

Gnade sei mit euch und Frieden von dem der da ist, der da war, und der da kommt. Amen.

Liebe Gemeinde, wir haben es direkt am Anfang gehört – im Wochenspruch – das Thema für den heutigen Sonntag: Alle eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für euch. Es geht um Sorge. Ein Gefühl, das wir alle kennen, das uns leider alle etwas angeht, manche mehr, manche weniger.

Die Sorge. Ich hab am Montag eine Nachricht auf Whatsapp bekommen, die mich besorgt hat. Inhalt ist egal, es hat sich inzwischen aufgelöst, aber das **Gefühl** steckt mir noch in den Knochen.

Da bist du mitten im Alltag, schaust kurz auf dein Handy, siehst diese Nachricht, und plötzlich drehen sich die Gedanken nur noch um dieses eine Thema. Dein Blick – vorher fokussiert– wandert immer wieder ins Weite. Die Umgebung verschwimmt, und was dein Körper gerade will – Essen trinken oder aus Klo gehen – spürst du nicht. Was du dir für heute auf den Plan gesetzt hattest, scheint plötzlich unwichtig. Dein Körper wirkt gelähmt, aber deine Gedanken toben. Sie drehen sich im Kreis, oder eher immer weiter hinab in einer Spirale. Aus der anfänglichen Sorge erwachsen immer mehr Fragen, neue Schreckensszenarien: Was wäre wenn? Und schon bist du mittendrin im Machtbereich der Sorge.

Im besten Fall löst sich Sorge bald auf, aber manchmal wird sie zum Dauerzustand. Wenn ein lieber Mensch erkrankt, wenn die Arbeitsstelle ungewiss wird, oder die Welt immer neue dunkle Schlagzeilen hervorbringt.

Wie gehe ich denn nun mit diesen verflixten Sorgen um?

Das heutige Rezept dazu stammt aus dem ersten Petrusbrief: „Alle eure Sorge werft auf ihn – auf Gott; denn er sorgt für euch.“

Joar. Manchen von euch bedeutet dieser Vers vielleicht sehr viel und gibt euch Kraft. Auf mich wirkt er eher zu schön. Wirf deine Sorgen doch einfach weg, „Mach dir keine Sorgen,“ dann ist alles gut. Ein billiger Trost?

Mich erinnert das an eine kleine Karikatur von Krieg und Freitag (wer ihn kennt): Da kommt ein besorgtes Strichmännchen zum anderen

Strichmännchen, und wird von ihm getröstet mit den Worten „Mach dir nichts draus, anderen geht es viel schlechter als dir!“

Und das besorgte Strichmännchen fällt dem Ratgeber um den Hals und ruft: „Danke, diese vollkommen neue Erkenntnis hat mich gerettet!“

Ein gut gemeinter Ratschlag, der nicht wirklich hilft, wenn man in Sorge ist. „Das wird schon,“ „denk nicht so viel drüber nach,“ „wirf deine Sorgen weg.“

Gibt es da nicht noch mehr, noch tiefgründigeres zu sagen? Wir hören mal auf den Kontext dieses Verses aus dem 1. Petrusbrief, vielleicht geht der bisschen mehr auf den Umgang mit Sorgen ein.

Denn die Menschen, an die dieser Brief adressiert ist, die könnten *richtig* was über Sorgen erzählen. Das waren nämlich Menschen, die um 100 n. Chr. Gelebt, und Christ zu sein zu jener Zeit, das bedeutete damals wirklich Gefahr für Leib und Leben.

An sie, die in Sorge leben, sind diese Zeilen gerichtet, in dem auch der Satz mit dem Sorgenwerfen vorkommt. Wir hören, was da noch steht:

⁵Desgleichen ihr Jüngeren, ordnet euch den Ältesten unter. Alle aber miteinander bekleidet euch mit Demut; denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade. ⁶So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.

⁷**Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.**

⁸Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. ⁹Dem widersteht, fest im Glauben, und wisst, dass ebendieselben Leiden über eure Brüder und Schwestern in der Welt kommen.“

In der Predigtvorbereitung hab ich mich erstmal gewundert: Hier geht es ja jetzt gar nicht um Sorgen – der Satz mit dem Sorgenwerfen wirkt isoliert. Sondern in erster Linie geht es um ein anderes Thema: **Demut**. Die Gemeinde wird aufgefordert sich einander unterzuordnen, die Jüngeren den Älteren (das würden wir heute nicht mehr so sagen, alle aber unter Gott. Was hat das nun mit den Sorgen zu tun?

