

# Keine Sorgen

"Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?"

Matthäus 6,25 [EÜ]

In der Bergpredigt geht es darum, wie wir leben sollen, angesichts der Tatsache, dass das Himmelreich Gottes herbeigekommen ist. Wir haben letzte Woche einen neuen Abschnitt in der Bergpredigt angefangen: Es geht um unsere Schätze und unsere Sorgen.

Über vier Punkte wollen wir gerne nachdenken. Erstens, *was Sorgen sind*; zweitens, *woher die Sorgen kommen*; drittens, *was nicht gegen Sorgen hilft*; und viertens, *wie wir doch unsere Sorgen überwinden können*.

## 1. Was sind Sorgen eigentlich?

Das Offensichtlichste zuerst: Sorgen sind real. In Vers 25 sagt Jesus: „**Sorgt euch nicht ...**“ Jesus sprach zu Menschen vor 2.000 Jahren. Wir könnten uns fragen, was wir mit diesen Menschen gemeinsam haben? Relativ wenig, weil sie in fast jeder Hinsicht ein ganz anderes Leben hatten als wir: völlig andere Kultur und Sprache, ganz andere Mentalität, ganz andere geschichtliche Situationen, ganz andere Gesellschaften und wirtschaftliche Lage. Und trotzdem hat sich an einer Tatsache nichts geändert. Die Menschen damals hatten Sorgen. Und die Menschen heute haben definitiv nicht weniger Sorgen. Sorgen sind real und im Prinzip überall. Jeder Mensch macht sich Sorgen, und Sorgen sind daher so alt wie die Menschheit selbst. Und das ist im Prinzip auch schon der Grund, weshalb dieser Text so relevant für uns alle ist.

Als Nächstes sehen wir, dass in Jesu Verständnis Sorgen etwas sind, was wir anscheinend kontrollieren oder zumindest beeinflussen können. Jesus sagte „**Sorgt euch nicht...**“ Diese Aufforderung würde natürlich keinen Sinn machen, wenn Sorgen nicht etwas wären, was wir in der Hand haben. Vielleicht ist das ein etwas ungewohnter Gedanke für uns. Kein Mensch steht morgens auf und sagt sich: „Heute habe ich mir vorgenommen, mir mal so richtig Sorgen zu machen.“ Wir würden eher sagen: „Sorgen passieren halt. Sorgen sind unvermeidlich.“ Vielleicht ist das so ähnlich, wie das, was unsere Popkultur über das Verlieben denkt: „Man kann nicht kontrollieren, in wen man sich verliebt. Es geschieht einfach, und wir haben es nicht in der Hand. Wie romantisch.“ Die Bibel argumentiert, dass das nicht stimmt: Sowohl was unsere Sorgen angeht, als auch in wen wir uns verlieben, sind Dinge, die wir maßgeblich beeinflussen können.

## Leben! Aber richtig! - Betrachtung der Bergpredigt

Noch ein Aspekt zu Sorgen: Sorgen können eine richtige Pest sein. Stellen wir uns folgendes Szenario vor: Wir bereiten uns auf eine schwierige Klausur vor. Einen Tag vor der Klausur kommt dann der Klassenstreber, der Besserwisser zu uns und unseren Freunden und fragt: „Habt ihr auch die Buchkapitel 15-19 gelernt? Ich habe eine Woche gebraucht, bis ich das einigermaßen konnte.“ Die Gruppe antwortet: „Aber das wird doch gar nicht abgefragt.“ „Doch, das hat der Lehrer doch letzte Stunde noch gesagt.“ Und dann dämmt es uns. Und es bricht eine innere Panik aus, nicht nur bei uns, sondern bei allen, die das hören. Sorgen können richtig ansteckend sein. Und wie wir alle wissen, können Sorgen auch körperlich krank machen: Sorgen rauben uns den Schlaf, verursachen Stress, führen zu körperlichen Verspannungen und können Magengeschwür verursachen. Und deshalb wissen wir auch: kein Mensch braucht Sorgen. Sie machen nichts besser, und sie machen alles noch schlimmer.

