

## Gottesdienst am 11.07.2021 / 6. So n. Trinitatis

Predigt zu 1. Petrus 5, 5-11 von Mathias Witt

„Was tun, wenn ich vor Sorge nicht schlafen kann?“

Manchmal hört man so Predigten, die bleiben einem im Gedächtnis. Zu dem Predigttext, den ich für heute ausgesucht habe, hörte ich im September 2016 in der Greifbar-Gemeinde in Greifswald eine Predigt von Michael Herbst. Ein paar der folgenden Gedanken stammen von ihm.

Gerade in den letzten Monaten gab es ja viel Möglichkeit, sich Sorgen zu machen. Wegen der Corona-Pandemie. Ob das mit den Impfungen klappen würde. Was diese Impfungen denn für Nebenwirkungen und Langzeitfolgen haben werden. Ob uns vielleicht eine vierte Welle bevorsteht.

Sich Sorgen machen, das kennt jeder. Aber dabei gibt es ja durchaus auch gewisse Abstufungen. Ein harmloses Beispiel: Vor ein paar Tagen hat es so richtig doll geregnet. Als ich es gesehen habe, machte ich mir Sorgen, dass es in der Wohnung durch die gekippten Fenster reinregnen könnte. Also ging ich nach oben, schaute nach und machte die Fenster zu. Problem erledigt.

Aber es gibt ja auch Sorgen, die sich nicht so einfach loswerden lassen. Fragen, die mich nachts wachhalten und mir den Schlaf rauben, weil es auf sie keine einfachen Antworten gibt. Probleme, die an mir nagen, weil ich trotz allen Nachdenkens einfach keine guten Lösungen finde. Sorgen um Dinge, auf die ich nur begrenzt Einfluss habe: Die Gesundheit eines lieben Menschen, wie sich die Corona-Pandemie entwickelt, oder in meinem Fall: Die Frage, wie ich die großen Fußstapfen meines Vorgängers in der Gemeinde und bei den Pfadfinderarbeit ausfüllen soll.

Eben, weil mich im Moment viele Sorgen und Fragen umtreiben, ging ich auf die Suche nach Antworten in der Bibel, was man da machen kann. Dabei stieß ich auf folgenden Bibeltext und erinnerte mich in dem Zug an die Predigt, die ich vor knapp 5 Jahren damals in Greifswald dazu gehört habe.

Der Predigttext steht im 1. Petrusbrief, Kapitel 5:

*„<sup>5</sup>Euer Umgang miteinander soll von Demut geprägt sein. Denn Gott stellt sich den Hochmütigen entgegen, aber den Bedürftigen schenkt er seine Gnade. <sup>6</sup>Beugt euch also demütig unter Gottes starke Hand. Dann wird er euch groß machen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. <sup>7</sup>Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch. <sup>8</sup>Bewahrt einen klaren Kopf, seid wachsam! Euer Feind, der Teufel, streift wie ein brüllender Löwe umher. Er sucht jemanden, den er verschlingen kann. <sup>9</sup>Leistet ihm Widerstand, indem ihr am Glauben festhaltet! Ihr wisst, dass eure Brüder und Schwestern in dieser Welt die gleichen Leiden ertragen müssen. <sup>10</sup>Gott hat euch in seiner großen Gnade dazu berufen, an seiner ewigen Herrlichkeit teilzuhaben. In der Gemeinschaft mit Christus habt ihr Teil daran. Nur für eine kurze Zeit müsst ihr leiden. Dann wird er euch wieder aufrichten und stärken, euch Kraft verleihen und euch Halt geben. <sup>11</sup>Ihm gehört die Macht für immer und ewig. Amen.“*

Dieser Predigttext ist eine wahre Schatzkiste, wenn es um die Frage geht, wie man mit Sorge fertig wird. Ich werde dem in **drei Stoßrichtungen** nachgehen.

In meinen Predigten mache ich es fast immer so, dass ich nach dem vorgelesenen Predigttext ein wenig die Situation der Christen damals beleuchte, für die dieser Text geschrieben wurde. Und genau damit sind wir interessanterweise auch schon bei der **ersten Stoßrichtung**:

*„<sup>7</sup>Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch. <sup>8</sup>Bewahrt einen klaren Kopf, seid wachsam! Euer Feind, der Teufel, streift wie ein brüllender Löwe umher. Er sucht jemanden, den er verschlingen kann. <sup>9</sup>Leistet ihm Widerstand, indem ihr am Glauben festhaltet! [...] Nur für eine kurze Zeit müsst ihr leiden. Dann wird er euch wiederaufrichten und stärken, euch Kraft verleihen und euch Halt geben,“* schreibt Petrus.

