

## „Sorget nicht?“

Was durch schwere Tage hilft

23.08.2020

*Mitten in der Nacht schreckt sie hoch. Ihr Herz klopft und schlagartig ist sie hellwach. Jetzt haben ihre Sorgen sie wieder erreicht. Erst war schon das Einschlafen schwer. Jetzt ist die Nacht nach wenigen Stunden vorbei. Das ging schon in den letzten Nächten so. Sie steht auf, geht vor die Tür und setzt sich auf die Terrasse. Lau ist die Nacht und um diese Zeit ist alles ganz still. In weiter Ferne bellt ein Hund. Die Häuser auf der anderen Straßenseite sind dunkel. Mit seinem bleichen Licht bescheint der Mond die Welt. So friedlich es um sie herum ist, so unruhig ist ihr Inneres. Langsam beruhigt sich ihr Herz, doch die Gedanken kreisen in ihrem Kopf. Was wird werden? Ihre Aufträge sind eingebrochen und ihr Mann ist auf Kurzarbeit. Die Großmutter, die sie miteinander schon viele Jahre gepflegt haben und deren Pflegegeld hilft, die Löcher zu stopfen, liegt im Krankenhaus und wird wohl bald sterben. Ob sie unter diesen Bedingungen das Haus halten können? Und das Schulgeld für die Große, die jetzt doch entschieden hat, genau diesen Beruf zu erlernen, für den es wenige kostenfreie staatliche und viele teure Privatschulen gibt? Jetzt schlägt ihr Herz wieder schneller. Die Sorgen fressen an ihr. In den Nächten fehlt ihr der Schlaf, an den Tagen die Kraft. Sie schafft gerade mal so den Alltag. Energie für gute Ideen, um wieder Aufträge zu bekommen, Geduld für die Kinder, Phantasie für Hoffnungen, die hat sie gerade nicht.*

Wir Menschen können das: Vorausdenken, uns die Zukunft ausmalen, Handlungen und ihre Konsequenzen bedenken, Ereignisse analysieren. Das macht uns aus, dass wir aus Vergangenen lernen und Zukünftiges entwerfen und planen, Träume und Hoffnungen haben oder auch mit Angst und Besorgnis auf das sehen, was kommt.

Im Blick auf die Pandemie, mit der wir gerade leben müssen, und auch auf andere Krankheiten hilft uns diese Fähigkeit, Dinge in ihren kausalen Zusammenhängen zu verstehen. Händewaschen, freundlicher Abstand und Alltagsmasken helfen uns, der Verbreitung des Virus entgegenzuwirken und die Zukunft offen zu halten.

Sorge, vorsichtiges Abschreiten der Situation, das Bedenken dessen, was kommen könnte, kann hilfreich sein. Da haben wir die Szenarien schon mal durchdacht, mögliche Lösungen gefunden, uns darauf vorbereitet, wie wir dieses oder jenes Problem lösen können.

Wenn aber die Sorgen sich in unserem Kopf aneinanderreihen und zu einem Karussell werden, das sich immer schneller dreht und aus dem wir nicht aussteigen können, kann das einen Menschen lähmen und seine oder ihre realistische Sicht auf die Welt buchstäblich „verrücken“. Hilflös und ohnmächtig scheint er oder sie dem Lauf der Dinge ausgeliefert. Das ist gerade für Menschen schwer, die gerne die Kontrolle über ihr Leben haben. Etwas passt nicht in den Plan, ist neu und unbekannt und lässt sich auch nicht von mir allein beeinflussen; und wie es weiter-

geht, ist noch nicht abzusehen. Das sogenannte Kopfkino entwickelt Sogwirkung. Aus einfachen Dingen werden immer schlimmere Szenarien und die Angst das beherrschende Gefühl. Das Herz rast, der Körper verspannt sich und schmerzt. Erschöpfung macht sich breit.