Was sind jetzt aber Sorgen genau? In Vers 34 sagt Jesus: **„Sorgt euch nicht um morgen.“** Sorgen haben mit unserem „morgen“ also mit unserer Zukunft zu tun. Genauer gesagt sind Sorgen Zukunftsängste. Sorgen sind Ängste davor, dass unsere Zukunft nicht so wird, wie wir es haben wollen. Sorgen äußern sich darin, dass unsere Gedanken ständig um ein Problem herum kreisen wie Geier um den Kadaver fliegen: unaufhörlich und durch nichts wirklich zu vertreiben.

### **2. Woher kommen Sorgen?**

Sehen wir uns zunächst an, worum wir uns eigentlich Sorgen machen. In Vers 25 sagt Jesus: **„Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung.“** Jesus erwähnt unser Leben und er erwähnt unseren Leib. Die Sorgen um unser Leben und die Sorgen um unseren Leib scheinen ganz gut so ziemlich alle Sorgen zusammenzufassen, die wir so haben können. Wir machen uns Sorgen um die Bedürfnisse unseres Lebens: Essen und Trinken. Was dazu gehört, ist natürlich die finanzielle Versorgung, der Wohnraum, Erfolg im Studium oder auf der Arbeit. Die Sorgen, die wir uns also ums Leben machen, könnten sein: Werde ich die Schule mit der richtigen Note schaffen, um das zu studieren, was ich will, an der Uni, die ich will? Werde ich einen guten Arbeitsplatz finden, wenn ich fertig bin? Werde ich eine neue Stelle finden, wenn ich mit über 50 meine jetzige Stelle verliere? Habe ich gut genug für mein Alter vorgesorgt? Und sicherlich spielen da auch Sorgen um unsere Kinder mit rein: Wird aus unseren Kindern mal was?

Und das andere, worum wir uns Sorgen machen ist der Leib: die Kleidung, die wir anziehen. Aber ich denke, dass da noch mehr dahinter steht. Wenn wir an Kleidung denken, dann hat das für viele von uns eine weit größere Bedeutung als einfach warm gehalten zu werden. Kleidung soll chic aussehen. Kleidung ist natürlich auch ein Statussymbol. Das ist der Grund, weshalb Jesus von Salomos Kleider spricht. D.h., bei der Sorge um den Leib geht es um unser Aussehen. Die Sorgen, die wir uns hier machen, könnten sein: Werde ich einen attraktiven Partner fürs Leben finden, obwohl ich nicht gut in Sport bin; oder: obwohl ich zu groß / zu klein bin; obwohl ich nicht so attraktiv bin (wie die jungen Leute hier)? Aber auch Fragen wie: Was soll ich tun, wenn meine Gesundheit nachlässt? Was ist, wenn ich ein Pflegefall werde, oder die Angehörigen in meiner Familie?

Woher kommen dann die Ängste? Unser Text gibt uns zwei ganz wichtige Hinweise, was das angeht. Zum einen sagt Jesus in Vers 25: **„Deswegen ...“** Und das Wort „deswegen“ bezieht sich auf den Text von letzter Woche. Wir erinnern uns: Jesus sagte, dass wir uns nicht Schätze auf Erden sondern im Himmel sammeln sollten; weil unser Herz dort ist, wo unser Schatz ist;