Den Christen in Kleinasien damals, an die Petrus diese Zeilen schrieb, denen ging es zunehmend dreckiger. Für ihre Mitmenschen, die größtenteils aus der griechischen Kultur kamen, waren die Christen ein merkwürdiger Haufen. Und das aus verschiedenen Gründen: Sie nannten einander „Bruder“ und „Schwester“ und küssten sich zum Gruß. Sie trafen sich regelmäßig, um das Blut von einem gewissen Christus zu trinken und seinen Leib zu essen. Das war doch alles höchst seltsam. Und überhaupt beteiligten sie sich nicht am römischen Götterkult. Und dem Kaiser opfern wollten sie auch nicht. Viele

Griechen waren mindestens skeptisch, oft sogar offen feindselig. Sie machten sich über die Christen lustig, verachteten sie und taten ihnen teils sogar Gewalt an. Und auch der römische Staat wurde zunehmend argwöhnischer. So kam es, dass die Christen immer öfter verfolgt wurden, ins Gefängnis kamen oder sogar hingerichtet oder in der Arena den wilden Tieren zum Fraß vorgeworfen wurden. Hinter dieser Verfolgung sieht Petrus ganz klar den Teufel, der umhergeht, wie ein hungriger Löwe und Jagd auf die Christen macht.

Viele Christen tendieren dazu, das, was sie in der Bibel lesen, 1:1 direkt auf sich selbst und ihr Leben zu beziehen. Das tue ich auch regelmäßig. Und das ist auch gar nicht verwerflich. Oft spricht Gott zu mir durch das, was ich in der Bibel lese. Als ich zum Beispiel vor vielen Jahren an der Frage knabberte, welche wohl die richtige Frau für mich sein könnte und Gott so meine Ideen und Vorstellungen unterbreitete, las ich im Andachtsbuch den schönen Vers aus Römer 12: „*Haltet euch nichts selbst für klug.*“ Das passte damals wie die Faust aufs Auge. Ich stellte die Frage nach der richtigen Frau erstmal zurück und ließ Gott machen.

Manchmal allerdings kann es sehr hilfreich sein, einen Blick auf den damaligen Kontext um den Bibeltext herum zu werfen – so ist das auch hier. Ich habe schon ausgeführt, wie es den Christen damals ging, an die Petrus diese Zeilen schrieb. Vergleichen wir doch einmal unsere Situation damit: Werden wir verspottet, weil wir Christen sind? Vielleicht passiert das noch ab und an. Aber werden wir vom Staat enteignet, weil wir Christen sind? Wird es geduldet, dass man uns Gewalt antut, weil wir Christen sind? Kommen wir für unseren Glauben ins Gefängnis? Werden wir hingerichtet oder wilden Tieren zum Fraß geworfen. Nein. Zumindest nicht hier in Deutschland.

Und das ist der erste Punkt: Oft hilft es, sich einmal die Fakten vor Augen zu führen. Sorge hat oft die Tendenz, so groß und schlimm zu erscheinen, wie es nur geht. Wenn man dann anschaut, wie groß das Problem tatsächlich ist und in wieviel größeren Schwierigkeiten viele andere Menschen stecken, dann relativiert das die Sorgen oft schonmal. Dann ist ein Arztbesuch, eine Entschuldigung nach einem Streit, ein Behördengang oder ähnliches vielleicht gar nicht mehr so groß und schlimm.

Natürlich gibt es auch Sorgen, die berechtigt groß erscheinen. Liebe Menschen, die schwer krank sind. Ein Freund, der auf Abwege geraten ist. Abschlussprüfungen, die darüber entscheiden, ob ich nach dem Studium auch in diesen Beruf gehen kann. Monate, wenn das Geld vorne und hinten nicht reicht. Und Christen, die eben doch für ihren Glauben ins Gefängnis kommen und um ihr Leben fürchten müssen.

