

Mach dir keine Sorgen - Warum es nichts bringt, sich verrückt zu machen

Transkript des Vortrags

Autor: Gofi Müller

Wir haben Kriege gesehen und sehen sie immer noch. Und wenn ich jetzt einfach mal die Namen ausspreche, also die Ländernamen Ukraine, Israel, Gaza, Libanon, Iran, Syrien, Russland, alles große Konflikte, die gerade vor sich gehen und die tatsächlich alle zusammenhängen auch. Die haben alle einen mehr oder weniger politischen Zusammenhang. Warum Wirtschaftsmächtige mittlerweile schon davon sprechen, dass wir eigentlich schon den Beginn des dritten Weltkrieges gerade sehen. Kleiner Tipp an alle Businesses, stellt euch darauf ein. Macht euch krisenfest. Das habe ich neulich erst im Forbes gelesen, der amerikanischen Zeitung. Wir haben die Wahlen in den USA gesehen. Wir haben das Scheitern der Bundesregierung gesehen. Wenn ich jetzt mal nur so ein paar Schlaglichter nenne, wir sehen seit einiger Zeit das Stärkerwerden der extremen Rechten.

Die Angst vor Krankheiten ist natürlich immer noch da. Heute Morgen habe ich mit meiner besten Freundin darüber gesprochen, dass von einem Bekannten ein Kind besonders noch unter den Nachwirkungen von Covid leidet, das Fatigue-Syndrom hat. Ich kenne auch persönlich Freunde, die das betrifft. Das sind Dinge, die irgendwie noch da sind. Was ich sagen will, ist, wenn man so zurückblickt auf die letzten Monate, vielleicht auf die letzten Jahre, es gibt ganz schön viele Gründe, sich Sorgen zu machen. Man findet ganz schnell einen Anlass. Wie soll man sich da fühlen? Und wir sagen heute, mach dir keine Sorgen, warum es nichts bringt, sich verrückt zu machen. Das klingt ein bisschen mutig vielleicht. Ich weiß nicht, wie es euch geht. Ist das vielleicht ein bisschen zu platt, könnte man sich fragen. Bedeutet das denn, dass wir unseren Kopf in den Sand stecken sollen und einfach so tun als wäre das Leben eine einzige Betriebsweihnachtsfeier und dieser Abend geht am besten niemals vorbei, damit der nächste Morgen nicht wieder beginnt.

ja, welche Haltung soll man da finden? Meine Erfahrungen in schweren Zeiten, die hinter mir liegen, nicht nur im Jahr 24, sondern ich kann so, wenn ich so die letzten, ich sag jetzt einmal mal, zehn Jahre meines Lebens, zurückblicke gab es da stellenweise. Ganz schön

viele, ganz schön schwierige Situationen, in denen ich mir oft und viel Sorgen gemacht habe und ich hätte auch jederzeit gesagt, begründet Sorgen gemacht habe, aber meine Erfahrung war, dass die Sorgen mir nie geholfen haben. Sie haben einfach gar nicht zu irgendetwas Gutem geführt, sie haben nichts verändert. Im Gegenteil, eigentlich haben diese Sorgen alles nur noch unerträglicher gemacht.

Weshalb ich mir irgendwann mal vorgenommen habe, ich versuche einfach mir keine Sorgen mehr zu machen. Das hat natürlich nicht funktioniert, ist ja klar. Aber das schien mir irgendwie sinnvoll zu sein. Warum das Leben mir noch schwerer machen, durch die Sorgen, die sowieso nichts bringen? Aber wie soll man sonst mit prekären Lebenslagen umgehen? Das ist ja schon irgendwie die Frage. Wir beten in unserem Gebet, dass wir zum Ende von jedem unserer Open Space Gottesdienste beten.

Wir beten, ernähre unseren Geist und Körper, lass uns aufatmen und Hoffnung schöpfen. Und das ist natürlich mal wieder eine Umformulierung der bekannten Bitte, aus dem Unser Vater unser tägliches Brot gibt uns heute. Darüber würde ich gerne mit euch ein bisschen nachdenken und dazu möchte ich einen Abschnitt zu Hilfe nehmen aus der sogenannten Bergpredigt von Jesus.

möglicherweise fällt es euch auf, dass ganz schön viel aus der Bergpredigt von Jesus bei uns auftaucht. Das ist ein super wichtiger Text und es ist ja auch so, dass dieses Gebet Unser Vater auch Teil dieser sogenannten Bergpredigt von Jesus ist. Sowohl dieses Gebet, das Unser Vater, als auch der Abschnitt, den ich jetzt gleich vorlese, tauchen im Matthäus-Evangelium auf. Das ist das erste Buch im sogenannten Neuen Testament der Bibel.