## Leben! Aber richtig! - Betrachtung der Bergpredigt

und weil wir nicht zwei Herren dienen können, d.h., dass wir nicht gleichzeitig Gott und dem Mammon dienen können. Geld ist ein guter Diener, aber Geld ist ein fürchterlicher Herr. Paul Tripp hatte einen exzellenten Artikel über Sorgen<sup>\*1)</sup> geschrieben, den ich wärmstens empfehlen kann. In seinem Artikel beschreibt er, was die Sünde mit uns anstellt: „Ich wurde geschaffen, um für Gott zu leben - sein Reich und seine Herrlichkeit. Ich wurde geschaffen, um meine Identität, meinen Sinn und Zweck und mein inneres Wohlbefinden in der Vertikalen zu finden. Ich wurde geschaffen, um meinen Grund für das, was ich tue, und meine Ruhe in der Mitte meines Tuns von Gott zu bekommen. Aber die Sünde bringt jeden von uns dazu, für sich selbst zu leben, das heißt, unser Leben auf die Größe *unseres* Lebens zu reduzieren. Die Sünde bringt uns dazu, den Bereich unserer Träume und Anliegen auf unsere Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle zu reduzieren. Die Sünde macht uns erschreckend selbstbezogen, selbstsüchtig und selbstmotiviert. Was hat das mit Sorgen zu tun? Einfach alles!“

Warum machst du dir Sorgen um dein Leben? Vielleicht ist der Grund tatsächlich, dass wir unser Leben auf unsere Bedürfnisse reduzieren. Vielleicht liegt es daran, dass Geld in unserem Leben mehr ist als einfach nur Geld; dass wir im Geld eine Sicherheit oder einen Status oder eine Identität suchen, die wir eigentlich nur allein in Gott finden können. Natürlich kann Geld diese Erwartung nicht erfüllen. Die erste Ursache für unsere Ängste und Sorgen sind verkehrte Schätze: Weil unser Herz dort ist, wo unsere Schätze sind, werden wir uns Sorgen machen, wenn unsere Schätze nicht sicher sind.

Die zweite Ursache für Sorgen finden in Vers 30: **„Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!“** Jesus verwendet hier ein Wort, das er vermutlich selbst erfunden hat: *oligopistoi*, was mit „Kleingläubige“ übersetzt wird und das ist kein Schimpfwort, oder zumindest kein schlimmes Schimpfwort. Es ist Jesu liebevolle Weise, uns auf unsere Probleme hinzuweisen.

Was ist das Problem? Das Problem ist, dass unser Glaube klein ist. Vielleicht habt ihr schonmal den Ausdruck gehört: „Wir brauchen keinen großen Glauben; ein kleiner Glaube ist ausreichend – ein kleiner Glaube an einen großen Gott.“ Und da ist auf jeden Fall etwas Wahres dran. Vielleicht ist der Gott, auf den du vertraust, zu klein? Vielleicht vertraust du nicht darauf, dass sein Herz wirklich das Herzen eines fürsorglichen Vaters ist; vielleicht vertraust du nicht darauf, dass Gott wirklich die Kraft und die Allmacht hat, neue Wege zu öffnen, Türen zu öffnen, und vor allem, alles zum Guten zu bewegen.

Mit dem fehlenden Vertrauen hängt ganz eng zusammen, dass wir die Kontrolle haben wollen. Wir können richtige Kontrollfreaks sein: Wir wollen den Ausgang der Dinge in der Hand haben; unser Wille soll geschehen. Das Problem ist aber, dass das, was wir beeinflussen können, relativ überschaubar ist; und das, was wir tatsächlich kontrollieren können, ist erstaunlich wenig. Der Reformator Martin Luther hatte einen wichtigen Mitarbeiter namens Philipp Melanchthon. Melanchthon war hochgebildet und ein wertvoller Mitstreiter. Aber gleichzeitig war er ein Mensch, der Ängste hatte und sich Sorgen machte. Wenn Melanchthon eine von seinen Panikattacken hatte, würde Luther zu ihm sagen: „Lass Philippus aufhören, die Welt zu regieren.“ Und vielleicht ist es das, was wir uns zureden müssen, wenn wir Ängste haben: „Hör auf, die Welt regieren zu wollen. Du kannst es ohnehin nicht.“

Unsere Sorgen haben ihre Ursache darin, dass wir die falschen Prioritäten setzen und dass wir Gott nicht vertrauen und selbst die Kontrolle haben wollen.