„<sup>7</sup>Alle eure Sorge werft auf ihn,“ schreibt Petrus. Und da sind wir bei der **zweiten Stoßrichtung**. Dass man die Sorgen zu Gott bringen soll, das hört ihr sicher nicht zum ersten Mal. Dazu gibt es ja durchaus auch schöne Lieder. In etwas älterer Sprechart sing man zum Beispiel: „*Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt der allertreusten Pflege des der den Himmel lenkt.*“

Oder etwas moderner: „*Lege deine Sorgen nieder. Leg sie ab in meiner Hand. Komm, leg sie nieder, lass sie los in meiner Hand. Lege sie nieder, lass einfach los. Lass alles fallen, nichts ist für deinen Gott zu groß.*“

Aber sein wir doch mal ehrlich: Klappt das immer so einfach? Die Sorgen auf Gott zu werfen oder bei ihm niederzulegen? Oft nicht, das ist meine Erfahrung. Und ich glaube, es **tut gut** einzugestehen, dass das oft gar nicht so einfach ist. Ich kenne das gut: Wenn nachts die Fragen im Kopf und im Herzen kreisen wie ein Schwarm schwarzer Vögel. Und wenn man sie verscheucht hat, sind sie kurz danach wieder da. Sorgen können da ziemlich hartnäckig sein. Michael Herbst hat damals so schön gesagt: „Das mit dem Werfen ist gar nicht so einfach. Das ist oft so, als wären die Sorgen mit Pattex eingerieben. Die Sorgen kleben förmlich an den Händen fest.“ Dies einzugestehen, ehrlich zu sagen: Die Sorgen auf Gott werfen, das klappt manchmal einfach nicht – das kann schonmal sehr befreiend sein.

Was also tun? Wenn ich noch einmal auf die erste Schlagrichtung zurückgreife: Es bringt oft schon viel, sich einmal nüchtern die Fakten anzusehen: Wie schlimm und groß ist diese Sache wirklich, um die ich mir gerade Sorgen mache? Und ein ganz wichtiger Punkt dabei ist ja auch, dass die Sorge immer besonders dramatisch ausmalt, wie es im **schlimmsten** Fall werden kann. Wenn ich zum Beispiel zur Kontrolle zum Zahnarzt gehe, ist es natürlich möglich, dass er ein Loch findet. Ich kann gut verstehen, dass manche Menschen Angst vor Zahnärzten haben. Genauso gut kann es aber auch sein, dass mit meinen Zähnen alles in Ordnung ist. Bei vielen Sorgen hilft es auch, sich zurück zu

erinnern an Fälle, wo genau der gleiche Fall schon einmal **gut** ausgegangen ist. Und es hilft besonders, wenn ich mir diese Fragen nicht allein stellen muss. Wenn ich mit jemand anderem über meine Sorge reden kann. Dann hat der andere oft schon Ideen, was man tun kann. Oder er hilft mir, meine Perspektive wieder gerade zu rücken und zu merken, dass es gar nicht so schlimm kommen muss.

Ein weiterer guter Tipp, den Michael Herbst uns damals mitgab war, sich in **Dankbarkeit** zu üben. „Danken bewahrt vor Wanken“, besagt ja ein altes Sprichwort. Er riet, sich **jeden** Tag eine Sache aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Jeden Tag. Denn: Wenn man sich Sorgen macht, verschiebt sich die Aufmerksamkeit. Statt auf all das, was gut läuft im Leben und wofür ich dankbar sein kann, schaue ich nur noch auf die Sorge. Weg von dem, was hell und gut ist in meinem Leben, hin zu dem, was dunkel ist und mir den Schlaf raubt.

Worauf man schaut, das ist ganz entscheidend. Lasst uns nun in der **dritten Schlagrichtung** ein wenig graben, welche Schätze hier im Brief von Petrus stecken und was man noch so gegen die Sorge tun kann.

