



Gottesdienst am  
**20. September 2020**

Pfarrer David Dengler

**10.00 Uhr**

Evangelische Kirche

## **Predigt zu 1. Petr 5,7**

Es ist Samstagabend. Morgen werde ich, wie es zu meinem Job als Pastor gehört, im Gottesdienst die Predigt halten. Ich bin nervöser als sonst. Ich mache mir Sorgen. Das Thema der morgigen Predigt liegt mir nicht. Ich fühle mich nicht gut vorbereitet. Ich bin aufgeregt. Natürlich will ich morgen ausgeschlafen sein, um mein Bestes geben zu können. Aber ich weiß genau, dass es keinen Sinn macht, zu früh ins Bett zu gehen. Ich kann eh nicht schlafen. Sobald ich mich hinlege und keine Ablenkung mehr habe, beschäftigen sich meine Gedanken mit dem morgigen Tag.

Trotzdem gehe ich zeitig ins Bett. Und prompt liege ich wach. Sorgenschwere Gedanken ziehen wie Nebelschwaden an mir vorbei. Mein Atem ist flach und mein Herz schlägt schneller als sonst: Wie wird das morgen? Wer wird alles kommen? Hätte ich doch lieber über den verlorenen Sohn predigen sollen? Der zieht ja immer.

Während ich von meinen Sorgen niedergedrückt daliege, vergeht die Zeit. Erbarmungslos schrumpft die Nacht zusammen. Irgendwann schaue ich ängstlich auf meinen Wecker. Hoffentlich ist es noch nicht so spät. Ärgerlich, es ist schon nach Mitternacht. Jetzt bin ich noch nervöser. Ich

beschließe, den Wecker umzudrehen. Gut, wenn ich nicht mehr weiß, wie viel Uhr es ist. Irgendwann dämmere ich dann doch ein. Am anderen Morgen fühle ich mich wie gerädert. So hatte ich mir das nicht vorgestellt.

Diese aufregende Nacht wiederholt sich in meinem Leben regelmäßig. Natürlich nicht mehr jeden Samstag. Es ist besser geworden mit den Jahren. Ich bin gelassener als früher, aber sorgenfrei leben, das mache ich noch nicht. Sich Sorgen zu machen, ist eine sehr anstrengende und zutiefst sinnlose Tätigkeit. Das weiß ich aus meiner eigenen Erfahrung. Ich möchte damit aufhören.

Liebe Gemeinde,

obwohl diese Zeilen sich so anhören, als wären sie von mir – sie sind es nicht.

Diese Zeilen sind der Anfang von einem Buch, das mir in der Vorbereitung auf meine Predigt begegnet ist – und das exakt das Thema vom heutigen Sonntag behandelt.

Das Buch heißt „Leichter leben ohne Sorgen“ und wurde von Pastor Daniel Plessing geschrieben.

Und was er da am Anfang seines Buches schreibt, kommt uns vielleicht bekannt vor: im Bett liegen mit sorgenschweren Gedanken.

Sich Sorgen machen ist eine anstrengende und zutiefst sinnlose Tätigkeit – dem würden vermutlich alle von uns zustimmen – und wir möchten gern damit aufhören: aufhören zu grübeln,

aufhören ängstlich zu sein. Wir möchten gerne „Leichter leben ohne Sorgen“. Aber wie?

Wenn das nur so einfach wäre. Ich bin mir sicher: Die meisten von uns – einschließlich mir, wünschen sich das. Und doch gelingt es den wenigsten, vielleicht sogar keinem von uns.

Die Sache mit den Sorgen macht mir Sorgen – und das meine ich ernst. Ich selbst bin ein Mensch, der sich viele Sorgen macht – und ich wünsche mir, dass das irgendwann einmal aufhört.

Und wenn ich meiner Predigt heute die Überschrift von Daniel Plessing gebe („Leichter leben ohne Sorgen“), dann nicht deswegen, weil ich das kann, sondern weil ich das lernen will.

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer ständig über seinen Sorgen brütet, dem schlüpfen sie auch aus.“ Aber warum tun wir das dann, hab ich mich gefragt? Warum brüten wir so oft über unseren Sorgen? Warum machen wir uns in unserem Leben so viele Gedanken und grübeln so oft?

