



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

# geföhlt                    oder                    tatsächlich ausgeliefert?

Die Menschheit steht vor **noch nicht da gewesen** **HERAUSFORDERUNGEN**. Häufig fühlen viele eine gewisse Ohnmacht. Wir erleben sie beruflich und privat. Insbesondere in Beziehungen kommt es vor, wo sich Menschen oft für hilflos halten, ohne es in Wahrheit zu sein.

**Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:**

**Wir fühlen uns in manchen Situationen ohnmächtig bis hin zur totalen Resignation. Bedeutet das tatsächlich ohnmächtig zu sein oder haben wir nicht bis zu einem gewissen Grad doch noch Einflussmöglichkeiten?**

**Vielleicht mit Begrenzung des Ausmaßes an Informationen? Sich nicht nur mit Schwierigen und mit sich selbst zu befassen, sondern auch mit der Welt und mit dem Guten und Positiven?**

**Gibt es nicht oft auch eine fingierte Ohnmacht, die dazu führt, sich vor Entscheidungen zu drücken und dadurch**

## wichtige Fragen unbeantwortet bleiben?

Ohnmacht und Angst meinen es eigentlich gut mit uns. Das ist ein gewisser **SCHUTZMECHANISMUS**. Jedoch nehmen wir die Welt vielfach bedeutend negativer wahr, als sie tatsächlich ist. Ein Faktencheck zeigt: Die Welt ist weit besser als wir denken. Egal, ob Armut, Bildung, Gesundheit oder Gleichberechtigung: Auf all diesen Gebieten hat die Menschheit in den letzten Jahrzehnten positive Entwicklungen genommen, allerdings sind diese vielen nicht bekannt.

Auch wissen die meisten nichts vom Guten, das geschieht. Eine negativ verzerrte Weltsicht wird zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Glauben wir tatsächlich, alles wird schlechter und schlechter, dann büßen wir das Vertrauen in den gesellschaftlichen Fortschritt ein und verlieren die Motivation, uns für eine Verbesserung der Situation einzusetzen.

Natürlich müssen wir ebenso die Situationen unseres Lebens anschauen, die nicht nur mit dem Gefühl der Ohnmacht zu tun haben, sondern wo wir wirklich ohnmächtig sind: ein Schicksalsschlag, der Tod eines geliebten Menschen, eine eigene schwere Erkrankung, eine zerbrochene Beziehung oder wenn im Alter die Kräfte Stück für Stück nachlassen. Wir können diese Erfahrungen nicht aus dem Weg räumen, aber das Eingeständnis kann zum Wendepunkt der Krise werden: das Schwere anerkennen, neue Kraft gewinnen und so der Opferrolle entkommen. Unser Schöpfer-GOTT lädt uns ein, im Dialog mit ihm, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen – zu ihm, zu unseren Mit-Menschen und zu uns selbst. Diese mögen uns helfen, Zeiten der gefühlten oder tatsächlichen Ohnmacht auszuhalten und ihr nicht machtlos ausgeliefert zu sein.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

## **Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:**

*Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:*

□ Mein liebes Kind! Trage du den guten Geist mutig in die Welt hinaus und schaffe Raum dem Positiven. Deine innere Haltung für Dankbarkeit, Freude, Vertrauen, Verzeihen und Zuversicht sollen dein Rüstzeug sein. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

*DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:*

*Die erste Reaktion auf die zahllosen Sinnesreize und Nachrichten aus Medien*

*aller Art, die auf uns einprasseln, erzeugt für viele in uns ein Ohnmachtsgefühl. Wir nehmen heute an einem Tag so viele Informationen auf wie ein mittelalterlicher Mensch in seinem ganzen Leben. Aber wir sind dafür nicht gerüstet.*

*So ist mein Leben, HERR, wie es ist: gewachsen, geprägt und gereift. Vieles kann ich nicht beeinflussen, nicht verhindern, oft durchschaue ich nicht einmal die Zusammenhänge. Dann fühle ich mich ohnmächtig. Erwecke DU mich, HERR, aus meinem Schlaf der Ohnmacht. Lass mich nicht nur auf das blicken, was ist und war, sondern hilf mir, immer neu aufzustehen im Hier und Jetzt und mutig mit dir und den Menschen in eine gute Zukunft gehen.*

*DU wirst mir in meiner Schwachheit zur Kraft, in meiner Ohnmacht bist DU meine Stärke, in meiner Trauer bist DU mein Trost, in meiner Sorge schenkst DU mir Hoffnung und Zuversicht. Bleibe bei mir mit deiner Liebe und deinem Segen. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!*

**Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort', das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:**

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [2 Tim 1,7](#) oder [Hiob 26,2](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: [www.evangeliumtagfuertag.org](http://www.evangeliumtagfuertag.org)

**bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!**

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)