

Weg mit den Sorgen – aber wie? (1. Petr. 5,7)

Weitwurf – erster Versuch. Der Ball wiegt nur 80 Gramm, ist aus Leder und schmiegt sich angenehm in die Hand. Ein paar Meter Anlauf, ausholen – und weg damit. Aber – o je – der Ball landet schon nach nur wenigen Metern auf dem Rasen. Zweiter Versuch. Auch nicht besser. Dritter Versuch – zum Vergessen. Als Kind ist es mir nie gelungen, eine harmonische, fließende Bewegung hinzubekommen. Was für eine Blamage: Die anderen werfen weiter. Immer! Der Sportlehrer schüttelt nur den Kopf, wenn er mir beim Werfen zuschaut. Das absolute Ass in der Klasse ist ein Freund, der es schafft, den kleinen Ball über die ganze Länge eines Fußballfeldes zu werfen. Scheinbar mühelos. Und es sieht auch noch lässig aus. Dabei ist er weder größer noch kräftiger als ich. Dass ihm – im Gegensatz zu mir – Sport auch noch Spaß macht, treibt ihn besonders an. Immer wieder wirft er den Ball sogar über den Fußballplatz hinaus in das angrenzende Waldstück. Dem Sportlehrer gefällt das gar nicht. Ein ums andere Mal schickt er uns dann zum Suchen ins Dickicht. Aber die Bälle sind wie vom Erdboden verschluckt. Nicht ein einziger ist zu finden. Damit ist der Spaß vorbei. Jetzt gibt es richtig Ärger, denn die Schule muss schon wieder neue Bälle kaufen.

Einen Helden in einer Wurfdisziplin der Leichtathletik gab es in meiner Kindheit aber doch: den im Nachbarort geborenen Klaus Wolfermann. Als Zehnjähriger sitze ich vor dem Bildschirm und sehe wie er bei den Olympischen Sommerspielen 1972 in München die Goldmedaille im Speerwurf gewinnt. Eigentlich hatten mich Wurfdisziplinen nie sonderlich interessiert. Der Wettkampf entwickelt sich zum Drama. Erst im vorletzten Wurf erzielt Wolfermann die größte Weite. Kann er seinen Rivalen besiegen? Er ist der eigentliche Favorit und macht es mit seinem letzten Wurf noch einmal richtig spannend. Auf dem Rasen des Olympiastadions wird noch einmal nachgemessen. Und noch einmal. Dann schließlich die Gewissheit: Klaus Wolfermann gewinnt die Goldmedaille. Jetzt ist auch der Reporter außer sich. Janis Lysis, dem Weltrekordhalter, fehlen gerade einmal zwei Zentimeter. Was für ein Pech. Aber ich freue mich mit dem Sieger! Und wie der über den Rasen springt, die Hände in die Höhe reißt – ich seh das heute noch vor mir.

Nein, unsportlich bin ich nicht. Fußball zum Beispiel passt einfach besser zu mir. Und als Jugendlicher bin ich sogar beim Handball gelandet. Als Torwart. Werfen – es geht doch!

Auch in der Bibel – im Alten wie im Neuen Testament – ist das Werfen ein Thema. Nicht als olympische Disziplin für Ausnahmeathletinnen und -athleten, sondern: als Alltagskompetenz für Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, und mich:

Sprecher/in:

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ „Wirf dein Anliegen auf den HERRN; Er wird dich versorgen.“

Sorgen werfen, weit wegwerfen – das kommt mir momentan sehr gelegen. Denn die Liste der Sorgen, Ängste, Nöte, Probleme, Schwierigkeiten, Herausforderungen ist gerade in diesem Jahr besonders lang. Die Corona-Pandemie und ihre Folgen stehen auf vielen Sorgenlisten ganz oben. Das dürfte wohl lange so bleiben. Diese Angst ist real – und alles andere als

eingebildet. Wie schwer sie wiegt, geht mir an einer Studie des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen auf, die mich beschäftigt. Laut Unicef sind Kinder in Deutschland weniger zufrieden als Kinder in anderen Industrieländern. Nur 75 Prozent der 15-jährigen Mädchen und Jungen bei uns sind mit ihrem Leben sehr zufrieden. Das reicht im Ländervergleich nur zu einem Platz im Mittelfeld. Experten sprechen von einem Alarmzeichen: Jedes vierte Kind ist nicht zufrieden. Ein Grund ist, – so lese ich –, dass Eltern hierzulande stärker von Sorgen und Ängsten getrieben sind. Und ihrem Nachwuchs weniger Zuversicht vermitteln. Corona wird diese Entwicklung eher noch verstärken, heißt es in der Studie. Mir gehen diese Ergebnisse nah. Ich sehe meine Patenkinder vor mir. Wir telefonieren ab und zu – und immer mal wieder gibt es eine WhatsApp. Was haben sie eigentlich zuletzt geschrieben? Urlaub bei den Großeltern, ein kurzes „danke“ für die CD und die Schokolade zur Erinnerung an den Taufstag – und die Frage: „Kann ich in den Herbstferien zu Euch?“ Unzufriedenheit klingt anders. Ich bin erst einmal erleichtert. Aber das Gefühl hält nicht lange an. Ich kenne ja auch Kinder, denen es nicht so gut geht. Und was Unicef über Kinder in anderen Ländern herausgefunden hat, die in der Statistik hinter Deutschland rangieren, stimmt mich alles andere als zuversichtlich.

