

# WOHIN MIT MEINEN SORGEN?

## INHALTSVERZEICHNIS

„Ich mache mir Sorgen!“ . . .	2
Was sind Sorgen? . . . . .	4
Ein Erlebnisbericht . . . . .	8
Wie können unsere Sorgen für uns arbeiten? . . . . .	14
<i>Sorgen lenken unsere Aufmerksamkeit auf Gott.</i> . . . . .	15
<i>Sorgen lenken uns zu den Worten Jesu.</i> . . . . .	22
<i>Sorgen werden zum Gebet</i> . . . . .	25
<i>Sorgen führen zu praktischem Handeln</i> . . . . .	26
Ein Beispiel aus der Bibel . . . . .	28
Was können die Sorgen für uns tun? . . . . .	31

Sorgen zeigen in gewissem Sinne, dass wir lebendig sind. Die Bemerkung: „Wer keine Sorgen hat, hat keine Ahnung“, ist nicht nur lustig gemeint.

Doch die Sorgen auf die leichte Schulter zu nehmen, hilft nicht allzu weit. Wenn der Tag sich neigt, stehlen sich die unruhigen Gedanken herbei wie ein Dieb in der Nacht und können uns heute den Schlaf und morgen die Kräfte rauben.

Die folgenden Seiten stammen von David Egner, einem unserer Mitarbeiter, der früher regelmäßig Beiträge für Unser Täglich Brot verfasst hat. Es ist unser Gebet, dass der Leser etwas von dem erkennt, was Jesus über seinen Vater wusste, als er die Jünger wiederholt aufforderte: „Sorget nicht.“

*Mart De Haan*

Herausgeber: David Sper

Umschlag: Terry Bidgood

Bibeltexte nach der Lutherbibel, revidierte Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer

Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

© 2012 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan, USA

Übersetzung: Barbara M. Trebing

GERMAN

Printed in Portugal

## „ICH MACHE MIR SORGEN!“

**G**ene und Jan machen sich Sorgen. Schon seit Monaten kursieren Gerüchte, dass der Betrieb, in dem sie beide arbeiten, seine Produktion um 30 Prozent zurückfahren muss. Falls das wahr ist, wird es auf allen Ebenen zu Entlassungen kommen. Nun ist durchgesickert, dass die Maßnahmen zum Monatsende durchgesetzt werden sollen.

Genes Ängste zeigen sich in einer zunehmenden Gereiztheit, sowohl an der Arbeit wie zu Hause. Jan schläft schlecht. Beide sind Ende fünfzig und stehen vor ähnlichen Fragen: „Was ist, wenn ich meine Arbeit verliere? Was für Stellen gibt es noch für jemanden in meinem Alter?“

Gene wird immer stiller und zieht sich in sich selbst zurück, je näher der 31. kommt. Jan wacht nachts auf und kann nicht wieder einschlafen.

Beide stehen im Glauben. Sie wissen, dass Jesus seine Nachfolger gelehrt hat, sie sollten sich nicht um die Zukunft sorgen. Aber wenn sie daran denken, was geschehen wird, haben sie keinen inneren Frieden.

Was Gene und Jan durchmachen, ist nur eine der vielen Arten, in denen wir Angst erleben. Manche liegen nachts wach und denken an einen Sohn oder eine Tochter im Militär. Andere erleben, wie die Familie auseinander bricht. Wir alle wissen, was es bedeutet, sich in einer Situation zu befinden, auf die man keinen Einfluss hat.

Bei manchen äußern sich die Sorgen in pochendem Kopfschmerz. Andere empfinden Panik—Herzrasen und Atemnot. Bei wieder anderen versteckt sich die Angst hinter dem Drang, zu viel zu essen, zu viel Geld auszugeben oder bei anderen Dingen Zuflucht zu suchen, die den Schmerz betäuben.

Wer Jesus nachfolgt, ist nicht immun gegen Sorgen oder ihre

Auswirkungen. Ja, manchmal scheint es sogar, als würde der Glaube alles noch schlimmer machen. Wir wünschen uns von Herzen, dass unser Leben durch ihn anders wird. Familie, Nachbarn und Kollegen sollen sehen, wie wir auf Gottes Güte und Gegenwart vertrauen. Und wir machen uns Sorgen, wir könnten sie enttäuschen.

---

***Der Glaube, wir sollten  
uns nicht sorgen,  
kann uns zusätzliche  
Sorgen bereiten.***

---

Die Folgen haben ihren Preis. Die Angst teilt unsere Aufmerksamkeit und raubt uns Energie. Dann sorgen wir uns, weil wir uns sorgen. Wir wissen, wie sehr wir uns selbst damit schaden, wenn wir ständig um etwas kreisen, was unter Umständen gar nicht eintrifft. Aber was, wenn es doch passiert? Wie können

wir aufhören, uns zu sorgen? Wir wissen nicht, was tun mit all den Fragen, die uns beschäftigen und allmählich auffressen.

Die folgenden Seiten wollen zeigen, dass wir uns, in gewissem Sinne, auch deshalb sorgen, weil wir Menschen sind, die als Ebenbild Gottes erschaffen wurden. Tiere haben keine Sorgen. Wir sorgen uns, weil wir mit einer Vorstellungskraft ausgestattet sind, die uns in die Lage versetzt, die guten und die schlechten Möglichkeiten des Lebens zu sehen. Wir haben die Fähigkeit erhalten, uns Gedanken darüber zu machen, was mit uns und anderen geschieht.

Die Aufgabe besteht also darin zu erkennen, womit Gott uns noch ausgestattet hat, um mit der Tatsache umzugehen, dass unsere Welt nicht mehr in Ordnung ist, dass Böses geschieht und weder wir noch unsere Lieben so sicher sind, wie wir gern wären.

# WAS SIND SORGEN?

**B**evor wir darauf eingehen, wie neue Wege im Denken und Glauben uns helfen können, mit unseren Sorgen fertig zu werden, wollen wir zunächst einmal klarstellen, dass wir hier von derselben Sache reden.

## Was sind Sorgen?

Sorgen sind ein Gefühl des Unwohlseins, einer Vorahnung oder Bedrohung, das normalerweise mit negativen Gedanken an etwas gekoppelt ist, das in der Zukunft passieren könnte. Sorgen fragen etwa:

- Was würde ich tun, wenn meine Frau mich wegen eines anderen verlässt?
- Was ist, wenn unsere Kinder krank werden?
- Was ist, wenn ich ein Studienfach wähle, bei dem ich nur schlechte Aussichten auf eine Stelle habe?
- Was, wenn das Auto, Flugzeug, der Bus, in dem ich unterwegs bin, einen Unfall hat?

In gewissen Situationen ist es sicher wichtig, sich über eine oder alle dieser Fragen Gedanken zu machen. Aber gesund ist das nur, wenn wir in der Lage oder bereit sind, mit diesen Sorgen positiv umzugehen. Sorgen sind schädlich, wenn sie kluges Handeln oder nötige Ruhe durch ängstliche Gefühle ersetzen, die uns von der Gegenwart ablenken, uns aber gleichzeitig nicht auf die Zukunft vorbereiten.

Weil stressbeladene Angst eine Herzensangelegenheit ist, die weit mehr kostet, als sie uns bringt, betrachtet die Weisheitsliteratur dieser Welt das Sorgen als eine Gewohnheit, die wir uns nicht leisten können. Die Bibel allerdings sieht im Sorgen ausdrücklich ein selbst gewähltes Gefühl, das die Beziehung zu unserem Vater im Himmel beeinträchtigt. Das wollen wir uns näher ansehen.

Das häufigste Wort im Neuen Testament für das Sorgen

(*merimnao*) bedeutet „besorgt sein, sich Sorgen machen“, aber auch „sich kümmern um“. Jesus gebrauchte das Wort, als er sagte: „Sorgt nicht um euer Leben“ (Matth. 6,25), und Paulus, als er schrieb: „Sorgt euch um nichts“ (Phil. 4,6).

