

Predigtthesen

vom 09.09.2018

Sorge Dich nicht, lebe! (Matthäus 6,25-34)

Von Jakob Friedrichs

25 Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? 27 Wer aber unter euch kann mit Sorgen seiner Lebenslänge eine Elle hinzufügen? 28 Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. 29 Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. 30 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? 31 Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? 32 Nach dem allen trachtet die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. 33 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. 34 Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. (Matth. 6,25-34)

Unser Text aus dem Matthäusevangelium ist einer der bekannteren aus der Bibel. „Sorgt Euch nicht...!“ rät Jesus vollmundig. Und irgendwie ist man versucht zu antworten, „ja, schon, aber wie macht man das, sich nicht sorgen?“ Mir geht es jedenfalls so. Man merkt mir das vielleicht nicht immer so an, aber ich bin eher ein ängstlicher Mensch. Vertrauen und „das wird schon“ liegen mir nicht so. Sobald mir etwas weh tut, rechne ich z.B. mit dem Schlimmsten. Und wenn irgendwo die Polizei auftaucht, denke ich, die sind wegen mir da – auch wenn ich nix angestellt habe. Ich habe eine ausgeprägte melancholische Seite, die mitunter ins depressive kippen kann. Und ich bin eher, was man einen Problematisierer nennt, ein Bedenkenträger, jemand dem zuerst auffällt, warum etwas nicht funktionieren wird. Meine Frau bringt das regelmäßig auf die Palme. Und ja, ich finde das selber bisweilen auch ziemlich anstrengend. Ich glaube nicht, dass ich damit falsch bin, dass meine Persönlichkeit nicht richtig wäre oder so. Früher habe ich das gedacht, aber ich sehe inzwischen das Positive daran. Irgendwer muss ja auch seinen Finger auf wunde Punkte legen, oder? Jede Persönlichkeit hat ihre hellen und ihre schattigen Seiten. Und das, was man gut kann, da wo man helle ist, das wird in eine andere Richtung auch immer lange Schatten werfen. Das geht gar nicht anders. Aber Vertrauen ins Leben ist mir nicht gerade in die Wiege gelegt, und ich kann jeden verstehen, der mit den Augen rollt, wenn Jesus beim Thema Sorgen machen anfängt von Blumen und Vögeln zu sprechen.

Aber ich denke nicht, dass Jesus diese Worte wegen mir gesagt hat. Sich Sorgen zu machen, scheint schon ein insgesamt menschliches Problem zu sein. Zumindest kenne ich genügend andere, die für diese Krankheit anfällig sind. Und im Grunde wissen wir alle, dass Jesus Recht hat, mit dem was er sagt: Sich Sorgen zu machen bringt nix. Beziehungsweise, sich zu sorgen, bringt nicht nur nix, sondern machen uns das Leben auch noch zusätzlich schwer, indem es uns die Lebensenergie klaut und uns in Endlosschleifen über dem brüten lässt, was uns ängstigt.

Die Gehirnforschung soll herausgefunden haben, dass das menschliche Gehirn so gestrickt ist, dass negative Gedanken sofort von ihm neuronal verarbeitet werden. Negative Gedanken und Erlebnisse fließen sozusagen in uns rein und werden augenblicklich ein Teil von uns. Bei positiven soll es genau umgekehrt sein. Wenn positive Erlebnisse oder positive Gedanken nicht mindestens 15 Sekunden bewusst wahrgenommen und registriert werden, perlen sie an uns ab wie Butter von einer Schicht Teflon. Sie kommen nicht durch zu uns. Erst nach 15 Sekunden bewusstem Anschauen des Guten, hat es eine Chance Teil unserer inneren Struktur zu werden. Was uns ängstigt prägt uns leichter, als das, was uns freut.

