

»Mensch-sorge-dich-nicht«

Fang deine Sorgen ein – sonst nehmen sie dich gefangen!



Wenn das Leben rund zu laufen scheint, uns eine gute Gesundheit und Wohlbefinden beschert, das Geld reinkommt, der Erfolg Anerkennung bringt, die Partnerschaft schön ist und die Kinder viel Freude machen, kann die Illusion entstehen, dass das Leben sorgenfrei sein könnte. Aber: Sorgen holen uns schnell wieder ein! Oft vermehren sie sich schneller als Kaninchen...

Die kleinen Sorgen um die Dinge des Alltags begleiten uns ständig. Ebenso die großen Sorgen um die eigene Gesundheit und die unserer Lieben. Sorgen um die Arbeit und die Existenz, Sorgen um die Sicherheit, Sorgen ob die Beziehung hält und vieles andere mehr. Kurz um: Menschsein heißt besorgt sein! Das sollte uns jedoch nicht verwundern. Weil der Mensch existenziell bedürftig ist (Luft, Wasser, Nahrung, Wärme, Schutz, etc.), kennt er auch Mangelsituationen. Ein Blick auf die Bedürfnisstruktur unseres Menschseins zeigt, dass wir als Menschen nicht nur physische, sondern auch psychische und soziale Bedürfnisse (Zuwendung, Liebe, Beachtung, Anerkennung, etc.) haben. Wir sind auf andere Menschen und andere auf uns angewiesen. Und auch hier erleben Menschen Mangelsituationen. Und Mangel an Liebe und Zuwendung ist oft genauso schmerzlich wie der Mangel an Nahrung. Darum ist es mehr als verständlich, dass der Mensch seinen Mangel auszugleichen sucht, bzw. gar nicht erst in die Situation des Mangels geraten will. Hier setzt die Sorge ein. Darum gilt: Der Mensch ist besorgt, weil der bedürftig ist.

Begriffliche Klärung und Zusammenhänge

Der Begriff der »Sorge« wird sehr unterschiedlich gebraucht. Wenn wir von »Sorge« (Einzahl) reden, wird er meist positiv im

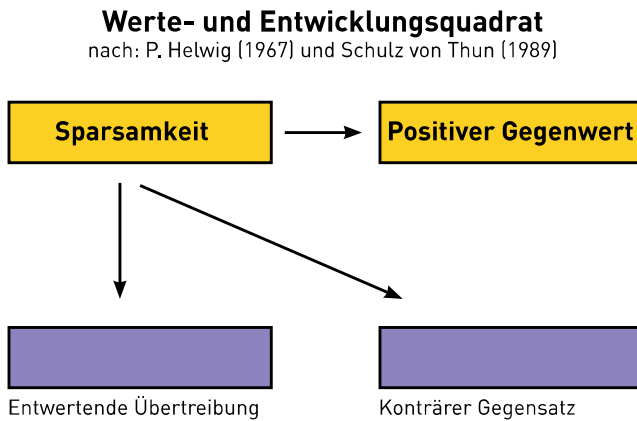
Sinne des »sich Kümmerns« verwendet.

»Sorge tragen« bedeutet dann einer Sache Beachtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mangel soll beseitigt werden oder durch »Vor-sorge« erst gar nicht aufkommen. Wenn hingegen von »den Sorgen« (Mehrzahl), oder vom »Sorgen machen« die Rede ist, dann beschreiben wir meist ein angstvolles Beschäftigen mit einem Thema, einer (möglichen) Gefahr, einer Not und das Bemühen, einen Mangel abzuwenden. Weiter gibt es noch den Begriff der »Besorgnis«. Dieser kann zum einen im Sinne der »Vorsorge oder Selbstsorge« oder zum anderen im Sinne »der Fürsorge für andere« gebraucht werden. In der Bibel finden wir diese Art des Sorgens mit einer durchaus positiven Bewertung. Gleichzeitig wird vor »Sorg- und Gedankenlosigkeit« gewarnt, die sich eben nicht mit der notwendigen Sorgfalt um das tägliche Leben und die Vorsorge kümmert: »Den Unverständigen bringt ihre Abkehr (von Gott) den Tod, und die Toren bringt ihre Sorglosigkeit um.« (Sprüche 1,32).

