

„Mit leichtem Gepäck unterwegs 2: Sorgenfrei leben“

Text: 1. Petrus 5,6-7 Datum: 18. Juni 2023
Predigt: Rudi Penzhorn

Wir stehen im Leben in einer Spannung: Einerseits die Welt und unser Alltag mit ihren (teils sehr berechtigten) Sorgen. Und an der anderen Seite die Verheissungen aus der Bibel – z.B. in unserem heutigen Text: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch“ – die ein unbeschwertes und sorgenfreies Leben in Aussicht stellen. Wenn wir diese klaren Verheissungen haben, warum fällt es uns denn manchmal so schwer, unsere Sorgen tatsächlich bei Gott loszulassen, und einen guten Umgang mit besorgten Zeiten zu finden? Dem wollen wir heute auf die Spur gehen.

Eine erste Antwort, warum es uns schwerfällt, die Sachen, die uns bewegen loszulassen, finden wir darin, dass sie nicht Randthemen unseres Lebens sind. Dies kommt gut im Englischen raus. Dort kann man sagen: „*I am concerned*“ = Ich bin bekümmert und „*it concerns me*“ = Es betrifft mich.

Eine weitere Feststellung: Es geht nicht um ein naives Leben, dass die Augen vor dem Schlimmen und den Herausforderungen verschliesst. Petrus schreibt den Brief an eine Gemeinde, die schon bald ganz unter dem Hammer stehen wird und er blendet das nicht aus. Sondern inmitten von Hass, von Verfolgung und wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen ermutigt er sie, die Sorgen bei Gott abzuladen.

Wir möchten heute 3 verschiedene Ebenen/Dimensionen anschauen, wie wir gut mit unseren Sorgen umgehen können.

1. Aktivität / Aktion

Die obere Ebene, die wir anschauen, ist die der Aktivität. Es gibt nämlich in unserem Leben sehr wohl Sachen, wo wir selbst was unternehmen können, damit es besser wird: Ich kann eine Arbeit suchen um Geld zu verdienen. Ich kann mich nach einem Streit entschuldigen und die Beziehung klären. Ich kann gut auf meine eigene Gesundheit achten.

In diesem Bereich spricht die Bibel von guter Verwaltung: Das heisst die Ressourcen und Möglichkeiten, die Gott uns gibt, auszulotsen und einzusetzen.

Wir werden heute diesen Punkt nicht sehr weit ausführen, da je nach Sorge, die wir bewegen, die Möglichkeiten sehr unterschiedlich aussehen.

Doch einen Gedanken möchte ich noch von der letzten Predigt aufgreifen. Und zwar die Frage: Wie können wir lernen, in Zeiten, die emotional aufgebracht sind, handlungsfähig zu bleiben.

Diese Schritte haben mir geholfen:

1. Stopp! Den Kreislauf an immer schneller werdenden Gedanken unterbrechen.
2. Die Gedanken verlangsamen: Was geht in mir vor?
3. Ängste und Emotionen benennen und aussprechen. Das raubt ihnen ihre zerstörerische Kraft.

4. Den Gedanken, die in mir Kreisen, die Wahrheiten und Verheissungen Gottes entgegenhalten.
5. Andere um Hilfe bitten.
6. Meinen Coping-Strategie-Werkzeugkasten nutzen.

Unter Coping-Strategien (= wörtlich Bewältigungsstrategien) versteht man Dinge, die man *tun* kann, damit entweder die Situation verbessert oder ich mich besser fühle. Es gibt negative Coping-Strategien (z.B. Drogen und Alkohol) oder positive. Die meisten von uns wissen nur um wenige von unseren Möglichkeiten in Zeiten, wo es turbulent ist, Sachen zu finden, die uns guttun. Doch wie breiter unsere Auswahl an erlernten Strategien ist, desto eher können wir in jeder Situation was Passendes finden. Diesem Predigtskript sind 99 Ideen Neues ausprobieren wollt 😊.

2. Grenzen anerkennen

Doch das bringt uns auch schon rasch zum zweiten Gedanken für heute. Denn, obwohl es sehr wohl Dinge gibt, die wir durch unsere eigene Aktivität beeinflussen können, gibt es auch eine ganze Menge, die wir nicht beeinflussen können.