Neben den Daten, die Unicef zusammengetragen hat, interessiere ich mich seit Jahren für Studien, in denen es um die Frage geht: Wie zufrieden oder unzufrieden sind die Menschen? Schließlich ist das der Stoff, aus dem sich gesellschaftliche Umbrüche ergeben können. Eine Untersuchung lese ich immer besonders gründlich. Sie trägt den Titel „Die Ängste der Deutschen“. In ihr geht es um die Sorgen der Bürgerinnen und Bürger bei uns. Ein deutsches Versicherungsunternehmen untersucht sie Jahr für Jahr – seit 1992. Grundlage der repräsentativen Studie sind Interviews mit einem festen Fragenkatalog und der Möglichkeit, Ängste mit Schulnoten einzuordnen. Noch für 2019 lautete das überraschende Ergebnis: Die Deutschen sind so gelassen wie lange nicht. Damit dürfte jetzt wohl Schluss sein.

Die letzte Studie über die Ängste der Deutschen klingt für mich wie eine Zusammenfassung der täglichen Schlagzeilen. Nur ein paar Andeutungen: Die aktuellen politischen Probleme bereiten mehr als jedem zweiten Bundesbürger erhebliche Sorgen. Das gilt für das Thema Zuwanderung wie für die Folgen der Politik von US-Präsident Donald Trump. Aber auch Probleme jenseits der Politik lösen – so die Untersuchung – große Ängste aus. Immer mehr Menschen befürchten, dass ihre Wohnung unbezahlbar werden könnte. Ebenso groß ist die Sorge, im Alter pflegebedürftig zu werden. Hinzu kommt die Angst vor den Folgen der Erdüberhitzung.

Das Alphabet der Angst

Die Ergebnisse der Studie klingen für mich plausibel. Und mein eigenes Alphabet der Angst fügt sich hier nahtlos ein. Es reicht von A wie Antisemitismus bis Z wie Zusammenhalt der Gesellschaft, den ich gefährdet sehe. Zu diesen Sorgen kommen all jene hinzu, die ich konkret mit Menschen verbinde, die mir persönlich sehr am Herzen liegen, die mir nahe sind. Ob es der alleinerziehenden Freundin mit Kind nach mehreren Dutzend Bewerbungen endlich gelingt, sich beruflich zu etablieren. Vielleicht sogar auf Dauer? Ich wünsche es ihr. Und da ist der Freund, der von Geburt an unter chronischen Schmerzen leidet. Zahllose Operationen haben seinen Zustand nicht verbessern können. Nicht einmal Linderung ist in Sicht. Wie hält er das nur aus?

Viele Sorgen werden zum dauernden Begleiter. Sie verfolgen einen auf Schritt und Tritt. Irgendwie lassen sie sich nicht abschütteln. Nicht einmal nachts lassen sie mich in Ruhe. Und beim Aufwachen sehe ich sie schon wieder vor mir.

Der griechische Schriftsteller Nikos Kazantzakis beschreibt seine Erfahrungen so:

Sprecher/in:

„Die Seele ist wie eine Löwin, die Sorgen sind ihre Läuse.“

Ein Schriftsteller mit Humor! Die Welt ist tatsächlich kein Paradies – kein Sanssouci, kein Haus Sorgenfrei. Das Gegenteil ist der Fall. Und es leugnen oder beschönigen zu wollen, bringt gar nichts: Sorgen gehören nun mal zum Leben. Ich werde sie nicht los, solange ich lebe. Ich kann gar nicht anders, als mir Sorgen zu machen. Aber manche Sorgen empfinde ich als besonders belastend. Ich kann sie oft gar nicht konkret benennen. Sie verstecken sich in Fragen wie diesen: Kann ich alles schaffen, was von mir erwartet? Sind die Entscheidungen, die ich treffe, richtig? Ist das, was ich mache, sinnvoll?

