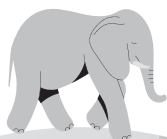


Caris Snider



Schieß den
**SORGEN
ELEFANT**
auf den
Mond



Aus dem Englischen von
Maria Leicht-Rombouts

90
Andachten,
die dich stark
machen

GerthMedien

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text- und Data-Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Diesem Buch liegt die Bibelübersetzung „Neues Leben. Die Bibel“ zugrunde, © 2002 / 2006 / 2024 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen
Weiterhin wurden folgende Übersetzungen verwendet:
„Hoffnung für alle“, © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc. (Hfa)
Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner, © 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (DB)
Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)
Neue evangelistische Übersetzung © 2024 by Karl-Heinz Vanheiden (NeÜ)
VOLXBIBEL – Next Level © 2023 Volxbibel-Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, volxbibel.de (VB)

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821104
ISBN 978-3-98695-104-7

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter • grafikbuero-sonnhueter.de
Umschlagmotiv: Shutterstock (Anna Frajtova, Meowu, Elena Pimukova, GoodStudio)
Lektorat: Deborah Pulverich
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany

www.gerth.de

*Ich widme dieses Buch Zoe und Allye.
Danke, dass ihr eurer Mama Mut gemacht habt,
ein Buch für eure Generation zu schreiben.
Hab euch lieb!*



Vorwort

Es poltert ... hörst du es? Spürst du es? Du betrittst deine Schule oder holst im Sport zum Schuss aus oder nimmst vor einer Prüfung den Stift in die Hand, und schon sind sie da – die Angst-Elefanten.

Dieses Gefühl kennst du vielleicht, oder? Du hast den Eindruck, sie lauern im Gebüsch hinter dir und warten nur auf den Moment, dich zu überfallen. Dann ist es zu spät. Du kannst nichts mehr dagegen unternehmen. Ein plötzlicher Sprung, und schon fühlt es sich an, als trampele eine Herde Elefanten auf deiner Brust herum.

Wenn du mit solchen Erlebnissen zu kämpfen hast, sollst du wissen, dass du nicht allein bist. Meinen eigenen Kampf gegen die Angst habe ich lange versteckt. Ich dachte, diese Angst- und Sorgen-Elefanten (so nenne ich sie gern) würden nur mich angreifen. Mir war nicht klar, dass andere Leute Ähnliches erleben.

In meiner Kindheit und Jugend hatte ich viele Ängste, konnte sie aber nicht erklären und nicht einordnen. Immer wenn ich geärgert wurde oder vor etwas Angst hatte, pochte mein Herz heftig, oder ich konnte nachts nicht schlafen. Manchmal strengte mich sogar das ganz normale Ausatmen an. Nie werde ich vergessen, wie ich als Fünftklässlerin morgens mit extremen Kopfschmerzen aufwachte und alles nur verschwommen sah. Als ich meinen Eltern von meinen Symptomen erzählte, gingen sie mit mir zum Arzt. Er fragte, ob ich gemobbt würde. Dann erwähnte er

das Symptom „Angstzustände“ – und ich war irgendwie erleichtert, weil ich nun verstand, was in meinem Körper vorging. Allerdings gab mir dieser Arzt keine Lösungsansätze mit, um meine Probleme anpacken und wirklich besiegen zu können.

In den nächsten 90 Tagen möchte ich dir das mitgeben, was ich so gerne von jemandem gehört hätte, als ich gegen die Angst- und Sorgen-Elefanten ankämpfte. Du findest in diesem Buch Mutmach-Impulse, stärkende Bibelverse, Werkzeuge, Gebete und Mut-Challenges.

Wenn die Angst angreift, benutzt sie gern die Strategie der Wiederholung. Sie überflutet dein Leben nicht mit tausend verschiedenen Botschaften, sondern mit immer denselben Lügen, wie zum Beispiel: „Ich schaffe das nie!“ oder: „Ich bin falsch.“ In diesem Buch wird deshalb das, was wirklich wahr ist, ganz oft wiederholt, damit du dich aus der Umklammerung der Lügen mehr und mehr befreien und dein Gedankenkarussell stoppen kannst.