Der bekannte Autor Stephen Covey hat es in das Bild von drei konzentrischen Kreisen gefasst:

- Circle of Concern = Kreis der Betroffenheit. Dieser grösste, äusserste Kreis beinhaltet all die Sachen, die einen Einfluss auf mein Leben haben – egal ob ich sie beeinflussen kann oder nicht.
- Circle of Influence = Kreis des Einflusses. Dieser zweite, kleinere Kreis beinhaltet Dinge, auf die ich indirekt Einfluss habe.
- Circle of Control = Kreis der Kontrolle. Dieser innerste, kleinste Kreis beinhaltet alle Dinge, die ich selbst unter Kontrolle habe und frei selbst bestimmen kann.

Aus diesem Bild wird sehr deutlich: Nicht alles, was unser Leben und unser Glück betrifft, liegt auch in dem Bereich, den wir selbst gestalten können. Kann ich mir diese Wahrheit eingestehen?

Was sagt die Bibel dazu? Wenn wir in Lukas 12,25 schauen finden wir die klare Ansage von Jesus: „Wer ist unter euch, der, wie sehr er sich auch darum sorgt, seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte?“ und damit unausgesprochen die Antwort: „Keiner“.

Ja, wir haben es nicht im Griff, wann wir geboren werden und wann wir sterben. Wir haben nicht im Griff, wie andere auf unsere Beziehungsannäherung reagieren. Wir haben das Wetter und die Natur nicht im Griff. Wir haben die Wirtschaft und die Weltgeschehen nicht im Griff.

Und so kommen wir zur zweiten Ebene: Grenzen erkennen und eingestehen.

Diese Ebene kommt auch in unserem Text im 1. Petrus 5,6-7 vor. Dort lesen wir in der (an dieser Stelle besseren) Elberfelder Übersetzung: „Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit, **indem** ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.“

Wenn wir genau hinschauen, ist die Hauptaussage gar nicht das Abgeben von unseren Sorgen, sondern die Hauptaussage ist „Demütigt euch“. Das Ablegen der Sorgen ist ein untergeordneter Nebensatz, der beschreibt, wie das geht uns zu demütigen.

Nun muss ich eingestehen: Demütigen finde ich nicht ein so schmackhaftes Wort. Dort kommen sehr schnell Bilder auf, wo ich lächerlich gemacht wurde oder öffentlich blossgestellt wurde. Doch das ist nicht, was die Bibel meint, wenn sie von Demut spricht.

Demut ist vielmehr der Mut, Sachen so anzuschauen, wie sie wirklich sind und sie wieder in die richtigen Größenordnungen zu bringen. Demut heisst, ich gestehe mir ein, dass nicht ich mein Leben selbst im Griff habe; dass ich ein eingeschränkter Mensch mit Grenzen und nicht selbst Gott bin. An dieser Stelle bin ich überzeugt liegt ein grosses Geheimnis auf der Suche nach einem sorgenfreien Leben.

Wie können wir das konkret umsetzen? Ich denke an den täglichen Feierabend oder auch den wöchentlichen Sabbat/Sonntag: Sich mal für eine Zeit bewusst aus dem aktiven Geschehen herausnehmen und dadurch bekennen: Auch wenn ich jetzt noch die extra Stunden arbeite, habe ich das Leben letztlich nicht in der Hand. Also verzichte ich jetzt darauf aktiv einzugreifen. Ich bin hier selbst ein stark Betroffener und ich bin immer wieder froh um Freunde, oder jetzt auch eine Ehefrau, die mal nachhaken, wie es mit dem Thema geht.

3. Vertrauen

Was würde passieren, wenn ich eine kostbare Vase über Kopf festhalte und dann einfach loslasse? Sie würde in 10'000 Stücke zerspringen und wäre nie wieder zu reparieren.

Wie fest hältst du in diesem Bild die Vase fest? Und jetzt stell dir vor jemand sagt dir: Lass doch einfach los!

Das wäre eine ganz schöne Zumutung. Und wenn wir genauer hinschauen, dann ist unser Leben noch viel wertvoller und kostbarer als eine solche Vase. Du bist einmalig und kannst durch nichts und niemand ersetzt werden. Ist es dann nicht eine Zumutung, dass wir die Sorge um unser Leben loslassen sollen?

Wie in der kleinen Übung auf der Bühne deutlich wurde, fällt es viel leichter, eine solche Vase

loszulassen, wenn jemand die Hände drunterhält und sie auffängt, sobald ich loslasse.

So auch in der Bibel: Wir werden nicht aufgefordert, unser Leben im luftleeren Raum loszulassen, sondern in Gottes Hand. Und die Bibel beschreibt das in verschiedenen Bildern. Z.B. das Bild vom Vater, der um sein Kind sorgt (Lukas 11,11-13; 15,11-32) und weiss, was wir brauchen (Matthäus 6,25-34) oder der Hirte, der seine Schafe auf Schritt und Tritt begleitet und sicher nach Hause führt oder, wenn nötig, trägt (Psalm 23; Johannes 10; Lukas 15,4-7).

