

## Sorgenbrecher

---

Katholische Morgenfeier am 26.2.2017 (Mt 6,25-34)

Stress-Management war das Thema des Seminars. Die Psychologin schritt während ihres Vortrags durch den Raum. Sie hielt ein Wasserglas hoch – und alle Zuhörer erwarteten die typische Frage: „Ist dieses Glas halb leer oder halb voll?“ Stattdessen fragte sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht: „Wie schwer ist dieses Glas?“ Die Antworten pendelten sich zwischen 200g bis 500g ein. Die Psychologin antwortete: „Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss. Halte ich es für eine Minute, ist es kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und paralysiert. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber je länger ich es halte, desto schwerer wird es.“

Sie fuhr fort: „Stress und Sorgen im Leben sind wie dieses Glas mit Wasser. Denkst du über sie nur eine kurze Zeit nach, dann hinterlassen sie keine Spuren. Denkst du über sie etwas länger nach, dann werden sie anfangen dich zu verletzen. Wenn du über deine Sorgen den ganzen Tag nachdenkst, wirst du dich irgendwann wie paralysiert fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas zu tun.“ Und sie gab den Rat: „Leg‘ die Sorgen auch mal beiseite. Trag‘ sie nicht in den Abend und in die Nacht hinein!“

„Denk‘ daran, das Glas einfach mal abzusetzen!“ Wenn das nur so einfach wäre. Wissen wir doch: Die Sorgen lassen einen nicht so schnell los. Davon sang schon vor vielen Jahren Jürgen von der Lippe in seinem berühmten Lied:

*Guten Morgen, liebe Sorgen  
Seid ihr auch schon alle da –  
Habt ihr auch so gut geschlafen?  
Na dann ist ja alles klar*

Wie umgehen mit den täglichen Sorgen, die jeder von uns mit sich herumschleppt: wenn die Arbeit nicht läuft, wenn Konflikte und Beziehungen belasten, wenn man aus festgefahrenen Denkmustern nicht herauskommt. Da sorgen sich Eltern um ihre Kinder, Kranke um die Gesundheit, alte Menschen fragen sich: reicht es einmal mit der Rente?

Sorgen über Sorgen. Wie damit umgehen? Von vorneherein ist klar: Es gibt keine Patentrezepte, auch keine frommen, die so gern suggerieren wollen: „Wirf alle deine Sorge auf den Herrn“ – und alles ist klar!

Heute, liebe Zuhörer, möchte ich sie einfach einmal mitnehmen auf eine Reise zu ganz verschiedenen Modellen, wie Menschen versuchen, mit ihren Sorgen umzugehen.

### *Modell 1: Sans souci*

„Sans souci“, „ohne Sorge“ oder „Sorgenfrei“ – diese beiden Worte hat Friedrich der Große 1744 über sein gleichnamiges Lustschloss vor den Toren der Stadt Potsdam setzen lassen.

Ein Lustschlösschen bauen? Verdrängen? Vergessen wollen für ein paar Monate?

Solche Sorgenfrei-Lustschlösschen können unterschiedlich aussehen: mein Garten, in dem ich nach einem anstrengenden Tag beim Blumengießen, Rasenmähen, Unkrautzupfen und einfach stillem Betrachten auf andere Gedanken komme.

Oder ein lustiges Fernsehstück am Abend: einmal richtig lachen, ein bisschen ins Träumen kommen – und dabei vergessen, was morgen schon wieder alles auf mich wartet.

Oder ein schöner Urlaub, der mich in eine andere Welt entrückt. Wo ich verwöhnt werde, keinen Druck verspüre und die Gesichter, die mir zu schaffen machen, hinter mir lassen kann.

Oder, wie es ein langjähriger Krankenhauseelsorger einmal auf den Punkt gebracht hat: „Manchmal muss ich in eine Oper gehen mit bombastischen Gefühlen, um das Elend der Krankenzimmer vergessen zu können.“

Oder die Radikaltour: sich am Wochenende einen hinter die Binde gießen, um wenigstens für ein paar Stunden sich leicht zu fühlen.

Aber: So schon Heinz Rühmann: „Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.“ Und so ist es auch.

All diese Lustschlösschen-Varianten können nur eines: Kurzzeitig vergessen, aber nie langfristig verschwinden lassen. Durch die Hintertüre kommen die Sorgen immer wieder ins Leben herein.