Betrachtet man die verschiedenen Stellen zusammen, so spiegeln sie die verhältnismäßig breit gefasste Haltung der Bibel wider, dass Sorgen ein Gefühl und ein Gemütszustand sind, der meist das Gegenteil ist von Gottvertrauen. Das Problem besteht nach der Bibel nicht einfach darin, dass wir uns übermäßig um etwas sorgen, das eintreten kann oder auch nicht, sondern vielmehr, dass wir in der Angst eine Alternative sehen zum Vertrauen auf die ständige Gegenwart und die ewigen Pläne und Fürsorge Gottes. Es kann deshalb an die Stelle des Seelenfriedens und Realismus treten, den der Gott des Alten und Neuen Testaments bietet.

**Wer sorgt sich nicht?** Trotz aller guten und vernünftigen Argumente für ein Leben in der Gegenwart, machen wir alle uns von Zeit zu Zeit Sorgen. Keiner lebt gänzlich ohne irgendwelche Ängste. Wer behauptet, er sei völlig sorgenfrei, der ist entweder dumm oder ein Meister im Verdrängen. Jeder Mensch, der seine Verantwortung ernst nimmt, kann gar nicht anders, als sich in einem gewissen Maß Sorgen zu machen, was passieren könnte. Das ist einer der Gründe, warum überhaupt etwas getan wird.

Interessanterweise sind gerade einige der Menschen, die es besonders weit bringen, solche, die sich Sorgen machen. Was sie treibt, ist nicht nur der Wunsch nach Erfolg, sondern auch die Angst vor dem Versagen. Doch auch wer locker und entspannt wirkt, ist nicht sorgenfrei. Er zeigt es nur nicht auf dieselbe Art. Ein Extrem sind jene, die sich nicht einmal mehr trauen, das Bett zu verlassen oder aus dem Haus

zu gehen wegen echter oder eingebildeter Ängste.

**Worüber machen wir uns Sorgen?** Manchmal heißt es, wenn wir uns so damit beschäftigen, was passieren *könnte*, würden wir die tatsächliche Gegenwart von einer möglichen Zukunft dominieren lassen. Solche Sorgen entstehen häufig aus einer von vier Kategorien.

**1. *Echte oder eingebildete Bedrohungen*** geben uns Grund, über den Unterschied zwischen vernünftiger Sorge und ungesundem Sorgen nachzudenken. Wer in einer Großstadt wie Moskau, Paris oder Chicago lebt, muss versuchen, die richtige Balance zu finden zwischen berechtigter Vorsicht und zwanghafter Angst vor Angriffen und Raubüberfällen. Auch wenn es unmöglich ist, sich vor körperlichen Schäden völlig zu schützen, muss jeder versuchen, seinen Weg zwischen Vorsicht, Sorglosigkeit und Angst zu finden.

Selbst die Unterscheidung zwischen gesunden und ungesunden Sorgen darüber, was andere über uns denken könnten, stellt uns vor eine ähnliche Herausforderung. Wenn wir uns zu wenig Gedanken machen, kann das dazu führen, dass wir unsere Arbeit, eine Beziehung oder die Selbstachtung verlieren. Wenn wir uns zu sehr darauf konzentrieren, Tadel zu vermeiden, dann drehen wir uns vielleicht nur noch darum, besser auszusehen, als wir es tun. Solche Ängste können zu einer derartigen Versagensangst führen, dass wir uns nicht mehr trauen, offen oder spontan zu sein, was aber nötig ist für gute Beziehungen.

**2. *Entscheidungen, die uns entweder weiterbringen oder kaputt machen***, können auch eine Quelle der Sorge sein. Mancher sorgt sich übermäßig wegen einer Entscheidung, von der er weiß, dass sie getroffen werden muss. Weil wir wissen, dass sich selbst scheinbar unbedeutende Entscheidungen

negativ auswirken und uns ruinieren können, wenden wir alle möglichen Verzögerungstaktiken an, um uns vor einer—falschen—Entscheidung zu drücken.

Mit der Zeit stellen wir fest, dass die meisten Entscheidungen unser Leben nicht so verändern, dass sie nicht korrigiert werden könnten. Aber manche tun es, und das kann Grund zur Sorge sein.

**3. Erfahrungen aus der Vergangenheit, die in unser Unterbewusstes abgesunken sind**, können ein dritter, unerkannter, Grund der Sorge sein. Bei manchen sind es Erinnerungen an Krieg, Missbrauch oder einen Unfall, die Ängste hervorrufen. Bei anderen haben eine Reihe negativer Erfahrungen mit Eltern, Lehrern, Geschwistern oder Freunden unsichtbare Narben hinterlassen, die wir spüren, selbst wenn wir nicht daran denken. Manchmal werden diese Gefühle durch eine Beziehung, einen Ort oder ein

Ereignis wieder wachgerufen. Manchmal schweben sie dicht unter der Oberfläche und tauchen ganz unerwartet auf.

**4. Gesundheitliche Zustände** können Gefühle der Angst hervorrufen, die auf Vernunft oder geistliche Erkenntnisse nicht reagieren. Wegen der komplizierten Beziehung zwischen Körper und Geist kämpfen viele mit Ängsten, die durch Gebet, Verstand oder bessere Gedanken nicht in den Griff zu bekommen sind.

Eine Online-Quelle nennt Hunderte von körperlichen Beschwerden, von denen man weiß, dass sie Angstgefühle auch als körperliche Symptome hervorrufen können. Dazu gehören zum Beispiel eine Überfunktion der Schilddrüse, erhöhter Blutzucker, Arzneimittel-Unverträglichkeit, Fehlfunktionen von Hypophyse, Adrenalin oder Nebenschilddrüse und eine Vielzahl anderer hormoneller, allergischer oder chemischer Faktoren.

Alle diese Ursachen zeigen, dass wir eine Lösung finden müssen, die uns hilft, unsere Ängste für anstatt gegen uns wirken zu lassen, selbst wenn wir nicht auf alle unsere Gefühle einen Einfluss haben.

## EIN ERLEBNISBERICHT

*In einem Interview für eine Day of Discovery Fernsehsendung erzählte Autorin Joanie Yoder, wie sie ihren eigenen Kampf gegen das Sorgen in den Griff bekam.*

**M**ein Leben war erfüllt von Angst und Sorgen, aber mir war das gar nicht bewusst. Ich konnte es überspielen wie so viele Menschen, bis ich etwas erlebte, was mich völlig aus der Bahn warf. Erst da war ich gezwungen, mich mit meine Ängsten, Befürchtungen, dunklen Ahnungen und Sorgen auseinander zu setzen.

Catherina Marshall hat einmal gesagt, die größte Entdeckung, die wir machen

können, sei zu erkennen, dass unsere eigene Kraft nicht reicht. Diese Entdeckung habe ich auch gemacht. Aus mir selbst heraus konnte ich gar nichts mehr. Weder körperlich noch seelisch hatte ich die Kraft, weiterzumachen.

Ich hatte Agoraphobie, das heißt Angst vor offenen Flächen, Angst, hinaus zu gehen. Bei mir war es vor allem die Angst vorm Einkaufen. Sie war so intensiv, dass ich regelrechte Panikattacken und Schweißausbrüche bekam. Ich fürchtete, vor den Leuten völlig durchzudrehen oder—schlimmer noch—zu sterben.

Manchmal brach ich meinen Einkauf deshalb mittendrin ab, schob den Wagen in eine Ecke und rannte nach Hause. Sobald ich im Haus war, kam die Erleichterung und ich fühlte mich wieder sicher und geborgen.

Ich dachte, ich wäre die Einzige, der es so ging. Auch meine Essgewohnheiten änderten sich und ich schlief

ganz schlecht. Ich zitterte und bebte und hatte ganz allgemein Angst vor dem Leben und all seinen Anforderungen. Ich traute mich gar nichts mehr. Als ich Anfang dreißig war, hatte ich bereits das Gefühl, ich sei völlig verbraucht.