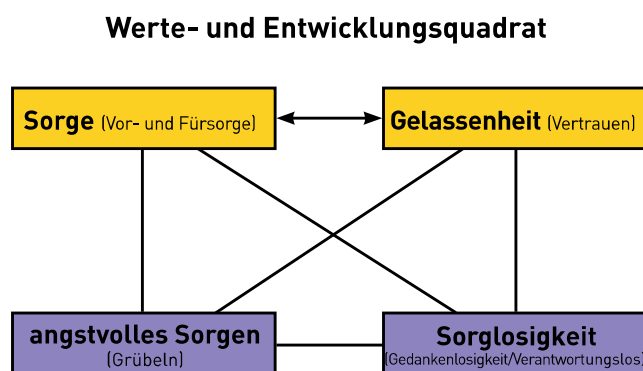
Damit ist Sorge im Sinne der Selbstfürsorge und Vorsorge notwendig und legitim. Fürsorge kann ein Ausdruck von Nächstenliebe sein und ist geradezu geboten. Wie kommt es dann aber, dass Sorge und Sorgfalt, Besorgnis und Besorgungen so oft ins Negative und Krankmachende abrutschen?

Das Werte- und Entwicklungsquadrat

Das »Werte- und Entwicklungsquadrat« kann zur Orientierung helfen. Unser Leben spielt sich fast immer im Spannungsfeld von Pol und Gegenpol ab. Ein Beispiel: »Sparsamkeit«. Was wäre der positive Gegenwert dazu? Das ist die »Großzügigkeit«. Überlegen sie nun: Wie lautet die entwertende Übertreibung zur Sparsamkeit? Und wie heißt der konträre Gegensatz dazu? Wenn sie es wissen, tragen sie die Worte in der nachfolgenden Graphik ein:



Betrachten wir nun »Sorge« in diesem Sinne: Sie ist zunächst durchaus als ein positiver Wert zu betrachten (s.o.). In Anlehnung an Matthäus 6,26 und 1. Petrus 5,7 sehe ich die Gelassenheit, die aus dem Vertrauen in den himmlischen Vater kommt, als positiven Gegenwert zur Sorge. Unser menschliches Spannungsfeld findet sich also zwischen Gedanken machen, planen und handeln im Sinne der Selbstfürsorge und Vorsorge einerseits und Gelassenheit und Gottvertrauen andererseits. Was aber ist die entwertende Übertreibung und der konträre Gegensatz?



Ein verantwortlich handelnder Mensch verwendet zu Recht viele Gedanken darauf, dass er keinen schmerzlichen oder gar bedrohlichen Mangel erlebt. Er arbeitet, verdient und spart Geld und sammelt Güter, damit er erst gar nicht die befürchtete Mangelsituation erleben muss. Die Frage lautet jedoch: Wie viel Geld und Güter garantieren ihm, dass er keine Not mehr leiden wird? Darum sind übermäßige Sorgen immer eine Anfrage an unser Vertrauen in Gott. Aus ei-

ner angstvollen Sorge kann Gier, Habgier und letztlich Geiz erwachsen. Dieser Zusammenhang wird in der Geschichte vom reichen Kornbauern deutlich (Lukas 12,16ff). Das, was sich auf der einen Seite zunächst als notwendig erweist, wird auf der andern Seite zu einem sorgen- und angstvollen Streben, das Gott aus dem Blick verliert. Dazu kommt: Oft ist es bei uns Menschen so, dass wir in unzähligen Situationen Gutes empfangen und erlebt haben. Aber schon eine oder wenige Situationen des Mangels, der Verletzung, der Not, etc. reichen aus, um ein Sorgenkarussell in Gang zu setzen. C.H. Spurgeon bemerkt sogar: »Es ist nicht immer der Mangel, der Sorgen verursacht, sondern einfach der Gedanke, dass Armut, Not, Krankheit und Einsamkeit eintreten könnten.«

Kopfkino: Was läuft innerlich ab?