Erlaube der Angst nicht, dich zu beherrschen! Ich ermutige dich: Lies jeden Tag ein Kapitel, dann wirst du mit dem nötigen Werkzeug ausgestattet, sie immer besser in den Griff zu bekommen. Du wirst ein paar einfache Tricks lernen und ein paar etwas kompliziertere. An manchen Tagen fühlen sich die Übungen, die Sorgen-Elefanten in die Flucht zu schlagen, vielleicht sogar ein bisschen albern an, ja. Aber ich hoffe, dass dich diese Tipps und Ideen ein wenig zum Lachen bringen.

Also, bist du bereit zu starten? Auf geht's!

Deine Caris



PS für dich und deine Eltern

Bei den Vorbereitungen für dieses Buch hab ich junge Teens befragt, welche Symptome sie spüren, wenn die Sorgen-Elefanten auftauchen. Diese Anzeichen liste ich hier auf, um sie Eltern, Lehrern bzw. Erziehern bewusst zu machen – und um anderen Kids und Teens (wie dir) zu zeigen: Niemand ist mit solchen Erfahrungen allein! Es kann sein, dass du diese Symptome alle kennst oder auch nur ein paar davon. Genauso könnte es sein, dass deine Erfahrungen auf meiner Liste fehlen. Geh die Liste durch und markiere, welche bei dir am auffälligsten sind. Schreibe dann weitere Punkte aus deinem Leben dazu, die auf der Liste fehlen.

- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Schwindel
- Herzrasen
- Atemnot oder Atemlosigkeit
- Schlafprobleme
- Schweißhände
- Unkontrollierbare Ausbrüche von Wut oder Traurigkeit
- Angst
- Permanentes sorgenvolles Grübeln
- Zappeligkeit

- Sprechblockade in bestimmten Situationen
- Konzentrationsprobleme in der Schule, beim Sport etc.

Tipps für dich:

Unter www.nummergegenkummer.de findest du eine erste Anlaufstelle für kostenlose Beratung, falls du in deinem Umfeld grad niemanden zum Reden hast. Bei der »Nummer gegen Kummer« gibt es übrigens auch ein Elterntelefon.

Tipps für Eltern und Jugendmitarbeitende:



Die Internetseite praxis-jugendarbeit.de bietet hier gute Hilfen zum Thema an.



Eins

Ja, in der Dunkelheit schien es auf, das Licht.

Die Dunkelheit konnte es nicht überwältigen.

Johannes 1,5 (DB)

Licht ist eine starke Energiequelle. Stell dir vor, du betrittst einen stockdunklen Raum, in dem du deine Hand vor Augen nicht sehen kannst. Sobald sich die Tür öffnet, bringt der kleinste Lichtschimmer eine große Veränderung. Die Möbel um dich herum sind nicht mehr verborgen. Oder stell dir vor, du zeltest draußen mit deinen Freunden. Plötzlich hört ihr ganz in der Nähe ein Tier heulen. Mit zittrigen Händen greifst du nach der Taschenlampe, um zu sehen, was da in der Dunkelheit lauert. Im Schein der Lampe erkennt ihr ein Waschbär-Baby! Die Dunkelheit hat deine Augen ausgetrickst, bis das Licht die Wahrheit offenbart hat.

Licht besiegt immer die Dunkelheit! Jetzt darfst du lernen, wie du es einschalten kannst.

Dieses Buch soll wie eine Taschenlampe im Werkzeugkasten für deine Seele sein. Mit einer Taschenlampe verdrängst du die Dunkelheit und genauso funktioniert dieses Buch. Je mehr du lernst, desto heller wird das Licht. Gottes Wort kann in deinem Herzen Wurzeln schlagen und gleichzeitig wirst du praktische Fähigkeiten lernen. Auf diese Weise werden die Schatten der Sorgen-Elefanten allmählich verblassen.

