

# Vom Sorgen zum Entsorgen, vom Ersorgen zum ER sorgt

(1. Petrus 5,5b-11)



Wo begegne ich dem Thema Sorgen im eigenen Leben?  
Worüber zerbreche ich mir häufig den Kopf?  
Was liegt mir regelmässig auf dem Magen?  
Um wen mache ich mir besonders viele Sorgen?  
Wie geht es mir dabei? Was mache ich dann?

## Hilfen zu einem gesunden Umgang mit Sorgen: UAW

### U nterstand Gottes - Ort der gesunden Sorglosigkeit

**„Beugt euch also in Demut unter die mächtige Hand Gottes...“ (v. 6)**

Übermässiges Sorgen hat mit meiner falschen Stellung vor Gott zu tun. Ich spiele Gott. „Alles hängt an mir. Ich allein bin für alles verantwortlich. Ich bin für das Glück der andern zuständig. Ich muss es allen recht machen.“ Hochmut, Überheblichkeit und Arroganz können mir den Schlaf rauben.

**Darum: „Werft das stolze Sorgen fort, bittet Gott mit Danken...“**

**Demut:** Nicht Kriecherei. Sondern: Gott ist Gott, ich bin sein Geschöpf. Ich unterstelle mich ihm. Ich stehe in seinem Unterstand. Gottes mächtige Hand über mir ist wie ein Schutzdach. Das gibt mir Geborgenheit. Solch rechte Stellung vor Gott befreit von Überforderung. Mein über-aktiv, -beschäftigt, -besorgt sein löst sich unter Gott. Nicht: Ich kann nichts. Sondern: Ich habe zwei Hände. Ich kann auch einiges. Aber ich muss nicht alles in der Hand, im Griff haben. Die mächtige Hand Gottes allein trägt alles (Ehepartner, Eltern, Kinder, Gemeinde, Geschäft...)

*„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“.* (Paul Gerhard, 17. Jh.)

Gott kümmert sich sogar um mein Ansehen und meine Ehre (*Er erhöht uns zu seiner Zeit*). Er versetzt mich in einen Stand der Würde. Gottes Unterstand ist mein Gnadenstand.

### A bstand gewinnen –durch regelmässiges Entsorgen, weil ER sorgt

**„All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch“ (v. 7)**

Gott sorgt für mich. Jesus Christus ist mein Versorger, Fürsorger, Seelsorger, Besorger, Entsorger... Seine Stellung zu mir ist eindeutig klar: Er ist ganz für mich. „Ist Gott für uns, wer kann gegen uns sein?“ (Röm. 8,31) Gott liegt wirklich viel an uns.

Und doch: Kennen wir nicht alle den Zweifel: Kümmert sich denn Gott überhaupt um mich? Überlegen wir mal, wann uns solche Gedanken und Gefühle kommen. Vielleicht fühlte ich mich von einer wichtigen Bezugsperson hängen gelassen, als ich sie dringend brauchte. Manchmal übertragen wir solch schmerzliche Erfahrungen auf Gott. „Kann ich mich wirklich auf ihn verlassen? Ist er da, wenn es drauf ankommt?“ Es ist hilfreich, wenn ich mit Gott offen über mein Misstrauen rede.

Ich schaue auf den fürsorglichen Herrn. ER sorgt. Darum lass das Ersorgen. Mehr noch: Alle deine Sorgen „schmeiss“ auf ihn. Nimm Abstand von dir und deinen Lasten.

Was für eine Zeichenhandlung kann mir Hilfe sein? Ich schreibe eine drückende Sorge auf einen Zettel und lege sie unter das Kreuz. Vielleicht bete ich laut: „Ich werfe diese Sorge (konkret beim Namen nennen) auf dich, Jesus Christus, und lasse sie bei dir. Danke, dass du für mich sorgst“. Ich nehme entschlossen Abstand von meinen Sorgen.

*„Befiehl 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“.* (Paul Gerhardt)

## **W**iderstand leisten – aus Gottes Unterstand

**„Leistet dem Teufel Widerstand in der Kraft des Glaubens“ (v. 9)**

*Seid nüchtern und wachsam (v.8).* Seid realistisch in euren Erwartungen. Wir haben kein Recht auf Dauerglück und Leidfreiheit. Überrissene Ansprüche bringen viele Sorgen mit sich.

Wer Gott untersteht, kann dem Teufel widerstehen. Der Diabolos will uns durcheinander bringen, auch in unseren Gefühlen und Gedanken. Er will uns einschüchtern, ängstigen, in die Enge treiben als brüllender Löwe. Er versucht, unsere Sorgen zu Megagebildern anwachsen zu lassen. „Schau, das ist doch eine ausweglose Situation“. Er will uns Gott mies und klein machen: „Gott hat dich wahrscheinlich vergessen. Sei nicht so naiv zu glauben, dass Gott hier eingreift. Hilf dir selbst, so hilft dir Gott. Nimm alles selber in die Hand“.

Jesus allein hat dem Teufel perfekt Widerstand geleistet. Er war der Einzige, der mitten im See-sturm schlafen konnte. In den Stürmen meines Lebens lehne ich mich an ihn. In ihm überwinde ich meine Sorgen. Jesus in mir, der Vertrauende, stärkt mein Gottvertrauen.

### **Wie kann ein solcher Widerstand praktisch aussehen?**

Gedankenstopp. „Halt, bis hierher und nicht weiter. Im Namen Jesu, ich entwickle diese sorgenvollen Bilder nicht mehr weiter“.

„Ich spreche dir, Jesus, mein Vertrauen aus. Diese Schwierigkeiten müssen mir zum Leben dienen“.

Ich sage dem „Sorgengeist“ ab. Ich gebe dem Heiligen Geist Raum in mir. Dieser ruft vertrauensvoll: „Abba, lieber Vater“ (Gal. 4,6).

„Mein himmlischer Vater, du bist willig und mächtig genug, für mich zu sorgen“.

### **Trost auf diesem Weg (v.9)**



Andere sitzen im gleichen Boot. Sie gehen auch durch Stürme, werden auch geschüttelt. Wir entwickeln eine Kultur des offenen Austauschs über unsere Sorgen und des gemeinsamen Entsorgens.

### **Ermütigung auf dem Weg (v.10)**

*„Der Gott aller Gnade aber, ... wird euch, die ihr eine kurze Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen (auf festen Grund stellen). Sein ist die Macht in Ewigkeit. Amen.“*

*„Ihn, ihn, lass tun und walten, er ist ein weiser Fürst und wird sich so verhalten, dass du dich wundern wirst, wenn er, wie ihm gebühret, mit wunderbarem Rat das Werk hinausgeföhret, das dich bekümmert hat“.* (Paul Gerhardt)

**Dein ist und bleibt die mächtige Hand. DIR, VATER, unterstelle ich mich.**

Christoph Ehrat