## Leben! Aber richtig! - Betrachtung der Bergpredigt

### **3. Wie wir nicht von Sorgen freiwerden**

Die meisten von euch kennen das Lied „Don't worry, be happy“ von Bobby McFerrin. Das ist ein tolles Lied, das gute Laune machen kann. Aber die Strategie, die hier besungen wird, ist im Prinzip Verdrängung: Versuche am besten nicht groß darüber nachzudenken, dass du Probleme hast. Sei einfach happy.

Und das ist eine gängige Art und Weise, wie wir häufig versuchen, mit unseren Sorgen klarzukommen. Wir versuchen die Probleme, die wir haben, zu ignorieren. Wir versuchen uns abzulenken. Dazu stehen uns vielfältige Methoden und Medien zur Verfügung: Binge-Watching auf DisneyPlus oder Netflix, endlose Video- und News-Feeds auf TikTok, Youtube, Insta, X, Handy-Spiele, sinnbefreites Browsen on Reddit-Foren, exzessives Online-Shopping auf Amazon und Ebay; wenn du etwas altmodischer bist, Facebook; oder wenn du der Typ dafür bist, K-Drama-Serien, die mit den 20+ Staffeln. Wir haben ganz viele Wege und Methoden, wie wir uns ablenken können. Das Problem ist nur, dass das keine dauerhafte Lösung ist.

Warum funktioniert Verdrängung nicht? Eine Antwort ist, weil die Probleme real sind. Nehmen wir als Beispiel die Umstände des Lebens in der damaligen Zeit? Wie haben die Menschen in der Antike gelebt? Michael Wilkins: „Das alltägliche Leben in den Städten der antiken Welt war ganz anders als selbst die schwierigsten Umstände des städtischen Lebens in der modernen Welt. Bei begrenzten Wasser- und Abwassermöglichkeiten übersteigt die unglaubliche Dichte an Menschen und Tieren unsere Vorstellungskraft. Die Mietskasernen waren rauchig, dunkel, oft feucht und immer schmutzig. Der Geruch von Schweiß, Urin, Fäkalien und Verwesung durchdrang alles. Draußen, auf der Straße, war es kaum besser – Schlamm, offene Abwasserkanäle, Mist und Menschenmassen. Manchmal wurden sogar menschliche Leichen - sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern - auf die Straße geworfen und dort abgelegt.“ Wir müssen verstehen, dass Menschen, die unter solchen Bedingungen lebten, die ersten Hörer der Bergpredigt waren. Essen, Trinken und Kleidung waren echte Bedürfnisse; Krankheit, Tod und der nackte Kampf ums Überleben waren tagtägliche Probleme.

Die Bedürfnisse, die wir haben, sind real. Wir brauchen Essen, Trinken und Kleidung, um zu leben. Und wenn wir unsere Sorgen und Ängste einfach nur verdrängen, werden sie früher oder später wieder zurückkommen. Am Ende des Tages, müssen die grundlegenden Probleme, die wir haben, gelöst werden.

Wie können wir dann also von unseren Sorgen freiwerden? Welche Strategie funktioniert?

### **4. Wie wir doch frei von Sorgen werden können**

In den Versen 26 und 28 gebraucht Jesus zwei wunderbare Beispiele. Ein anglikanischer Bischof hatte geschrieben: „Ist dir jemals aufgefallen, was für ein grundsätzlich glücklicher Mensch Jesus war?“ Pfarrer Wilhelm Busch sagte, dass er Jesus lachen hört, als er diese Beispiele erzählt. Das erste Bild sind die Vögel: **„Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?“** Frage: Habt ihr schon einmal einen Vogel gesehen, der zutiefst besorgt ist? Jesus sagt hier nicht, dass Säen, Ernten, Vorrätesammeln falsch ist. Was er hier sagt ist, dass Vögel, die das nicht tun, trotzdem von Gott versorgt werden. Und weil dem so ist, sind Vögel in der freien Natur relativ unbekümmerte Wesen.