### *Umgang mit Sorgen – Modell 2: Das Sorgenpüppchen der Indianer*

In Guatemala erzählt man sich eine alte Indianergeschichte:

*Vor langer langer Zeit lebte eine wunderschöne Prinzessin. Ihr Name war Ixmucane. Tag für Tag kamen Bittsteller zu ihr. Menschen, die große Not leiden mussten, viel Unglück erfuhren und nicht mehr weiterwussten. Ixmucane tat das leid, aber sie hatte keine Idee, wie sie das ändern sollte.*

*Eines Nachts, als sie wieder einmal nicht schlafen konnte, rief sie verzweifelt nach dem Sonnengott: "Sag, wie kann ich den Menschen helfen? Ich möchte, dass auch sie ein glückliches Leben führen können wie ich!"*

*Plötzlich wurde der Nachthimmel taghell und der Sonnengott sprach zu ihr: "Ich werde dir eine Gabe geben. Eine Gabe, mit der du alle Probleme der Menschen aus der Welt schaffen kannst. Hör den problembeladenen Menschen gut zu, wenn sie dir ihre Sorgen erzählen. Und du wirst sehen: Das hilft."*

*Da kamen schon die ersten Bittsteller und erzählten ihre Sorgen. Die Prinzessin war ganz Ohr für sie – und merkte: Schon allein durch das Erzählen wurde es den Menschen leichter ums Herz. Sie aber war unendlich glücklich, dass sie dadurch den Menschen helfen konnte. So ging es Stunde um Stunde, Tag für Tag, Jahr für Jahr.*

*Ixmucane ruhte selten. Mit der Zeit merkte sie, dass sie allein den Ansturm von Bittstellern nicht gewachsen war. So beschloss sie, ihre Gabe, gut zuzuhören, auf mehrere Schultern im Land zu verteilen. So vererbte sie ihre Gabe an sechs Vertreter aus dem ganzen Land.*

Die Indianer in Guatemala haben daraus den Brauch der Sorgenpüppchen entwickelt. Sie fertigen aus Stoff kleine Püppchen und erzählen ihnen, was so in ihren Köpfen herumspukt und was auf dem Herzen lastet. Dann legen sie es unter ihr Kopfkissen, schlafen eine Nacht darüber und hoffen: am nächsten Tag sind die Probleme schon viel kleiner oder sogar ganz verschwunden.

In der modernen Kinderpsychiatrie spielen Sorgenpüppchen eine nicht unerhebliche Rolle. In psychologischen Gesprächen mit Kindern werden Sorgenpuppen eingesetzt, um dem Kind einen imaginären „Zuhörer“ und „Tröster“ anzubieten.

Ich sehe hinter diesem Brauch eine tiefe Weisheit in Sachen Umgang mit Sorgen. Denn wenn Sorgen abgeladen werden, ausgesprochen werden, dann ist es auch leichter, mit ihnen umzugehen.

Im Kindergarten unserer Pfarrei haben wir im Raum der Stille einen Sorgenbaum aufgestellt. Immer wenn Kinder eine große Sorge drückt, können sie dies in einem Bild ausdrücken, es zusammenrollen und an den Sorgenbaum hängen. Und damit die Kinder nicht vergessen, dass es auch schöne und helle Seiten in ihrem Leben gibt, haben wir gleichzeitig einen Glücksbaum aufgestellt. Freut sich ein Kind, erlebt es etwas Schönes, hängt es dankbar sein Glücksbild an den anderen Baum.

Und ich glaube, dass die Nischen in unseren Kirchen, wo Opferlichter vor einer Pietá oder einem Kreuz brennen, eine ähnliche Funktion haben: Menschen können hier ihre Sorgen still erzählen und mit dem Gefühl weggehen: Hier sind sie gut aufgehoben. Eine moderne Variation von Sorgenbewältigung habe ich in einer Klosterkirche gefunden: Dort steht eine Sandkiste, in die man die Sorgen hineinschreiben – und dann wieder auswischen kann.

All diesen Beispielen ist gemeinsam: Wer Sorgen ausspricht und sie nicht in sich hineinfrisst, kann leichter mit ihnen umgehen.

