

## Hoffnungswort wider die Sorgen – Matthäus 6, 34

Nein, ich habe die gesunden Sachen meiner Mutter auch nicht gemocht. Diese Gemüseeintöpfe waren mir ein Graus. Auch wenn ich dabei immer zu hören bekam, dass sie doch so gesund seien.

Weshalb können die Vitamine nicht einfach in den Sachen stecken, die uns schmecken?

Aber so ist es nun einmal: Sowohl bei der Ernährung wie auch im richtigen Leben. Die Sachen, die uns schmecken sind in aller Regel nicht gesund. Und die gesunden Sachen schmecken uns nicht. Dabei sind sie so wichtig für uns.

Auch geistlich gesehen ernähren wir uns oft ungesund und stehen eher auf Sahnetorte und Fastfood als auf gesundes Vollkornbrot. Wir würden so gerne leicht durchs Leben gehen und auf Probleme und Sorgen verzichten. Aber das Leben - auch unser geistliches Leben - sieht oft ganz anders aus. Da gibt es massive Probleme und Schwierigkeiten und vieles, was wir uns niemals so gewünscht hätten. Wir lieben die erhebenden Gottesdienste, die uns beflügeln und aufbauen. Aber wir erleben den Gottesdienst eher als stressig und anstrengend und gar nicht aufbauend. Wir möchten uns wohlfühlen und werden stattdessen herausgefordert.

Dabei hat Gott uns von Anfang an darüber nicht im Unklaren gelassen. So heißt es bereits in Psalm 68, Vers 20 (LU): *Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch* und von Petrus stammt dieser steile Satz, 1. Petrus 5, Vers 7 (EÜ): *Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!* Aber wir wollen keine Lasten tragen und uns mit Sorgen herumschlagen. Wir wollen das Leben einfach nur genießen und möglichst leicht durchs Leben kommen.

Dabei leben wir als Christen von Gottes Fürsorge. Wir können es so zugespitzt formulieren: Wir sind Gottes einzige Sorge. Und nur deshalb haben und leben wir von diesen Feiertagen: Weihnachten, Karfreitag, Ostern und Pfingsten. Weil wir Gott so sehr am Herzen liegen.

Damit werden unsere Sorgen zwar nicht kleiner, aber vielleicht relativieren sie sich dadurch etwas. Schließlich sind die Sorgen, die wir uns um alles Mögliche und Unmögliches machen, bei Licht besehen weder konstruktiv noch hilfreich zu nennen. Sie rauben uns nur die notwendige Energie, die wir eigentlich für den ganz normalen „alltäglichen Wahnsinn“ brauchen. Anders kann man unseren Tagesablauf im 21. Jahrhundert doch wohl nicht mehr nennen, oder?

Wir leben als Gehetzte und Getriebene, lassen uns digital und multimedial treiben und fühlen uns wie vom Leben Verfolgte. Dazu kommen noch die Sorgen, die wir uns um alles Mögliche und Unmögliches machen und die uns zusätzlich Energie und Kraft rauben.

Hier kommt jetzt Gott und sagt uns: Ich lege Euch eine Last auf, aber ich helfe euch auch, und Petrus macht uns Mut, unsere Sorgen auf Gott zu werfen.

Mit dem Wort „Sorge“ lassen sich ganz verschiedene Worte verbinden: Vorsorge – Nachsorge - Seelsorge - Fürsorge - Sorgenkinder - Telefonseelsorge - Sorgentelefon – Vorsorgeuntersuchung - Altersvorsorge und dergleichen mehr.

Im Deutschen hat das Wort Sorge zwei Grundbedeutungen, die sich so auch im biblischen Gebrauch dieses Wortes wiederfinden: „quälende Gedanken, bedrückendes Gefühl der Unruhe und Angst“. Daneben „Bemühen um jemandes Wohlergehen, um etwas bemüht sein, Fürsorge“. Es gibt also ein ängstliches Besorgt sein oder eine aktive Fürsorge.

siehe: [Duden | Sorge | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft](#)

Auch in der Bibel spielt das Thema „Sorgen“ eine große Rolle. Nach der Lutherbibel gibt es rund 100 Stellen, in denen das Wort „Sorge“ in ihren unterschiedlichsten Wortarten vorkommt.

[Neunzehnmals](#) wird das Verb „sorgen“ (**μεριμνάω** / merimnao) im NT gebraucht (Matthäus: 7mal; Lukas: 5mal; Paulus: 7mal). Das Substantiv „Sorge“ (**μέριμνα** / merimna) kommt dagegen nur sechsmal im NT vor (Mt 13,22; Mk 4,19; Lk 8,14; 21,34; 2.Kor. 11,28; 1.Petr. 5,7).

