

Hakuna Matata – Sorgen richtig entsorgen

Ich fordere uns dazu heraus, uns keine falschen Sorgen zu machen, die aus Unglauben (Misstrauen) gegenüber Gott entstehen. Ich zeige den Unterschied zwischen Sorgen aus Unglauben gegenüber einer vernünftigen Vorsorge auf. Es geht letztlich darum, dass wir uns fürsorgen für Gottes Reich und unsere Geschwister. Nichtchristen werden ermutigt, ihre Sorgen bei dem Schöpfer abzugeben, der für seine Geschöpfe sorgt und den Schöpfer als Vater anzunehmen.

1. Einleitung: Hakuna Matata (Me)
2. Allen Grund zur Sorge (We)
3. Vier Denkanstöße zum Umgang mit Sorgen (God)
4. Entsorge deine Sorgen (You)
5. Unterstützen wir uns beim Sorgenmanagement! (We)

→ Clip ab: Ausschnitt Disney „König der Löwen“ → „Hakuna Matata“

1. Einleitung: Hakuna Matata (Me)

Guten Morgen, liebe Gemeinde,

Habt ihr den Film aus dem Trailer erkannt? „König der Löwen“.

Erschienen 1994. Die 2019er Version war der erfolgreichste Zeichentrickfilm aller Zeiten.¹ Immer wieder dieses Schlagwörter „Hakuna Matata“. Das ist Suaheli und bedeutet umgangssprachlich so viel wie „Alles in bester Ordnung. Mach dir keine Sorgen. Halt die Sorgen von dir fern.“

Wie schön! Mach dir keine Sorgen. Wir singen die Sorgen einfach weg. Animierte Tiere erzählen uns, wie das Leben funktioniert. Alles wird gut. Alles ist gut. Herrlich!

Ja, hömma! Wenn es doch so einfach wäre. Das war alles vor Corona. Und da hat es auch schon nicht geklappt. Wenn, wenn nicht jetzt, können wir uns richtig Sorgen machen. Corona eine fette weltweite Krise. Es gibt wirklich Grund zur Sorge. Eigentlich leben wir seit zwei Jahren in einer Art Dauerschleife von Sorgen. Und das ist anstrengend. Ermüdend und nicht gut. Medien leben übrigens davon. Sie treiben immer eine neue Sorgensau durchs Dorf.² Vielleicht gucke ich zu viel Nachrichten.

Ich bin nämlich jemand, der schon sein ganzes Leben damit ringt, sich nicht zu viele Sorgen zu machen. Auch vor Corona. Denn da gab es ja auch schon genug Sorgen. Corona treibt das jetzt nur auf die Spitze. Ich mache mir Sorgen um die Kinder, um meine Finanzen, um die Gemeinde, um meine Eltern, um meine Zukunft, um meine Gesundheit, ... und wenn ich mir zu viele Sorgen mache, komme ich in so eine

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Der_K%C3%B6nig_der_L%C3%B6wen#Einspielergebnis (27.02.2016) und <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/595720/umfrage/die-15-erfolgreichsten-animationsfilme-aller-zeiten/> (05.02.2022)

² Experten empfehlen nur einmal die Woche eine Wochenzeitung oder ein Wochenmagazin zu gucken. Das würde völlig ausreichen. Sie sagen: Wer weniger, aber gezielter Nachrichten sieht, weiß mehr und besser Bescheid. Und ich glaube, der würde sich auch weniger Sorgen machen. Ich bin dabei das zu testen. Siehe <https://fs.blog/stop-reading-news/> (05.02.2022)

Sorgenspirale nach unten. Ich kreise gedanklich um das Sorgenthema und meine Stirn legt sich in Falten. Ich schlafe schlecht.