Das bringt uns mitten in die dritte Ebene: Vertrauen. Wenn wir uns ausstrecken nach einem sorgenfreien Leben, kommen wir um die Frage nicht herum: Kann ich darauf vertrauen, dass Gott mein Leben hält? Und dass er es wirklich gut macht? Das fällt mir manchmal leichter im Kopf als im Bauch und im Herzen.

In Psalm 100,5 finden wir eine wunderbare Ermutigung: Die Luther übersetzt mit „Der Herr ist freundlich.“ Doch das greift zu kurz. Die bessere Übersetzung ist: „Denn der Herr ist **gut**. Seine Gnade ist ewig und seine Treue von Generation zu Generation.“

Wo fällt es dir leicht, dieses Bekenntnis von ganzem Herzen zu sprechen? Wo eher schwer? Wo sind Enttäuschungen oder Wunden, die da noch plagen?

4. Gebet

Gebet ist der tiefste Ausdruck vom Vertrauen, von Glauben. Denn da bringe ich zum Ausdruck, dass ich die Sachen, die mich bewegen, nicht selbst in der Hand habe und gebe es dem ab, der es tatsächlich in der Hand hat.

Ein Gebet, das ich dort sehr hilfreich empfinde, ist das sogenannte „Serenity Prayer“ = „Gelassenheitsgebet“ von Reinhold Niebuhr. Frei ins Deutsche übersetzt lautet es:

„Gott, schenke mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Einen Tag nach dem anderen zu leben, einen Moment nach dem anderen zu genießen. Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren. Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat, und nicht so, wie ich sie gern hätte.

Zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst, wenn ich mich Deinem Willen hingebe, sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich sein möge und im nächsten für immer überglücklich mit dir.
Amen.“

Kleingruppe: Mögliche Fragen fürs Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung

- Was ist dir heute (neu) wichtig geworden? Was hat dich irritiert?

- Lese die Verse 1. Petrus 5,6-7:
 - Was löst es spontan bei dir aus, wenn du das hörst?
 - Welche Sehnsucht weckt es in dir?
 - Welche Fragen stellen sich dir?
- Stephen Covey teilt die Dinge, die unser Leben betreffen in drei Kreise/Bereiche auf:
 - Nehme ein Blatt und zeichne die 3 konzentrische Kreise auf.
 - Versuche für jeden dieser Kreise Sachen / Schritte aus deinem Leben einzufüllen, die dort hineinpassen (Siehe Beschreibung oben).
 - Auf welchem dieser Kreise sollte dein Fokus besonders liegen? Warum?
- Welche Coping-Strategien kennst du/ hast du schon probiert?
 - Welche haben sich bewährt, welche nicht?
 - Welche neue Strategie würdest du gerne ausprobieren? (Siehe Anhang für Ideen)
- Wo stösst du an Grenzen, wo du merkst, dass du Dinge nicht selbst in der Hand hast?
 - Was löst das in dir aus?
 - Was bedeutet für dich „Demut“?
 - Wie sieht das konkret im Umgang mit Grenzen aus?
- Es fällt leichter, etwas loszulassen, wenn wir wissen, dass jemand es hält. So auch unser Leben.
 - Was hilft dir, Gott zu vertrauen, dass er dein Leben hält?
 - Welche Bilder / Bibelstellen sprechen dich dort besonders an?
 - Sprich dieses Vertrauen in einem Gebet aus.

99 Coping-Fähigkeiten

Quelle: BoysTown National Hotline (www.yourlifeyourvoice.org)