Dabei wird die Sorge um die alltäglichen Angelegenheiten 22mal negativ bewertet, die Fürsorge für andere dagegen als ein Dienst im Namen Christi (1.Kor. 12,25; 2.Kor. 11,28; Phil 2,20) dreimal lobend von Paulus in seinen Briefen herausgestellt.

Jesus selbst hat in der Bergpredigt das Thema Sorgen intensiv behandelt. Matthäus 6, Vers 25 bis 34 (HfA): *»Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euren Lebensunterhalt, um Nahrung und Kleidung! Bedeutet das Leben nicht mehr als Essen und Trinken, und ist der Mensch nicht wichtiger als seine Kleidung? Seht euch die Vögel an! Sie säen nichts, sie ernten nichts und sammeln auch keine Vorräte. Euer Vater im Himmel versorgt sie. Meint ihr nicht, dass ihr ihm viel wichtiger seid? Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern.*

*Weshalb macht ihr euch so viele Sorgen um eure Kleidung? Seht euch an, wie die Lilien auf den Wiesen blühen! Sie mühen sich nicht ab und können weder spinnen noch weben. Ich sage euch, selbst König Salomo war in seiner ganzen Herrlichkeit nicht so prächtig gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Gott sogar die Blumen so schön wachsen lässt, die heute auf der Wiese stehen, morgen aber schon verbrannt werden, wird er sich nicht erst recht um euch kümmern? Vertraut ihr Gott so wenig?*

*Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: »Werden wir genug zu essen haben? Und was werden wir trinken? Was sollen wir anziehen?« Nur Menschen, die Gott nicht kennen, lassen sich von solchen Dingen bestimmen. Euer Vater im Himmel weiß doch genau, dass ihr dies alles braucht. Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.*

*Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.*«

Mittendrin in seiner Bergpredigt, nach den bekannten Seligpreisungen und seiner radikalen Auslegung der zehn Gebote, nach seinem eindeutigen Hinweis auf authentisches Beten, Fasten und Almosengeben finden wir dieses einseitige Wort, das so gar nicht in unsere Zeit passen will. Nach Matthäus war dies seine erste große Predigt vor einer riesigen Volksmasse - auf einem Berg gehalten - umgeben von seinen zwölf Jüngern.

Allein sechsmal ist in diesem Textabschnitt vom „Sorgen“ und deren negativen Auswirkungen und Nutzlosigkeit die Rede.

„Wir begegnen hier einem Jesus, der ganz und gar nicht apokalyptisch / pessimistisch gestimmt ist. Dieser Jesus hat die Vögel des Himmels beobachtet und die Blumen des Feldes: Dieser Jesus staunt über die durch nichts Böses behelligte Fürsorge Gottes für die Schöpfung. An jeden einzelnen Vogel denkt Gott. Er hat einen Blick für die absolute Schönheit jeder Blume und jedes Grashalms. Noch einmal wird Jesus auf die Spatzen zu sprechen kommen: in Matthäus 10,29-31 (*Verkauft man nicht zwei Sperlinge für einen Groschen? Dennoch fällt keiner von ihnen auf die Erde ohne euren Vater. Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Haupt alle gezählt. Darum fürchtet euch nicht; ihr seid kostbarer als viele Sperlinge.*) Gerade auch diese »Parallele« in Matthäus 10 zeigt, dass Jesu Verweis auf die Schöpfung »System« hat: Denn in Matthäus 6 wie in Matthäus 10 stellt er einen Schöpfer und himmlischen Vater vor, der höchst aktiv und höchst sorgfältig, geradezu wie ein Tierpfleger oder Gärtner um die Welt außerhalb des Menschen bemüht ist. In dieser Liebe des Schöpfers sieht Jesus nicht nur »den« Menschen restlos geborgen, sondern ganz besonders seine Jünger, und zwar in ihrer Wanderexistenz (Matthäus 6) wie in ihrer Gefährdung durch das Martyrium (Matthäus 10). Jesus hat hier Zugang zum himmlischen Vater gefunden über die ganz alltäglichen Spuren des Wirkens Gottes in der Welt außerhalb des Menschen. Denn er sagt ja immer nur dieses: Ihr seid noch viel mehr wert, euch wird er noch viel weniger fallen lassen als jene - wenn er es je könnte oder wollte. Jesus muss hier offensichtlich Menschen trösten, die Angst haben, verzagt und heimatlos sind. Jesus begegnet ihnen mit einem geradezu paradiesischen Vertrauen auf den Vater im Himmel.