Meine Probleme hatten unterschwellig eine Ursache. Wenn ich heute zurückschauen, erkenne ich drei Gründe für meine Unfähigkeit, mit dem Leben fertig zu werden.

Der eine war eine extreme Unreife. Gefühlsmäßig war ich unterentwickelt und konnte nicht mit Verantwortung umgehen.

Zweitens pflegte ich ein Gefühl der Verbitterung. Ich erkannte das nicht wirklich, weil ich immer meinte, mein Gefühl sei berechtigt. Ich war immer im Recht.

Und der dritte Grund, den wir, so denke ich, alle kennen, war die Neigung, selbst zurechtkommen zu wollen. Ich versuchte alles aus eigener Kraft zu schaffen. Und wenn ich merkte, dass ich es nicht

schaffte, dann meinte ich, das dürfte nicht sein.

Diese drei Faktoren hatten einen zermürbenden Effekt. Sie führten zu dem Zusammenbruch, den ich brauchte. Und ich denke, diesen Zusammenbruch brauchen wir alle. Es war kein Nervenzusammenbruch, sondern ein Zusammenbruch meiner Unabhängigkeit.

Aus meiner eigenen Erfahrung und durch die Beobachtung anderer, die in einer ähnlichen Situation sind und keine eigene Kraft mehr haben, kann ich sagen, dass ein übereinstimmendes Merkmal das Bedürfnis ist, alles im Griff zu haben—das Leben, die Umstände, Menschen und, unbewusst, auch Gott—weil wir Angst haben vor dem, was passieren könnte. Wir meinen, wenn wir die Dinge kontrollieren und in eine bestimmte Richtung lenken könnten, hätten wir weniger Angst.

Mein Problem war, dass ich meinen Selbstschutz nicht unter

Kontrolle hatte—den Schutz vor Dingen, vor denen ich Angst hatte. Also fing ich an, einen Kokon um mich herum zu spinnen. Dieser Kokon wurde so eng, wie das Wort schon nahe legt. Es gab einen kleinen Raum, in dem ich mich sicher fühlte—die vier Wände meines Hauses. Ja, ich spann mich so sehr in meinen Kokon ein, dass darin nur eine Person Platz hatte—ich selbst.

Ich war in dieser Zeit schon Christ. Und obwohl ich fest an Gott glaubte, hatte er in meinem Leben keinen Raum. Ich war schrecklich unglücklich. Und schlimmer noch, ich hatte das Gefühl, ich würde an dem Ziel, für das Gott mich geschaffen hatte, vorbeileben.

Ich musste erst ganz unten ankommen und an die Grenzen meines Ichs gelangen, ehe ich entdeckte, dass Jesus genügt, und zuließ, dass er mich veränderte. Gott begann mich wiederherzustellen, wie Paulus es in Philipper 1,6 schreibt:

„Der in euch angefangen hat das gute Werk [das bei der Bekehrung beginnt], der wird's auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.“

Schon am Anfang meiner Genesung zeigte Gott mir vier Dinge, die in meinem Leben eine tiefe Wirkung zeigten: Lesen, Beten, Vertrauen und Gehorchen. Die Bibel lesen—Nahrung, die sättigt. Beten—zu jemand, der mit dabei ist. Das ist mehr als nur eine kurze Gebetszeit. Es reicht bis hinaus auf die Straße, ins Auto, in die jeweilige Situation. Vertrauen—auf Gott in den Dingen, die wir nicht unter Kontrolle haben. Sie loslassen, nicht ins Ungewisse, sondern an Gott. Gehorchen—Gott möchte, dass wir ihm in den Dingen gehorchen, die wir selbst kontrollieren *können*.

Diese vier Disziplinen sind sehr bekannt. Die ganze Sache mit der Abhängigkeit von Gott ist zwar biblisch völlig klar, aber da, wo es um die Praxis geht, nicht. Wir müssen sie praktizieren, nicht nur etwas

davon wissen, darüber reden oder ganz fest daran glauben. Das Gute an einem Zustand, in dem man geschwächt ist und keine eigene Kraft mehr hat, ist, dass er uns motiviert, Dinge, die wir bereits glauben, auch tatsächlich zu tun.

Als ich damit anfang, diese Dinge in meinen Alltag zu integrieren, merkte ich, wie meine Beziehung zu Jesus enger wurde und das Vertrauen zu ihm wuchs. Zunächst zeigte er mir in kleinen Dingen, dass er genügt. Und je mehr davon ich erlebte, desto mehr vertraute ich ihm.

Diese vier Disziplinen—Lesen, Beten, Vertrauen und Gehorchen—hängen eng miteinander zusammen. Ich hatte damit etwas zu tun. Doch während ich sie tat, wurde Gott frei, die Dinge zu tun, die nur er tun kann. Also hatte ich immer weniger Grund, mir Sorgen zu machen. Sie wurden überflüssig. Ich begann zu erkennen, dass Gott sich selbst der Sache annahm, wenn er

etwas Bestimmtes von mir wollte, selbst wenn es Dinge waren, die mich an meine Grenzen brachten.

Gott holte mich allmählich aus dem Kokon heraus, den ich um mich herum gebaut hatte und ganz allein bewohnte. Zunächst einmal holte er mich in die Leitung eines Bibelkreises in der Nachbarschaft. Ich glaube, ich konnte den Frauen dieser Gruppe gerade deshalb ein Zeugnis sein, weil sie spürten, dass ich Jesus genauso nötig hatte wie sie. Ich war für sie keine Bedrohung, sondern eine Ermutigung.

Dann führte Gott meinen Mann und mich ins Ausland. Eines Tages begegneten wir in der Londoner U-Bahn einem Drogensüchtigen und nahmen ihn mit zu uns nach Hause. Durch ihn, und ein paar andere, die wir auch zu uns ins Haus holten, kam für mich die Stunde der Wahrheit. Bis dahin hatte ich immer gemeint, ich müsste mich verteidigen, weil ich Gottes Hilfe brauchte für

Dinge, die andere problemlos allein schaffen können. Doch durch mein Engagement mit diesen drogenabhängigen Leuten ging mir auf, dass die Hilfe für sie, wie für mich, nicht in der Unabhängigkeit liegt. Der Schlüssel ist, von Gott abzuhängen.

Durch meine Erfahrungen mit den Drogensüchtigen entdeckte ich, dass wir dazu erschaffen wurden, von Gott abhängig zu sein. Ich lernte auch, dass das, was in der Krise geholfen hat, auch zu allen anderen Zeiten hilft. Und so konnte ich den Drogensüchtigen eine radikale Schocktherapie anbieten. Man hatte sie gelehrt, sie müssten sich von allen Abhängigkeiten in ihrem Leben befreien. Aber ich konnte ihnen zeigen, dass die Antwort darin besteht, sich von der Drogenabhängigkeit weg in die Abhängigkeit von Gott zu begeben—nicht die Drogen durch Gott zu ersetzen, sondern sich in die eine Abhängigkeit zu begeben, zu der wir erschaffen wurden.

Was meinst du, wie die Menschen am liebsten für Jesus gewonnen werden wollen, vorausgesetzt, sie wollen überhaupt? Möchten sie durch starke Menschen gewonnen werden, die wirken, als wüssten sie gar nicht, was es bedeutet, schwach zu sein? Oder lieber durch schwache Menschen, die entdeckt haben, wie sie stark sein können?