Sorgen wiegen schwer. Sie können mich buchstäblich gefangen nehmen. Sie machen sich breit in meinem Kopf. Ich werde dann auf einmal so, wie ich auf keinen Fall sein will: unsicher, ängstlich, ohne Zuversicht. Wenn ich so denke und rede, fällt mir auf: Alles dreht sich um mich – was ich tun kann, was ich tun muss. „Alle eure Sorge werft auf ihn“, rät das Bibelwort. Wie Gott sorgt, davon erzählt Jesus in der Bergpredigt – es ist das Evangelium für diesen Sonntag (Matthäus 6,25-34):

Sprecher/in:

25 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 ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? 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? (...) 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.

Gott sorgt – auch für mich?

Gott sorgt – auch für mich. Und ein schönes Bild dafür ist: die Blume. Sie wird in den Worten Jesu zum Symbol für Gottes Fürsorge. Die Blume – eine Lehrerin der Sorglosigkeit. Keiner kümmert sich um sie. Sie ist einfach da – manchmal ganz unverhofft. In der Bergpredigt sind es Lilien. Für mich ist es die Mohnblume. Sie ist meine Lieblingsblume. Sie blüht im Frühsommer. Sie wächst am Straßenrand – und mitten im Weizenfeld. Eine einzige Blüte genügt, dass ich sie nicht übersehen kann. Ihr Rot leuchtet auf weite Entfernung. Es strahlt eine Wärme aus, die ich gerne auf mich wirken lasse. Ich bleibe stehen und schaue, wie sie sich leicht im Wind hin- und herbewegt. Einfach wunderbar! Beinahe lässt mich die Blume

glauben, sie wachse nur für mich. Vielleicht, um mich von meinen Sorgen abzulenken. Und meine Gedanken auf Gott hinzulenken.

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ Ich versuche, mir das einmal vorzustellen: Gott als Zielscheibe meiner Sorgen. Da werden meine Erinnerungen an den Schulsport wieder wach. Zielen und Werfen – das hat bei mir erstmal nicht geklappt. Bis ich im Handball dann doch mein ganz persönliches Erfolgserlebnis hatte. Geduld und Training – das war’s. Martin Luther hält dies auch beim Sorgen Wegwerfen für eine gute Strategie:

Sprecher/in:

„Wer ein Christ sein will, der lerne doch solches glauben, dass er sein Herz mit seinen Sorgen Gott auf den Rücken werfe; denn er hat starke Schultern, dass er es wohl tragen kann.“

Lernen – üben, üben, üben: Luther ist davon überzeugt: Es braucht eine Art Glaubensgymnastik, ein Fitnessprogramm für den Glauben. Und er empfiehlt:

Sprecher/in:

„Wer dieses Werfen nicht lernt, der muss bleiben ein verworfener, zerworfener, unterworfener, ausgeworfener, abgeworfener, umgeworfener Mensch.“

Mich beeindruckt, wie Martin Luther mit dem Wort „werfen“ buchstäblich spielt – und auf wie viele Varianten er kommt. Wie ist denn das: werfe ich – oder werde ich selbst zum Spielball? Wenn ich meine Sorgen nicht loswerde, dann – so verstehe ich Luther – können sie mich glatt umwerfen, aus der Bahn werfen. Damit genau das nicht passiert, muss ich aktiv werden: Wirf deine Sorgen auf Gott, damit sie dich nicht erdrücken! Und das ist nicht etwa der Notfall, die Ausnahme – sondern der Normalfall. Täglich.

Mit Gebeten nach Gott werfen

Wie wirft man nach Gott mit seinen Sorgen? Mit einem Gebet. Wenn ich mit Gott rede, wird er zur Zielscheibe meines Werfens. Ich versuche zu formulieren, was mich bedrückt. In Worte zu kleiden, was mich im Innersten bewegt. Worte zu finden für meine Angst. Dadurch lässt sich meine Angst packen wie ein Ball. Einmal ausgesprochen – weg damit. Gebete sind so etwas wie die Annahmestelle Gottes für meine Sorgenpäckchen und -pakete. Doch manchmal stehe oder sitze ich da und weiß nicht, wie ich es ausdrücken soll. „Alle eure Sorge werft auf ihn.“ Wenn das nur so einfach wäre. „Er sorgt für euch.“ Ist das nicht naiv? Kann ich wirklich drauf vertrauen, dass Gott für mich sorgt? Wo ist denn Gott, in all den schrecklichen Ereignissen, deren Bilder mir täglich begegnen?