Am stärksten wird das in 6,33: »Sucht zuerst Gottes Herrschaft und fragt nach dem, was Gott von euch fordert, dann gibt es Kleidung und Nahrung geschenkt dazu!« Jesus erwartet von seinen Jüngern, dass sie alles auf eine Karte setzen, und er verheißt ihnen für dieses Experiment bedingungslosen Schutz.“

© Klaus Berger, Kommentar zum Neuen Testament, Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 2011, Seite 41

Da musste ich mit meinem Wagen zum TÜV. Anschließend konnte ich mir neue Reifen besorgen, weil den alten mittlerweile das Profil fehlte, wie mir der TÜV bescheinigte. Auto fängt ja bekanntlich mit „Au“ an und hört mit „Oh“ auf.

Also besorgte ich mir neue Reifen und wunderte mich, dass nach einer Woche das linke Vorderrad ziemlich platt war und ich eine Menge Luft nachfüllen musste. Als sich eine Woche später dasselbe nochmals ereignete, fuhr ich zum Reifenhändler und ließ die Sache kontrollieren. Der freundliche Mann aus der Werkstatt teilte mir mit, dass ich zwar neue Reifen bekommen hatte, aber keine neuen Ventile und eben gerade dieses alte Ventil nicht mehr dicht war.

So wie ein defektes Ventil die Luft aus dem Reifen lässt, so rauben uns die Sorgen vor Morgen die Luft zum heutigen Durchatmen.

Wie entspannt klingt da letztlich der 34. Vers aus Matthäus 6 (LU): *Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.*

Oder nach der „Neuen evangelistischen Übersetzung“: *Sorgt euch also nicht um das, was morgen ist! Denn der Tag morgen wird für sich selbst sorgen. Die Plagen von heute sind für heute genug!*

Und die „Bibel in gerechter Sprache“ übersetzt: *Sorgt euch deshalb nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Es reicht, wenn jeder Tag seine eigene Belastung hat.*

Jeder Tag hat seine eigene „Belastung“: **κακία** / kakia (Bosheit, Schlechtigkeit, Übel, Böses, Schlechtes). Das Substantiv kommt 11mal im NT vor und wird immer negativ, fast synonym mit Böses und Schlechtes gebraucht. Bis auf Matthäus 6 wird **κακία** von Luther und vielen anderen immer mit Bosheit übersetzt.

Der erste Teil des Wortes „Kakophonie“ kommt daher. Damit wird in der Musik und Literatur eine Abfolge von Lauten, die besonders unangenehm oder disharmonisch klingen, bezeichnet. In der Sprachwissenschaft beschreibt Kakophonie schlecht klingende Laut- oder Wortfolgen. In Gedichten werden hart klingende Wörter verwendet, um Kakophonien zu bilden, z. B. Wortzusammensetzungen mit schwer sprechbaren, geräuschstarken Konsonantenhäufungen wie „Strickstrumpf“.

Der Begriff Kakophonie wird manchmal auch in der Politik verwendet, um Missklänge und Unstimmigkeiten zu beschreiben. Der deutsche Bundeskanzler Gerhard Schröder kritisierte im Dezember 2002 Politiker der eigenen Koalition, die über Steuererhöhungen spekulierten, mit den Worten: „Diese Art von Kakophonie auch aus den eigenen Reihen ist einer gemeinsamen Politik absolut unzutraglich“.

So landete das Wort „Kakophonie“ bei der Wahl des Wortes 2002 auf den 4. Platz.

siehe: [Kakophonie – Wikipedia](#)

Matthäus 6, Vers 34 könnte man also auch so übersetzen: *Sorgt euch deshalb nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Es reicht, wenn jeder Tag seine eigene „Kakophonie“ hat.* Man könnte aber auch einfach von den „Missklängen“, „Problemen“, „Schwierigkeiten“ und „Herausforderungen“ eines Tages sprechen.

Mit diesem 34. Vers fasst Jesus seinen längeren Redeabschnitt über die Sorgen zusammen und bringt es damit auf den Punkt.