Ich glaube, sie wären ausnahmslos für die zweite Möglichkeit. Auch wenn wir vielleicht denken, wir würden Gott dienen und den Menschen imponieren, wenn wir als stark herüber kommen, nehmen wir ihnen damit vielleicht gerade die letzte Hoffnung, dass Gott auch für sie das Richtige sein könnte. Und zwar, weil ihre Reaktion nicht ist: „O, das ist genau das, was ich brauche!“, sondern weil sie sagen: „So kann ich sowieso nie sein.“ Doch wenn sie einen schwachen Menschen sehen, der gelernt hat, stark zu sein, und immer noch am Lernen

ist, diese Kraft von Gott zu nehmen, dann erfüllt sie das mit Hoffnung. Sie sagen: „Wow! Wenn das bei ihr funktioniert, dann wäre das vielleicht auch was für mich.“

Ich kann mich wirklich mit dem Durchschnittsmenschen identifizieren. Das ist nicht nur eine Tatsache, sondern auch mein Herzenswunsch. Mal abgesehen davon, dass wir alle einzigartig erschaffen sind, bin ich ziemlich normal. Ohne Jesus wäre ich ein hoffnungsloser Fall. Ja, bei einer Veranstaltung wurde ich sogar einmal mit diesen Worten vorgestellt:

„Das ist Joanie, die ohne Jesus ein hoffnungsloser Fall wäre.“ Früher hätte mich eine solche Einführung entsetzt. Aber Gott hat mich in meinem Leben an einen Punkt geführt, wo er zuließ, dass ich ein Schauspiel der Schwäche wurde, damit ich nun hinausgehen und der Welt davon Zeugnis geben kann, was Gott in und durch menschliche Schwäche tun kann. Wenn er es aber in und

durch mich tun kann, warum dann nicht auch durch andere?

Abhängigkeit von Gott ist das Thema meines Lebens. Meine Geschichte ist die einer Frau, die aus sich selbst heraus nichts hatte, aber die alles fand in einem Leben in der Abhängigkeit von Gott. Es ist kein trauriger Zustand, von Gott abzuhängen—sondern Gottes vollkommener Plan. Ein Geschöpf kann sich dann am besten entwickeln, wenn es von seinem Schöpfer abhängt. Ich fand immer, Gott sei der allerletzte Ausweg. Jetzt ist er die erste Wahl!

Am Anfang meines Weges zu geistlichem Wachstum war die Erfahrung, ganz unten angelangt zu sein. Das war nicht schön. Es war auch kein tolles Gefühl. Aber es war der geistlichste Moment in meinem Leben. Ich hoffe, das ist für andere, die sich am selben Punkt befinden, eine Ermutigung. Wir denken oft, wer geistlich ist, müsste immer oben sein. Aber das stimmt nicht. Geistlich sein heißt, an den Punkt zu kommen,

wo nichts mehr von uns ist, aber alles von Gott.



Joanie lernte über den Umgang mit Angst und Sorge, dass das, was Gott für uns tun kann, viel wichtiger und echter ist als alles, was wir irgendwann fühlen. Das bedeutet auch, dass es einen Weg gibt, um unser Leben in der Wahrheit von Gottes Liebe zu verankern, auch wenn unsere Gefühle und Empfindungen uns etwas anderes sagen.

Auch wenn der Kampf mit unseren Sorgen nicht mit einfachen Antworten oder schnellen Lösungen gewonnen werden kann, bietet uns die Bibel, auf die Joanie zu vertrauen lernte, Perspektiven der Wahrheit und Gnade, die uns helfen können, über unsere Sorgen hinauszuwachsen in eine vertrauensvolle Beziehung zu dem Gott, der uns liebt und für uns sorgt, auch in den Zeiten, in denen wir arm und ängstlich sind.

Darum wollen wir uns etwas näher ansehen, wie die Bibel uns helfen kann, die Sorgen so zu nutzen, dass sie für statt gegen uns arbeiten.

## WIE KÖNNEN UNSERE SORGEN FÜR UNS ARBEITEN?

Die Bibel sagt klar, was wir alle schon erlebt haben. Es gibt zwei Arten von Sorgen:

1. Eine negative, schädliche, lähmende und 2. eine positive, nutzbringende. Dasselbe griechische Wort (*merimnao*) wird im Neuen Testament für beides gebraucht.

Negative Sorge in der Bibel ist eine Angst, die unsere Gedanken entweder um Dinge kreisen lässt, an denen wir nichts ändern können, oder um solche, die uns davon abhalten, darauf zu vertrauen, dass Gott uns geben kann, was wir nötig haben. Jesus erwähnt diese Art

von Sorgen sechs Mal in der Bergpredigt (Matth. 6). Er lehrte seine Nachfolger, zu glauben, dass der Vater im Himmel will, dass sie ihm Tag für Tag vertrauen, auch in den ganz banalen Fragen des Alltags (V.25-34).

Aber wie wir bereits gesehen haben, ist nicht jede Sorge schlecht. Die Bibel spricht auch von einer gesunden Sorge, die zu hilfreichem Handeln und Beten führt. In 2.Korinther 11,28 spricht Paulus von seiner „Sorge für alle Gemeinden“. Das Wort, das hier mit Sorge wiedergegeben wird, ist dasselbe griechische Wort, das er und andere neutestamentliche Schreiber gebrauchten, wenn sie vor alles verzehrender Angst warnten (Phil. 4,6; 1.Petr. 5,7).

Paulus berichtete den Gläubigen in Philippi auch von seinem Wunsch, Timotheus zu ihnen zu schicken, weil er sich um ihr Wohlergehen sorgte (dasselbe griechische Wort, Phil. 2,19-20).

Auf den verbleibenden Seiten dieses Büchleins wollen wir uns also anschauen, wie unsere Sorgen für uns arbeiten können:

- (1) indem sie unsere Aufmerksamkeit auf Gott lenken.
- (2) indem sie uns zu den Worten Jesu lenken.
- (3) indem wir aus ihnen ein Gebet machen.
- (4) indem sie uns zu praktischem Handeln führen.

## **SORGEN LENKEN UNSERE AUFMERKSAMKEIT AUF GOTT**

Wenn wir uns sorgen, dann drehen wir uns um Dinge, die noch nicht geschehen sind oder auf die wir keinen Einfluss haben. Wir müssen aber sehen, dass dies für uns auch eine Chance ist. Wenn wir Angst haben und schwach sind, haben wir alle Ursache, uns der Nähe Gottes zu vergewissern und die Gewissheit zu suchen, dass in unserem Leben nichts geschieht, wovon er nicht weiß,

und wir haben Gelegenheit, sein Angebot anzunehmen, dass er unsere Stärke sein will, unsere Hoffnung und unser Friede, egal was passiert. Diese Gewissheit kommt, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das Wesen Gottes lenken, wie es uns in seinem Wort offenbart wird.

### **Nicht vergessen, dass Gott alles im Griff hat.**

Das Alte und Neue Testament zeigen uns, dass nichts in dieser Welt ohne Gottes Wissen geschieht oder seiner Kontrolle entgeht. Deshalb sagt die Schrift: „Der Herr hat seinen Thron im Himmel errichtet, und sein Reich herrscht über alles“ (Ps. 103,19). Er ist der Allmächtige (Ps. 66,7). Er ist der Herr aller Herren.

Wenn wir uns Sorgen machen, dann geben wir damit im Grunde zu, dass wir aus uns selbst heraus nicht in der Lage sind, mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden. Das ist der Moment, in dem wir uns ein paar wichtige Erkenntnisse über Gott ins Gedächtnis zurückerufen sollten.

**1. Er ist überall** (Ps. 139, 7-12; Jer. 23,23-24). Wir können nirgendwo hingehen, wo Gott nicht schon ist. Es gibt keinen Ort, an dem Gott nicht sein kann, egal wie allein wir uns vorkommen. Er ist überall!

**2. Er weiß alles** (Hiob 7,20; Ps. 33,13-14). Er weiß, welche Angst wir haben, wie jämmerlich wir uns fühlen, was uns Sorgen macht. Je mehr wir uns sorgen, desto mehr verhalten wir uns, als würde Gott unsere Situation nicht kennen. Wir kennen die Zukunft nicht, aber Gott kennt sie. Er weiß, wie alles sich wenden wird. Er weiß, was wir brauchen.