Und beide tauchen sogar auch im selben Kapitel auf, im Kapitel 6. Sie liegen also sehr nah beieinander und deshalb können wir davon ausgehen, dass die irgendwie schon auch bisschen was miteinander zu tun haben. Das Gebet und das, was ich jetzt euch vorlese. Ich benutze die Übersetzung von Martin Luther, deshalb klingt das nach einem deutlichen Bibeldeutsch, was ich jetzt hier vorlese, aber wir lassen uns vielleicht einfach mal drauf ein.

Darum sage ich euch... für alle, die es interessiert, Matthäus 6, Vers 25 und dann die Folgenden. Darum sage ich euch, spricht hier Jesus, sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet, auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an. Sie säen nicht. Sie ernten nicht. Sie sammeln nicht in die Scheunen. Und

euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? Wer ist unter euch, der seiner Lebenslänge eine Stunde zusetzen könnte? Wie sehr er sich auch darum sorgt. Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lillien auf dem Feld an. Wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht. Auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen, was werden wir essen, was werden wir trinken, womit werden wir uns kleiden? Nachdem allen trachten die Heiden, denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit. So wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Mach dir keine Sorgen, sagt Jesus. Ich habe zwei Vögel. Zwei Nymphensittiche. Und ja, ihr lacht, aber die leben von Tag zu Tag. Die begrüßen jeden Tag mit genau der gleichen Begeisterung wie den Tag davor. Die freuen sich über kleinste Dinge und die machen jeden Tag genau dasselbe. Sie spielen, sie schlafen und sie fressen.

Und das tut wahnsinnig gut, denen zuzusehen. Das ist eine meiner wichtigsten psychotherapeutischen Übungen, die ich im Leben habe, dass ich diesen Vögeln zugucke, weil das irgendwie ansteckend ist. Das sind natürlich nur Vögel, klar, und ich bin ein Mensch. Und ich kann mich doch nicht so verhalten wie Vögel, oder? Jesus sagt, doch, kannst du. Und das ist schon irgendwie eine Zumutung, finde ich.

Also wenn irgendjemand der Ansicht ist, wir würden hier Leuten was zumuten, ich finde, Jesus hatte da noch sehr viel mehr in petto. Hör auf dir Sorgen zu machen, sagt er. Warum? Weil es unnötig ist. Es bringt nichts. Das ist das, was der hier sagt. Es bringt nichts.

Ich verstehe ihn hier so. Ich glaube, Jesus sagt, Sorge dich nicht, sondern kümmere dich. Und das ist ein Unterschied. Im Lutherdeutsch heißt das, trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit. Trachtet. Also, ich glaube, ich höre hier, kümmer dich. Und das ist was anderes als Sorge dich, obwohl wir im Deutschen manchmal auch sorgen sagen, wenn wir kümmern meinen. Also manchmal sagen wir, ich besorge was zu essen oder ich Sorge dafür, dass es dir morgen gut geht. Das ist eigentlich dann kümmern.

Und dann haben wir die andere Version von sorgen. Das ist halt, wenn man sich zergrübelt, wenn man sich verrückt macht, wenn man sich den Kopf zerbricht.

Wenn man sich die schlimmsten Szenen ausmalt, wenn man sich fragt, was passiert, wenn dieses passiert oder wenn jenes passiert. Und dieses Sorgen, das ist passiv. Das führt zu nichts. Wir sitzen einfach zu Hause oder keine Ahnung, wo wir sind und zermartern uns. Sich um etwas kümmern, das ist etwas Aktives. Da tut man etwas. Und das führt auch zu etwas.

Was ich hier höre in diesen Worten von Jesus ist, du brauchst dich nicht von deinen Sorgen fertig machen zu lassen, sondern du kannst etwas tun. Du kannst aktiv werden. Trachte nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit. Das ist der Schluss. Und da fragt man sich natürlich, was ist denn das wohl? Das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit. Ich habe mich ein bisschen auf die Suche gemacht, was die Bibel eigentlich unter Gerechtigkeit versteht.

Und ich habe das hier gefunden auf der Seite der Evangelischen Kirche Deutschland, was ich wirklich ganz, ganz toll gefunden habe, und was mir sehr weitergeholfen hat. Die schreiben hier auf ihrer Webseite, wo sie so Basiswissen, biblisches Basiswissen erklären. Gerechtigkeit ist bei Gott mehr als eine ausgewogene Rechtsprechung. Es geht darum, dass alle Geschöpfe zu ihrem Recht kommen.