Also ja, Jesus bringt hier mit seinem „sorgt Euch nicht“ eine Riesenplattitüde. Wir alle nicken, wenn er das sagt. Wir wissen, dass er damit Recht hat. Und wenn er später fragt, wer von uns mit Sorgen sein Leben verlängern könnte, dann hören wir die Ironie darin sofort und man muss uns auch nicht sagen, dass die Frage rhetorisch gemeint war. Natürlich nicht. Wir wissen, dass sich zu sorgen doof ist und nix bringt, ja dass es sogar schädlich ist. Ungesund. Wir wissen das. Und dann gehen wir nach Hause und sorgen uns weiter. Und hängen wieder in unseren Sorgenschleifen fest und drehen Runde um Runde. Als ob wir süchtig danach wären. Und wahrscheinlich sind wir das auch. Sorgen-Süchtige. Ich glaube, Sorgen zu machen, ist unsere Antwort darauf, dass wir keine Kontrolle über das Leben haben. Es irritiert uns maßlos und ängstigt uns bis ins Mark, dass unser Einfluss auf das Leben letztlich sehr begrenzt ist. Indem wir uns Sorgen, schaffen wir uns selbst die Illusion, das sei anders, wir seien nicht ausgeliefert, unser Einfluss sei doch größer, wir hätten sehr wohl Kontrolle – obwohl wir natürlich eigentlich wissen, dass das Quatsch ist. Das passiert da auf der unterbewussten Ebene, glaube ich. Und deswegen nutzt es uns auch nichts, Jesus darin zuzustimmen, dass Sorgen nichts bringen. Wenn wir das Sorgen losließen, meinen wir, könnte das Leben mit uns machen, was es wollte. Und das denken wir, obwohl wir wissen, dass unsere Sorgen ja keinen wirklichen Einfluss auf das Leben haben. Nicht wirklich unser Leben verlängern können... Wir Menschen sind schon seltsame Wesen. Deswegen ist so wichtig, was Jesus uns hier sagen will. Denn wenn unsere Zustimmung uns nicht aus der Sorgenfalle holt, dann vielleicht ja das, was er uns stattdessen anbietet. Ich identifiziere 4 Übungen in seinen Worten, 4 Gegengifte, die miteinander den Bann der Sorge brechen wollen. Und ich glaube wirklich, dass das Übungen sind, also nichts, was Sie auf Anhieb können müssen, sondern eben üben dürfen. Das ist das Schöne an einer Übung ist: Sie heißt nicht Könnung!

1. Gott ist uns zugewandt. Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Auch wenn Jesus hier über die konkreten, existentiellen Sorgen um Nahrung und Kleidung spricht, können wir das, denke ich, auf jede Sorge übertragen, die uns plagt. Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? ... Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? ... Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft.

Äh, wie jetzt? Wie naiv ist Jesus eigentlich? Weiß er nicht wie groß die Sorgen sein können? Weiß er nicht wie schlimm es ist, nachts nicht schlafen zu können aus lauter Angst vor einem anstehenden Arzt-Besuch? Weiß er nicht wie bedrückend es ist, wieder und wieder nachzurechnen und zu merken, das Geld wird nicht bis zum Monatsende reichen? Oder weiß er nicht wie lange eine Nacht ist, wenn man spürt, dass einem die Liebe entgleitet? Und fällt ihm dann nichts Besseres ein als zu sagen „Sieh dir die Vögel an, schau auf die Blumen, die leben doch auch?“ Wie banal ist das denn? Ich erzähle ihm von meinen schlimmsten Sorgen und er fängt an über Blumen und Vögel zu sprechen? Geht's noch???

Aber der Clou ist ein anderer. Jesus zeigt uns die Blumen und die Vögel und erinnert uns daran, dass diese Mitgeschöpfe aus Gottes Güte leben. Gott sorgt für sie – ganz einfach aber eben nicht banal. Von ergreifender Schlichtheit die jeder verstehen kann. Gott sorgt sich. Und wenn er für Blumen und Vögel sorgt,

wieso sollte er dann nicht erst recht für uns sorgen? Jesus meint, wir dürfen uns einfach ein paar Sorgen weniger machen, weil Gott für uns sorgt. Weil Gott uns zugewandt ist. Engagiert in unser Leben. Auf unserer Seite. Das mag nach einer Binsenweisheit klingen – ändert in Wirklichkeit aber alles. „Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all das braucht.“ „Ihr seid Gott kostbar.“

So sehr mich zunächst der Vögel- und Blumenvergleich genervt hat, so interessant wird er, wenn man ihn als Übung betrachtet. Vielleicht erinnern sie sich, dass ich vor einiger Zeit über trinitarische Spiritualität gepredigt habe, die Dreieinigkeit als 3 Zugänge zu Gott. Und Jesus kommt hier vom Vater her, von der Schöpfungsseite. Und wenn Sie genau lesen, sagt er eben nicht, denken Sie doch mal über die Vögel und die Lilien nach, sondern **„Seht die Vögel unter dem Himmel an... Schaut die Lilien auf dem Feld an...“** Gottes Sorge für seine Schöpfung und damit für Sie und für mich, meint Jesus, kann man sich nicht erdenken, die muss man sich anschauen. In der Natur. Bei den Vögeln und den Blumen und den Bäumen und den Hasen und den Ameisen.