Der erste Schatz im Text steckt in Vers 7:

*„<sup>7</sup>Alle eure Sorge werft auf ihn, denn **er sorgt für euch.**“*

**„Er sorgt für euch.“**

Das Entscheidende ist, worauf ich schaue. Wenn ich auf die Sorge schaue, wenn dort meine Aufmerksamkeit ruht, dann macht das die Sorge nur noch größer. Je mehr ich mit der Sorge kämpfe, desto stärker wird sie. Der entscheidende Punkt ist, weg von uns selbst und **hin auf Gott** zu schauen. Auf den guten Vater im Himmel, von dem Petrus sagt: **„Er sorgt für euch.“** Dabei hilft auch die Dankbarkeitsübung. Wenn ich nur noch die Sorge vor Augen habe, kann ich einen Blick auf die Liste von Dingen werfen, für die ich in den vergangenen Tagen dankbar war. Dann kann ich sehen, **wo** Gott schon überall für mich gesorgt hat und wieviel Gutes es in meinem Leben gibt.

Natürlich gibt es viele harte und schlimme Dinge im Leben, für uns Christen genauso, wie für alle anderen. Aber wenn man mit Jesus zusammen unterwegs

ist, dann gibt einem das noch eine ganz andere Stärke. Das habe ich auch den Pfadfindern auf dem Sommerlager im Abschlussgottesdienst zu sagen versucht. Das Beispiel, das ich dort benutzt habe, passt auch hier wieder: Gerade, wenn wir allein sind, kann uns Sorge brechen wie ein Streichholz. Wenn wir mit ihr alleine sind, hat die Sorge es leicht, uns in die Knie zu zwingen. Da bringt es schon viel, wenn man gute Freunde hat, die einem beistehen. Dann ist das, wie wenn man drei, vier Streichhölzer zusammenklebt. Die sind dann schon nicht mehr so leicht durchzubrechen. Aber wenn man mit **Jesus** unterwegs ist, dann ist das so, als ob das Streichholz an einen Nagel getaped ist. Denn: Ganz egal, durch was für Mist wir im Leben durchmüssen, Jesus ist bei uns. Und Jesus wird es gut machen. Den Pfadfindern habe ich von Philipp Mickenbecker erzählt, dem bekannten YouTuber und Christ, der am 9. Juni an Krebs gestorben ist.

Er hat so wunderbar gesagt:

*„Meine größte Hoffnung ist, dass es nach dem Leben weitergeht, dass das Leben hier auf der Erde gar nicht so die Hauptsache ist, sondern dass ich erlebt habe und dran glaube, dass Gott wirklich ein richtig krass guter Gott ist. Und dass Gott wirklich ein Gott ist, der einen guten Plan mit deinem Leben hat, egal, ob das manchmal auch durch schwere Zeiten durchgeht und dass er am Ende alles gut machen wird, selbst, wenn’s nicht hier auf der Erde ist.“*

Das, worauf ich schaue, bestimmt mich. Wenn ich auf meine Sorge schaue, wird sie nur noch größer und mächtiger. Wenn ich aber auf Jesus schaue, verändert das die Situation. Das hat auch Petrus erlebt, als er sich damals im Sturm überwand und aus dem Boot stieg. Solange er auf Jesus blickte, konnte er übers Wasser auf ihn zu laufen. Als er aber auf die hohen Wellen und den Sturm blickte, begann er zu versinken.

Der zweite große Schatz im Text ist das kleine Wörtchen „**Demut**“. Es kommt mehrmals im Predigttext vor:

*„<sup>5</sup>Euer Umgang miteinander soll von **Demut** geprägt sein. Denn Gott stellt sich den **Hochmütigen** entgegen, aber den Bedürftigen schenkt er seine Gnade. <sup>6</sup>**Beugt euch also demütig** unter Gottes starke Hand. [...] <sup>7</sup>Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“*

Demut und Befreiung von Sorge hängen ganz eng zusammen. Das ist ein mega cooles Detail im griechischen Text: Die Demut und das „die Sorgen auf Gott werfen“ hängen grammatikalisch zusammen! Im Zusammenhang übersetzt, müsste es heißen: „*Beugt auch also demütig unter Gottes starke Hand, **indem** ihr alle eure Sorge auf ihn werft.*“

Sich demütig unter Gottes starke Hand zu beugen – das bedeutet anzuerkennen, dass ich eben nur ein Mensch bin und nicht Gott. Über viele der großen Zusammenhänge, warum mir zum Beispiel dieses oder jenes Schlechte widerfährt, worüber ich mir dann Sorgen mache – über diese großen Zusammenhänge habe ich doch gar keinen Überblick. Und so bitter das ist, viele Dinge, die mir Sorge bereiten und wo ich um Lösungen ringe – da habe ich in Wirklichkeit gar keine oder nur sehr wenig Kontrolle drüber. Das ist ja auch gerade das Problem!

