



gen!). Genau das sollen die Jünger Jesu nicht tun. Ein sorgenfreies Leben in immerwährender Gesundheit und Wohlstand war den Jüngern nicht verheißend und ist auch uns nicht beschieden! Manche unserer (materiellen) Sorgen haben ihren Ursprung nicht in dem, was wir wirklich **brauchen**, sondern in dem, was wir darüber hinaus haben oder **gerne hätten**. Wie viel Kraft und Sorgen kostet uns das Erreichen oder Erhalten eines „Lebensstandards“, der weit über das hinausgeht, was wir wirklich **brauchen**?

## Der himmlische Vater weiß

Mit seiner Aufforderung greift Petrus - wie übrigens an vielen anderen Stellen seines Briefes - auf die Weisungen Jesu zurück, dessen angefochtener und treuer Jünger er war. Jesus spricht: „*Sorgt nicht um euer Leben ...*“ (Matthäus 6,19-34). Grund dieser Sorglosigkeit ist die Fürsorge des himmlischen Vaters („... *Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft*“). Menschen, die Gott in Jesus Christus als ihren guten, liebenden himmlischen Vater kennengelernt haben, können und sollen anders leben. Sie brauchen sich nicht um den Fortbestand ihres Lebens zu

sorgen, weil sie die Sorge um ihr Leben abgeben können. Ihr Augenmerk gilt dagegen dem Reich Gottes und seinen Verheißungen: „*Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen*“.

Mit ihren Aussagen greifen Petrus und Jesus auch auf das Alte Testament zurück. Selbst wenn sich die Aufforderung, sich nicht zu sorgen, so dort nicht wörtlich findet, so deuten doch viele Aussagen darauf hin: Eben weil **der Herr** mein Hirte ist, brauche ich mich nicht zu sorgen. Wie sich ein Hirte um seine Schafe sorgt, so sorgt sich der Herr um mich (Psalm 23). Weil der Herr meine Zuflucht, mein Fels, meine Stärke und vieles mehr ist, brauche ich mich nicht zu sorgen. Wie bei den neutestamentlichen Aussagen handelt es sich hier nicht um eine naive menschliche Sorglosigkeit, die die Gefährdung und Hinfalligkeit menschlichen Lebens gar nicht sieht oder verdrängt, sondern um eine gesunde Sorglosigkeit, die ihren Grund in der Begegnung mit dem lebendigen Gott Israels hat.

Lassen wir uns einladen zu dieser geistlichen Sorglosigkeit von den Strophen Paul Gerhards (1607-76), einem Mann, dessen Leben alles andere als sorgenfrei war:

*Befiehle du deine Wege und was dein Herze kränkt,  
der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt.  
Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn,  
der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.*

*Dem Herren musst du trauen, wenn dir's soll wohl ergehen;  
auf sein Werk musst du schauen, wenn dein Werk soll bestehen.  
Mit Sorgen und mit Grämen und mit selbsteigner Pein  
lässt Gott sich gar nichts nehmen, es muss erbeten sein.*

*Dein ew'ge Treu und Gnade, o Vater, weiß und sieht,  
was gut sei oder schade dem sterblichen Geblüt:  
und was du dann erlesen, das treibst du, starker Held,  
und bringst zu Stand und Wesen, was deinem Rat gefällt.*

*Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht!  
Lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht!  
Bist du doch nicht Regente, der alles führen soll;  
Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.*

Christoph Stenschke 

# Die Mac

## Wie Sorgen zu Chancen

**G**uten Morgen, liebe Sorgen! Seid ihr auch schon wieder da?“ Was ein alter Schläger augenzwinkernd thematisiert, ist für viele Menschen leider schlimme Wirklichkeit: schon morgens wachen sie mit drückenden Sorgen und Ängsten auf. Da sind belastende Sorgen um gestörte Beziehungen, die Angst, am Arbeitsplatz zu versagen oder gar wegrationalisiert zu werden, chronisch finanzielle Engpässe, Sorgen um die Zukunft, die Furcht vor Krankheiten und viele mehr. Das Thema Sorgen ist für viele - Christen wie Nichtchristen - hochaktuell!

Jesus greift das Problem der Sorgen beeindruckend in einer Rede (Matthäus 6,25-34) auf und geht erstaunlich souverän damit um: „*Darum sorgt euch nicht!*“

### Ein Leben ohne Sorgen?

Was meint Jesus damit? Geht das denn überhaupt, ein Leben ohne Sorgen? Sicherlich fordert er uns damit nicht auf, einfach die Füße hochzulegen und in den Tag hinein zu leben nach dem Motto: „Der Herr wird's schon irgendwie machen.“ Verantwortliches Planen und wohlüberlegte Vorsorge sind nach seinen eigenen Worten unverzichtbar (Lukas 14,28-29). Jesus redet hier nicht der Faulheit oder gar der Gleichgültigkeit das Wort.