Übung Nr. 1 wäre also Ihren Sorgen immer wieder Spaziergänge entgegensetzen, bei denen Sie ganz bewusst die Natur dafür bestaunen, dass sie auch ohne Bankkonto und Überstunden von ihrem Schöpfer versorgt wird. Und bitte nicht nur im Vorbeigehen, vergessen sie nicht, es braucht mindestens 15 Sekunden bewusstes bestaunen, damit es bei Ihnen überhaupt erst anfängt anzukommen. Meditieren Sie Gottes Fürsorge für seine Schöpfung.

2. das Leben ist nicht verstehbar. Das Schwierige am Leben und damit auch am Glauben ist ja, dass es schief gehen kann. Das ist einer der Gründe, warum wir uns Sorgen machen, weil wir es nicht ertragen, keine Kontrolle darüber zu haben oder wenigstens Garantien für das zu bekommen, was unser Leben ausmachen soll. So sehr wir auch glauben wollen, dass Gott uns wirklich zugewandt ist und sich um uns sorgt und uns tatsächlich versorgen wird, so sehr lehrt uns das Leben auch, dass wir nicht immer das kriegen, was wir uns wünschen. Und auch das steckt in unserem Text. *„Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?“*, sagt Jesus gleich zu Beginn. Doofer Weise ist das Leben größer und komplexer als unsere Bedürfnisse. Blöderweise nimmt das Leben nicht immer ernst, wonach wir uns sehnen. Theoretisch wissen wir das natürlich, praktisch kann das unendlich brutal sein. *„Wer aber unter euch kann mit Sorgen seiner Lebenslänge eine Elle hinzufügen?“* fragt Jesus in der Mitte des Textes. Und die Antwort ist natürlich: Keiner. Niemand, kann sein Leben verlängern. Nicht mit Sorgen und auch nicht mit etwas anderem. Keiner von uns hat das Leben im Griff. Das ist so. Wir haben als Gemeinde ja gerade erst einen 36-Jährigen Familienvater beerdigt. Wir wissen, was das bedeutet...

Ich glaube, jeder von uns hätte lieber einen Wunschautomaten-Gott. Ein Leben mit Glücksgarantie. Das gibt es aber nicht. Es gibt unzählige Sekten und Lebensratgeber, die Ihnen das trotzdem verkaufen werden. Auch im Christentum. Nur zu, bedienen Sie sich... Ich denke, das ist alles Quatsch mit Zuckerguss! Ich finde wichtig, dass Jesus hier mit offenen Karten spielt. Er lässt keinen Zweifel daran, dass Gott uns tatsächlich zugewandt ist, dass er sich um uns und für uns sorgt – und trotzdem verschweigt er nicht, dass die tollen Lilien auf dem Felde, die Gott mit Öko-Gucci-Mode versorgt, bisweilen ausgerissen werden. Diese Spannung bleibt. Das Leben ist nicht verstehbar. Und wenn es stimmt, was ich vorhin gesagt habe, dass unsere Sorgen immer auch den Versuch verbalisieren, dieses wilde, ungezügelte Leben zu zähmen und begreifbar zu kriegen, dann werden wir so lange unter der Knute der Sorgen stehen, bis wir wieder glauben, dass Gottes Güte und das Geheimnis des ungestümen Lebens trotz allem nicht auseinander zu reißen sind.

Ich habe neulich gelesen, dass das Raumschiff Explorer, das 1977 ins All geschickt wurde um dort Daten zu sammeln, erst Mitte der 2000er-Jahre an den Rand unseres Sonnensystems gelangt ist. Es legt ja jeden Tag viele, viele Kilometer zurück. Und trotzdem dauert es jetzt noch 40 000 Jahre, bis es die nächste Galaxie erreicht... 40 000 Jahre! Bis zur nächsten Straßenecke...! Sozusagen. Können Sie sich diese Entfernung vorstellen? Also ich mir nicht! Und das ist ja immer noch nur ein Bruchteil des ganzen Universums... Und ich hocke auf der Murmel namens Erde, gucke in den Himmel und denke tatsächlich, dass ich irgendwas vom Leben weiß? Oder gar von Gott, der das alles geschaffen hat, also noch größer sein muss? Die gute Nachricht ist, dass Jesus diesen Gott unseren Vater nennt und wieder und wieder betont, dass er uns zugewandt ist, Interesse an uns hat, ja sogar uns liebt und für uns sorgt. Die schlechte Nachricht ist, dass wir es wohl echt vergessen können, Gott und das Leben auch nur in Ansätzen zu verstehen. Aber vielleicht ist das in Wirklichkeit ja auch eine gute Nachricht...