Die von ihm vorher konkret angesprochenen Sorgen um unseren Lebensunterhalt (Vers 25), um Essen und Trinken (Vers 26), um unsere Lebenszeit (Vers 27) und um unsere Kleidung (Vers 28 – 30) fasst er abschließend mit einem Blickwechsel und der Einladung zum Vertrauen zusammen, Vers 33 (HfA): *Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen. Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.*

„Jesus gibt Lebenshilfe, weil er das Leben kennt. Er war als ältester Sohn mitverantwortlich für den Existenzkampf einer mindestens achtköpfigen Familie (Mk 6,3). Er kannte Zeitdruck, Konkurrenzkampf, ungerechte Behandlung durch Vorgesetzte, harten Umgangston am Arbeitsplatz, Versagensangst. Josef und er hatten keine Arbeitsunfähigkeitsversicherung, von Kranken- oder Rentenversicherung ganz zu schweigen. Mitten in diesem harten, ungesicherten Leben, dessen Plage er kennt, wagt er die Ansage, „keine Schätze zu sammeln“ und nicht zu sorgen. Jesus stellt die Frage: Wie oft wird das Heute erdrückt unter dem kreisenden Planen und Entwerfen der Zukunft in Gedanken? Was ist, wenn ...?

Jesus schenkt Lebensweisheit: Das liegt nicht in deiner Verfügung! Aber das Jetzt ist zu gestalten. Was ist heute dran? Was ist zu tun? Was ist zu lassen? Was ist so anzunehmen, wie es ist? Was muss sich jetzt ändern? Das Heute ist deine geschenkte Gotteszeit! Sie gehört dir. Du hörst Gott. Das genügt. Dann hast du sinnvoll gelebt, egal wieviel Zukunft dir bleibt. Sonst wirst du im Rückblick fragen: Wann habe ich eigentlich gelebt?“

© Christiane von Boehn, Neukirchener Bibel, Die Evangelien, Neukirchener Kalenderverlag Neukirchen-Vluyn 2019, Seite 58

Ich empfinde diesen beiden letzten Verse des sechsten Kapitels aus dem Matthäusevangelium als starkes Hoffnungswort wider die Sorgen.

Denn daran kranken wir doch, dass wir uns wegen allem und jedem den Kopf zerbrechen und die Sorgen um Morgen uns manchmal sogar um den Schlaf von Heute bringen. Jesus setzt den Sorgen das Vertrauen entgegen, dem Drehen um sich selbst die Perspektive des Reiches Gottes: Wegsehen von dem kleinen sorgenerfüllten Alltag und die Dimension der großen unendlichen Weite des Reiches Gottes in den Blick nehmen. Statt sich gedanklich ständig sorgenvoll mit dem Morgen auseinanderzusetzen, entspannt und gelassen im heute leben – allen möglichen und unmöglichen Kakophonien zum Trotz.

Manchmal hilft es auch, aus dem gedanklichen Sorgenkreislauf auszusteigen, wenn man sich die Persiflage dieses Verhaltens anschaut.

1985 kam „Otto – der Film“ ins Kino. Ziemlich am Anfang des Films heißt es: „Ich hatte gleich drei Probleme. Keinen Job, kein Geld, keine Ahnung wie es weitergehen soll.“

Im Laufe des Films wird Otto diesen Satz immer wiederholen: „Ja, da waren sie wieder meine drei Probleme.“ Auch wenn die konkreten Probleme sich bei ihm immer wieder veränderten. Die drei Probleme blieben. Ein herrlicher Klamauk, der aber zum guten Schluss noch sein schräges Happyend findet. Man kann sich diesen Film nicht anschauen und dabei gleichzeitig um die eigenen Sorgen kreisen.

siehe: [Otto – Der Film – Wikipedia](#)

Aber was ist mit der Klimakrise und dem seit dem 24. Februar andauernden Krieg in der Ukraine, den immer weiter steigenden Preisen, der durch den Krieg ausgelösten Verknappung der Lebensmittel vor allem in den ärmsten Ländern? Wie soll das mit unserer Energieversorgung weitergehen? Müssen wir uns da nicht einen Kopf machen? Und wie sieht es aus mit den Dingen, die uns ganz persönlich betreffen: unsere finanzielle und persönliche Zukunftsplanung?

Ja, auch ich kenne diese Fragen und die Sorgen um ein ungewisses Morgen, wenn alles wie im Nebel erscheint. Und wir werfen alle diese Sorgen wie einen Bumerang auf Gott und der Bumerang der Sorgen kommt anschließend zu uns zurück.

Von der Coachin Lena Wittneben werden uns fünf Strategien für mentale Gelassenheit angeboten:

#### 1. Täglich 15 Minuten für Grübeleien – maximal

Um Bedenken und Nöten Aufmerksamkeit einzuräumen und gleichzeitig Kontrolle zu behalten, helfen feste Zeitfenster für Grübeleien.