Ich erinnere mich, dass ich als Kind oft nicht einschlafen konnte, weil ich Angst hatte. Die Dunkelheit machte mir Angst. Was hat meine Mutter nicht alles versucht: Die Tür einen Spalt offen und das Licht im Gang brennen lassen. Hat nicht geholfen. Gutes Zureden: „Du brauchst doch keine Angst haben“, sagte meine Mutter. „Ich bin doch da.“ Ich weiß das. Aber das Wissen, keine Angst haben zu müssen, vertreibt eben noch nicht die Angst. Sie ist und bleibt trotzdem da. Mich macht das hilflos. Immer wieder überfällt mich diese Angst. Ich weiß, dass ich sie nicht zu haben brauche. Und doch ist sie da. Aber wie kann ich ihr standhalten? Heute hilft mir ein Gedanke, den Dietrich Bonhoeffer 1943 aufgeschrieben hat:

Sprecher/in:

„Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern auf ihn verlassen.“

Sich auf Gott verlassen, ohne Wenn und Aber, heißt nichts anderes, als auf Gott vertrauen. Um dieses Vertrauen auf Gott wirbt das Bibelwort. Im griechischen Urtext habe ich etwas entdeckt, was mir weiterhilft. Genauer übersetzt heißt der Vers: „Alle eure Sorge werft auf ihn; weil ihm an euch liegt.“

Dass Gott an uns Menschen liegt, das hat der Dichter Georg Neumark in Worte gefasst, die bis heute berühren, ja, trösten:

„Wer nur den lieben Gott lässt walten und hoffet auf ihn allezeit, den wird er wunderbar erhalten in aller Not und Traurigkeit.“ Mehr Gottvertrauen geht gar nicht. Ich frage mich: Wie ist Georg Neumark zu dieser Überzeugung gekommen? 1621 im thüringischen Langensalza geboren, ist auch sein Leben über Jahrzehnte vom 30-jährigen Krieg geprägt. Musik und Poesie scheinen seine Berufung zu sein. Mit 19 Jahren entscheidet er, in Königsberg Jura und Dichtkunst zu studieren. Er schließt sich einem Tross an, doch: dieser wird überfallen. Neumark verliert sein ganzes Hab und Gut. Nur seine Dokumente bleiben ihm, darunter auch Empfehlungsschreiben. Er kehrt nicht etwa um, sondern setzt seine Reise fort. Ziemlich mutig und auch gar nicht so einfach. Denn jetzt muss er täglich ums Überleben kämpfen. Mehr als vier Jahre ist er unterwegs, ehe er in Königsberg ankommt. Es sind Gelegenheitsarbeiten, die ihn über Wasser halten. Ein wenig Unterricht hier, ein bisschen Musizieren dort. Er gelangt von Magdeburg über Lüneburg nach Hamburg und Kiel. Dann nach Lübeck, Danzig und schließlich nach Königsberg. Endlich!

Eine Glaubenserfahrung für alle

Was hat ihm die Kraft gegeben, diese Odyssee durchzustehen? Sein Lied, das er unterwegs dichtet und auch selbst vertont, gibt die Antwort: Die Gewissheit, dass Gott für ihn sorgt. Sie prägt ihn, bis er erblindet und mit sechzig Jahren stirbt. „Wie Gott es will, so halt ich still“; lautet sein Lebensmotto.

Später notiert er, was das Lied für ihn bedeutet. Es steht dafür, „dass Gott einem jeglichen zu seiner Zeit versorgen und erhalten will“. Schon die erste Strophe beginnt mit dieser Gewissheit: „Wer nur den lieben Gott lässt walten und hoffet auf ihn allezeit, den wird er wunderbar erhalten in aller Not und Traurigkeit.“

Was mich an diesem Lied fasziniert: Georg Neumark spricht nicht nur von seiner eigenen Glaubenserfahrung, die ihm zur Gewissheit geworden ist. Er macht daraus eine allgemeingültige Regel. „Was helfen uns die schweren Sorgen...“ – „Man halte nur ein wenig stille...“ – „Was hilft es, dass wir...“ Ganz schön gewagt, finde ich, wie der Dichter Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, und mich hier vereinnahmt. Als gebe es eine Erfolgsformel. Tatsächlich finde ich in der letzten Strophe einen Rat, der mir alltagstauglich erscheint:

„Sing, bet und geh auf Gottes Wegen, verricht das Deine nur getreu und trau des Himmels reichem Segen, so wird er bei dir werden neu; denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.“

Das ist Georg Neumarks Lebenserfahrung. Ich übersetze sie für mich so: Beten und arbeiten. Gottvertrauen heißt nicht, die Dinge einfach laufen lassen, die Hände in den Schoß zu legen. Der Dichter selbst unternimmt ja alles, aber auch wirklich alles, um sein Ziel zu erreichen. Ohne eigenverantwortliches Handeln wäre das gar nicht gelungen.

Und das genau nehme ich mir künftig bewusster vor: Auf Gott vertrauen und mich auf das konzentrieren, was meine Sache ist. Eigentlich ganz einfach, aber Zielen und Werfen will eben gelernt sein.

Der Autor leitet die Evangelische Akademie Tutzing.