Daniel Plessing gibt in seinem Buch darauf eine verblüffend einfache Antwort: „Weil wir's können!“

Denn das zeichnet uns Menschen doch aus: Wir können uns Gedanken machen, wir können nachdenken, wir können uns sorgen – und deswegen tun wir's auch. Leider.

Das unterscheidet uns übrigens von Kleinkindern. Kleinkinder können sich keine Sorgen machen. Sie können nicht darüber

nachdenken, was morgen und übermorgen sein könnte, sie haben keine Angst vor der Zukunft – weil sie das nicht können.

Wir können uns leider sorgen. Und deswegen tun wir's auch.

Ich finde den Satz „Mach dir keine Sorgen!“ deswegen auch ziemlich schwierig – denn wer macht sich denn schon freiwillig Sorgen? Sich Sorgen machen ist keine bewusste Entscheidung, niemand setzt sich hin und sagt: „Jetzt mache ich mir Sorgen!“

Sondern Sorgen machen wir uns automatisch, auf einmal sind sie da. Deswegen würde ich auch nicht sagen „Wir machen uns Sorgen“, sondern „Wir haben Sorgen“.

Wir haben Sorgen, obwohl wir sie nicht haben wollen. Trotzdem sind sie da – und sie loszuwerden ist schwer, diese Erfahrung haben die meisten von uns vermutlich schon gemacht: Je mehr ich mich anstrenge, meine Sorgen loszuwerden, desto größer werden sie, desto mehr verselbständigen sie sich, und desto mehr rauben sie und den Schlaf und kosten uns Kraft und Energie.

Was also tun? Wenn wir Sorgen haben, ohne es zu wollen, einfach weil wir Menschen sind, und wenn es so schwer ist, gegen sie anzugehen und sie loszuwerden, was können wir dann tun?

Daniel Plessing gibt uns einen Hinweis. Er sagt: „Sorgen muss man anschauen und aussprechen.“

Das finde ich hilfreich, denn manchmal ist es tatsächlich so: Manche Sorgen lichten sich, wenn wir sie anschauen. Sie gehen dadurch zwar nicht weg, aber sie verlieren dadurch ihre Schrecken.

Sorgen anschauen kann man allerdings schlecht allein – und deswegen ist es gut, wenn wir jemand haben, mit dem wir unsere Sorgen teilen können.

Vielleicht haben Sie diese Erfahrung auch schon mal gemacht: Da quälen wir uns tagelang mit Sorgen herum – und dann fassen wir uns ein Herz, erzählen einer Person unseres Vertrauens davon – und schon ist es uns leichter ums Herz. Nicht, weil der Grund unserer Sorge nun weg wäre, sondern weil wir unsere Sorgen angeschaut und ausgesprochen haben.

Mir hilft das ungemein – und trotzdem mache ich es viel zu selten.

Jesus hat uns in der Bibel dieses Angebot übrigens auch gemacht: „Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“

Im Gebet dürfen wir Jesus alles sagen, was uns Mühe macht und was unsere Seele beschwert, vor ihm dürfen wir all unsere Sorgen aussprechen. Und wir dürfen die Erfahrung machen: das erleichtert, das befreit, das erquickt.

Aber wie kann das nun konkret gehen?

Die Antwort steckt in unserem Wochenspruch, einem ganz bekannten Bibelvers aus dem 1. Petrusbrief. Da heißt es:

„Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“

Das griechische Wort für werfen heißt „ballein“. Und Sie merken: Dieses Wort kommt uns bekannt vor, auf deutsch könnte man „ballern“ sagen.

Und das finde ich genial: „All eure Sorge ballert auf Gott!“

Diese Übersetzung gibt dem Bibelvers die treffende Richtung. Warum? Ballern, das wissen wir, ist werfen mit Wucht, mit Energie und Entschlossenheit und ohne jegliche Hemmungen.

Und genau so hat Petrus das gemeint.