Immer wieder ist es mir allerdings auch gelungen aus dieser negativen Sorgenspirale rauszukommen. Ich habe dies mit Hilfe von Jesus geschafft. Vor ziemlich genau sieben Jahren hat Gott mal ganz klar zu mir geredet, als ich wieder in einer Sorgefalle war. Er sagte mir durch Geschwister: Mach dir keine Sorgen Veit! Auch keine frommen Sorgen. Er hat mir einen Vers aus **Phil 4,6 (GNB)** gegeben, wo Paulus schreibt: **pp**

6 Macht euch keine Sorgen, sondern wendet euch in jeder Lage an Gott und bringt eure Bitten vor ihn. Tut es mit Dank für das, was er euch geschenkt hat. 7 Dann wird der Frieden Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt, euer Denken und Wollen im Guten bewahren, geborgen in der Gemeinschaft mit Jesus Christus.

„Veit mach dir keine Sorgen. Du darfst Gott um alles bitten. Sag ihm was dir fehlt und danke ihm. Und Gottes Frieden wird bewahren. Mach dir keinen Sorgen.“ Das fand ich total ermutigend. So eine Ermahnung und Ermunterung habe ich nötig gehabt. Seitdem versuche ich mich danach auszurichten. Und mal vergesse ich es - und mal nicht.

Ich stelle daher heute Morgen eine steile These auf. Für manch einen vielleicht provokant. Ich behaupte: **pp Bei Jesus kannst du deine Sorgen richtig entsorgen.** Und du kannst dich durch die Predigt mit dieser These auseinandersetzen. Ich hoffe, dass Gott dich anspricht.

2. Allen Grund zur Sorge (We)

Warum machen wir uns überhaupt Sorgen? Ich glaube es hat was damit zu tun, dass wir ein Sicherheitsbedürfnis haben. Dieses Bedürfnis ist ursprünglich im Menschen angelegt. Der Schöpfer setzt seine Geschöpfe in einen sicheren Garten. Es gibt keinen Grund zur Sorge. Es ist das Paradies. Nach dem Verstoß gegen das Gebot Gottes, also nach dem sogenannten Sündenfall, wird der Mensch aus dem Garten verbannt. Er muss vor die Tür. Sein Leben ist plötzlich endlich. Die Umgebung ist nicht mehr sicher. Der Tod kommt. Der Mensch wird alt und krank. Daraus erwachsen Sorgen. Sorgen um die Zukunft, die Ausbildung, den Job, die Kinder, die Finanzen, ... Sie sind individuell verschieden.

In Deutschland kommt vielleicht noch das geschichtlich-kulturelle Gedächtnis hinzu. Wir sind ein Mittelland in Europa. Der 30jährige Krieg. Immer mal wieder von außen von irgendwem überrollt. Das Land kann man schwer verteidigen. Migrationswellen. Dann den Mist, den wir im zweiten Weltkrieg verzapft haben. Wir müssen aufpassen. Und uns sorgen. „Denk ich an Deutschland in der Nacht, dann bin ich um den Schlaf gebracht“, hat ja auch schon mal jemand gesagt (Heinrich Heine).

Worüber machen wir uns denn überhaupt Sorgen?

- ➔ Die Zeitung „Die Welt“ berichtet am 31.12.2021 über die Sorgen der Deutschen. Jeder vierte Deutsche sich Sorgen um seine Finanzen macht.³ Dieser Wert hätte sich seit dem Vorjahr verdoppelt und wäre der höchste Wert seit 2008/2009.
- ➔ Die Frankfurter Allgemeine schreibt, dass die Deutschen sich gerade am meisten um die Inflation sorgen.⁴ Weiter werden genannt: Die unberechenbare Lage in Europa und der Welt, dass die Corona-Krise nicht aufhört, zu wenig bezahlbare Wohnungen, eine neue Flüchtlingswelle, noch vor dem Klimawandel
- ➔ Wenn man im Jahr 2011 „Sorgen der Deutschen“ bei Google in Anführungsstrichen eingegeben hast, bekam man 28.900 Treffer. 2016 bekam ich 109.000 Treffer und gestern bekam ich 228.000 Treffer (eigene Recherche). Beweist das was? Auf jeden Fall, dass es nicht besser wird.
- ➔ Wir Deutschen scheinen so eine Art Sorgenexperten zu sein. **pp** 2010 waren wir laut Spiegel sogar Sorgen-Europameister.⁵ Ich denke wir haben den Titel seitdem erfolgreich verteidigt.