Und das andere Beispiel ist aus der Botanik: **„Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all**

## Leben! Aber richtig! - Betrachtung der Bergpredigt

**seiner Pracht nicht gekleidet wie einen von ihnen.“** Jedes Jahr bei der Verleihung der Oscars treten die Hollywood Stars in den teuersten Kostümen auf. Die günstigsten von diesen Aufmachungen kosten ein Jahresgehalt; die teuersten kosten (und das ist keine Übertreibung) Millionenbeträge. Wir könnten einen einfachen Vergleich machen: die schönsten dieser Kostüme gegen eine einfache, schlichte Lilie. Und das wäre kein fairer Vergleich, weil die Blume in ihrer zeitlosen Eleganz und Schönheit jedes Mal gewinnt. Und doch ist das Gras und die Blume in der Bibel ein Bild für Vergänglichkeit. Selbst das vergängliche Gras wird von Gott schöner gekleidet als wir in der Lage sind, uns anzuziehen. Wie können wir Jesu Lehren dann auf uns anwenden? Ich finde Jesu Aufforderungen so bezeichnend. Jesus sagt: „Seht“. Und er sagt „Lernt“. Und diese Aufforderungen helfen uns, im Hier und Jetzt zu leben: „schau jetzt“ und „lerne hier in diesem Moment.“ Und das ist für unser Sorgenmachen so wichtig. In dem Film Kungfu Panda spricht der Meister mit dem neuen Schüler, der verzweifelt ist. Der Meister sagt: „Du beschäftigst dich zu viel mit dem, was war und was sein wird. Es gibt ein Sprichwort: Das Gestern ist Geschichte; das Morgen ist ein Geheimnis; aber das heute ist ein Geschenk; deshalb nennt man es Präsenz [klingt so ähnlich wie Präsent].“ Und seine Botschaft ist klar und sehr biblisch: Kümmere dich nicht um morgen. Lebe im Jetzt.

Meine Frau und ich kennen eine Frau, die Missbrauch erfahren hat. Sie leidet seither unter Angstzuständen und hatte deshalb auch eine Therapie bekommen. Eine Sache, die sie in der Therapie gelernt hatte, war, sich auf den Moment zu fokussieren, immer wenn sie Angst bekommt. Und sie bekam verschiedene Techniken beigebracht, wie sie das tun kann. Und das hilft wirklich.

Warum ist es für uns noch so wichtig, im Hier und Jetzt präsent zu sein? Der Grund ist, weil es der einzige Zeitpunkt ist, in welchem wir Gott begegnen und Ihn erfahren können. Wir Menschen sind an die Zeit gebunden. Wir können weder in die Vergangenheit reisen, noch vorspulen in die Zukunft. Der einzige Zeitpunkt, in welchem du Gott erleben kannst, ist im Hier und Jetzt. Und wenn wir das tun, dann können wir alle unseren Sorgen an Gott abgeben. Was erfahren wir dann? Georg Müller, der Vater des Waisenhauses in Bristol hat ohne zu übertreiben Tausende Male erfahren, wie Gott die Kinder versorgt. So war es Zeit zum Frühstück. Die Tische waren gedeckt, aber die Küche war leer und es gab nichts zu essen. Müller betete: „Großer Vater, wir nehmen mit Dank das an, was du heute als Nahrung für uns bereiten wirst.“ Es dauerte nicht lange, und es klopfte an der Tür. Der örtliche Bäcker stand vor der Tür und sagte: „Herr Müller, ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen. Ich hatte den Eindruck, dass Gott mir sagt, dass Sie nichts zu essen haben, und ich deshalb für Sie backen soll.“ So hatten die Kinder frisches Brot. Es dauerte nicht lange, und schon wieder klopfte es an der Tür. Der Milchmann stand da, und erklärte, dass sein Wagen einen Defekt hatte. Er schenkte dem Waisenhaus die Milch, die auf dem Wagen war, damit er seinen Wagen reparieren konnte. Das ist die Fürsorge des himmlischen Vaters. Im Gebet können wir alles abgeben, was uns belastet. In Philipper 4,6.7 schreibt Apostel Paulus: **„Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott! Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren.“**

\*1) <https://www.ligonier.org/learn/articles/thinking-biblically-about-worry>