**3. Er ist allmächtig** (1.Mose 17,1; 18,14; Matth. 19,26). Wer sich Sorgen macht, meint, keiner habe die Macht, die bösen Dinge aufzuhalten, die eintreten könnten. Nicht einmal Gott könne die Tochter davor bewahren, schwanger zu werden, oder den Sohn vor dem Gefängnis. Aber Gottes Macht ist grenzenlos und er

hat seine eigenen weisen und wissenden Gründe für das, was er in unserem Leben zulässt. Die Antwort auf die Frage: „Sollte dem Herrn etwas unmöglich sein?“ lautet: „Nein!“

William Backus schreibt in *The Good News About Worry* von seinem Schwager, einem Sportler, der sich im Krankenhaus von einem Herzkatheter erholte. Der Eingriff war erfolgreich gewesen, aber die nächsten 24 Stunden waren noch kritisch. Er machte sich Sorgen! Als er da lag, sagte er sich: „Ich bin Sportler. Ich habe meinen Körper immer gezwungen zu tun, was ich wollte, und er hat mitgemacht. Aber wenn ich mir sage, ich sollte aufhören, Angst zu haben und mich zu stressen, dann geht es nicht.“ Je mehr er sich befahl, die Ängste abzulegen, desto schlimmer wurde es.

Dann war es, als würde Gott selbst ihm sagen: „Wer hat hier die Verantwortung?“ „Du“, erwiderte er schwach. Und als ihm diese Erkenntnis und

Zusage richtig bewusst wurden, kam Frieden in sein Herz.

**Glauben, dass er unsere Lasten tragen kann.** Die Sorgen des Lebens, die uns so schwer drücken, müssen auf die Schultern Gottes gelegt werden. Denn er macht sich, im besten Sinne, mehr Sorgen um unsere Gesundheit, unsere Arbeit, unsere Freunde, Familie und unser Land als wir selbst.

Der Gott der Bibel half David, einen Bär, einen Löwen und einen Riesen der Philister zu töten. Er beschützte ihn vor der Wut eines König Saul. Er ließ ihn im Land der Feinde sicher sein. Vielleicht ist das der Grund, weshalb David schreiben konnte: „Wirf dein Anliegen auf den Herrn; der wird dich versorgen und wird den Gerechten in Ewigkeit nicht wanken lassen“ (Ps. 55,23).

Aber wie geben wir Gott unsere Lasten? Wie legen wir sie auf seine Schultern und lassen sie dort? Die Antwort liegt nicht in dem, was wir

tun, sondern darin, was wir glauben. Trauen wir unseren Gefühlen? Oder glauben wir, auf der Basis von dem, was wir in der geschaffenen Welt um uns herum sehen, und der Weisheit der Bibel, dass der Gott, der uns liebt, allmächtig und vertrauenswürdig ist? Glauben wir ernsthaft, der beste Weg, um ihn zu ehren, sei, sich Sorgen zu machen? Oder glauben wir nicht, es sei besser, ihm zu vertrauen und ihn unsere Lasten aufnehmen zu lassen, eine nach der anderen?

Doch was, wenn unsere Ängste, wie wir bereits erwähnt haben, von Dingen herrühren, die wir in der Vergangenheit erlebt haben, oder einem gesundheitlichen Zustand, den wir weder verstehen noch beeinflussen können? Die Antwort muss nicht im Widerspruch zu unserem Glauben stehen. Wenn wir spüren, dass wir ärztliche Hilfe oder einen klugen Berater brauchen, dann kann es auch sein, dass Gott uns gerade

auf diese Weise helfen will, mit unseren Ängsten klar zu kommen. Der Gott der Bibel ist der Gott der gesamten Schöpfung, und wenn er uns helfen will, ihm mitten in unseren Sorgen zu vertrauen, dann kann er in seiner Fürsorge auch einen klugen Berater oder Arzt gebrauchen.

Ein Freund erzählte einmal, wie er an einer felsigen Küste entlanglief. Vor ihm versuchte ein kleiner Junge einen Sack mit Steinen zu tragen, die er eingesammelt hatte. Er konnte mit seiner Familie nicht Schritt halten. Ein paar Mal fiel er hin. Er war nicht stark genug, die schwere Last zu schleppen. Dann sah ihn sein großer Bruder. Er ging zurück, hob den Kleinen mitsamt dem Sack voller Steine hoch und trug sie beide.

Genauso möchte Gott es mit uns machen, wenn wir ihm unsere Arme entgegen strecken. „Befiehl dem Herrn deine Wege“, sagt der Psalmist, „und hoffe auf ihn“ (Ps. 37,5).

**Zugeben, dass er größer ist als unsere Angste.** Mit Sorgen bringen wir zum Ausdruck, dass wir uns vor der Zukunft fürchten. Wir haben Angst vor den Folgen dessen, was vor uns liegt: Was wird der Arzt mir sagen? Wie wird unsere Stadt die Wirtschaftskrise überstehen, ein Erdbeben, einen Sturm?

Wenn wir einmal nachdenken, müssen wir sagen, dass es schon lange Sorgen gibt. Es begann im Garten Eden. Es ist zwar verständlich, dass Adam und Eva sich vor Gott in den Bäumen versteckten und mit Blättern verhüllten, aber es war auch ungesund. Sie hatten zu Recht Angst vor den Folgen ihrer Entscheidung, von der verbotenen Frucht zu essen (1.Mose 3,10). Was würde Gott tun?

Später, als Gott sie fragte, warum sie sich verbargen, sagte Adam: „Ich fürchtete mich.“ Wir wissen heute mehr als unsere Vorfahren. Selbst

nachdem sie so viel aufs Spiel gesetzt hatten, wäre es immer noch besser gewesen, das Unrecht zuzugeben und sich auf die Gnade ihres guten und barmherzigen Gottes zu werfen, als sich zu sorgen und zu versuchen, sich vor seiner Gegenwart zu verstecken.

Das Wissen, dass Gott ein guter Gott ist—dass von ihm nichts Böses ausgehen kann—hilft, die Furcht zu vertreiben, selbst wenn wir gesündigt haben.

David kannte Gottes Güte und Liebe aus Erfahrung. Deshalb kann er sagen, dass er selbst im Tal des Todes kein Unglück fürchtete (Ps. 23,4). In Psalm 31 schreibt er von schrecklichen Lebenserfahrungen—seine Freunde haben ihn verlassen (V.12-13), er ist von Feinden bedroht (V.14.16). Dennoch kann er sagen: „Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott!“ (V.15) und: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (V.16).

Auch wir können die Sorgen als eine Chance sehen, unsere Sicherheit in Gott zu suchen und zu sagen: „Darum fürchten wir uns nicht“ (Ps. 46,3).

### **Vertrauen, das er uns versorgen kann.**

Beim Schreiben über Krieg, Hungersnot und böse Menschen sagte David, dass die, die auf Gott vertrauen, „nicht zuschanden“ werden (Ps. 37,19). Gemeint ist hier, dass sie nicht zittern oder erschüttert werden. Mitten in den berechtigten Fragen des Lebens brauchen wir doch nicht vor Angst zu beben. Warum? Weil Gott uns mit seiner Kraft erhalten kann.

Wenn wir uns wehrlos fühlen, lassen wir uns leicht von den Sorgen ablenken, die in unserem Kopf kreisen. Wir sind wie der Vater, dessen Dreijähriger im Krankenhaus mit einer gefährlichen Infektion kämpft. Er geht zur Arbeit, während Mama am Krankenbett sitzt. Doch selbst während er arbeitet, ist er mit einem Teil seiner Gedanken

im Krankenzimmer bei seinem Sohn. Jede Mutter, die ihren Sohn in den Krieg ziehen lassen musste, kennt das Gefühl. Genauso der Vater, dessen Tochter sich das erste Mal mit ihrem Freund trifft oder dessen Sohn nicht rechtzeitig mit dem Auto zurückkommt.

Gott kann uns in solchen sorgenvollen Zeiten aufrecht erhalten, nicht indem er uns verspricht, dass nichts Schlimmes passieren wird, sondern indem er uns daran erinnert, dass wir dazu geschaffen sind, vor allem anderen ihm zu vertrauen. In einer zerbrochenen Welt haben wir keine Garantien außer der, dass man Gott vertrauen kann und dass er will, dass wir in jeder Situation, die er schickt oder zulässt, von seiner Liebe und Gnade zehren.

