



Deine Sorge wegwerfen

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

1. Petrus 5,7

I. Die unsichtbare Bedrohung

Liebe Gemeinde,

man kann sie nicht sehen – aber man kann sie spüren. Mal fühlt sie sich wie ein riesiger Betonklotz an, den wir auf unseren Schultern mitschleppen. Ein anderes Mal ist sie wie ein grober Strick, das sich immer fester um die Brust zieht und uns die Luft zum Atmen abschneidet. Dann ist sie wieder wie ein Nebel im Kopf, der verhindert, dass wir klar denken können. Die Rede ist von unserer Sorge.

Ja, ja, die Sorge. Die kann uns das Leben ganz schön schwer machen. Laut Umfragen haben die Sorgen in den letzten Jahren zugenommen. Zurzeit sind das die größten Sorgen der Deutschen: 1. Inflation, 2. nicht genug Geld, um die Rechnungen zu bezahlen, 3. Klimawandel, 4. Immigration/Zuwanderung, 5. Zukunft der Rente. Und dazu kommen noch die vielen kleinen Sorgen des Alltags.

Das Problem ist, dass man gegen Sorgen nur so schwer etwas machen kann. Denn unsere Sorgen richten sich in der Regel auf die Zukunft. Die Angst vor Dingen und Ereignissen, die noch gar nicht passiert sind, macht uns schon jetzt das Leben schwer.

II. Hast du Kinder, hast du Sorgen

Heute im Gottesdienst soll es aber eigentlich nicht um Sorgen gehen. Wir haben Grund zur Freude. Gleich drei Kinder werden heute getauft: Malea, Johan, Folke. Wenn die drei mit ihren Eltern und Paten vorne am Taufbecken stehen, kann man gar nicht anders als zu strahlen. Kinder zaubern ein Lächeln in unser Gesicht. Sie strahlen die Zuversicht aus, dass es vielleicht doch nicht so schlecht um die Welt steht. Und so freuen wir uns, dass Malea, Johan und Folke heute hier sind und durch die Taufe zu Kindern Gottes werden.

Allerdings wissen alle Eltern: Auch der Alltag mit Kindern ist nicht ganz sorgenfrei. Nicht umsonst heißt es: Hast du Kinder, hast du Sorgen. Das fängt schon mit den ersten Schritten im Leben an. Das Kind läuft mit strahlenden Augen und wackeligen Beinen auf Mama und Papa zu. Aber da bleibt der kleine Fuß an einer Unebenheit im Boden

hängen und das Kind kommt ins Stolpern. Voller Sorge eilen Mama und Papa los. Aber da ist es schon passiert. Das Kind liegt schluchzend auf dem Boden. Die Strumpfhose ist zerrissen, das Knie blutig und am Kopf gibt es eine dicke Beule.

Und so geht es dann immer weiter: Das erste Mal alleine in den Kindergarten. Der erste Schultag. Die erste Fünf in der Klassenarbeit. Der erste Liebeskummer. Der erste Unfall mit Papas Auto – es gibt genug Momente, wo Eltern sich Sorgen machen können. Nicht umsonst heißt es: Kleine Kinder, kleine Sorgen. Große Kinder, große Sorgen.

Aber es gibt da Hilfe. Die Taufsprüche von Malea, Johan und Folke und der Wochenspruch für diese Woche, geben uns Hilfestellung, wie wir mit den großen und kleinen Sorgen des Alltags fertig werden können.

III. Auf allen Wegen behütet

„Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen“ (Psalm 91,11) Dieser Bibelvers ist die erste Hilfe gegen unsere Sorgen. Denn hier kommt eine Grundsicherheit zum Ausdruck: Wir sind mit unseren Sorgen und Problemen nicht allein. Gott passt auf uns auf. Und er sendet seine Engel, dass sie uns und unsere Kinder auf allen Wegen behüten.

Das heißt nicht, dass alles immer nur gut sein. Natürlich wird es auch Stolpersteine, aufgeschlagene Knie und vielleicht auch mal eine Fünf in Mathe auf dem Weg von euren Kindern gehen. Aber auch dann ist Gott da und verhindert Schlimmeres.

