



Sorgenfresser – Bei Gott kann ich meine Angst loswerden und Frieden finden

Predigt zu Jesaja 66,12-14, Pfarrerin Berenike Brehm
22.03.2020 (Skript zu einer frei gehaltenen Predigt)

I Im Bild oben sehen Sie einen Sorgenfresser. Ein niedliches Kuscheltier, das doch etwas angespannt schaut. Ich bin überzeugt: So ein Sorgenfresser kann uns beibringen, wie wir unsere Sorgen loswerden. Es geht ganz einfach: Man schreibt seine Sorge auf, steckt sie dem Sorgenfresser ins Maul und weg ist die Sorge. Denn was aus den Augen ist, ist oft auch aus dem Sinn.

Vielleicht halten Sie das für reichlich kindisch. Vielleicht denken Sie: ich weiß ja doch, dass meine Sorgen gar nicht wirklich weg sind. Trotzdem: Wenn es darum geht Sorgen los zu werden, können wir Älteren echt einiges von Kindern lernen. In diesem Punkt vergleicht sogar Gott selbst uns mit kleinen Kindern - und sich vergleicht Gott mit unserer Mutter. Im heutigen Predigttext Jesaja Kapitel 66 sagt Gott:

II Predigttext aus Jesaja 66,12-14 (Luther 2017): *„Siehe, ich breite aus bei Jerusalem den Frieden wie einen Strom und den Reichtum der Völker wie einen überströmenden Bach. Da werdet ihr saugen, auf dem Arm wird man euch tragen und auf den Knien euch liebkosen. Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet; ja, ihr sollt an Jerusalem getröstet werden. Ihr werdet's sehen und euer Herz wird sich freuen, und euer Gebein soll grünen wie Gras.“*

III Gott sagt: *Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.* Gott ist also wie eine Mutter für mich. Sie versorgt mich mit allem was ich brauche. Ernährt mich, kocht mein Lieblingsessen. Sie lacht mit mir, wir blödeln herum, schneiden gemeinsam Grimassen.

Und wenn ich nachts einen Albtraum habe, dann kann ich mich zu ihr ins Bett kuscheln, ich spüre ihren Arm warm um mich, sie streicht mir über das Haar und ich höre wie sie sagt: „Du brauchst keine Angst zu haben. Ich bin doch da.“

Denn Gott verspricht mir: „Ich werde dich trösten.“ Für mich bedeutet Trost vor allem drei Dinge: Erstens Sorgen abgeben. Dann zweitens spüren, wie die Angst nachlässt und drittens tiefen Frieden empfinden.

IV Ich kann also bei Gott meine Sorgen abgeben. Alles, was mich belastet. Die Trauer in mir über all das, was in der jetzigen Ausnahmezeit entfällt. Die Sorgen um die Menschen, die nicht wissen, ob sie nach der Krise ihr Café jemals wiedereröffnen können. Um Eltern, die sowieso schon überfordert waren, und deren Nerven jetzt erst recht blank liegen. Die Sorgen um die Kinder, die jetzt noch weniger Schutz haben, weil es keine Auszeit, keine Ansprechpartner mehr in Kita und Schule gibt. Um alle, die mit psychischen Krankheiten zu kämpfen haben, die jetzt mehr denn je herausgefordert sind.

All das kann ich Gott hinhalten. Meine Sorgen einfach bei Gott abgegeben. Wie das geht - meine Sorgen loswerden – zeigt mir der Sorgenfresser. Denn um einen Sorgenfresser zu bestücken muss ich erstens wissen, was mich belastet, ich muss es zweitens aufschreiben, und ich muss es drittens auch einwerfen.

V Die erste Aufgabe ist also: *Herausfinden, was mich gerade umtreibt*. Mich nicht irgendeinem Gefühl von Angst oder Panik hingeben. Sondern nachforschen: Was genau liegt mir schwer auf der Seele? Was konkret ist es, das mir Angst macht? Die zweite Aufgabe schließt daran an: *Worte dafür finden*, was mich beschäftigt. Das, was ich gefunden habe, vor Gott aussprechen. Ihm von meinen Sorgen erzählen. Sie vielleicht wirklich aufschreiben und dann bei ihm abgeben. Denn das bringt zur dritten und vielleicht wichtigste Aufgabe: *Die Sorgen auch loslassen*. Sie nicht festhalten, sondern sie wirklich Gott überlassen. Mir selbst immer wieder sagen: „Ich habe das Gott gegeben. Das ist nicht mehr Teil von mir. Diese Sorge ist nicht mehr meine. Sie ist jetzt Gottes Sorge. Gott wird sich darum kümmern. Die Angst bestimmt nicht mehr mein Leben, weil ER mein Leben bestimmt.“

VI Wenn ich das tue: Meine Sorgen wie bei einem Sorgenfressen bei Gott abgeben, dann kann ich Trost erfahren. Ich spüre: Die Angst in mir lässt nach. Sie tritt in den Hintergrund. Sie tritt in den Hintergrund, weil doch noch etwas anderes ist: Gottes Nähe. Weil ich seine Liebe spüre. Weil da die Mutter, die Stimme in meinem Kopf ist, die sagt: „Du brauchst keine Angst zu haben. Ich bin doch da.“

Wenn die Angst so von mir abfällt, dann ist neuer Raum in mir. Raum für den Frieden. Dann erfahre ich, wie er sich ganz tief in mir ausbreitet. Wie er mich hält und trägt. Frieden, der mich sagen lässt: „Es ist okay, so wie es ist. Es ist vielleicht nicht gut. Aber ich kann die Situation annehmen. Weil ich weiß, dass da einer ist, der größer ist als ich. Weil da Gott ist, der mich trägt und tröstet.“ Amen.

Zum Weiterdenken und Selbstmachen:

Nehmen Sie sich doch mal die Zeit: Finden Sie heraus, was Sie gerade umtreibt. Finde sie Worte dafür. Erzählen Sie es Gott. Schreiben Sie es ihm vielleicht auch auf. Und dann: Lassen Sie es wirklich los. Es ist jetzt nicht mehr Ihre Sorge, sondern seine.

Machen Sie diese Übung immer und immer wieder, wenn Sorgen Sie bedrängen. Und dann: Spüren Sie, wie die Angst nachlässt und Sie Frieden erfahren.