Musik - Max Richter „Sleep“

### *Umgang mit Sorgen – Modell 3: Sorgen realistisch einordnen*

Manchmal sagen wir zueinander: „Mensch du hast Sorgen, die möchtest ich einmal haben!“ Wir wollen damit ausdrücken: Das sind doch eigentlich Lappalien, um derentwillen du dir graue Haare wachsen lässt. Und manchmal haben wir den Eindruck: Unsere eigenen Sorgen sind die allergrößten. Aber ein Blick in unser Umfeld könnte uns eines Besseren belehren. Davon erzählt eine alte Geschichte aus Indien:

*In einem Dorf stand eine starke uralte Eiche. Eines Tages forderte der Dorfälteste alle Dorfbewohner auf, ihre Probleme und Sorgen in ein Paket zu packen und auf die Eiche zu hängen. Der alte Mann stellte allerdings eine Bedingung: Jeder, der ein Paket auf den Baum band, musste dafür ein anderes mitnehmen. Alle Dorfbewohner waren damit einverstanden und machten sich eiligst daran, ihre Sorgen und Nöte in ein Paket zu verschüren und an den Baum zu hängen. Jeder von ihnen nahm ein Paket mit Problemen eines anderen Dorfbewohners mit nach Hause.*

*Doch innerhalb kurzer Zeit kam es zu einer großen Aufregung. Die Bewohner eilten zum alten Mann und beschwerten sich, dass die fremden Sorgen wesentlich größer sind als die eigenen. Der Alte lächelte. Und es dauerte nicht lange, da packten alle Dorfbewohner die fremden Sorgen wieder in das Paket und brachten dieses zu der Eiche zurück. Schließlich gingen alle Bewohner wieder mit ihrem Sorgen-Päckchen nach Hause.*

### *Umgang mit Sorgen – Modell 4: Die Sorgen anschauen*

Oft kommt es uns so vor, als stünden wir vor einem riesigen Sorgenberg. Kaum zu bewältigen. Schon allein beim Gedanken daran wird einem schlecht. Ein diffuses Gefühl in einem: Das schaffst du nie.

Aber vermutlich würde es schon viel helfen, wenn wir uns hinsetzen und unsere einzelnen Sorgen einmal aufschreiben. Die Sorgen ganz konkret benennen. Jede einzelne auf einen Zettel. Und wir werden merken: Der Sorgenberg ist gar nicht so hoch. Und wenn man ihn nach ein paar Wochen wieder durchgeht, wird man häufig feststellen: So manche Sorge, die mich so stark bedrückt hat, ist ganz allein verflogen.

### *Umgang mit Sorgen – Modell 5: Let it be*

Im Jahr 1970 eroberte ein Lied der Beatles die Herzen der Menschen. Der Song „Let it be“.

Paul McCartney schrieb diesen Text und verarbeitete darin die Querelen, die seinerzeit zwischen den Bandmitgliedern herrschten. In dieser für ihn schwierigen Zeit hatte er einen Traum, in dem ihm seine früh verstorbene Mutter Mary erschienen ist. Er war erst 14 als sie starb. Im Traum sagte sie zu ihm: „Let it be!“ Lass es geschehen! Es wird alles gut! Diese Worte wurden ihm zum Halt in dieser schwierigen Zeit.

Der Text des Liedes „Let it be“ lautet auf deutsch:

*Wenn ich gerade eine sorgenvolle Zeit habe,  
Kommt Mutter Mary zu mir  
Und spricht weise Worte: Let it be! Lass es geschehen!  
Und in meiner dunklen Stunde  
Steht sie genau vor mir  
und spricht weise Worte: Lass es geschehen!  
Lass es geschehen! Lass es geschehen!  
Flüstere weise Worte: Lass es geschehen!*

*Und wenn die Leute mit den gebrochenen Herzen,  
Die in der Welt leben, zustimmen,  
Wird es eine Antwort geben: Lass es geschehen!  
Denn auch wenn sie getrennt werden könnten, gibt es  
Immer noch eine Möglichkeit, dass sie sehen werden.  
Es wird eine Antwort geben: Lass es geschehen!  
Lass es geschehen! Lass es geschehen! Ja!  
Es wird eine Antwort geben: Lass es geschehen!*

*Und wenn die Nacht voller Wolken ist,  
Gibt es noch ein Licht, das auf mich scheint,  
Das bis morgen scheint: Lass es geschehen!  
Ich wache auf zu Musikklängen,  
Mutter Mary kommt zu mir  
Und spricht weise Worte: Lass es geschehen!  
Lass es geschehen! Lass es geschehen!  
Es wird eine Antwort geben: Lass es geschehen!  
Lass es geschehen! Lass es geschehen!  
Flüstere weise Worte: Lass es geschehen*

