

Predigt:

Wer keine Sorgen hat, ist nicht glücklich, sondern bereits tot!

Kein Mensch ist sorgenfrei!

Jede/r kann mitsingen: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Na, dann ist ja alles klar!“

Es gibt aber verschiedene Sorgen: positive und negative, notwendige und unnötige...

Positive Sorgen sind sinngebend, zum Beispiel:

- Sorgen der Mutter für ihr Baby
- Kummer des Vaters um seine Familie
- Sorge des Künstlers, ein schönes Bild zu malen oder ein gutes Lied zu komponieren, des Pfarrers eine gute Predigt vorzubereiten...
- Die Sorge, einen Mitmenschen glücklich zu machen...

Wenn jemand für mich sorgt und wenn ich für das Wohl eines Mitmenschen Sorge, dann entsteht das Gefühl des *Gebrauchtwerdens*. Und dies gibt meinem Leben einen tiefen Sinn und macht mich froh.

Aber es gibt auch Sorgen, die uns belasten, erdrücken, fesseln. Sie verursachen innere und äußere Unruhe, Stress, Nervosität, bereiten uns schlaflose Nächte. Solche Sorgen machen uns krank.

Darum ist es natürlich, dass wir solche Sorgen entsorgen wollen.

Die Frage ist nur WIE werde ich meine Sorgen los?

Es gibt acht Methoden der Entsorgung aber die Beste ist die neunte, d.h. Deine persönliche, individuelle Methode, die Dir am besten hilft.

Gestatten Sie mir bitte **einige Tipps** zu geben:

1. Die Sorgen und Probleme darf ich **nicht verdrängen** oder sie auf die lange Bank schieben, sie pflegen!  
Sonst werden sie immer größer. Wenn ich meinen Müll nicht schnell entsorge, dann stinkt er.

*„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“*

Eine Art die Sorgen zu verschieben ist der Konsum vom Alkohol, Drogen, Medikamenten...

2. Die Sorgen soll ich möglichst nüchtern, mit Distanz, **anschauen**, bewerten, und so sie unter Kontrolle halten.

Dann werde ich entdecken, dass viele Sorgen unbegründet sind.

*„Denn 85% der Dinge, die uns Sorgen bereiten, treten nie ein.“*

Das fand eine wissenschaftliche Studie heraus.

Die gesunden Menschen haben viele Probleme. Die Kranken nur ein einziges. Erstaunlicher Weise haben die Menschen in der sog. Dritten Welt viel weniger Sorgen als wir hierzulande...

Es ist wichtig zu unterscheiden, ob wir Sorgen haben oder Sorgen machen.

3. Die **Ursache** der Sorgen zu entdecken.

Liegt der Grund meiner Sorge in mir, in anderen Menschen oder in der Umgebung.

Sind die Sorgen objektiv begründet, auf die ich keinen Einfluss habe, wie z.B. Sonnenfinsternis, Wechseljahre, meine Alterung... oder besteht eine Möglichkeit die Lage zu ändern?

Ich darf dabei nicht in Gott die Ursache meiner Sorgen sehen.

Denn von Gott, der in seinem Wesen das absolut Gute und Liebe ist, kann nichts Böses herausgehen. Wie ein Apfelbaum keine Steine hervorbringen kann...

4. Unveränderbare Ursachen der **Sorgen** (z.B. amputierter Arm, Sterben des Ehepartners...) einfach **akzeptieren**, sich damit abfinden.

Die akzeptierten Sorgen sind nur halb so schwer.

Eine Frau pflanzte in ihrem Blumengarten die Samen vieler Blumen. Doch als sie aufgingen, füllte sich ihr Garten nicht nur mit Blumen, sondern überall wucherte Löwenzahn. Sie probierte alle bekannten Methoden aus, um den Löwenzahn

loszuwerden, aber ohne Erfolg. Dann bat sie einen erfahrenen Gärtner um den Rat.