#### 2. Braindumping – die Müllabfuhr für negative Gedanken

Man schreibt (am besten per Hand) jeden Morgen ohne feste Struktur in einer zeitlich begrenzten Spanne von etwa 10 bis 20 Minuten alle Dinge auf, die durch den Kopf gehen.

#### 3. Das Eigenlob-stinkt-nicht-Tagebuch

Um das Augenmerk auf die Dinge zu lenken, die positiv verlaufen sind, halten Sie am Ende eines jeden Tages kurz inne und schreiben mit wenigen Spiegelstrichen die Erfolge des Tages in ein Notizbuch.

#### 4. Regnose – der Blick aus der Zukunft

Zunächst malt man positive Zukunftsszenarien aus. Anschließend beginnt man optimistisch mit der Planung und Umsetzung der dazu erforderlichen Handlungen.

#### 5. Mein Tanzbereich – die Kreise-Methode

Sorgenvolle Gedanken können drei Bereichen wie dem »circle of control« (unmittelbarer Entscheidungsspielraum), dem »circle of influence« (den eigenen Einflussbereich) oder dem »circle of concern« (Betroffenheitsbereich außerhalb des Einflusses) zugeordnet werden.

Unmittelbaren Einfluss hat jeder beispielsweise darauf, welche Medien man konsumiert oder welche Menschen man privat in sein Leben lässt.

Der eigene Einflussbereich wiederum beschreibt, mit welcher Bewertung, welchem Verhalten oder welchen Entscheidungen man auf Ereignisse im Außen reagieren kann.

Mit dem Bewusstsein, wo und wie einflussreich man jeden Tag handeln kann, ist es leichter, mit Dingen wie der weltpolitischen Lage umzugehen, auf die man keinerlei Einfluss hat.

letzter Zugriff 15.05.2022: [Fünf Strategien und Methoden für mentale Gelassenheit im Job - DER SPIEGEL](#)

Ängstliches Zersorgen – nicht eine gesunde Versorge – sondern ein gedankliches Verhaftet- und Fixiert sein auf eine Sache, raubt mir nicht nur den Schlaf, kann mir nicht nur ein Magengeschwür

bescheren, sondern ist zugleich auch immer ein Misstrauensantrag gegenüber dem lebendigen Gott.

Wenn ich mich wegen einer Sache zersorge, sage ich damit zugleich, dass ich es Gott nicht wirklich zutraue, damit fertig zu werden. So können mir die Sorgen zur Sünde werden, weil sie letztlich Unglauben sind und mein mangelndes Gottvertrauen an den Tag bringen. Gerade an der Art und Weise, wie ich mit den alltäglichen Dingen des Lebens umgehe, zeigt sich, wer in Wahrheit der Herr meines Lebens ist: Jesus Christus oder ich selbst!

Ab und zu sollte man auch bei guten Reifen mit neuen Ventilen nach dem Luftdruck sehen. Ab und zu geht einem auch im Leben mit Jesus mal die Luft aus und man braucht eine Bestandsaufnahme, Seelsorge oder vielleicht auch eine Auszeit oder Freizeit. Ab und zu sollte man nach dem Luftdruck der Reifen sehen, ab und zu sollte man sein Vertrauen zu Gott überprüfen.

„So stellt der ganze Abschnitt dem lächerlichen Ernst des Menschen, der Leib und Leben gerade verpatzt, weil er sich um Nahrung und Kleidung sorgt, die kindliche Geradheit eines Lebens gegenüber, das ernstlich mit Gott rechnet, also mit dem, der Leib und Leben geschenkt hat. ...

Wenn man verstanden hat, dass sich das Leben des Glaubens so verwirklicht, dass man, befreit von der Sorge für den nächsten Tag, diesen Tag getrost anpacken und leben darf, dann hat man das, was Jesus sagen wollte, gut verstanden. So spiegelt sich in der Schroffheit mancher Formulierungen die Radikalität, mit der Jesus uns zum Leben befreien will; denn wahrhaftes Leben gibt es erst, wo es als Geschenk empfangen und daher in einem grundlegenden Vertrauen gelebt werden darf.“

© Eduard Schweizer, *Das Evangelium des Matthäus*, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1993<sup>3</sup>

© Das Neue Testament Deutsch, NTD, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001

Heute leben und das Morgen getrost Gott überlassen, darum geht's. Amen.