Wie wir schon gesehen haben, konnte David deshalb schreiben: „Wirf dein Anliegen auf den Herrn; der wird dich versorgen“ (Ps. 55,23). Der Gott, der nicht wankt, hat uns

zugesagt, dass er in unserem Glück, in unseren Sorgen und in unserer Traurigkeit bei uns ist und die Kraft sein kann, die wir brauchen, um das Ziel unseres Lebens zu erreichen, nämlich ihn zu kennen und ihm zu vertrauen.

**Darauf zählen, dass er uns nie verlässt und niemals von uns weicht.**

Sorgen sind eine einsame Last. Wir neigen dazu, sie allein zu tragen. Je mehr wir uns sorgen, desto einsamer und hilfloser kommen wir uns vor. Doch wenn wir Gottes Kinder sind, dann sind wir nie weit weg von Gottes wachsamen Auge oder seiner helfenden Hand.

Auch David versichert uns Gottes Gegenwart in Psalm 139, wenn er sagt, dass Gott schon alles von ihm wusste, lange bevor er geboren wurde (V.13-16), und dass er nie vor Gottes Geist fliehen kann (V.7-12). Ob Morgen oder Abend, Land oder Meer, Himmel oder Hölle—Gott ist da.

Ja, David wusste um Gottes Fürsorge an jedem Ort. Er

schrub: „Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der Herr nimmt mich auf“ (Ps. 27,10). Wer von uns hat als Kind nicht Angst gehabt, von den Eltern verlassen zu werden? Manchmal kommt dieses schreckliche Gefühl zurück. Von allen Seiten stürmen die Ängste auf uns ein. Wir fühlen uns hilflos und bedroht. Genau dann, in diesem Moment, müssen wir uns an das Versprechen des Vaters erinnern, dass er seine Kinder niemals verlässt oder im Stich lässt.

Jesaja wusste von der ständigen Fürsorge Gottes. Der Herr sagte durch ihn: „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott“ (41,10).

Auch Mose wusste darum. „Durch den Glauben verließ er Ägypten und fürchtete nicht den Zorn des Königs; denn er hielt sich an den, den er nicht sah, als sähe er ihn“ (Hebr. 11,27).

Josua wusste darum. Gott sagte zu ihm: „Wie ich mit

Mose gewesen bin, so will ich auch mit dir sein. Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen“ (Jos. 1,5).

Die Jünger wussten darum. Kurz bevor er in den Himmel fuhr, sagte Jesus zu ihnen: „Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matth. 28,20).

Und auch wir wissen darum. Als Jesus seinen Jüngern diese Verheißung gab, da sprach er auch zu uns.

Das nächste Mal, wenn die Sorgen dich zu überwältigen drohen, dann wende dich zu Gott und denke daran, dass er

1. die Kontrolle hat,
2. deine Lasten tragen kann,
3. deine Angst wegnehmen kann, 4. dich erhalten kann und 5. dich nie verlassen wird.

## **SORGEN LENKEN UNS ZU DEN WORTEN JESU**

Die wichtigsten Aussagen über das Sorgen im Neuen Testament finden sich in der Bergpredigt Jesu (Matth. 6,25-34). In zehn Versen

spricht er hier das Problem unserer Sorgen ganz persönlich sechs Mal an.

Im Wesentlichen sagt er zu uns—wie zu den Männern und Frauen, die ihm über die Hügel Galiläas folgten: „Ihr seid voller Sorgen, weil ihr nicht im Glauben lebt. Ihr sorgt euch viel zu sehr um Essen und Kleidung und andere Sachen. Setzt mich und mein Reich an die erste Stelle, dann ist alles in Ordnung.“

Die Worte haben vermutlich gegessen. Das war kein Rat, den man leicht annimmt. Und vermutlich auch nicht das, was seine Nachfolger hören wollten. Doch schon lange vorher hatte Jesus klar gemacht, dass er nicht die Art von Lehrer war, der nur das sagte, was sie hören wollten. Ehe er über das Sorgen sprach, hatte er seine Zuhörer ermahnt, in die Zukunft zu investieren und lieber Schätze im Himmel zu sammeln als auf der Erde (6,19-24).

Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass einige seiner Zuhörer wohl dachten: „Wie kann ich in die Zukunft investieren, wenn ich nicht einmal weiß, wie ich morgen das Essen auf den Tisch bringe?“ Das ist vermutlich einer der Gründe, weshalb Jesus seine Unterweisung mit der Mahnung begann „Sorgt nicht“ (V.25).

### **Jesus weiß, dass wir uns sorgen (Matth. 6,25-32).**

Jesus forderte seine Nachfolger auf zu erkennen, dass die Möglichkeiten des Himmels viel wichtiger sind als das, was wir in diesem Leben verlieren können. Er mahnte sie zu glauben, dass Gott, wenn er sich schon um die Vögel in der Luft und die Blumen auf dem Felde sorgt, auch für seine Kinder sorgen wird.

Und genau an diesem Punkt müssen auch wir den Glauben haben, dass, während wir tun, wozu der Herr uns befähigt, er in und durch uns tut, was wir nie aus uns selbst tun könnten.

Zu einem Leben im Glauben gehört auch die Verantwortung,

zu arbeiten und alles zu tun, um für uns selbst und unsere Familien zu sorgen. Der Apostel Paulus sagt: „Wer nicht arbeiten will, der soll auch nicht essen“ (2.Thess. 3,10). Jesus lehrte nicht, wir sollten passive Empfänger sein. Er sagte vielmehr: Wenn wir das tun, wozu er uns die Zeit und die Kraft schenkt, dann brauchen wir nicht zu krampfen, zu sorgen oder Angst haben, dass unsere Bedürfnisse nicht gestillt werden.

Doch viele von uns sorgen sich viel mehr darum, wie sie noch mehr bekommen können, als zum Leben notwendig ist. Wir wollen ein neueres Auto als die Nachbarn, ein größeres Haus, Kleidung nach der neusten Mode und viele andere Dinge, die unsere Gesellschaft für wichtig hält. Wir haben uns so an den Materialismus gewöhnt, dass wir uns sorgen, was passieren könnte, wenn wir nicht mehr Schritt halten können.

Jesus kennt unsere Neigungen, deshalb erinnert er

uns daran, dass wir, genauso wie die Natur um uns herum, nicht zum Sorgen geschaffen wurden. Die Vögel haben zu fressen, aber sie bekommen deswegen keine Kopfschmerzen. Blumen „tragen Kleider“, aber sie bekommen kein Magengeschwür. Warum? Weil ihr himmlischer Vater in der für sie richtigen Weise und in der Zeit, die ihnen zum Leben bestimmt ist, für sie sorgt.

**Jesus kennt unsere Ängste (V.30).** Die unterschwellige Ursache für das Sorgen findet man in Jesu Worten: „Ihr Kleingläubigen.“ Mit diesen zwei Worten hält er uns vor Augen, dass es ein Zeichen mangelnden Vertrauens sein kann, wenn wir uns von den Sorgen niederdrücken lassen. Zu oft glauben wir nicht wirklich, dass er da ist, weiß, was wir brauchen, und die Lasten unseres Lebens auf sich nehmen will. Zu oft vertrauen wir nicht wirklich, dass er für uns sorgt—obwohl er es versprochen hat. Unser Blick wandert vom

Himmel zur Erde und von Gottes Kraft weg zu unseren begrenzten Möglichkeiten.

**Jesus hat ein Mittel gegen das Sorgen (V.33-34).** Jesus zeigt uns auch, dass es beim Sorgen um ein Frage der Prioritäten geht. Wir sorgen uns um Essen und Kleidung, um Wettbewerb und die Sicherung der Zukunft, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Deshalb sagt er: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen“ (V.33). Hab Glauben. Stelle Gott an die erste Stelle und du sammelst Schätze im Himmel.