Wir schauen mal auf die **Demut**: Wenn ihr jetzt Demut hört, klingt das vielleicht eher negativ: „Jemand wird gedemütigt,“ „kleingemacht,“ das ist in unserem Sprachgebrauch eher was Erniedrigendes, nichts Erstrebenswertes. Ich finde aber der Begriff hat ganz viel Potential.

Ich schau ja immer gerne auf die Begriffsgeschichte:

Das Wort *Demut* kommt von einem althochdeutschen Wort, das klingt so ähnlich, ich weiß nicht, wie man das ausspricht, ich lasse es lieber. Und das heißt sowas wie „dienstmütig, dienstwillig“, also „Ich habe eine Bereitschaft zu dienen“.

Aber viel Ansprechender finde ich den Blick auf das lateinische Pendant für Demut, die *humilitas*. Das hat was mit dem lateinischen Wort Humus zu tun, wer weiß, was das heißt (nicht der orientalische Brotaufstrich)?

Erde.

Wer sich demütigt, der Erdet sich. Der stellt sich dahin, wo er hingehört. Der steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden, hat einen sicheren Grund, der ihn trägt.

Und der Humus ist für mich das Anknüpfungsstück für die Sorge.

Denn wenn ich mich in den Fängen meiner Sorge befinde, bin ich alles andere als geerdet. Ich bin in Gedankenschleifen gefangen irgendwo in luftigen Höhen und Schreckensfantasien. Es reißt mir die Füße vom Boden. Meine Gedanken tragen mich immer weiter weg.

Ich verlasse die Erde, den Lebens- und Verfügungsraum, den Gott mir als Menschen zugedacht hat. Gott hat unsere Füße hier hingestellt. Nicht darüber – und nicht darunter. Wie oft übertrete ich die Linie zu Gottes Verfügungsraum, wenn ich sage: „Das kann nur schlimm enden! Oder: Das kann nicht gut ausgehen“. Es ist nicht in meinem Verfügungsbereich zu sagen, was morgen ist. Wie alles ausgeht.

Mir hilft in der Sorge alles, was mich erdet und auf den Boden zurückholt. Ein Gespräch mit Freundinnen, bei dem wir ruhig und nüchtern meine Optionen ausloten. Oder ein Waldspaziergang, bei dem ich erst mal durchatmen kann, oder vielleicht auch mal ein Film, der mich auf andere Gedanken bringt.

Meine Sorgen auf Gott zu werfen, heißt für mich in diesem Rahmen **nicht**, sie wegzwerfen, sie loszuwerden. Sich zu sorgen ist wichtig. Manchmal sind meine Sorgen ja alles, was ich habe. Aber ich kann sie guten Gewissens in Gottes Verfügungsraum hinüberwerfen.

Die Elberfelderübersetzung finde ich viel schöner an der Stelle, sie sagt: „Alle eure Sorge werft auf Gott, denn **er** ist besorgt für euch.“ Ich darf auch mal Pause machen von meinen Sorgen, mich ausruhen, schlafen, essen, aufs Klo gehen, denn jemand anders ist für mich besorgt, kümmert sich um meine Sorgen zu kümmern.

Knietschball-Einlage

Es gibt noch ein Ende des Predigttextes, der auch das Briefende ist, das hören wir jetzt:

¹⁰Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen. ¹¹Ihm sei die Macht in alle Ewigkeit! Amen.

Der Briefautor verspricht den besorgten Christ*innen: Es wird vorbei gehen. Gott wird uns aufrichten, stärken, kräftigen und gründen, also erden. Um ehrlich zu sein weiß ich nicht, wie ich in dieser Welt leben sollte, ohne diesen Zeilen zu glauben. Die Hoffnung zu haben, dass alles irgendwie irgendwann gut wird, dass alles Leiden zeitlich begrenzt ist, und wir im Lichte der Herrlichkeit in Christus leben.

Diese Verheißung ist unser Humus, unser Erdboden. Darauf zu stehen heißt nicht, ohne Sorge zu leben. Aber einen Ort zu haben, an dem ich mich meine Sorge in gute Hände abgeben kann. An dem ich weiß, jemand sorgt sich um mich, sorgt für mich, jetzt und alle Tage, die noch kommen werden.

Und der Friede Gottes, der Höher ist als all unsere Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.