Und bei allem sind die persönlichen Sorgen ja noch gar nicht dabei. Um die Familie, die kleinen Kinder, die großen Kinder, die älter werdenden Eltern? Um die Gesundheit und um die beruflichen Sorgen.

Es gibt ganz unterschiedliche Kategorien von Sorgen: Und das Komplizierte ist jetzt, dass nicht jede Art von Sorge richtig, aber auch nicht jede Art von Sorge falsch ist. Folgende Sorgenarten oder Kategorien habe ich mal ausgemacht: **pp**

- ➔ **Besorgnis - wegen einer Sache, wegen eines Menschen, einer Situation einer Krankheit**
 - ➔ **Vorsorge - Sorge für sich selber, in die Zukunft gerichtet, Rente**
 - ➔ **Fürsorge - Sorge für andere: für die Gemeinde, für die Kinder, für die Eltern**
 - ➔ **Übertriebene Sorge - Übervorsichtigkeit, Verkrampftheit, Lähmung**
- Vielleicht gibt es sogar noch mehr Kategorien. Einige dieser Sorgenarten sind uns Christen sogar geboten. Andere dieser Sorgenarten sind uns verboten. Also Sorge ist nicht Sorge. Genauso wie Pilze nicht Pilze sind. Da gibt es essbare Pilze und giftige Pilze. Da sollte man schon unterscheiden.

³ <https://www.welt.de/wirtschaft/article235814626/Sorgen-der-Deutschen-fuer-2022-offenbaren-beunruhigenden-Befund.html> (05.02.2022)

⁴ <https://www.faz.net/aktuell/politik/sicherheitsreport-2022-deutsche-sorgen-sich-wegen-inflation-17769834.html> (05.02.2022)

⁵ <http://www.spiegel.de/forum/wirtschaft/studie-deutsche-sind-sorgen-europameister-thread-16666-18.html> (05.02.2022)

Sich Sorgen machen gehört zur Grunderfahrung von uns Menschen. Sorgen können uns quälen (**Spr 12,25**). Sie können Panik verursachen. Den Schlaf rauben (**Sir 42,9**). Sorgen kommen und gehen. Sie gehören zum Leben dazu. Und die Frage ist natürlich zu stellen, ob man hier mit Jesus Christus weiterkommt. Ist das nicht eine zu steile These, wenn ich behaupte, dass man all diese Art von Sorgen bei Jesus entsorgen kann? Wie komme ich überhaupt zu dieser These?

Nun, Jesus sagt folgendes (**Mt 6,25, GNB**)? **pp**

Macht euch keine Sorgen um euer Leben, ob ihr etwas zu essen oder zu trinken habt, und um euren Leib, ob ihr etwas anzuziehen habt! Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Leib ist mehr als die Kleidung!

Das ist die Aufforderung von Jesus an seine Nachfolger. Es ist sogar ein Sorgenverbot! Er geht dann sogar noch weiter, dass Jesus sagt, dass wir uns zuerst um sein Reich und seine Gerechtigkeit kümmern sollen. Dann würde uns alles andere automatisch zufließen.

Das wird ja immer steiler. Und jetzt sagst du vielleicht: Klar, bin ich Nachfolger von Jesus. Aber ich bin eine deutsche Nachfolgerin. Ich habe doch seit 2010 erfolgreich den Titel Sorgeneuropameister verteidigt. Ich bin stolz auf diesen Titel.

Verzeiht die Überspitzung. Aber die Frage ist doch tatsächlich: Lassen wir uns von unserer besorgten Umwelt prägen oder prägen wir unsere Umwelt.

Um das Thema in den Griff zu kriegen, möchte ich mit euch jetzt vier Denkanstöße zum Umgang mit Sorgen geben:

3. Vier Denkanstöße zum Umgang mit Sorgen (God)

Denkanstoß Nr. 1: Sorgen können sich unsere bemächtigen. Wir brauchen ein geistliches Sorgenmanagement.