Umgekehrt geht es darum anzuerkennen, dass **Gott** es eben ist, der den Überblick über die großen Zusammenhänge hat, und dass er es ist, in dessen Hand die Dinge am Ende des Tages liegen. Der springende Punkt ist dann eben: **Vertraue ich Gott?** Oder vertraue ich mehr dem, was ich selbst tun kann?

An dem Punkt habe ich mich kürzlich ertappt bei den Sorgen, mit denen ich mich die letzten Wochen und Monate herumgeschlagen habe. Ich habe sehr viel Zeit, Kraft und Gedanken am Tag und in der Nacht mit der Frage zugebracht, was **ich** tun kann. Und ich fühlte mich immer wieder schlecht, eben weil ich das einfach nicht hinbekommen habe, die Sorgen aus der Hand zu geben und Gott zu vertrauen.

Denn gerade da, wo sich lange nichts veränderte, obwohl ich mich abkämpfte bis zum geht nicht mehr, und gerade dort, wo Gott mit seiner Hilfe auf sich warten ließ, war es an mir, ihm zu **vertrauen**.

Zu vertrauen: Ich sehe gerade zwar gerade nichts davon, aber Jesus hat den Überblick und die Kontrolle. Und zu hoffen, dass es wieder so kommt, wie ich es schon so oft erleben durfte: Dass am Ende offenbar wird, dass es **gut** war, **sehr gut** sogar, was Gott getan hat. Dass er die ganze Zeit bei mir geblieben ist und dass er mich in seinem Überblick und seiner Kontrolle hinaus aufs Wasser gerufen hat. Natürlich habe ich mir nasse Füße geholt, aber er hat mich auch wieder rausgezogen.

Ich habe die letzten Tage angefangen zu merken, wie hochmütig und arrogant ich in meiner Sorge war. Anstatt mich Gott voll anzuvertrauen, wollte ich die Kontrolle lieber selbst in der Hand behalten. Gott tat für eine Zeit einfach gar nichts – so sah es jedenfalls für mich aus. Und anstatt zu vertrauen und auf sein Handeln zu hoffen und zu warten, begann ich selbst wie ein Hamster im Hamsterrad zu rennen. Und ich ertappte mich bei der Frage: Wer ist überhaupt der Herr über mein Leben? Bin ich das, oder ist es Jesus?

Gerade meine Arroganz, der Wunsch, die Kontrolle zu behalten war es, die mich in die Arme der Sorge trieb. Und offen gesagt, ich war viel zu wütend mit Gott, um noch demütig sein zu können. Aber dann kam er wieder. Dieser Moment, in dem ich merkte, dass Gott Herzen verändern und Dinge bewegen kann, an denen ich verzweifle. Dass er wirklich für mich sorgt. Dass er wirklich ein „richtig krass guter Gott“ ist, wie Philipp Mickenbecker das bezeugt hat.

Was bleibt also am Ende des Tages? In meiner Erfahrung gibt es immer wieder Berge, die wir selbst hochklettern müssen. Herausforderungen, denen wir uns ganz direkt stellen müssen und die Gott nicht einfach so wegnimmt. Aber Gott ist immer dabei.

Und was tun, wenn die Sorge sich breit zu machen versucht? Zuerst einmal schauen, wie groß und schlimm das Problem eigentlich ist, am besten mit jemand anderem zusammen.

Und vor allem: Auf Jesus blicken. Auf all das Gute, das er mir auch in diesen Tagen schenkt. Und mich bewusst an all die Situationen erinnern, in denen mir Jesus schon aus der Klemme geholfen hat.

Und wenn ich Jesus all das hingekotzt habe, was mich umtreibt und was mir den Schlaf raubt, dann steht die bewusste Entscheidung an, mich demütig unter seine starke Hand zu beugen. Zu sagen: Jesus, du bist der Herr über mein Leben. Wie es gerade läuft, finde ich furchtbar und ich sehe null, dass du irgendwas tust. Aber ich entscheide mich, dir zu vertrauen. Tue du, wie es richtig ist. Dir gehört mein Leben.

Amen.