Unsere Sorgen werden wir nur dann los, wenn wir uns mit Entschlossenheit von ihnen trennen, wenn wir sie mit voller Wucht Jesus vor die Füße knallen. Auch mit Frust und Enttäuschung, auch mit Wut und Verzweiflung.

All eure Sorgen ballert auf Gott, knallt sie ihm entschlossen hin – denn bei ihm sind sie in guten Händen.

Daniel Plessing gibt uns zwei ganz praktische Tipps, wie man das mit dem Sorgen-Wegballern machen kann.

## **1. Ballern ist ein kurzer Vorgang!**

Beim Ballern kann man sich nicht viel Zeit lassen, sondern Ballern ist eine kurze, zackige Bewegung. Beim Sorgen Wegballern ist das genauso.

Und deswegen sagt Daniel Plessing ganz deutlich: Wenn ihr für eure Sorgen betet, dann tut dies kurz und zackig. Konkret: Ein Gebet pro Sorge – nicht mehr!

Dieser Tipp war mir völlig neu und hat mich echt herausgefordert. Denn wenn ich mir über irgendetwas Sorgen mache, bete ich zwar schon, mache das aber oft Gebetsmühlenartig: Ich sage Gott immer und immer wieder das Gleiche – und dadurch werfe ich meine Sorge nicht weg, sondern halte sie fest. Dadurch komme ich erst recht ins Grübeln. Und deswegen: Ein Gebet pro Sorge! Durch das Wiederholen wird unser Anliegen weder richtiger noch wichtiger.

Dieser Tipp klingt einfach, ist aber ganz schön schwer, denn das will gelernt sein, so wie das Ballern mit einem Ball eben auch. Die ersten geballerten Würfe misslingen meist, da weiß man noch nicht so genau, wann man den Ball loslassen muss, und oft schießt man am Ziel vorbei.

Beim Sorgen Ballern ist es ähnlich. Auch da muss man das richtige Loslassen üben. Daniel Plessing betont das in seinem Buch immer wieder: das Sorgen-Wegballern ist Übungssache und braucht viel Training – vermutlich ein Leben lang.

Der zweite und letzte Tipp zum Sorgen-Wegballern:

## **2. Zum Ballern braucht man die richtige Umgebung!**

Ich weiß nicht, wie oft ich das meinen Söhnen schon gesagt hab: „Wenn ihr Ball spielen wollt, wenn ihr rumballern wollt, dann geht doch bitte raus in den Garten!“

Zum Ballern braucht man die richtige Umgebung, Ballern in der Wohnung ist schwierig. Beim Sorgen-Wegballern ist das genau gleich.

Als Schriftlesung haben wir vorhin einen Abschnitt aus der Bergpredigt gehört – da ging es auch um das Thema Sorgen Wegballern. Und da hat Jesus uns die richtige Umgebung empfohlen. Er hat gesagt: „Schaut euch die Vögel unter dem Himmel an, und schaut euch die Lilien auf dem Feld an.“

Ich glaube, das hat Jesus wörtlich gemeint. Zum Sorgen-Wegballern muss man raus gehen, in die Natur, unter den Himmel, aufs Feld. Sorgen Wegballern kann man nicht an den Stellen, wo sie entstehen: am Schreibtisch, vorm Fernseher, im Kinderzimmer. Die richtige Umgebung für's Sorgen Wegballern ist die Natur!

All eure Sorge werft (ballert) auf Gott, denn er sorgt für euch.

Am Eingang haben Sie heute einen Stein bekommen – und nach dieser Predigt ist unschwer zu erraten, was für ein Stein das sein soll: ein Sorgenstein.

Ich möchte Ihnen heut das Angebot machen, die Predigt gleich nachher in die Tat umzusetzen – wenn Sie das möchten. Am Ausgang stehen heute zwei Körbchen.



Wenn Sie möchten, dürfen Sie nachher beim Rausgehen Ihren Sorgenstein einfach in das Körbchen ballern, verbunden mit einem kurzen Gebet für eine ganz konkrete Sorge.

Das ist natürlich freiwillig – aber nehmen Sie Ihren Sorgenstein auf keinen Fall mit nach Hause, denn ohne ihn lebt sich's leichter.

All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch. Amen.