*Langsam wird ihr da auf der Bank vor ihrem Haus kalt. Da öffnet sich leise die Terrassentür. Ihr Mann kommt, legt ihr eine Decke um die Schultern und setzt sich neben sie. „Kannst Du wieder nicht schlafen?“ Sie nickt. Wortlos legt er den Arm um sie. Sie lehnt sich an. Seine Nähe tröstet sie. Jetzt kann sie weinen. Ihre Tränen kitzeln auf ihren Wangen. Schluchzend bricht ihre innere Not sich Bahn. Still hört er ihr zu, brummt hin und wieder, wie das so seine Art ist, damit sie weiß, er hört zu. Sie ist voller Trauer um Großmutter Hilde. Und sie hat Angst vor der Zukunft, vor der Krankheit, die durch das Land schleicht, vor der ungewissen wirtschaftlichen Zukunft, Angst um ihr Haus, Angst um die Zukunft der Kinder. Wie sollen sie das alles schaffen? Er nimmt ein Taschentuch und wischt ihr die Tränen aus dem Gesicht. Dann drückt er sie fest an sich. „Das wird schon!“ sagt er. „Das ist doch nicht die erste Krise, die wir miteinander überstehen.“ Und fügt hinzu: „Mein Großvater hat immer gesagt: De Bettelsack hängt nit jedes Joor an de eigens-te Dör.“ Als sie ihn fragend ansieht, sagt er: „Manchmal müssen wir durch schwere Zeiten gehen. Aber es wird auch wieder besser werden. Und dann blicken wir zurück und denken: So schwer war es gar nicht.“ Seine Zuversicht beruhigt sie. Ja, sie haben wirklich schon manches miteinander überstanden. Damals zum Beispiel, als sie wegen ihrer Allergie gegen die ganze Chemie nicht mehr als Friseurin arbeiten konnte. Da hat er ihr Mut gemacht, Ergotherapeutin zu werden, und hat sie während der gesamten Schulzeit unterstützt und später auch dabei, sich mit einem speziellen künstlerischen Angebot selbstständig zu machen. „Mit Gottes Hilfe schaffen wir das“, sagt er jetzt und zitiert den Bibelvers, den Großmutter Hilde in einem kleinen Rahmen als Kalligraphie in ihrer Küche hängen hat. „All eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7) Zu ihren Kindheitserinnerungen gehören die Ferientage bei der Großmutter. Morgens am Frühstückstisch las sie die Losungen vor und begrüßte dann mit einem kurzen Gebet den Tag. Dank für die Ruhe der Nacht und für allen Segen, den Gott gegeben, Bitte für den Tag und die Fürbitte für all ihre Lieben. Erst war das fremd, dann hat sie es als Kind genossen. Bei Großmutter Hilde saß Gott mit am Küchentisch.*

Von Jesus berichtet die Bibel, wie er seinen Jüngerinnen und Jüngern ein Gleichnis über das Sorgen und Fürsorgen erzählt.

*Ich sage euch: Macht euch keine Sorgen um euer Leben - was ihr essen oder trinken sollt. Oder um euren Körper - was ihr anziehen sollt. Ist das Leben nicht mehr als Essen und Trinken? Und ist der Körper nicht mehr als Kleidung? Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte in Scheunen: Und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben nur um eine Stunde verlängern? Und warum macht ihr euch Sorgen, was ihr anzieht? Seht euch die Wiesenblumen an: Sie wachsen, ohne zu arbeiten und ohne sich Kleider zu machen. Ich sage euch: Nicht einmal Salomo in all seiner Herrlichkeit war so schön gekleidet wie eine von ihnen. Gott macht die Wiesenblumen so schön. Und dabei gehen sie an einem Tag auf und werden am*

*nächsten Tag im Backofen verbrannt. Darum wird er sich noch viel mehr um euch kümmern. Ihr habt zu wenig Vertrauen! Macht euch also keine Sorgen! Fragt euch nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Um all diese Dinge dreht sich das Leben der Heiden. Euer himmlischer Vater weiß doch, dass ihr das alles braucht. Strebt vor allem anderen nach seinem Reich und nach seinem Willen - dann wird Gott euch auch das alles schenken. Macht euch also keine Sorgen um den kommenden Tag - der wird schon für sich selber sorgen. Es reicht, dass jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten hat. (Matthäus 6,25-34, Basisbibel)*

Die Leichtigkeit die aus dem Gleichnis Jesu für seine Jüngerinnen und Jüngern spricht, gründet in einem tiefen Gottvertrauen. Gott versorgt die Spatzen und schmückt die bunten Blumen an den Feldrainen. „Euer himmlischer Vater“ sagt Jesus, „weiß, was ihr braucht.“ Gott wird für uns sorgen, heißt das. Vielleicht werden die Tage schwierig, vielleicht kommt das eine oder andere in Bewegung. Gott ist da, geht mit durch die Tage, lässt seine Menschenkinder nicht allein. „Jeder Tag hat seine eigenen Schwierigkeiten“, sagt Jesus. Bleib bei dem heutigen Tag und seinen Herausforderungen. Und dann geh, Schritt für Schritt, tu das, was jetzt dran ist. Eine solche Haltung hilft, in schweren Zeiten den Alltag zu bestehen. Eins nach dem anderen tun, bei dem bleiben, was gerade dran ist, und die Sorgen wegschieben, sie in Gedanken dorthin schicken, wo sie ihren Ort haben, in die Zukunft. „Darum kümmere ich mich heute Abend, wenn ich bete. Das bedenke ich morgen früh, wenn ich mir ein Stück Papier zum Aufschreiben meiner Gedanken nehmen und mich dazu hinsetzen kann.“ Sorgenzeit und Zeit für einen aufmerksamen Blick in die Welt. Es ist, als würde Jesus mit uns durch die Welt gehen: „Sieh mal, wie schön die Schmetterlinge sind, hör mal, wie fröhlich die Vögel singen, riech mal, wie die Blumen duften, spür mal, wie sich der Rasen unter deinen nackten Füßen anfühlt“. Wenn sich das Sorgenkarussell im Kopf dreht, hilft es, die Aufmerksamkeit auf äußere Dinge zu lenken, Schönes zu genießen und, ganz bewusst anderes zu denken und zu sehen; und in der Schönheit der Welt den Schöpfer wahrzunehmen, der „unser Vater im Himmel“ ist. „Er sorgt für euch“, sagt Jesus.