Und dann ein bisschen weiter unten. Alle bekommen so viel, wie sie brauchen. dass alle so viel bekommen, wie sie brauchen, ist die Bedingung für Frieden und ein Merkmal von Gottes Reich.

Das lese ich nochmal vor, weil ich das wirklich ganz, ganz toll finde. Gerechtigkeit ist bei Gott mehr als eine ausgewogene Rechtsprechung. Es geht darum, dass alle Geschöpfe zu ihrem Recht kommen. Alle bekommen so viel, wie sie brauchen. Dass alle so viel bekommen, wie sie brauchen, ist die Bedingung für Frieden und ein Merkmal von Gottes Reich.

Diese Gerechtigkeit ist nicht überall Realität. Aber es ist Gottes Wille, dass das so ist, dass sie Realität wird. Und es ist unser Auftrag, können wir der Bibel entnehmen, mit dafür zu sorgen, dass sie überall Realität wird und uns dafür einzusetzen. Trachte zuerst nach dem Reich Gottes und seine Gerechtigkeit. Das heißt, kümmere dich um das, was dir und anderen wirklich hilft. Lass dich nicht lähmen, sondern handle.

Denn... jetzt kommt ein weiterer Gedanke. Also, jetzt ist gerade ein wichtiger Gedanke zu seinem Abschluss gekommen, jetzt kommt der nächste weitere Gedanke. Nur, dass ihr mir weiter gut folgen könnt, ne?

Leben ist mehr als die Nahrung, der Körper ist mehr als die Kleidung. Das ist das, was Jesus hier sagt. wenn ihr so geprägt worden seid, auch religiös-christlich geprägt worden seid wie ich, dann hört ihr möglicherweise sehr schnell in diesen Worten, irdische Bedürfnisse sind nämlich unwichtig.

Körperliche Bedürfnisse sind nämlich unwichtig. Mach dir lieber Gedanken um deine Seele, das ewige Leben. Hör auf so viel Energie in unwichtige Dinge zu stecken wie Essen oder Trinken oder Kleidung. Das könnte man schnell hören in diesen Worten. Und dann kann das noch weiterführen. Hör auf so viel Energie in unwichtige Dinge zu stecken wie zum Beispiel Urlaub oder Kunst oder Genuss oder Sex oder Zärtlichkeit oder Lachen oder Feiern. Das ist nämlich alles unwichtig, könnte man hier hören.

Wir sind ja auch alle sehr, sehr tief durchimprägt durch die Kirchengeschichte der vergangenen 2000 Jahre und da hat sich dieses Denken durchgesetzt, dass das ja alles unwichtig ist. Aber das steht hier nicht. Weil Jesus hier gar kein entweder oder formuliert. Er sagt nicht, entweder du kümmerst dich um deine körperlichen Bedürfnisse oder um das, was wirklich wichtig ist. Das sagt er hier nicht. Er sagt, das Leben ist mehr als das. Der Körper ist mehr als das. natürlich ist der Körper aber wichtig.

Der Körper ist wichtig, es ist nur eben nicht alles, was zählt. Das ist ein Unterschied. Es ist eine andere Schwerpunktsetzung. Was Jesus hier also sagt, ist, gib dich nicht mit zu wenig zufrieden.

Und damit spielt er auf einen Satz aus der Bibel an, der steht, wen es interessiert, in dem Buch 5. Mose im 8. Kapitel. Da ist der Satz, der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund hervorgeht. Das hat Jesus selber auch irgendwann mal wortwörtlich zitiert, diesen Satz. Der scheint ihm wichtig gewesen zu sein. Aber da steht eben, der Mensch lebt nicht von Brot allein. Aber er lebt auch von Brot. Deshalb ist Brot auch wichtig.

Und deshalb ist es schön, dass wir eben Abend mal gefeiert haben, weil Brot nämlich wichtig ist und das Brot war lecker und das ist gut. Natürlich lebt der Mensch auf jeden Fall auch von Brot, nur eben nicht ausschließlich. Das bedeutet, unsere Bedürfnisse, die

wir haben, sind beides gleichzeitig. Sie sind körperlich und sie sind spirituell. Das Körperliche und das Spirituelle sind eine Einheit. Diese ganz krasse Trennung zwischen beiden Sphären ist eine spätere Erfindung der Kirche. Im Judentum zum Beispiel gibt es das nicht. Beides ist wichtig. Beides hat aufeinander Einfluss.