Es gibt so richtig fiese Sorgen. Schwere Krankheit zum Beispiel. Manchmal bleibt dann nur noch die Flucht zum Herrn. Und das ist die Lösung, die die Bibel vorschlägt. Der Apostel Petrus rät allen Christen: **1Petr 5,7 GNB pp**: *Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.*

Manchmal muss man die Sorge mit Gewalt abstreifen oder wegwerfen. Sorgen sind manchmal wie **Rübenkraut**. Wenn du Rübenkraut an den Fingern hast, dann klebt das total. Du musst voll den Aufwand betreiben: Warmes Wasser, Seife, zum Waschbecken gehen, ... danach kannst du erst weiterfrühstücken. So ist das mit manchen Sorgen auch. Manche Sorgen liegen so in unserem Leben rum und vergiften die Atmosphäre.

Sie sind giftig und vergiften uns, wie giftige Pilze. Wir müssen sie loswerden, managen, abstreifen oder wegwerfen.

Denkanstoß Nr. 2: „Giftige“ Sorgen zu machen bedeutet, dass wir dem Schöpfer nicht vertrauen

Wer als Geschöpf meint, er müsste sich sorgen, der entehrt den Schöpfer aus. Er lässt sich von der Angst bestimmen. Er dreht sich um sich selber. Aber der Schöpfer ist doch für das Geschöpf zuständig. Nicht das Geschöpf für sich selbst. Jesus bringt es in **Mt 6,25** auf den Punkt (**Mt 6,25f NGÜ**): **pp**

27 Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern?... 31 Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? 32 Denn um diese Dinge geht es den Heiden, 'die Gott nicht kennen'. Euer Vater im Himmel aber weiß, dass ihr das alles braucht. 33 Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben.

Krasser Text. Es wird deutlich, dass wir als Nachfolger Jesus auch vertrauen sollen. Wir dürfen ihn unser Leben anvertrauen. Wir sollen nicht durch die Sorgen um unseren täglichen Lebensunterhalt wieder selbst das Ruder in die Hand nehmen. Das wäre mangelndes Vertrauen. Wer sich sorgt verliert den Horizont und die Bestimmung seines Lebens. Er misstraut dem Vater. Er hat nicht das Reich Gottes im Blick.⁶ Corrie ten Boom sagt:⁷ **pp**

„Wer sorgt, nimmt die Verantwortungen Gottes auf seine eigene Schulter. Wir meinen, dass ein wenig Angst und ein wenig Sorge Zeichen unserer Weisheit seien - in Wirklichkeit sind sie nichts als ein Hinweis auf unsere Gottlosigkeit. Manche Menschen vertrauen dem Herrn, dass er ihre Seele rettet, nicht aber, dass er für ihr tägliches Leben sorgt.“

„Das sagt nicht eine Frau, die ihr Leben in einer Luxusvilla mit allem Komfort und zurück, sondern eine Frau, die etliche Jahre im Konzentrationslager verbracht hat.“⁸

Denkanstoß Nr. 3: Vernünftige Vorsorge bedeutet kluges und besonnenes Handeln, weil der Schöpfer uns Weisheit geschenkt hat.

Gott hat uns einen Verstand gegeben. Diesen dürfen wir einsetzen. Wenn man z.B. ein Haus bauen will, sagt einem der Verstand, dass das bei der aktuellen Zinslage gerade günstig ist. Unser Verstand sagt uns,

⁶ Theologisches Begriffslexikon Artikel Sorge: „Die Erkenntnis der anbrechenden Gottesherrschaft dagegen befreit den Menschen von Angst und Sorge.“

⁷ „Sorge ist ein Dauerparker auf der Straße der Angst.“

⁸ zitiert aus der Predigt von Martin Schneider. Vgl. zu ten Boom auch: http://de.wikipedia.org/wiki/Corrie_ten_Boom (08.04.2011)

dass eine vernünftige Altersvorsorge Sinn ergibt. Wer sich nicht um eine Ausbildung kümmert ist dumm. Intensives Lernen vor einer Prüfung macht auch Sinn.