Und so ist die 2. Übung die unser Text Ihnen vorschlägt, um die Sklaverei der Sorgen loszuwerden, eine Lektion in Demut. Fangen Sie wieder in der Schöpfung an. Stellen Sie sich bei einem Ihrer Spaziergänge vor einen großen Baum, berühren sie ihn ruhig und denken Sie darüber nach, wie lange der dort wohl schon steht. 100, 200, 300 Jahre; länger? Überlegen sie sich, was in dieser Zeit alles passiert ist. Wie viele Menschen geheiratet haben, geboren wurden, gestorben sind. Der Baum hat die ganze Zeit einfach dort an der gleichen Stelle gestanden. Und wahrscheinlich wird er auch in 200 Jahren noch dort stehen... Und dann erzählen Sie dem Baum Ihre Sorgen und stellen Sie sich vor, was er wohl in 200 Jahren dazu sagen wird – falls er sich überhaupt noch an Sie erinnert... Der gleiche Gott, der diesen Baum lebendig macht, lebt auch in Ihnen und vertraut Ihnen seine Güte an. Und dann beten Sie das bekannte Gebet um Gelassenheit: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“* Und auch diese Übung werden Sie immer wieder machen müssen, wenn sie etwas bewirken soll.

3. Ein alternatives Leben. *„Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Menschen, die Gott nicht kennen. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“*

Wir treten in die Zielgerade mit unseren 3. Übung ein. (Die 4. Übung am Schluss ist dann nur noch eine Art Auslauf-Übung). Nachdem wir uns nun immer wieder vor Augen geführt haben, dass Gott für seine Schöpfung und damit auch für uns sorgt (Übung1) und unser Ego immer mal wieder der heilsamen Kränkung ausgesetzt haben, wie winzig wir neben der echten Wirklichkeit sind und um Gelassenheit gebetet haben (Übung2) kommen wir nun zum Witz vom Ganzen. Ja, unser himmlischer Vater weiß, dass wir eine Menge Bedürfnisse haben, sagt Jesus. Aber das Ziel ist nicht die Erfüllung unserer Bedürfnisse oder die Überwindung unserer Sorgen. Das Ziel ist ein anderes Leben. Ein alternatives Leben zu führen, bewegt von Gott. Immer weniger im Hamsterrad unserer Sorgen und stattdessen häufiger darauf konzentriert, was Gott bewegt. Nach Gottes Reich trachten. Aber, wichtig, auch das darf eine Übung und muss keine Könnung sein! Ich schlage als Übung vor, eine Zeitlang jeden Tag mit einem Gebet der Hingabe zu beginnen. Etwas in der Art: *„Heiliger Geist, ich vertraue mich Dir an. Gib mir heute mindestens eine Situation, in der ich üben kann, nach Gottes Reich zu trachten. Erfülle mich mit Liebe dafür und leite mich dabei.“* Und dann schauen Sie mal, was passiert. Es wäre doch gelacht, wenn sich über die Zeit nicht tatsächlich der Fokus weg von den eigenen Sorgen dahin verschiebt, mit Gott für Andere zu sorgen.

4. Jeder Tag hat seine eigene Plage.

Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Ich glaube, jetzt wären wir so weit, die Angst vor dem was Morgen sein oder nicht sein könnte, hinter uns zu lassen und im Heute zu leben. Ja, das wird auch seine Plage haben. Manchmal eine schöne und manchmal eine Plage-Plage. So wie Leben nun mal ist. Die „Auslaufübung“ ist, dass Sie sich selber eine Übung ausdenken, mit der Sie sich den Tag über immer wieder daran erinnern, dass man tatsächlich nur heute wirklich leben und lieben kann. Jetzt. Mit dem was in diesem Augenblick gerade ansteht. *Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.*

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle unsere Sorgen, bewahre unsere Herzen in Christus Jesus.

Amen.