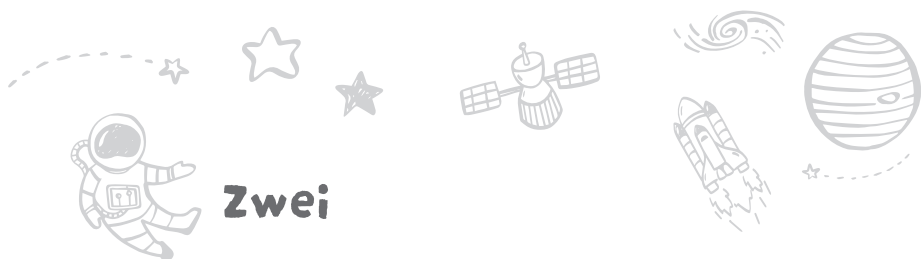
Du wirst erleben, dass manche Tage leichter sind als andere. Das ist ganz normal. Es geht darum, täglich kleine Schritte zu gehen. Jeder davon ist megawichtig – egal, wie er sich anfühlt. Nimm dir heute besonders viel Zeit mit Gottes Wort und erlaube seinem Licht, die Dunkelheit der Angst und Sorge zu vertreiben.

Mut-Challenge

Nimm ein paar Taschenlampen, hol Freunde dazu und spiel mit ihnen Taschenlampen-Fangen! Dazu dunkelt ihr ein Zimmer ab und eine Person leuchtet mit der Lampe durch den Raum. Alle anderen müssen versuchen, mit den Händen den Lichtkegel zu „fangen“. Mach dir bewusst, wie mächtig das Licht Gottes in deinem Leben ist.

Gebet

Danke, Gott, dass du stärker bist als die Dunkelheit von Angst und Sorgen!



Zwei

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.

Matthäus 11,28

Sorgen-Elefanten – woher kommen die bloß?

Als ich so alt war wie du, machte es mir die Angst sehr schwer, das Leben zu genießen. Mein Herz schlug beängstigend schnell. Das schwerste Gewicht aller Zeiten schien mich niederzudrücken – gefühlt stundenlang – und raubte mir den Atem.

Schließ mal die Augen und stell dir eine Herde Elefanten vor, die in hohem Tempo auf dich zurennen. Male dir aus, dass sie auf deiner Brust herumhüpfen wie auf einem Trampolin und EINFACH NICHT AUFHÖREN. So fühlt sich eine Panikattacke an!

Von Anfang an versteckte ich meine Ängste hinter einem Lächeln. Ich wünschte mir nichts sehnlicher als Befreiung von den Ängsten, aber meine unüberwindbare Hürde war, das zuzugeben. Mir war nicht klar, dass auch andere mit Sorgen-Elefanten zu kämpfen haben.

Als ich dann erfuhr, dass ich mit all meinen Lasten zu Jesus kommen kann, veränderte sich alles.

Es kann immer wieder Momente geben, in denen es dir die Kehle zuschnürt, wenn die Sorgen-Elefanten dich überfallen und du das Gefühl hast, einsam auf dem harten, kalten Boden zu landen – jedenfalls ist das bei mir so.

Doch die Bibel schenkt uns Hoffnung für solche Momente. Denn wenn du solche Angriffe erlebst, lädt Jesus dich ein, zu ihm zu kommen und in seinem übernatürlichen Frieden Ruhe zu finden.

Mut-Challenge

Als ich mich meinen Ängsten stellte, drängte es mich, zuallererst zu beten und Jesus von allem zu erzählen, was mich belastete. Was solltest du vor Gott bekennen – was hast du bisher vor ihm versteckt?

Gebet

Lieber Gott, ich entscheide mich jetzt, mich nicht mehr vor dir zu verstecken. Bitte vergib mir, dass ich versucht hab, alles allein zu schaffen. Ich brauche dich. Ich brauche deine Hilfe, um es zu schaffen.