Er sagte: „Jetzt musst du lernen, den Löwenzahn zu lieben.“

5. Ich soll mir **helfen lassen**.

„Das Wort, das mir hilft, kann ich mir nicht selbst sagen.“

„Nur das kann geheilt werden, was ausgesprochen wird“ (Hl. Augustinus).

Die geteilten Sorgen werden halbiert. Darum soll ich meine Sorge mit einer Vertrauensperson besprechen, und dann entsprechend mit den „Fachleuten“ wie ein Psychologe, Arzt, Pfarrer...

Ich kenne keinen besseren Ort, wo ich die Sorgen los werde als das Sakrament der *Beichte*. Die Beichte ist einerseits ein Müllcontainer für meine Sorgen. Hier geschieht Recycling meiner Sorgen. Andererseits ist die Beichte eine Quelle der Kraft, des Friedens und der Freude.

6. Meine Sorgen relativieren sich, wenn ich mich **mit den Sorgen meiner Mitmenschen beschäftige**, wenn ich jemandem helfe, ihn/sie erfreue.

Versuche dem anderen zuzuhören, ihn zu trösten, dich ehrenamtlich zu engagieren...

7. **Quellen** der inneren **psychisch-seelischen Stärke** finden und sie benutzen. Es geht um sog. *Resilienz*, also um Stärkung der Widerstandskraft der Seele!

Wie heißen meine *Kraftquellen*? Wo kann ich mich entspannen, neue Energie schöpfen, mich erfreuen?

8. **Sorgen zum Gebet** machen.

So lehrt die Bibel: „*Werft alle eure Sorgen auf Gott. Er kümmert sich um euch*“ (1 Petr 5,7).

Als die Menschenmenge zum Padre Pio kam, schickte er sie zu seinem Freund Pater Dolindo. Er war ein Mystiker in Neapel und empfahl den Menschen so zu beten: „*Jesus! Beschäftige du dich mit meinem Problem.*“

Darum *„erzähle Gott nicht, dass du große Sorgen hast, sondern sage deinen Sorgen, dass du einen großen Gott hast.“*

Hier kommt der Vorsehungsglaube zum Vorschein. Darüber lehren sehr schön die heutigen biblischen Texte:

*„Kann eine Mutter ihr Kind vergessen? Und selbst wenn sie es vergessen würde: ich Gott vergesse dich nicht!“* (Jes 49,15).

*„Lernt von den Lilien, die auf dem Feld wachsen... Wenn Gott schon das Gras so prächtig kleidet..., wieviel mehr dann euch...“*  
*Euer himmlischer Vater weiß, was ihr braucht* (Mt 6,24-34).

*„Jesus geht es nicht darum, dass wir die Hände in den Schoß legen, dass wir aufhören zu arbeiten und tatenlos werden. Vielmehr will er ein Gegenbild zeichnen zu einem Leben, in dem sich Menschen von ihren Sorgen erdrücken und fesseln lassen.“* (M. Zehender).

*„Wir sind Mitarbeiter Gottes“* (1 Kor 3,9). Von dem, worum wir Gott bitten, bekommen wir die Hälfte: Die zweite Hälfte.

Sorglos und gelassen werden wir nicht aus Nachlässigkeit, sondern weil wir auf Gott vertrauen. Wir haben einen Gott, der ein liebender Vater ist. Und die wichtigste Aufgabe eines jeden Vaters ist, für seine Kinder zu sorgen!

Gut hat das Marianne Kawohl verstanden:

*„Sorgen ent-sorgen.*

*Ent-sorgen*

*Die Sorgen*

*Von gestern*

*Und heute*

*Vor Morgen*

*Denn Morgen*

*Sind neue Sorgen*

*Zu ent-sorgen*

*Es werden sonst zu viele*

*Zu ent-sorgen*

Noch besser:  
Heute und morgen  
Und immer  
Alle Sorgen  
Im Gebet  
Zu Gott bringen  
Weil Er für uns sorgt  
So also die  
Sorgen ent-sorgt!“ Amen.