*Am Himmel funkelt der Morgenstern. Zaghaft erst und dann immer klarer singt ein Vogel den neuen Tag herbei. Seine Melodie klingt durch die Stille. Am Horizont weicht die Dunkelheit dem Silberstreif der Morgendämmerung.*

*„Wie soll ich das machen?“ sagt sie zu ihm. „Wie soll ich Gott das alles überlassen? Meinst Du, er zahlt die nächste Rate für unser Haus und das Schulgeld für die Große?“ „Das wird schon wieder losgehen mit Deiner und meiner Arbeit und noch haben wir ein paar Reserven!“ sagt er und fügt hinzu. „Und wenn es ganz eng wird, verkaufen wir das Wohnmobil. Das hilft uns ein ganzes Stück weiter.“*

*Sie liebt seine Zuversicht und Hoffnung. Er kann das: Lösungen finden, auf die sie gar nicht käme. Ja, das Wohnmobil brauchen sie wirklich nicht unbedingt. Urlaub geht auch anders. Und zurzeit könnten sie es vielleicht sogar mit Gewinn verkaufen, so liebevoll wie er es in Ordnung gebracht hat - und bei der großen Nachfrage. Sie hat sich auf die Urlaube Parzelle an Parzelle auf den Campingplätzen vor allem ihm zuliebe eingelassen. Sie würde gerne auch mal wieder anders wegfahren. Gar keine schlechte Idee. Ihre Hand streichelt sanft über seine. Sie drückt ihm einen Kuss auf seine stoppelige Wange.*

Was wir haben, ist der heutige Tag und eben diesen Moment. Es nützt nichts, sich den Kopf mit diesem oder jenem Katastrophenszenarium zu zermartern. Was die Zukunft bringen wird, wissen wir nicht. Schon der morgige Tag kann anders aussehen als gedacht. Es nützt auch nichts, im Blick zurück das Bedauern über diese verpasste Gelegenheit und den Ärger über jenen Fehler zu nähren. Das ist vergangen. Wir leben in der Gegenwart. Sie können wir gestalten und auch genießen und all das Gute, das uns geschenkt wird, dankbar annehmen: wenn uns etwas gelingt, wenn wir zufrieden sind. Momente ungetrübten Glücks in der Natur, im Miteinander, Freundschaft und Liebe. Wir können daran mitgestalten, gut aufeinander und auch auf uns selbst achten. Die glücklichen Augenblicke sammeln wir staunend und dankbar ein. Das hilft, die Sorgen auf ein realistisches Maß zu begrenzen und für uns selbst und unsere Lieben das zu tun, was jetzt und hier in unseren Möglichkeiten liegt. Wie der nächste Tag, die nächste Woche, das kommende Jahr aussieht, darüber können wir nicht verfügen, auch nicht, wie viel Lebenszeit uns noch bleibt. Das liegt in Gottes Hand.

*Auf dem Dachfirst hat sich eine Amsel niedergelassen und jubiliert in den heller werdenden Morgen hinein. Es ist, als würde sie mit ihrer Freude an dem neuen Tag auch die Hoffnung herbei singen. „Wir sind doch gesegnet!“ sagt er. „Wir haben uns. Wir haben drei wunderbare Kinder. Wir haben unsere Eltern und viele Jahre durften wir für Großmutter Hilde sorgen. Wir haben unser Haus an diesem wunderbaren Ort und zum Leben hat das Geld bisher immer gereicht. Gott sorgt wirklich gut für uns.“*

*Das verliert sie immer mal wieder aus dem Blick. Wie recht er hat. „Danke!“ sagt sie. „Ich vergesse das manchmal. Dabei weiß ich doch, wie sehr die Dankbarkeit hilft, das Leben zu spüren und mit Freude zu genießen.“ Vor ihrem inneren Auge sieht sie die Gesichter ihrer Kinder. Liebe überflutet sie. Sie sieht sich mit dem Hund durch die Wälder streifen und steht in Gedanken an dem kleinen See mitten im Wald. Wie gut sie es hat! Ihr Atem ist weit und ruhig und ihre Schultern entspannt. Ja, sie ist gesegnet!*

Was durch schwere Tage hilft? Diesen Tag als Aufgabe annehmen! Die Routine dieses Tages leben und das tun, was heute nötig ist; auch nach einer durchwachten Nacht aufstehen und für die da sein, die Gott uns anvertraut hat. Und etwas weitergedacht: körperlich aktiv bleiben, rausgehen, Sport machen, sich selbst in der Bewegung spüren; sich nicht verrückt machen lassen durch die eigenen Ängste und diesen und jenen Mythos über den Lauf der Welt.