Wenn wir auf Jesus hören, erkennen wir, dass zwei Dinge nötig sind, wenn wir unsere Sorgen in den Griff bekommen wollen—eine Entscheidung unsererseits und Gottes Gnade. Wenn wir uns dafür entscheiden, uns auf Gottes Nähe zu verlassen anstatt auf uns selbst, werden

unsere Sorgen durch ein tiefes, unterschwelliges Vertrauen auf Gott gelindert. Selbst wenn manche Fragen bleiben, die verzehrenden, ängstlichen, verzweifelten Gefühle werden von einem echten Glauben und der Hoffnung auf den Herrn getragen.

Verzehrt uns die Sorge um unsere Arbeit, finanzielle Sicherheit, den Ruhestand? Dies sind alles echte Fragen. Aber in der Gegenwart Jesu werden sie kleiner und verlieren ihren bedrohlichen Charakter.

## **SORGEN WERDEN ZUM GEBET**

Kaum einer von uns hat solche Probleme durchgemacht wie der Apostel Paulus. Doch obwohl sein Leben oft in Gefahr war, trotz Schlägen und Gefängnis schrieb er an die Philipper:

*Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als*

*alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus (Phil. 4,6-7).*

Drei Worte gebraucht Paulus in Philipper 4,6, die beschreiben, was wir tun sollen, anstatt uns zu sorgen.

**„Beten.“** Paulus beginnt mit dem gebräuchlichsten Wort für das Reden mit Gott—*Gebet*. Es bezieht sich auf das Beten im allgemeinen und hat vermutlich mit dem Aspekt der Anbetung zu tun. Wenn wir beten, sollen wir bewusst zum Ausdruck bringen, dass wir um Gottes Größe, Güte und Gegenwart wissen. Ein solches Gebet führt unseren Geist in die Anbetung und Ehrfurcht. Wir erkennen an, dass Gott der allmächtige Herr ist, und bringen unsere Sorgen und Fragen zu ihm.

**„Flehen.“** Als nächstes verwendet Paulus das Wort *Flehen* oder Bitten. Das bezieht sich darauf, dass wir unsere Anliegen zu Gott bringen. Dabei geht es um unsere tiefen Wünsche oder verzweifelten

Hilferufe. Die Bitten können für uns selbst sein oder für andere.

Wenn wir uns sorgen, müssen wir diese Sorgen zu Gott bringen. Bitte ihn um Hilfe. Flehe ihn an. Der Gott, der uns aufgefordert hat, zu bitten, zu suchen und anzuklopfen, wird uns geben, uns helfen zu finden und uns antworten (Matth. 7,7-8).

**„Danksagung.“** Das dritte Wort, mit dem die Gebete beschrieben werden, die unsere Sorgen ersetzen sollen, ist das *Danken*. Manchmal sind wir so beschäftigt mit unseren Fragen, dass wir vergessen, wie gnädig Gott in der Vergangenheit gewirkt hat. Wir sehen nicht mehr, dass er uns nach seiner Gnade und Barmherzigkeit behandelt und viele unserer Bedürfnisse gestillt hat. Es hilft uns, ruhig zu werden, wenn wir uns daran erinnern, wie Gott früher für uns gesorgt hat.

Wenn wir das Beten als Alternative zum Sorgen üben, laden wir die Last von unseren eigenen und packen sie auf die breiten Schultern

des allmächtigen Gottes. Und wenn wir ihm unsere Sorgen anvertrauen, können wir ihm danken, dass er ein Gott ist, der uns liebt, unsere Probleme versteht und die Macht hat, unsere Gebete zu beantworten.

Und was könnte angesichts unserer Ängste wichtiger sein, als sie zu dem Einen zu bringen, der wirklich Macht hat, etwas dagegen zu tun? Wenn wir nachts um halb drei aufwachen, weil wir uns um Sohn oder Tochter, die Arbeit oder die Zukunft sorgen, dann wollen wir die Gelegenheit nutzen zum Gebet. Wenn die angstmachenden Zukunftsaussichten uns überwältigen, wollen wir mit der Gewissheit beten, dass er uns hört.

## **SORGEN FÜHREN ZU PRAKTISCHEM HANDELN**

In einem Artikel von *Focal Point*, einer Publikation des Theologischen Seminars in Denver, gibt Paul Borden ein

paar gute Handlungsvorschläge für Menschen, die sich Sorgen machen. Er empfiehlt, eine *Sorgenliste* anzulegen. Wenn du dir wegen irgendetwas Sorgen machst, schreib es auf. Vielleicht ist es die Gesundheit deiner betagten Mutter oder ein defekter Kühlschrank oder ein Gemeindefwechsel. Schreib es auf. Es hilft, wenn du die einzelnen Sorgen schwarz auf weiß vor dir siehst.

Als nächstes mache aus dieser Sorgenliste eine *Gebetsliste*. Bete über die Dinge, die dich am meisten bedrücken. Bete ganz konkret darum. Du wirst staunen, wie sehr dir das hilft, dass diese Sorgen dich nicht mehr lähmen und beherrschen.

Dann schlägt Borden vor, aus dieser Gebetsliste eine *Aktionsliste* zu machen. In dem Maße, wie Gott dir Erkenntnis und Zuversicht schenkt, tu etwas mit diesen Sorgen. Selbst wenn es nur etwas Kleines ist, wirst du bald feststellen, dass die lähmende Angst abgelöst

wird von einer gesunden Sorge für die Aufgaben des Lebens, die zu bewältigen ist.

Der Apostel Petrus hatte auch eine Alternative zur Sorge. An Menschen, die schwere Verfolgung litten, schrieb er: „So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit. Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch“ (1.Petr. 5,6-7). Zwei Schritte sind in diesem Prozess nötig:

### **Annehmen, was wir nicht ändern können.**

Anstatt in ein Gefühlschaos zu geraten oder die Wirklichkeit zu verleugnen und die Sorge verdrängen, können wir, mit Gottes Hilfe, in Demut annehmen, dass die Umstände zu unserem Leben gehören. Es steht uns nicht zu, die Bedingungen für unser Glück zu diktieren. Wir müssen ein gesundes Bewusstsein dafür entwickeln, wer wir sind, und dann bereit sein, so viel oder wenig anzunehmen, wie Gott uns im jeweiligen Moment gibt.

**Gott geben, was wir nicht ändern können.** Die Worte von Petrus ermuntern uns auch, unsere hilflosen Gefühle der Sorge in die allmächtigen Hände Gottes zu legen. Er mahnt uns, unsere Sorgen auf Gott zu werfen und uns dem Einen anzuvertrauen, dem so viel an uns liegt, dass er seinen eigenen Sohn für uns sterben ließ.

Ein solcher Rat widerstrebt unserer Neigung, aufgrund von dem zu handeln, was wir sehen. Er widerstrebt unserem natürlichen Wunsch, uns auf die eigenen Fähigkeiten zu verlassen, um Probleme zu durchdenken oder zu lösen. Er ist eine Herausforderung für unseren Eigenwillen. Er hilft uns, daran zu denken, dass wir nicht für uns selbst geschaffen sind. Unser Ziel im Leben ist es nicht, für unser eigenes Wohlergehen zu sorgen, weil es ja sonst niemand tut. Wir sind dazu geschaffen, im Gebet zu entdecken, dass wir einander

brauchen, vor allem aber unseren Vater im Himmel.

Üben wir diese betende Abhängigkeit vom Herrn? Oder versuchen wir, unter der Last von Sorgen zu leben, die wir eigentlich gar nicht tragen sollten? Nur wir allein kennen die Antwort. Andere wissen nicht, in welchem Maß wir unter dem Gewicht von Sorgen leben, über die wir aus Stolz oder Scham nicht reden. Wir allein wissen, was wir zum Herrn bringen und bei ihm lassen sollen.

## **EIN BEISPIEL AUS DER BIBEL**

**D**oktor Lukas schenkt uns einen hilfreichen Blick darauf, wie Jesus einem lieben Menschen half, mit seinen Sorgen fertig zu werden, einer Bekannten namens Marta (Luk. 10,38-42). Er berichtet, was sich ereignete, als der Lehrer und seine Jünger ihrem Haus einen kurzen Besuch abstatteten.