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit. Das heißt, macht euch bewusst, dass eure Bedürfnisse in einem größeren Zusammenhang stehen. Es geht nicht nur darum, dass es euch gut geht, dass ihr zu eurem Recht kommt. Es geht darum, dass es allen gut geht. Das ist die Gerechtigkeit Gottes. Dass alle zu ihrem Recht kommen. Das bedeutet auch, macht euch bewusst, dass ihr in der Gegenwart Gottes lebt. Dass ihr spirituelle Wesen seid. Dass das Spirituelle genauso zu euren Bedürfnissen gehört, wie das Körperliche auch. Und beides ist wichtig. Fragt euch, was Gott gerne möchte.

Denkt darüber nach, was Gott für euch will, was er aber auch für andere will. Und um den Rest, und das ist halt diese etwas abenteuerliche Aussage von Jesus, um den Rest kümmert sich Gott. Weil er das will. Weil er sich darum kümmern will. Weil er nicht will, dass ihr verkümmert. Weil ihr kostbar für ihn seid. Das sagt nicht ich, das sagt Jesus. Es fällt mir genauso schwer, das zu glauben, manchmal wie euch, nehme ich an, vielleicht seid ihr da irgendwie die Sonnenkinder, denen das total leicht fällt, das zu glauben. Ich finde es manchmal ganz schön schwer.

Vor allen Dingen, wenn ich denke, naja, ich erleide aber gerade einen Mangel. Wäre schön, wenn der Gott sich mal kümmern würde. Kommt ja vor im Leben. Kenn ich auch. Vielleicht habe ich den Eindruck, dass mir gerade etwas Lebenswichtiges fehlt. Aber wir beten in unserem Gebet, ernähre unseren Geist und Körper, lass uns aufatmen und Hoffnung schenken. Und diese Bitte, die wir formulieren, diese Bitte an Gott, die drückt ein Vertrauen aus.

Nämlich, dass Gott das nicht nur kann, sondern dass er das tatsächlich auch will. Ehrlich gesagt, ich finde das das größere Vertrauen. Das Vertrauen darauf, dass Gott das tatsächlich auch will. Wenn Gott Gott ist, dann wird er das wohl können. Ob er das will, ist die große Frage.

Und wenn wir ihm das zutrauen, dann ist das meiner Ansicht nach das größere Vertrauen in seine Liebe und in seine Güte.

Diese Bitte richtet sich auf das Jetzt. Das ist jetzt der dritte Gedanke, den ich euch mitgeben möchte. Und ich bin auch damit gleich schon am Ende. Diese Bitte richtet sich auf das Jetzt. Wir schauen uns an, was hier und jetzt der Fall ist. Und dann hören wir wenigstens mal für einen Moment auf, uns zu fragen, was alles sein könnte, was alles passieren könnte, wovor wir uns fürchten, was die Zukunft wohl bringen mag. Wir bleiben mal wenigstens für den Moment dieser Bitte im Jetzt.

Und wir lassen uns auf das ein, was jetzt ist und sagen, bitte hilf uns jetzt. Bitte gib uns, was wir jetzt brauchen. Und ich glaube, das ist für die Seele gut und für unsere Psyche ist das gut. Es gibt jede Menge Gründe, warum wir Angst haben könnten vor der Zukunft, aber die Angst vor der Zukunft hilft uns nicht weiter. Deshalb ist, glaube ich, der Impuls. Jesus sagt hier so spitz, Hört auf euch Sorgen zu machen um morgen, jeder Tag hat seine eigene Sorge. Das ist schon auch schon wieder eine Zumutung, aber ehrlich gesagt ist das auch klug. Jetzt in diesem Augenblick kann ich mir Gedanken machen wie die Dinge sind und mich darum kümmern, was jetzt nötig ist. Und Gott bitten.

Wir feiern den dritten Advent heute und wir sind überhaupt in der Adventszeit und in dieser Zeit denken wir daran, dass Gott kommt, dass Gott nah ist, dass Gott da ist und dass mitten im Dunkel, auch dann, wenn es so scheint, das wäre alles sehr, dunkel uns herum, Licht brennt. Das heißt, der Advent ist keine Zeit, man es sich... Natürlich ist es eine Zeit, wo man sich es gemütlich macht, aber wir tun das aus gutem Grund, weil es da draußen ungemütlich ist.

Und umso mehr sagen wir, wir lassen uns davon jetzt nicht bedrücken, sondern wir zünden die Lichter an und holen die Kekse raus und wir lassen es uns gut gehen, weil das die richtige Haltung ist.

Nutzung & Unterstützung

Du kannst diesen Text gerne für Dich und Deine Gruppe/ Deine Gemeinde nutzen. Bitte nenne den openSPACE-Podcast und den Name des Autors (s. oben).

Wenn Du die Möglichkeit hast uns finanziell zu unterstützen, würden wir uns sehr freuen:

<https://www.os17.de/unterstuetzen/>