Und um die Bleischwere der Angst und Sorgen loszuwerden, hilft die Fähigkeit, zu sehen, was gut ist, und ihm Raum zu geben. Vielleicht gibt es kleine Symbole, die wir in unserem Alltag verteilen: hier ein Bild von den Kindern, dort ein bunter Stein aus dem letzten Urlaub, auf der Fensterbank ein Blume, die eine liebe Freundin mir geschenkt hat, am Kühlschrank der Zettel mit der liebevollen Nachricht, den mein Mann mir hingelegt hat. Dinge, die uns daran erinnern, wie reich wir beschenkt sind. Dankbare Menschen sind seelisch und körperlich gesünder. Und: Dankbarkeit lehrt auch Zuversicht im Blick auf das, was da kommen wird. Sie rechnet auf realistische Weise auch mit dem Guten, das kommen kann. Wenn ich mich dankbar daran erinnere, wie Gott mich durch diese Krise und jene schwere Zeit begleitet hat, werde ich auch für die Zukunft mit Gottes Macht rechnen.

*Hinter den Bäumen geht am Horizont die Sonne auf. „Die Kinder müssen gleich zur Schule.“ sagt sie. „Bleib noch einen Moment!“ sagt er. Aneinander gekuschelt sitzen sie auf der Bank, sehen zu, wie die Sonne sich über den Horizont schiebt und den Nebel über den Wiesen leuchten lässt. In den Häusern brennen die ersten Lichter und die Nachbarin geht mit dem Hund.*

*„Komm,“ sagt er, „lass uns beten!“ Sie falten die Hände. Erst spricht er, sagt Gott all die Sorgen, die sie drücken, bittet um Hilfe und Klärung und um die Kraft, auch diese Krise zu überstehen. Dann spricht sie. Ihr Herz ist voller Dankbarkeit. All das Gute sagt sie Gott und bittet: „Ich möchte Dir gerne vertrauen, Gott. Gib mir die Zuversicht, dass Du uns auch in Zukunft bewahren und die Dinge zum Guten wenden wirst.“*

*Ruhig ist sie geworden und gelassener und während des Betens ist es, als würde es auch in ihr heller und leichter, als wäre der Himmel für einen Moment offen und als könne sie spüren, wie Gott sie freundlich ansieht, als säße Gott mit ihnen auf der Bank.*

*Zum Abschluss beten sie ein Vaterunser.*

*Als hätte er darauf gewartet, steht jetzt der Hund an der Tür zur Terrasse und fordert ihre morgendliche Aufmerksamkeit. Sie zieht sich die Jogginghose an und die Sportschuhe und geht mit ihm die kurze Morgenrunde. Auf den Gräsern glitzert der Tau, der Morgen duftet nach frischer Erde und die vielen gelben Blüten am Feldrain zeigen an, dass es nun Spätsommer ist. Im Haus duftet der Kaffee und die Stimmen der Kinder binden ihre Aufmerksamkeit. Alles in Ordnung? Ja, das ist das ganz normale Morgengewusel.*

*Sie wird heute bei diesem Tag bleiben, seine Herausforderungen annehmen, sich endlich hinsetzen, ihre Ideen für neue Angebote aufschreiben, die Werbung entwerfen und losschicken.*

*Gott wird für sie sorgen! Dieses Vertrauen hat sie in der durchwachten Nacht geschenkt bekommen.*

*Es gilt das gesprochene Wort.*

#### **Musik dieser Sendung:**

1. Felix Mendelsohn, Overture for Wind Instruments, op. 24
2. Felix Mendelsohn, Symphonie no. 4 in A major, op. 90 „Italian“, Andante con moto
3. Felix Mendelsohn, Symphonie no. 3 in A minor, op 56 „Scottish“, Adagio
4. Felix Mendelsohn, Symphony no. 1 in C minor, op. 11, Andante
5. Felix Mendelsohn, Calm Sea and Prosperous Voyage, op. 27
6. Felix Mendelsohn, Symphony no. 5 in D major, op 107 „Reformation“, Andante
7. Felix Mendelsohn, Symphony no. 5 in D major, op 107 „Reformation“, Allegro vivace
8. Felix Mendelsohn, Overture „The Fair Melusina“, op. 32
9. Felix Mendelsohn, Overture to Shakespeare’s „A Midsummer Night’s Dream“, op. 21

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>