1. Sport (Joggen, Spazieren, usw.)
2. Ein Kurzzeit-Tattoo auftragen
3. Schreiben (Gedichte, Geschichten, Tagebuch)
4. Kritzeln auf einem Papier
5. Zeit mit Anderen verbringen
6. Eine Lieblingssendung anschauen
7. Auf Webforen Fragen stellen oder beantworten
8. Ins Kino gehen
9. Ein Kreuzwörterrätsel oder Wortsuche machen
10. Hausaufgaben erledigen
11. Ein Musikinstrument spielen
12. Nägel färben, Haare stilieren, Make-Up anwenden
13. Singen
14. Den Himmel beobachten – Formen in den Wolken entdecken
15. Einen Boxsack bearbeiten
16. Statt sich selbst zu schneiden, ein Pflaster draufkleben
17. Dir selbst erlauben, zu weinen
18. Ein Mittagsschlaf machen (nur wenn du müde bist)
19. Eine heiße Dusche oder entspannendes Bad nehmen
20. Mit einem Haustier spielen
21. Einkaufen gehen
22. Etwas putzen/aufräumen
23. Stricken oder Nähen
24. Ein gutes Buch lesen
25. Musik hören
26. Aromatherapie (Duftspray, Kerzen, duftende Cremes)
27. Meditieren
28. In die Öffentlichkeit gehen (z.B. Kaffee, Einkaufszentrum)
29. Kuchen/Kekse backen
30. CD's/DVDs/Bücher ordnen
31. Malen oder zeichnen
32. Papier in winzig kleine Teile zerreißen
33. Basketball Körbe werfen, Fußball spielen
34. Schreibe einen Brief oder eine Mail
35. Plane deine Traumeinrichtung vom Zimmer (Farbe/Möbel)
36. Umarme ein Kissen oder ein Kuscheltier
37. Konzentriere komplett auf einen Gegenstand (z.B. Hand, Stein, usw.)
38. Tanze
39. Mache eine heiße Schokolade, ein Milkshake oder ein Smoothie
40. Spiele mit Modellierknete/ Kinderknete
41. Bau eine Kissenburg
42. Geh für eine schöne, lange Fahrt mit dem Auto oder Fahrrad
43. Erledige eine Pendezenz, die du schon lange vor dir herschiebst
44. Male auf deine Haut mit einem Marker
45. Fang ein neues Hobby an
46. Schlag Rezepte nach / Koche eine Mahlzeit
47. Schau was schönes an (z.B. Blumen, Kunst,...)
48. Gestalte etwas oder baue was
49. Bete
50. Schreibe eine Liste von Gutem in deinem Leben auf
51. Lese die Bibel
52. Besuche Freunde
53. Spring auf einem Trampolin

54. Schaue einen alten, "happy" movie
55. Telefoniere mit einem Therapeuten/ der dargebotenen Hand
56. Rede mit jemanden in deinem Beziehungsnetz
57. Fahre Fahrrad
58. Füttere Vögel im Garten
59. Male ein Bild mit Wachsmalstiften oder Bleistiften aus
60. Lerne ein Gedicht oder ein Lied auswendig
61. Mach Dehnübungen
62. Suche nach komischen und interessanten Sachen im Internet
63. "Shoppe" online, ohne was zu kaufen
64. Sortiere Kleidung im Schrank nach Farben
65. Schau Fischen im Aquarium zu
66. Erstelle eine Playliste deiner Lieblingslieder
67. Spiele das "15 Minuten Spiel" – 15 Minuten lang einer Sache/Aufgabe ausweichen und dann wieder anfangen.
68. Plane deine Hochzeit / Schulabschluss oder ein anderes Fest (real oder in Fantasie)
69. Pflanze Kräuter/Blumen an
70. Suche nach deinem perfekten Haus/Wohnung/Auto
71. Versuche möglichst viele Wörter aus den Buchstaben deines vollständigen Namens zu bilden
72. Sortiere deine Fotos/Bilder
73. Spiele mit einem Ballon
74. Gönn dir eine Gesichtsmaske
75. Finde Spielsachen und spiele mit ihnen
76. Fang an, etwas zu sammeln
77. Spiele Computer/Konsolespiele
78. Sammel Abfall in einem öffentlichen Park/Wald
79. Tue jemand anderem was Gutes ohne eine Belohnung zu erwarten
80. Schreibe eine SMS oder rufe einen alten Freund an
81. Schreibe dir selbst einen "Ich-liebe-dich-weil-... Brief"
82. Suche neue Worte und gebrauche sie
83. Stell die Möbel im Zimmer/in der Wohnung um
84. Schreibe einen Brief an jemand, wo du deine Gefühle ausdrückst (auch wenn du ihn nie abschickst)
85. Lächel mindestens 5 Personen an
86. Spiele mit kleinen Kindern
87. Geh raus in die Natur (alleine oder mit einem Freund)
88. Bau ein Puzzle
89. Räume dein Zimmer/deinen Schrank auf
90. Versuche einen Handstand zu machen oder ein Rad zu schlagen
91. Yoga
92. Bringe deinem Haustier einen neuen Trick bei
93. Lerne eine Fremdsprache
94. Stelle ALLES im Zimmer an einen neuen Ort
95. Mache Sport zusammen mit Freunden (Fussball, Frisbee, Basketball,...)
96. Umarme einen Freund oder ein Familienmitglied
97. Suche online nach neuen Musikern/Liedern
98. Setze dir Ziele für die Woche/Monat/Jahr/5 Jahre
99. Face-painting