

Predigt am 15. Sonntag nach Trinitatis 2016

1Petrus 5c-11: Sorgen los werden – bei Gott!

Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.

Liebe Gemeinde,

Jeder kennt sie: Sorgen, die einem den Schlaf rauben, die einen zermürben und besetzen. Belastend sind diese Sorgen. Wie ein großes Gewicht auf dem Herzen drücken sie. Von außen ist diese Last nicht zu erkennen. Doch wenn man sie sehen könnte, dann würde so mancher von uns hier einen großen Rucksack mit sich herum schleppen.

Als ich vor einiger Zeit eine Alpentour machte, da hatte ich einen Wanderrucksack auf dem Rücken. Von Hütte zu Hütte ging es. Essen, Kleidung und meine ganze Ausrüstung musste ich selber tragen. Erfahrene Wanderer schärften mir vor der Tour ein: „Nimm wirklich nur das Nötigste mit. Vermeide allen unnötigen Ballast!“ Während der Wanderung merkte ich dann, was sie meinten. Jedes Extra-Gepäckstück wog doppelt. Und ich ärgerte mich über jedes Teil, das ich auf meiner Tour gar nicht brauchte.

Bei dem Auf und Ab auf unserem Lebensweg haben wir an den täglichen Herausforderungen und dem Leiden, dass das Leben in dieser gefallenen Welt mit sich bringt bereits genug zu tragen. Extra Lasten brauchen wir da wirklich nicht. Die wiegen nämlich doppelt. Sorgen sind solche extra Lasten. Gepäckstücke, die wir besser schnell los werden. Im Evangelium redet Jesus davon. Sinngemäß sagt er: „Warum belastet ihr euch mit Sorgen? Lasst sie zurück. Legt sie ab. Gott kümmert sich um euch.“

Der Apostel Petrus greift diese Mahnung Jesu in der heutigen Epistel auf. Er lädt dazu ein, anzuhalten. Seine Lebenslasten zu betrachten. Und die Dinge zurückzulassen, die wir wirklich nicht brauchen.

Bevor wir diese Anregung von Petrus näher betrachten, erst einmal Grundsätzliches. Die Bibel versteht unter „Sorgen“ zwei Dinge. Es gibt den Negativ-Begriff und den Positiv-Begriff.

Der Positiv-Begriff ist klar: Wir sorgen uns füreinander, wir kümmern uns umeinander, wir betreiben eine vernünftige Vorsorge für alles, was uns anvertraut ist – das alles ist etwas Gutes.

Daneben gibt es aber auch das negative Sorgen. Eben dieses ängstliche, schmerzhaftes Vorausdenken ohne die Gewissheit, dass wir mit den drohenden Schwierigkeiten fertig werden. Negative Sorgen sind nicht so richtig zu fassen. Sie beziehen sich in der Regel auf die Zukunft. Uns bereiten Dinge Sorgen, die im Ungewissen liegen. Das Gedankenkarussell kreist. Wir zersorgen uns. Wir drehen uns im eigenen Strudel um uns selbst und werden nach unten gezogen.

Um diese belastende Sorge geht es dem Petrusbrief hier. Und er zeigt Wege auf, wie wir diese Last los werden können. Drei Punkte möchte ich dabei hervorheben:

1. Eigene Belastung wahrnehmen

Bei Wandertouren mit Gepäck gibt es irgendwann einen Gewöhnungs-Effekt. Da ich den schweren Rucksack sowieso den ganzen Tag mit mir herumschleppe, nehme ich das Gewicht gar nicht mehr richtig wahr. Vielleicht nehme ich dann sogar noch zusätzliche Kleinigkeiten mit. Einen Stein als Andenken an bestimmte Aussichtspunkte, die mich fasziniert haben. Ich gewinne dann den Eindruck: Das muss so sein. Diese Belastung ist normal. Zudem möchte ich mir ja auch keine Blöße geben. Möchte stark sein. Und meine Extra-Last dann auch möglichst locker tragen anstatt sich davon zu trennen.

Diese Einstellung nennt die Bibel Hochmut. Hochmut ist nicht nur bei einer Alpentour, sondern auch bei unserer Wanderung durch das Leben gefährlich. Hochmütige überschätzen sich selber und brechen dann unter den zu hohen Belastungen ein. „Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade“ mahnt Petrus hier.

Bei Gott brauchst du nicht den Starken oder die Starke spielen, die locker alle Lasten trägt. Vor ihm brauchst du nicht so zu tun, als wenn du alles im Griff hast. Vor ihm kannst du zugeben, was dir Sorgen macht, was dich bedrückt.

Bei meiner Bergtour habe ich für eine Etappe den Rucksack mit einer Mitwanderin getauscht. Was für ein Unterschied! Ihr Rucksack war viel leichter! Und das Gehen war dadurch angenehmer. Für mich war das der Impuls, mein ganzes Gepäck einzeln durchzugehen und zu fragen: Ist das echt nötig? Brauche ich das?