„*Darum sorget nicht ...*“ Unser Herr will nicht, dass Sorgen unser Leben bestimmen: Sorgen, die uns innerlich blockieren, die uns zentnerschwer belasten, um die wir

# ht der Sorgen brechen

## n werden, um Gottes Möglichkeiten zu erfahren

ständig in unseren Gedanken kreisen, die uns gefangen halten und am Leben hindern.

Was bedeutet das für meinen Alltag? Muss ich mir als Mutter von Teenagern in einer so verdorbenen und gefährlichen Welt nicht berechtigte Sorgen machen? Ich kann doch nicht einfach zu Bett gehen und schlafen, wenn noch nicht alle Kinder zu Hause sind. Aber warum kann ich das eigentlich nicht? Kann ich sie etwa dadurch beschützen, wenn ich mit Sorgen und unheilvollen Gedanken wach bleibe und auf sie warte? Ich merke, ganz so einfach ist das mit dem „Nicht-sorgen“ wohl doch nicht.

Woran liegt das? Einerseits weiß ich zwar, wo ich die Sorgen hinbringen und abladen (1. Petrus 5,7) darf - und eigentlich ich will das ja auch ernsthaft - andererseits gelingt es mir aber nicht immer. Nach dem Beten nehme ich die Sorgen meistens wieder auf meine Schultern. Ich habe sie Jesus zwar gezeigt, trage sie aber selber weiter durchs Leben.

### Sorgen und Löwenzahn

Wo liegt der Schlüssel? Wie kann ich einen wirklich befreiten Umgang mit diesen belastenden Sorgen lernen? Wohin mit diesen kleinen Spitzen, die in meiner Seele bohren und mich unruhig halten bis hin zu den Zentnerlasten, die mich fast erdrücken und mir die Freude am Leben nehmen?

Allein das Wissen, dass ich mir keine Sorgen zu machen brauche, hilft mir nicht weiter. Ein tieferes Ansetzen ist nötig. Da fällt mir der Löwenzahn ein. Als begeisterte Hobbygärtnerin hat mich dieses eigentlich hübsche und für Kaninchen sicher auch leckere Kraut schon oft zur „Verzweilung“ gebracht. Hatte ich beim Jäten wieder einmal nur die oberen Blätter

erwischt, kam er ganz flugs nachgewachsen und strahlte mich wenige Tage später wieder an. Das Einzige, was hilft, um diesen Gesellen aus dem Rosenbeet zu verbannen, ist eine gründliche „Wurzelbehandlung“. Dann gibt es Ruhe!

Auch für meine Sorgen brauche ich diese Wurzelbehandlung. Das erfordert Mut und die Bereitschaft, mich selbst zu hinterfragen: Warum und wozu mache ich mir so viele Sorgen? Was sind meine eigentlichen Motive dabei? Welche tieferen, oft auch unbewussten Ängste stecken dahinter? Hier gilt es, ehrlich zu sich selber zu werden und eine realistische Selbstwahrnehmung zu bekommen.

### Mir selber auf die Schliche kommen

Wenn ich mich z. B. um mein Kind sehr Sorge, kann ich mich fragen: Wozu mache ich mir diese Sorgen? Die ehrliche Antwort mag vielleicht lauten: Ich habe Angst, es loszulassen, den Einfluss auf sein Leben zu verlieren oder die Kontrolle über das, was es tut und wie es lebt. Vielleicht habe ich auch Angst, nicht mehr „gebraucht“ zu werden oder nicht mehr gefragt zu sein. Vielleicht traue ich meinem Kind zu wenig Eigenverantwortung zu. Oder ich will es vor jedem Fehler bewahren, statt ihm zuzutrauen, dass es mit Gottes Hilfe daraus Wichtiges lernen kann. Vielleicht will ich immer alles im Griff haben und es macht mir Mühe, dass es bei meinem Kind nicht klappt. Vielleicht fühle ich mich für alles im Leben meines Kindes verantwortlich.



# Das Thema!



Bei meinem Umgang mit Sorgen muss ich mir selber auf die Schliche kommen, um eingeschliffene Verhaltensmuster zu durchschauen, die mich ständig - meist unbewusst - antreiben, mir um alles Mögliche Sorgen zu machen.

Ich darf Gott bitten, mir diese tieferen Muster bewusst zu machen, damit ich mich ihnen stellen, sie genauer ansehen und mich mit ihnen auseinandersetzen kann.