- Lied „Let it be“ -

### *Umgang mit Sorgen – Modell 6: Der Ratschlag Jesu*

Auf den Turm der St. Peter-Kirche in Köln hat der kunstsinnige Jesuitenpater Friedhelm Mennekes eine Leuchtschrift des Londoner Künstlers Martin Creed in vier verschiedenen Sprachen anbringen lassen. Oben am Gesims des romanischen Turmes ist zu lesen:

in griechischer Schrift: *Mä merimna.*

in Latein: *Noli sollicitus esse!*

In englisch: Don't worry!

Und auf deutsch: Sorge dich nicht!

Auf jeder Kirchturmseite weit sichtbar und leuchtend dieses Wort des heutigen Evangeliums: „Sorgt euch nicht!“

Dieses Wort Jesu – eine Leuchtspur des Lebens?

*<sup>25</sup> Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung? <sup>26</sup> Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? <sup>27</sup> Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? <sup>28</sup> Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. <sup>29</sup> Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. <sup>30</sup> Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wieviel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! <sup>31</sup> Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? <sup>32</sup> Denn um all das geht es den Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. <sup>33</sup> Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben. <sup>34</sup> Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage. (Mt 6,25-34)*

Starke Sätze. Sätze die einen nicht ruhig lassen, die zum Nachdenken über das Leben bringen. Auf der einen Seite reizen sie zum Widerspruch und zugleich spüre ich: Da ist was dran.

*Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?*

Heißt das nicht: Schaut euch doch um. Ist es nicht bei euch genauso wie in der Natur? Das meiste wird euch geschenkt. Die wichtigen Dinge des Lebens, alles, was euch wirklich leben lässt, könnt ihr gar nicht produzieren: eure Gesundheit, eure Begabungen, dass Menschen euch mögen. Und oft sind es auch ganz kleine Dinge: ein Sonnenstrahl am trüben Tag, der freundliche Dank eines Menschen, fröhliche Töne einer Orgel, das strahlende Lächeln eines Kindes.

*Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern?*

Heißt das nicht: Ihr könnt das Leben nicht „besorgen“. Es ist unverfügbar. Sich um Dinge Sorgen zu machen, die nicht in unserer Hand stehen, ist nutzlos.

*Euch aber muss es zuerst um Gottes Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.*

Heißt das nicht: Ihr sorgt euch um alles Mögliche. Aber ihr setzt falsche Prioritäten. Fragt euch: Was ist wirklich wichtig? Bedenkt, was an erster Stelle stehen muss! In all eurem Sorgen hilft es, wenn ihr euch auf ein positives Ziel ausrichtet. Nicht zuerst dem nachtrauern, was mir fehlt, sondern mich einsetzen für das, was mir wichtig ist.

*<sup>34</sup> Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage.*

Heißt das nicht: Lass doch die Dinge erst einmal auf dich zukommen. Denk nicht gleich wieder an alle eventuellen Schwierigkeiten! Sorge nicht gleich schon für übermorgen. Versuch zuerst, den heutigen Tag zu bestehen!

Jesus – ein Querdenker, aber vielleicht auch ein Vordenker für ein gelasseneres Leben.

- Musik: Wer nur den lieben Gott lässt walten

*Schlussgebet (Edith Stein)*

Mit einem Gebet von Edith Stein möchte ich diese Gedanken über das Sorgen beschließen:

*Ohne Vorbehalt und ohne Sorgen  
leg ich meinen Tag in deine Hand.  
Sei mein Heute, sei mein gläubig Morgen,  
sei mein Gestern, das ich überwand.  
Frag mich nicht nach meinen Sehnsuchtswegen,  
bin aus deinem Mosaik ein Stein.  
Wirst mich an die rechte Stelle legen.  
Deinen Händen bette ich mich ein.*

*Pfarrer Stefan Mai*

\*\*\*\*\*

Eingespielte Musik:

Jürgen von der Lippe, Guten Morgen, liebe Sorgen (BR-Archiv)

Max Richter, From Sleep, Deutsche Grammophon LC 0173

Beatles, Let it be (BR-Archiv)

Aus: Aus meines Herzens Grunde, Wer nur den lieben Gott lässt walten,  
Carus-Verlag LC 3989