Indem wir daran denken, was alles schief laufen könnte, rufen wir nicht nur Gefühle der Angst hervor. Unser Gehirn produziert schon in der Beschäftigung mit angstvollen Sorgen (Gedanken und Gefühlen) die gleichen Stresshormone, als würden wir die Situation tatsächlich erleben. Der Mensch kann sich durch häufiges angstvolles Denken schwer belasten, ja sogar krank werden. Wenn dann noch tatsächlich etwas schief läuft, können wir durch weitere negative Bewertungen die Situation verschlimmern, indem wir uns das schlimmste Ausmalen und auf diese Weise die Situation »katastrophieren«. In einer sehr alten Liedstrophe bringt Georg Neumark diesen Sachverhalt auf den Punkt: »Was helfen uns die schweren Sorgen, was hilft uns unser Weh und Ach? Was hilft uns, dass wir alle Morgen beseufzen unser Ungemach? Wir machen unser Kreuz und Leid nur größter durch die Traurigkeit.«

Ein in der Sorge gefangener Mensch hat Gott aus dem Blick verloren. Der innerlich ablaufende Film dramatisiert den befürchteten oder vorhandenen Mangel. Das Kopfkino malt die Zukunft schwarz. Das ist als ob man durch eine sehr dunkle Brille alles betrachtet. Damit kann dann das Gute und Positive (fast) nicht mehr wahrgenommen werden.

Was hilft gegen das angstvolle Sorgen?

- 1. Die Zusammenhänge klar machen:** Wir alle sind bedürftig und werden es auch bleiben. Diese Bedürftigkeit und Zerbrechlichkeit des Lebens nimmt im Alter noch zu. Wir können das Leben nicht so im Griff haben, dass wir durch Vor- und Fürsorge allen Mangel und damit verbundenen Schmerz immer vermeiden. Aber das Vertrauen in Gott ist ein Heilmittel gegen die stete Gefahr, dass uns unsere Bedürftigkeit in angstvolles Sorgen, in Habgier und Geiz treibt und wir dabei Vertrauen und Gelassenheit verlieren.
- 2. Der Blick auf Jesus und den Geber aller guten Gaben:** Es wäre ein kleines Bibelstudium nötig, um die Sorge Gottes um uns Menschen deutlich in den Blick zu bekommen. Die Fürsorge Gottes beginnt in der sehr guten Schöpfung Gottes, die er dem Menschen als Lebens-

raum gibt. Selbst nach dem Sündenfall bleibt Gottes Fürsorge bestehen. Er fragt nach dem Menschen, will ihn zurück gewinnen und tut ihm Gutes. Und er gibt dem Menschen »Kleidung«, damit er sich schützen kann. Den Höhepunkt dieser göttlicher Fürsorge erkennen wir in Jesus, dem Sohn Gottes. In ihm kam Gott auf die Erde, um den Menschen zu suchen, zu lieben und durch seine erlösende Tat nach Hause zum Vater zu bringen. Durch ihn will Gott das Vertrauen von uns Menschen wieder zurück gewinnen. **Welch großartige Fürsorge!**

- 3. Erinnern an das Gute:** Wer intensiv an das Gute und Schöne denkt, der bekommt auch gute Gefühle und kann sich beruhigen und entspannen. Die Psychologie beschreibt und nutzt dieses hochwirksame Mittel ganz bewusst. Das Erinnern als geistliche Übung finden wir bereits im Alten Testament: Die Errettung aus der Sklaverei sollte sich der Hebräer durch häufiges Erinnern vor Augen halten. Oder: »Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat« (Ps 103, 2). Gibt es nicht so vieles, was ich ohne mein Zutun von Gott an Gutem empfangen habe? Wer sich an das Gute in seinem Leben erinnert und die Güte Gottes wahrnimmt, der vertreibt damit Angst und Sorge.