Wir dürfen zukunftsorientiert denken, vernünftig planen und eine Strategie entwickeln. Das taten Jesus, Paulus, die Helden im Alten Testament. Die Pfunde, die uns anvertraut sind, müssen wir vernünftig verwalten. Die fünf Brautjungfern taten gut daran, Öl dabei zu haben, um auf evtl. Verspätungen der Hochzeitsgesellschaft reagieren zu können. Jesus bezeichnet das als kluges Verhalten. Wir müssen schon die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Dazu gehört auch eine gewisse Vorsorge. In **Spr 1,32** (GNB) steht **pp**:

Alle, die sich nichts sagen lassen, gehen an ihrer Halsstarrigkeit zugrunde, und die Sorglosen und Selbstsicheren bringt ihr Eigensinn ums Leben.

Die Alternative zum Nichtsorgen ist eben nicht Leichtsinn. Die Alternative zum Nichtsorgen ist Vertrauen. Wo wir aufhören zu vertrauen beginnt die Sorge. Das schließt aber kluges und zukunftsorientiertes Handeln mit ein. Und das bezeichnen wir in der Regel als Vorsorge. Die ist mit der richtigen Einstellung geboten. Die Kunst der Balance ist also gefragt.

Denkanstoß Nr. 4: Sorgenfreiheit befreit uns zur Fürsorge.

Wer dem Herrn vertraut, ist jetzt frei für andere zu sorgen. Fürsorge ist eine gute Art von Sorge. Ein gesunder und schmackhafter Pilz. Nicht ein giftiger, wie die anderen Sorgenarten. Wer die giftigen Sorgen beiseite packt hat plötzlich Kapazitäten frei, die er nicht für sich nutzt. Er kann Fürsorge entwickeln **pp**:

- ☞ Für-Sorge für die Gemeinde - **2Kor 11,28**
- ☞ Für-Sorge für das Reich Gottes - **Mt 6,33**
- ☞ Für-Sorge für die Geschwister - **1Kor 12,25; Phil 2,20f**

4. Entsorge deine Sorgen (We)

Vier Denkanstöße zum Umgang mit Sorgen. **pp**

- ☞ Ich glaube, dass du als Nachfolger von Jesus ein gutes Sorgenmanagement leben kannst. Deswegen: Lege deine Sorgen bei Jesus ab (**Phil 4,6; 1Petr 5,7**). Achte darauf, dass das Sorgenkraut nicht an sie klebt. Oder sogar dein ganzes Leben überwuchert (**vgl. Mk 4,19f; Lk 21,34**). Präge deine Umwelt, statt dich von deiner Umwelt prägen zu lassen. Entsorge deine Sorgen bei Jesus. Du kannst das! Weil Gottes Geist in dir lebt. Weil Gottes Wort dich immer wieder auf die Spur bringt.
- ☞ Wenn du Jesus aber nicht nachfolgst, bleibt die Frage, ob dich die Denkanstöße überzeugen? Möchtest du deine Sorgen bei Jesus

entsorgen? Ich kann es dir nur empfehlen. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht.

5. Unterstützen wir uns beim Sorgenmanagement! (We)

Mein Vorschlag zum Schluss ist, dass wir hier als Christen unsere deutsche Mentalität hinterfragen und unsere Umwelt prägen. Weil das aber so schwer ist, weil wir hier nun mal leben, schlage ich vor, dass wir uns unterstützen. Durch Gebet, durch Gespräch, durch Ermahnung oder Ermunterung.

Wir stehen immer in der Gefahr aus der Balance zu geraten. Das ist keine Frage des Alters. Ältere Geschwister können aus ihrer Erfahrung berichten, wie der Herr sie durchgetragen hat. Weil sie wissen, dass der Herr treu ist. Weil der Herr bis hierher schon geholfen hat! Der Zieleinlauf kann aber noch mal ganz schön hart werden.

Jüngere Leute bringen die Dynamik und Leichtigkeit und sympathische Sorglosigkeit. Gemeinsam ist Jesus der Anfänger und Vollender unseres Glaubens (**Hebr 12,2**)! Unterstützen wir uns also beim Sorgenmanagement.

In diesem Sinne: Hakuna Matata!

Amen → Zeit der Stille, Erklärung Sorgentonne, Lobpreis

Literatur: Theologisches Begriffslexikon (blau) - Biblisches Wörterbuch (gelb) - Das große Bibellexikon (grau) - Predigt von Martin Schneider