bin bei dir, jeden Tag!»

Dieser Artikel erschien im November 2021 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Wenn man zu beschäftigt ist: Blick für wahre Prioritäten nicht verlieren](#)

[Komme, was wolle: Zehn Mutmacher für das neue Jahr](#)

Datum: 06.01.2026

Autor: Norbert Abt

Quelle: [Jesus.ch](#)

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Gesundheit](#)

Beziehungen