## ... alle Tage dieser Welt bei mir

Für meine übermäßigen Sorgen um mein Kind kann das z. B. heißen: Ich bekenne Gott meine versteckten Motive und bitte ihn konkret um Vergeltung, wo ich mein Kind in unguter Weise an mich binden will, statt es zum Loslassen zu ermutigen und zur Selbstständigkeit zu erziehen. Ich darf lernen, mein Kind an der „langen Leine des Gebets“ zu halten, im Vertrauen auf meinen guten Vater im Himmel, der mein Kind noch viel mehr liebt, als ich es je kann. Das gleiche gilt für Zukunftssorgen. Wie oft lasse ich zu, dass ängstliche Gedanken an das, was eventuell eintreten könnte, wie unheilbare Krankheit, Krieg, Unglücke, Arbeitslosigkeit oder was auch immer, mein Denken unterschwellig beherrschen. Oft merke ich dann nicht, wie ich dadurch vom Naheliegenden abgehalten und abgelenkt werde. Hier darf ich mein Leben und meine Zukunft neu unter die Herrschaft Jesu stellen, der versprochen hat, alle Tage dieser Welt bei mir zu sein, und der mir zusagt, dass nicht ein einziges Haar von meinem Kopf fällt, das Gott nicht gezählt hat. So wichtig bin ich ihm! So besorgt ist er um mich! Ich will lernen, im Heute zu leben. Dazu gehört, mich zu fragen, woran ich durchaus etwas ändern und wo ich aktiv werden kann, anstatt in Grübeleien und Sorgen zu versinken. Dafür darf ich mir von Gott den Blick öffnen lassen und sehen lernen, was er mir heute schenken und für mich sein will. So muss ich

nicht bei den irdischen Sorgen stehen bleiben, sondern kann frei werden, nach dem zu fragen, was ewig bleibt (Matthäus 6,33).

## Es müssen mich nicht alle mögen!

Unter den Sorgen, die nicht weiterhelfen, nehmen die vielen Gedanken, die ich daran verschwende, was andere Menschen wohl von mir denken oder wie gut oder schlecht ich beim Vergleichen mit ihnen so wegkomme, oft unbemerkt einen großen Raum ein. Wenn es mir gelingt, dahinter mein entwicklungsbedürftiges Selbstvertrauen und meine mangelhafte Selbstannahme zu entdecken, kann und darf ich mit Gottes Hilfe daran arbeiten - im ganz konkreten Annehmen seiner Liebe für all meine Mängel, Fehler und Defizite. Ich darf lernen, bei meinem Vater im Himmel zur Ruhe zu kommen und eine realistische Selbsteinschätzung zu gewinnen. Es müssen mich ja gar nicht alle mögen! Wenn Gott mich so liebt, dass er sogar seinen Sohn Jesus für mich in den Tod gegeben hat, dann darf ich mich auch annehmen. Seine große, bedingungslose Liebe macht mich wertvoll! Hierin liegt auch der Schlüssel, mir selber vergeben zu können, wenn eigenes Versagen mich sorgenvoll nach unten zieht. Gottes Vergebung reicht auch für die Schuld aus, die ich mir nur schwerlich verzeihen kann. Wenn ich von mir enttäuscht bin, darf ich wahrnehmen: „So bin ich auch.“ Und so bin ich von Gott geliebt. Mir ist vergeben!

## Chancen und Herausforderungen erkennen

Sorgen verlieren auch ihre Macht, wenn ich mich einem



anderen Menschen öffnen und sie aussprechen kann. Alles, was ich ausspreche und vor Gott lege, verliert an Macht. Wie wohltuend ist Seelsorge! Bedrängnisse und Probleme sind normal. Sie werden mich bis an mein Lebensende begleiten. Auch das hat Jesus gesagt (Johannes 16,33). Aber die Entscheidung liegt bei mir: Will ich sie als Sorgen auf mich laden und mich von ihnen niederdrücken lassen, oder will ich sie als Chance und Herausforderung sehen lernen, um Gottes viel größere Möglichkeiten zu erfahren. Ich möchte lernen, Gott auch da mein Vertrauen auszusprechen, wo es Situationen gibt, die sich nicht verändern lassen. Aber selbst da ist es meine Einstellung dazu, die veränderbar ist.

Meine Sorgen - egal wie berechtigt oder unberechtigt sie auch sein mögen - lassen mich spüren, wie sehr ich auf Jesus, meinen Herrn, angewiesen bin. Und darin liegt Hoffnung! Bei ihm bin ich mit meinen Sorgen an der richtigen Adresse. Er kennt mich. Er weiß, was ich brauche. Auf seine Treue kann ich mich verlassen. Ihm will ich von ganzem Herzen danken!

„Guten Morgen, liebe Sorgen.“ Sie sollen nicht das letzte Wort haben. Mit Paul Gerhardt will ich lernen:

„Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht, lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht; bist du doch nicht Regente, der alles führen soll, Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.“

Helga Afflerbach