Ein Hochmütiger würde das nicht tun. „Geht doch noch“, sagt der. Und: „Ich brauche keine Hilfe.“ Der Demütige aber erkennt seine Schwäche. Und schaut sich das Gepäck an. Am besten nicht alleine. Sondern mit einem erfahrenen Freund / einer vertrauten Freundin oder einem verständnisvollen Seelsorger. Aussortieren ist angesagt. Welche Lasten kann ich nicht ändern und muss sie tragen? Welche sind aber unnötig und können abgegeben werden? Dieser Prozess erfordert Demut und Gnade. Denn Gott nimmt demjenigen an, der ehrlich mit sich ist. Gott hilft derjenigen, die schwach ist. Er hilft und stützt diejenigen, die nicht mehr können. Und er lädt uns ein, unseren unnützen Ballast, unsere Sorgen, auf ihn zu werfen.

2. Sorgen loswerden

Dass Sorgen unnützlich sind, wissen wir eigentlich. Denn Sorgen richten sich auf Dinge, die wir wenig oder gar nicht beeinflussen können. Blöd nur, dass diese Sorgen trotzdem da sind.

Beispielsweise wenn Menschen, die wir lieb haben falsche Wege gehen und wir sie nicht erreichen können. Vielleicht sind es die eigenen Kinder, nahe Verwandte oder gute Freunde. Sie machen dicht. Drehen ihr Ding. Wollen nicht hören. Wir sehen, wie ihr Leben den Bach runter geht und wollen gerne helfen. Doch wir können nichts machen. Und so bleiben wir zurück mit dunklen, unruhigen Gedanken. Die Sorge um diese Menschen zermüht uns nicht nur, sondern macht uns dann auch noch ganz verkrampft ihnen gegenüber. Wir wissen genau, dass diese belastenden Gedanken eigentlich unnützlich sind. Aber das kümmert die Sorge wenig. Sie liegt auf unserem Herzen mit ganzem Gewicht.

Wie werde ich sie los?

Petrus gibt folgende Erfahrung weiter: „Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“

Werfen ist ein aktiver Vorgang. Ich nehme etwas in die Hand und lasse es fallen, werfe es ab oder stoße es weit weg. Das passiert nicht automatisch. Ich muss es selber tun.

Die eigene Sorge fallen lassen – wenn es die Sorge um einen lieben Menschen ist dann geht es nicht darum, dass wir etwa aufhören, diesen Menschen zu lieben. Im Gegenteil. Meine Liebe zu ihm oder ihr bleibt. Ich gebe aber die Sorge um ihn oder sie ab. Ich vertraue darauf, dass Gott viel besser für diese Person sorgen kann, als ich. Ich befehle den Menschen in Gottes Obhut. Werfe meine Sorgen auf Ihn, denn Er sorgt für mich und genauso für sie/ihn. Darauf setze ich: Gott sorgt für uns. Nicht immer so, wie es meinen Wunschvorstellungen entspricht. Aber er sorgt dennoch für uns täglich und reichlich und ewiglich. Als Vater im Himmel lässt er keinen außer acht. Das will ich glauben.

Meine Sorgen auf Gott werfen. Wie geht das konkret? Das geht immer durch das Gebet. Dabei kann es hilfreich sein, die konkreten Sorgen aufzuschreiben. Auf einer Jugendfreizeit haben die Teilnehmer das so gemacht. Ihre Sorgen auf Zettel geschrieben. Sie zusammengeknüllt und dann unter das Kreuz geworfen. Was wie eine lustige Aktion wirkte, ging den Jugendlichen unter die Haut. Sie hatten sich etwas von der Seele geschrieben und es Gott vor die Füße geworfen.

Gott meine Sorgen konkret vor die Füße werfen. Mit oder ohne Zettel. Zu ihm kommen und beten: „Ich sorge mich um diesen konkreten Menschen. Ich habe ihn lieb. Doch ich erreiche ihn nicht. Kümmere dich um ihn. Ich befehle ihn in deine Hände.“ Es sind diese Gebete, die die Lasten von uns nehmen.

3. Neue Kraft bekommen

„Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen. Ihm sei die Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.“ – So schließt Petrus den Brief an die Gemeinden ab. Welche Zusage! Gott richtet uns auf, stärkt uns, gibt uns Kraft für den Weg, der vor uns liegt. Sorgen ablegen. Überflüssige Lasten loswerden. Und dann gestärkt weitergehen.

Was ist eigentlich das Gegenteil von Sorge? Ich habe mal in einem Wörterbuch der Gegenteile nachgesehen. Da steht als Gegenteil von Sorge: Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen. Darum geht es. Seine Zuversicht auf Gott setzen und mit Vertrauen auf ihn weitergehen. Dass dieser Weg beschwerlich bleibt, verschweigt die Bibel nicht. Leiden gehört dazu. Petrus weiß davon zu berichten. Doch gerade dann gilt es, an der Hoffnung festzuhalten. Schließlich sind wir auf dem Weg zu Ewigkeit.

Amen

*Pastor Klaus Bergmann
Martin-Luther-Gemeinde Bad Schwartau (SELK)*