Ein paar praktische Hilfen gegen das Sorgenmachen:

- Das »Gelassenheitsgebet« gegen Sorgen: »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«.

- Das »Los-lass-Gebet«: »In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr. Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und lasse sie dir ... ich lasse mich von dir tragen.« (von UN-Generalsekretär und Friedensnobelpreisträger Dag Hammarskjöld).
- Gebetsspaziergang: In der Natur kann ich lernen, dass Gott für seine Geschöpfe (Vögel und Blumen; vgl. Mt 5) sorgt und darum auch mich nicht vergessen wird.
- Mit den Sorgen nicht allein bleiben: Für John Ortberg ist es eines der effektivsten Gegenmitteln gegen die Sorgenspirale, einem Freund davon zu erzählen.
- Seelsorge in Anspruch nehmen, um dort zu lernen, wie man negative Gedanken bewusst stoppen und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten kann. Dies nennt die Kognitive Verhaltenstherapie »Gedankenstopp« und ist mit etwas Übung erlernbar und wirksam.
- Selbst musizieren oder Musik hören. Auch das ist ein hochwirksames Heilmittel gegen Sorgen (gute neue zeitgemäße Musik und oder auch alte Lieder anhören, mitsingen).



► **Gebhard Weik**

ist Leitender Seelsorger der isbb (Initiative Seelsorge-Beratung-Bildung). Er wohnt mit seiner Frau Marianne in Oberreichenbach.

Vorbereitungshilfen für einen »Sorgen-Abend« im Hauskreis:

1. Jeder der Teilnehmer kennt das Thema Sorgen aus dem eigenen Leben. Daher bietet sich zu Beginn eine Austauschrunde an: »Wofür sorgst du zur Zeit? Worauf verwendest du gerade deine Sorgfalt?«
2. Sprechen Sie über den Unterschied zwischen sinnvoller und übertriebener Sorge. Welche Rolle spielt dabei unsere Bedürftigkeit? Wie nehmen wir sie wahr und wie gehen wir damit um?
3. Im Alltag ist der Grat zwischen »sinnvoller Vorsorge« und »angstvoller Sorge« oft schmal. Reden sie in diesem Zusammenhang über folgende Hinweise:
4. Es gibt Menschen, die sind von Geburt an sensibler (high reaktiv) als andere Menschen (low reaktiv). Das bedeutet, dass manche Menschen angstvoller reagieren als andere. Auch die Frage, wie ein Mensch aufwächst und wie ihm seine Eltern und sein Umfeld helfen Angst zu überwinden, spielt eine Rolle.
5. Darum sollten wir niemanden verurteilen, der sorgen- und angstvoller als andere geworden ist. Allerdings müssen wir alle lernen mit der Angst zu leben, Angst zu überwinden und Vertrauen einzubringen.
6. In der Vertiefungsphase geht es um das Spannungsfeld von Sorge und Vertrauen. Tauschen Sie sich zu folgenden Fragen aus: Wie steht mir die sorgenvolle Angst im Wege? Wer ist Gott für mich? Was sagt die Bibel? Was könnte es bedeuten Gott zu vertrauen? Was hilft uns im Umgang mit den uns beschwerenden Sorgen? Das Ziel ist nicht keine Sorgen zu haben, sondern uns im Vertrauen in Gott unserem Vater zu üben.
7. Hören Sie am Ende des Abends das Lied von Paul Gerhard »Befiehl du deine Wege« oder von Georg Neumark: »Wer nur den lieben Gott lässt walten« ganz bewusst an. (Sie finden dazu viele Versionen im Internet).