Marta hieß die Gruppe willkommen und machte sich sofort daran, das Essen vorzubereiten. Keine kleine Sache für so viele Leute. Ihre Schwester Maria hingegen nutzte die Gelegenheit, sich zu Jesu Füßen zu setzen und seinen klugen Ausführungen zuzuhören.

In der Küche ging es währenddessen heiß her und es dampfte nicht nur das Essen allein. Marta war gar nicht glücklich, dass Maria ihr nicht half. Zwischen den Zeilen können wir lesen, dass Marta Jesus und seine Jünger so bewirten wollte, wie sie es verdient hatten. Daneben hatte sie wohl Angst, ihre Schwester könnte damit durchkommen, sich einfach an Jesus und seinen Worten zu erfreuen, und das auf ihre, Martas, Kosten.

„Marta aber machte sich viel zu schaffen“ (V.40). Vermutlich sah sie mehr als einmal von der Arbeit hoch und beobachtete Maria, wie sie da bei Jesus und den Jüngern saß. Falls sie ihr Missfallen mit scheppernden

Töpfen zum Ausdruck brachte, hatte sie keinen Erfolg. Ihre Schwester rührte sich nicht.

Schließlich hielt Marta es nicht mehr aus. Mit kaum verborgenem Ärger ließ sie ihren Gefühlen freien Lauf: „Herr, fragst du nicht danach, dass mich meine Schwester lässt allein dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll!“ (V.40).

Doch sehen wir, wie Jesus reagierte. Zunächst einmal erkannte er, dass sie sich um Dinge sorgte, die gar nicht so viel Beachtung verdienten. „Marta, Marta“, antwortete er. „Du hast viel Sorge und Mühe“ (V.41). So, wie wir Jesus kennen, wird seine Stimme wohl sehr freundlich geklungen haben. Dadurch, dass er ihren Namen wiederholte, zeigte er, dass er etwas Besseres für sie wollte, als sich mit so vielen Sorgen zu quälen.

Liebevoll wies er Marta darauf hin, dass es sicher rücksichtsvoll von ihr war, ihr Haus für ihn und seine Jünger zu öffnen, doch dass sie darüber

aus den Augen verlor, was er, Jesus, tat, während sie kochte.

In ihrem Eifer um eine angemessene Bewirtung der Gäste verhielt sich Marta so, als wäre es sowohl Jesus als auch Maria egal, was sie tat. Es war ihr vielleicht gar nicht bewusst, aber mit ihrer Ungeduld zeigte sie sowohl gegenüber Jesus wie Maria mangelnden Respekt.

Jesus erinnerte Marta daran, dass sein Wunsch, Maria zu lehren, auch wichtig war. Ja, er sagte sogar: „Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden“ (V.42). Die Mahlzeit würde vergessen, aber die Worte Jesu würden in Marias Herzen bleiben und dort Frucht für die Ewigkeit tragen.

Marta hätte auf diese öffentliche Zurechtweisung verbittert reagieren können, aber das tat sie nicht. Stattdessen nahm sie sich die Worte Jesu zu Herzen und lernte daraus. Als wir den beiden Schwestern das nächste Mal begegnen, stehen sie am Grab ihres Bruders—trauernd

und mit gebrochenem Herzen. Marta allerdings zeigt, was sie gelernt hat. Als sie zum Meister geht, tut sie drei Dinge, die darauf hinweisen, wie sehr ihr Glaube an Jesus gewachsen ist.

- Sie erklärt ihr Vertrauen in die Beziehung Jesu zum Vater (Joh. 11,22).
- Sie erklärt ihr Vertrauen in die Wirklichkeit eines Lebens nach dem Tod (V.24).
- Sie erklärt ihren Glauben, dass Jesus Gottes Sohn war (und ist)—und unser großer Erlöser (V.27).

In Lukas 10 war Marta voller Sorgen, verdrießlich und mürrisch. In Johannes 11 sehen wir einen Menschen des Glaubens, voller Vertrauen und Zuversicht. Marta hatte offensichtlich einen Entwicklungsprozess durchlaufen.

Nach den ärgerlichen Ereignissen, die in Lukas 10 geschildert werden, als Jesus sie liebevoll zurechtwies, verhielt sie sich nun, als wäre sie Maria gefolgt und hätte ihren Platz

zu den Füßen des Meisters eingenommen. Im Augenblick der echten Krise zeigt Marta, dass ihr Glaube so gewachsen ist, dass sie, als Lazarus stirbt, fähig ist, ihren tiefsten Schmerz und ihr Herzeleid dem Erlöser anzuvertrauen.

Das letzte Bild dieser Herzensveränderung sehen wir in Johannes 12. Wieder ist Jesus zum Essen in Martas Haus. Die Familie ehrt Jesus und feiert die Auferstehung ihres Bruders von den Toten (Joh. 12,1-11). Wieder sitzt Maria vermutlich zu Jesu Füßen, während die Mahlzeit vorbereitet und aufgetragen wird. Aber es findet sich kein Hinweis, dass Marta grollt oder verärgert ist. Es heißt nur: „Marta diente ihm“ (V.2). Sie widmet sich immer noch ihrer Aufgabe als Gastgeberin. Aber diesmal tut sie nicht so, als sei sie Jesus gleichgültig. Sie hat gewaltige Fortschritte gemacht und gelernt, ihren Hang zum Sorgen zu beherrschen. Ihr Vertrauen zum Herrn, und ihre Liebe zu Maria, sind, so scheint es, gewachsen.

## WAS KÖNNEN DIE SORGEN FÜR UNS TUN?

**W**as die Sorgen angeht, können uns mindestens zwei Dinge als Jünger Jesu erkennbar machen: Worum wir uns sorgen und was wir mit unseren Ängsten machen.

Wenn die Sorgen, die wir im Herzen bewegen, Ausdruck unserer Liebe zu anderen sind oder uns auf die Knie bringen, weil wir anerkennen, dass nur Gott etwas tun kann, dann helfen sie uns (Ps. 119,67; 2.Kor. 11,28). Wenn sie jedoch dazu führen, dass wir uns mit uns selbst beschäftigen, oder wenn sie unser Vertrauen auf den Herrn schwächen, dann lassen wir zu, dass sie gegen uns arbeiten.

Genauso wie Furcht und Zweifel können die Sorgen uns entweder zum himmlischen Vater hintreiben oder von ihm fort.

Ein Beispiel ist etwa, wie wir über unsere eigene Sterblichkeit denken. Sie kann uns zum Herrn bringen oder wir können sie als so bedrohlich empfinden, dass wir sie aus unseren Gedanken verdrängen.

Doch wie Jesus selbst uns gelehrt hat, können wir uns von der Angst vor dem Unvermeidlichen auch dazu führen lassen, ihm zu vertrauen. Als er seinen Jüngern Mut machen wollte, sich nicht um die kleinen Dinge des Lebens zu sorgen, sagte er:

*Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, doch die Seele nicht töten können; fürchtet euch aber viel mehr vor dem, der Leib und Seele verderben kann in der Hölle (Matth. 10,28).*

Dahinter steht der liebevolle Wunsch, ihn selbst unsere Sorgen tragen zu lassen. Dadurch, dass er die Strafe für unsere Sünde zahlte und danach von den Toten auferstand, um es zu beweisen,

hat Jesus das Recht erworben zu sagen:

*Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wer mein Wort hört und glaubt dem, der mich gesandt hat, der hat das ewige Leben und kommt nicht in das Gericht, sondern er ist vom Tode zum Leben hindurchgedrungen (Joh. 5,24).*

---

**Sorgen treiben uns  
entweder zum  
himmlischen Vater hin  
oder von ihm fort.**

---

Der Entschluss, die größte Sorge unseres Lebens zu dem Einen zu bringen, der für uns starb, ist der erste Schritt. Von da an kann jede Sorge des Lebens, egal wie beängstigend sie uns scheint, uns helfen, uns um andere zu kümmern oder dem Herrn in den Dingen zu vertrauen, die nur er allein tun kann.