

# Jugendandacht

## Wenn die Gedanken wieder Kopf stehen

Irgendwie steht alles gerade Kopf. Die Welt steht Kopf. Meine Gedanken stehen Kopf. Es fühlt sich so an, als hätte jemand die Welt zu schnell gedreht und alles ist durcheinandergeraten. Manchmal weiß ich nicht mehr, wo oben oder unten ist, wo hinten oder vorne ist.

*Wenn es wieder so weit ist, wenn meine Gedanken wieder Kopf stehen,  
dann gönne ich mir Ruhe.*

Ruhe, um zu mir zu kommen. Dann suche ich mir einen schönen Ort. Meist gehe ich an den Strand oder in den Wald. Manchmal kuschele ich mir aber auch einfach nur ins Bett oder auf das Sofa. Um besser runterzufahren und abzuschalten zu können, zünde ich mir oft eine Kerze an. Dann gönne ich mir eine halbe Stunde für mich, ohne Handy, ohne Fernseher, ohne Laptop.

*Wenn es wieder so weit ist, wenn meine Gedanken wieder Kopf stehen,  
dann nehme ich mir Zeit.*

Zeit, meine Gedanken zu teilen. Gedanken teilen, genau das kann ja aktuell auch zu einem weiteren Problem werden. Wie soll ich meine Sorgen oder Wünsche mit meiner besten Freundin oder meinem besten Freund teilen, wenn ich sie gar nicht treffen darf? Manchmal, da reicht es mir einfach nicht eine kurze Nachricht per WhatsApp zu schicken, auch nicht, wenn es eine Sprachnachricht ist. Dann ist mir danach jemandem mein Herz auszuschütten.

*Wenn es wieder so weit ist, wenn meine Gedanken wieder Kopf stehen,  
dann spreche ich mit Gott!*

Und das ohne System, ohne Vorlage und ohne groß darüber nachzudenken. Ich rede einfach drauf los und erzähle, denn Gott kann ich alles sagen. Er lacht mich nicht aus, er gibt mir keine doofen Ratschläge, er beschwichtigt nicht, er ist einfach nur da und hört mir zu.

*„Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“*

(1. Petrus 5, 7)

Manchmal, wenn meine Gedanken wieder Kopf stehen, dann ist das genau das, was ich brauche:

**Ruhe, Zeit, Gott.**

Manchmal, da reicht das aber noch nicht aus. Dann nehme ich mir einen Zettel und einen Stift und schreibe einfach alles auf. Meine Sorgen, meine Ängste, Probleme, aber auch Schönes: etwas, worauf ich mich freue oder wofür ich dankbar bin. Die Zettelchen werfe ich dann in mein „Gedankenglas“.

Stehen deine Gedanken Kopf? Dann probiere es doch auch einfach mal aus! Such dir einen schönen Ort, mach es dir gemütlich, zünde eine Kerze an und genieße die Ruhe. Nehme dir Zeit. Spreche mit Gott.

Was war heute besonders schön oder auch besonders schwer?

Was bedrückt dich? Worüber freust du dich? Möchtest du dich vielleicht für

etwas bedanken oder um etwas bitten? Gott kannst du alles sagen. Wenn du magst, dann schreibe deine Gedanken auf und nehme dir ein Glas,

in welchem du von nun an all deine Gedanken sammeln kannst.

