FRAGEN & ANTWORTEN

Ich habe aktuell unfassbar viele Probleme und weiß nicht mehr, was ich tun soll.

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 3. Oktober 2026

Wenn alles zu viel wird: Ein Erste-Hilfe-Leitfaden, wenn du nicht mehr weiterweißt

Es gibt Momente im Leben, da bricht nicht nur eine Sache weg, sondern gefühlt alles auf einmal. Die Probleme stapeln sich wie eine meterhohe Welle vor dir auf: Finanzen, Beziehungen, Gesundheit, Zukunftsängste, innere Erschöpfung. Der Kopf rast, das Herz schlägt bis zum Hals, und die Gedanken kreisen in einer lähmenden Endlosschleife: *„Wo soll ich überhaupt anfangen? Ich schaffe das nicht mehr."*

Wenn du dich gerade genau so fühlst, lies diesen Text langsam. Atme durch. Du musst jetzt nicht dein ganzes Leben auf einmal retten.

Hier sind vier lebenspraktische und geistliche Schritte, die dir helfen, das Steuer wieder in die Hand zu bekommen, wenn der Sturm tobt:

1. Die Notbremse ziehen: Erlaube dir die Überforderung

Der größte Fehler in einer Krise ist der Versuch, panisch „schnell alles in Ordnung zu bringen". Das führt nur zu noch mehr Verzweiflung und Fehlentscheidungen.

- **Es ist keine Schande, am Ende zu sein:** Es ist eine zutiefst menschliche Erfahrung. Selbst die stärksten Gestalten der Bibel – von Mose über David bis hin zum Propheten Elia – saßen irgendwann erschöpft am Boden und sagten: *„Herr, es ist genug. Ich kann nicht mehr."*
- **Gott verlangt von dir keine Heldenleistung:** Jesus ruft nicht die Starken und Erfolgreichen zu sich, sondern sagt: *„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken"* (Matthäus 11,28). Er fängt dort an, wo deine eigene Kraft aufhört.

2. Das Gedankenkarussell stoppen: Vom Kopf aufs Blatt

Wenn Probleme nur im Kopf kreisen, wachsen sie zu Monstern heran. Dein Gehirn ist dafür geschaffen, Entscheidungen zu treffen – nicht dafür, zwanzig ungelöste Krisen gleichzeitig

im Kurzzeitgedächtnis zu jonglieren.

- **Die schonungslose Bestandsaufnahme:** Nimm dir ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Schreibe **alles** unzensiert auf, was dich gerade belastet, ängstigt oder überfordert – Zeile für Zeile.
- **Die Entlastung:** Sobald die Probleme schwarz auf weiß vor dir liegen, nimmst du ihnen die diffuse, übermächtige Bedrohung. Sie sind jetzt greifbare Punkte auf Papier, keine unkontrollierbaren Dämonen mehr in deinem Kopf.

3. Der Kreis der Verantwortung: Sortieren nach Gottes Maßstab

Schau dir deine Liste an und teile sie in zwei klare Kategorien:

1. **Dinge, die du NICHT kontrollieren kannst:**
   (z. B. das Verhalten anderer Menschen, die Vergangenheit, politische Krisen, plötzliche Schicksalsschläge).
   - *Was du damit tust:* **Abgeben.** Du kannst sie nicht lösen. Sprich über diesen Punkten ein lautes Gebet: *„Herr, das übersteigt meine Macht. Ich übergebe es dir. Ich trete aus der Verantwortung zurück."*
2. **Dinge, die in deinem Einflussbereich liegen:**
   (z. B. ein schwieriges Telefonat führen, eine Rechnung beantworten, einen Arzttermin machen, für ausreichend Schlaf sorgen).
   - *Was du damit tust:* Diese Punkte sind deine Arbeitsbasis – aber nicht alle auf einmal!

4. Das Prinzip des „Mikro-Schritts": Das Schwungrad in Gang setzen

In der christlichen Seelsorge (u. a. bei Manfred Engeli) gibt es ein bewährtes Prinzip: Wenn eine schwere Last uns lähmt, dürfen wir nicht versuchen, den ganzen Berg auf einmal zu versetzen.

- **Die 24-Stunden-Regel (Matthäus 6,34):**
  Jesus sagte: *„Sorgt euch nicht um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat."* Vergiss nächste Woche. Vergiss das nächste Jahr. Frage dich nur: **Was brauche ich, um durch die nächsten 24 Stunden zu kommen?**
- **Wähle EINE einzige, winzige Aufgabe:**
  Suche dir von deiner Liste eine Sache aus, die du heute mit einer **95-prozentigen Wahrscheinlichkeit schaffen kannst**.

    - Das kann sein: Die Spülmaschine ausräumen. Eine einzige E-Mail beantworten. 20 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.

- **Warum das wirkt:** Jede noch so kleine bewältigte Aufgabe durchbricht die Starre und sendet deiner Seele das Signal: *„Ich bin nicht mehr völlig hilflos. Ich bewege mich wieder."*

5. Du musst da nicht alleine durch

Isolation ist der beste Nährboden für Verzweiflung. Stolz oder Scham flüstern uns oft ein: *„Ich muss das alleine schaffen, ich will niemandem zur Last fallen."*

- **Suche das Gespräch:** Rufe heute eine Person deines Vertrauens an – einen Freund, deinen Kleingruppenleiter oder einen Seelsorger. Sag einfach den ehrlichen Satz: *„Mir wächst gerade alles über den Kopf. Ich brauche jemanden, der mir zuhört und für mich betet."*
- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Wenn die Probleme existenzieller, finanzieller oder psychischer Natur sind, ist es ein Zeichen von Reife und Weisheit, sich an Beratungsstellen (Schuldnerberatung, Lebensberatung, Ärzte) zu wenden. Gott gebraucht oft menschliche Helfer als seine ausgestreckten Hände.

Ein Gebet für diesen Moment

Wenn dir selbst die Worte fehlen, bete dies leise mit:

> *„Herr Jesus Christus, ich sitze hier und weiß weder ein noch aus. Die Lasten sind zu schwer für mich, und mein Kopf ist voller Angst und Lärm.*
> *Ich danke dir, dass du genau jetzt bei mir bist. Du bist nicht schockiert über mein Chaos.*
> *Ich gebe dir meine Ohnmacht und meine offenen Fragen.*
> *Schenke mir deinen Frieden, der höher ist als alle meine Sorgen. Zeige mir den einen kleinen Schritt, den ich heute gehen soll, und schenke mir die Kraft dafür. Ich vertraue darauf, dass du meinen Weg kennst, auch wenn ich ihn gerade nicht sehe.*
> *Amen."*

Merk dir für heute:
Atme. Trinke ein Glas Wasser. Schreibe die Dinge auf. Wähle **einen** kleinen Schritt. Und vertraue darauf: Der heutige Tag ist schwer, aber er ist nicht das Ende deiner Geschichte.



Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/ich-habe-aktuell-unfassbar-viele-probleme-und-weiss-nicht-mehr-was-ich-tun-soll