Denn den größten Stolperstein räumt Gott heute aus dem Weg. In der Taufe vergibt Gott Malea, Johnn und Folke alle Sünden und macht sie zu seinem geliebten Kindern. Denn Jesus hat am Kreuz von Golgatha sein Leben für sie gegeben und sie von der Macht der Sünde und des Todes befreit. Und darum dürfen die drei sich ganz sicher sein, dass Gott auf ihrem Weg durchs Leben immer an ihrer Seite ist. Wer zu Jesus Christus gehört, der kommt am Ende sicher bei Gott an.

IV. Singen statt Sorgen

"Ich will dem HERRN singen, dass er so wohl an mir tut" (Psalm 13,6b). Das ist die zweite Hilfe gegen Sorgen. Denn Singen hilft gut dabei, Sorgen zu vertreiben.

Vor einiger Zeit gab es bei uns in der Familie ein kleines Missverständnis. Eines unserer Kinder hatte eine Verabredung zum Spielen. Aber es hatte etwas falsch verstanden und machte sich, ohne uns etwas zu sagen, alleine auf den Weg. Mit pochenden Herzen suchten wir die Hermannsbürger Straßen ab, bis der Anruf kam: „Keine Sorge, euer Kind ist sicher bei uns angekommen.“ Hinterher fragte ich: „Sag mal, hattest du keine Angst, so ganz alleine?“ Die Antwort war: „Doch. Einmal wusste ich nicht mehr, wo ich war. Da hatte ich Angst. Aber dann habe ich einfach das Lied aus dem Kindergarten gesungen. Und dann wusste ich auch wieder, wo ich war.“

Singen hilft gegen Sorgen – und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Neulich bekam ich ein Anschreiben meiner Krankenkasse, dass ich in meinem Alltag mehr Singen soll. Denn Singen verbessert die Atmung, stärkt die Abwehrkräfte, schüttet Glückshormone aus und vermindert Stress und Ängste.

Daran erinnert uns der Taufspruch von Volke. *„Ich will dem HERRN singen, dass er so wohl an mir tut.“* Es tut gut, gemeinsam zu singen und Gott zu loben. Denn das lenkt uns für einen Moment von unseren Sorgen ab. Und dann sehen wir plötzlich, was Gott uns alles Gutes tut.

V. Die Sorgen wegwerfen

Der dritte und letzte Tipp gegen Sorgen ist dann der Wochenspruch für heute: *„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“*

Das größte Problem mit den Sorgen ist, dass sie uns lähmen. Der Betonklotz auf unseren Schultern ist so schwer, dass wir gar nicht mehr aus dem Bett kommen. Der Strick um unsere Brust ist so eng, dass wir uns kaum noch bewegen können. Der Nebel im Kopf ist so dick, dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen können. Die Sorge lähmt uns. Sie gibt uns das Gefühl, dass wir eh nichts ändern können.

Und da macht der Wochenspruch uns Mut: *„Tu etwas gegen deine Sorgen! Werde aktiv. Nimm deine Sorgen, knüll sie zusammen wie ein altes Stück Papier und wirf sie auf Gott. Wirf Gott deine Sorgen um die Ohren, bis du sie los bist.“* Das klingt jetzt vielleicht etwas ungewöhnlich. Aber probiere das beim nächsten Mal einfach mal aus: Wenn du merkst, dass etwas dir wirklich Sorgen bereitet, dann setzt dich hin und schreibe es auf. Dann sprich mit Gott darüber und bitte ihn um Hilfe. Und dann knüll deinen Sorgenzettel zusammen und wirf ihn weg. Und auf einmal bist du aktiv geworden und hast schon etwas getan. Und du darfst dir sicher sein, dass Gott dann auch den Rest tun wird.

Denn er sorgt für uns. Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie uns auf allen unseren Wegen behüten. Und deshalb wollen wir Gott singen, dass er so wohl an uns tut.

Amen.

(Pastor Simon Volkmar)