

15. Sonntag nach Trinitatis

Sorgt euch nicht!



Bild: Unsplash/Birte Liu

Wochenspruch:

"All eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch." | 1. Petr 5,7

Sich Sorgen machen scheint ein bisschen zum Volkssport geworden zu sein. Dabei wissen wir meistens selbst, dass es nichts bringt. Auch ständige Sorgen können die vermeintliche Katastrophe in der Zukunft nicht verhindern.

Trotzdem macht sich fast jeder täglich Sorgen. Kaum jemand kann dies bewusst sein lassen.

Je mehr Sorgen wir uns jedoch machen, desto mehr Lebensfreude und Energie bleibt auf der Strecke. Anstatt das Leben zu genießen, versuchen wir uns (mit Gedanken) vor etwas zu schützen, **was noch gar nicht passiert ist.**

Wir machen uns Sorgen um unsere Gesundheit (*obwohl wir laut Arzt gesund sind*).
Wir machen uns Sorgen um andere Menschen (*obwohl es ihnen in diesem Moment gut geht*).

Wir machen uns Sorgen um die Zukunft (*obwohl wir gerade im warmen sitzen und genug zu Essen im Kühlschrank haben*).

Sorgen kann man nicht anfassen. **Das heißt sie existieren nur in unserem Kopf.**

Sorgenvolle Gedanken haben viel weniger mit der echten Welt zu tun, als es uns vorkommt.

Wir meinen, die Katastrophe steht wirklich kurz bevor. Wir können die Unruhe, Anspannung und das Herzklopfen schon fühlen! Da ist es doch naheliegend, dass es auch so passiert!

Was du aber da fühlst, ist nicht die Realität, sondern nur deine Gedanken.

Was wir verstehen dürfen ist, dass uns Sorgen machen nicht hilft. („Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein.“ (Mt 6,27))

Wir machen es also selbst. „Sich Sorgen MACHEN“, drückt diese aktive Handlung sehr gut aus.

Und hier kommt Jesus ins Spiel!

ER weiß um deine schrägen Gedanken. ER weiß, dass du dich so gerne sorgst. (z.B. Joh 6,27; 1. Petr 3,3; Mk 8,17)

Und bietet seine Hilfe an.

Er möchte dein Retter sein. Deine Gedanken erneuern (Eph 4, 17-24) und dir Rüstzeug an die Hand geben (Eph 6, 11-13). Es steht an unzähligen Stellen in der Bibel, dass du in deinen Sorgen beten sollst, ohne Unterlass (z.B. Mt 7,7; Eph 6,18; 1.Thess 5,17)

Loslassen. Jesus vertrauen. Sind da die AKTIVEN Handlungen, die ER von dir erwartet.

Und wenn wir Bibelstellen auswendig können, die uns Sicherheit und Ruhe vermitteln, sind sie uns inwendig vertraut und bekannt. Und durchbrechen leichter unser Gedankenkarussell.

Wie wäre es mit folgenden Bibelstellen?

Ich bin stark und mutig; ich fürchte mich nicht und weiche nicht erschreckt zurück. Denn es ist der HERR, mein Gott, der mit mir geht. Er lässt mich nicht fallen und verlässt mich nicht. (5. Mose 31,6)

Oder mit dem Wochenspruch:

Ich werfe all meine Sorge (all meine Ängste, meinen Kummer, meine Bedenken ein für alle Mal) auf ihn; denn er sorgt für mich (er beschützt mich und kümmert sich liebevoll um mich). (1. Petr 5,7)

Und ein letztes gefundenes Zitat möchte ich dir noch mit geben:

Irgendwie ist es immer, wenn es drauf ankommt, Gegenwart. (H.-J. Eckstein)

Ich bete für dich, wenn du dir Sorgen machst, dass du dieses Karussell durchbrechen kannst und die neue Leichtigkeit des Lebens mit Jesus erfahren kannst.

Ihre und Eure Karin Stöckmann