



Wort auf den Weg

27.06.2014

Von Dr. Rainer Bath

Vorsorgen ist sinnvoll, aber ...

Wort auf den Weg von Dr. Rainer Bath zu einem Vers aus dem ersten Petrusbrief: »Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.«

Am Rand der Autobahn sieht man sie: kaputte Autoreifen. Im letzten Herbst ist einem meiner vier Autoreifen die Luft ausgegangen. Zum Glück erst, als der Wagen schon vor der Haustür stand. Nicht auszudenken, was bei voller Fahrt auf der linken Spur passiert wäre. Aber es hat keinen Sinn, sich ängstlich bei jeder Fahrt Sorgen zu machen. Trotz regelmäßiger Wartung kann immer etwas passieren. Durch Sorgen lässt sich das nicht verhindern. So ist das mit vielen Sorgen: Sie beschäftigen uns, lassen uns nicht los. Aber sie verändern nichts. Schlimmer noch: Sie rauben uns die Energie, uns um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern. Letztendlich können sie uns sogar vollständig regieren und uns alle Freude am Leben nehmen.

Vorsorgen ist sinnvoll, aber ...

Sorgen können uns auf etwas hinweisen, was wir tun müssen. Schon John Wesley wusste: »Es ist gut und angenehm vor Gott, dass wir uns Gedanken über all

unsere Vorhaben machen, damit wir eine klare Vorstellung von dem haben, was wir zu tun beabsichtigen, und unsere Arbeit planen, ehe wir damit anfangen.«
Sorglosigkeit ist keine Alternative, sondern oft nur eine schlechte Ausrede. Wenn Sorgen aber unser Leben ausbremsen, sind sie nicht dienlich. Und wenn sie gar verhindern, dass wir Pläne ausführen oder überhaupt erst anfangen, Pläne zu machen, schaden sie uns.

Wie aber werden wir diese Art von Sorgen los? Sie krallen sich ja manchmal richtig fest und lassen sich nur schwer vertreiben. Der Petrusbrief gibt uns deshalb den Ratschlag, sie wegzuerwerfen. Und zwar nicht irgendwohin, sondern hin zu Gott. Er sorgt für uns, hilft uns bei dem, was wir nicht selbst können. Wie aber geht das Sorgen-Werfen? Es ist schwerer, als Steine in einen Fluss zu werfen. Die Sorgen tauchen – anders als Steine – immer wieder auf. Wie bleiben sie da, wo sie hingehören, nämlich bei Gott?

Sorgen bewusst machen, im Gebet aussprechen

Am besten fange ich damit an, mir die Sorgen, die ich loswerden will, bewusst zu machen. Dann kann ich sie im Gebet benennen, und sie Gott anbefehlen. Ich kann ihn bitten mir diese Sorgen zu nehmen, mich von ihnen zu befreien. Manche kommen trotzdem wieder. Vielleicht, weil ich sie nicht richtig losgelassen habe. Oder sie sind mir zu wichtig, um mich ganz von ihnen zu verabschieden. Dann darf ich es nochmal versuchen. Ich bitte Gott um die Kraft, mich von diesen Sorgen abzuwenden. Mich frei zu machen für das, worum ich mich wirklich kümmern muss.

Mir hilft es, mir dieses Sorgen-Werfen ganz bildlich vorzustellen: Ich forme aus der Sorge einen Ball. Den werfe ich Jesus zu und stelle mir vor, wie er ihn fängt und verschwinden lässt. Dann kann ich mich der nächsten Sorge zuwenden, sie nehmen, formen und werfen. Immer wieder, bis ich spüre, wie mein Herz leichter wird und ich frei werde, anderes anzugehen.

Ich kann auch eine Liste schreiben, die ich Gott vorlese:

- Herr, ich werfe dir meine Sorge zu um die Menschen, die mir nahestehen. Du sorgst für sie. Hilf mir zu erkennen, wo und wie ich ihnen Gutes tun kann.
- Herr, ich werfe dir meine Sorge zu um die kleiner werdende Gemeinde. Du sorgst für sie. Zeige mir Menschen, auf die ich zugehen und die ich einladen kann.
- Herr, ich werfe dir meine Sorge zu um meine Gesundheit. Du sorgst für mich. Gib mir den Mut, zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Hilf mir, schlechte Gewohnheiten abzulegen.
- ...

Amen!