

Sorgt euch um **nichts**, sondern
bringt in jeder Lage betend und flehend eure
Bitten mit **Dank** vor Gott! «

PHILIPPERBRIEF 4,6

Monatsspruch JULI 2025

Vom Umgang mit Sorgen

Predigt zum Monatsspruch für den Monat Juli 2025

von Pfarrerin Ronja Schönberg

1. Schwarze und grüne Tütchen

„Hey, keine Sorge!“

Wenn das mal so einfach wäre. Wie oft ist dieser Satz wohl schon gesagt worden und wie viele Male hat er dabei tatsächlich gegen die Sorgen geholfen? Sorgen lassen sich nicht einfach mit einem Satz wegwischen. Es gehört mehr dazu: Übung zum Beispiel. Das Einüben einer Haltung, bei der wir uns mehr auf die schönen und weniger auf die schlimmen Dinge konzentrieren. Das bewusste Stoppen von Gedankenspiralen und Sorgenkaskaden. Das Ablenken mit etwas anderem. Und so weiter...

Dazu eine bekannte Geschichte eines unbekanntenen Verfassers:

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein kleines Mädchen zu mir.

Sie spürte meine Stimmung und fragte: „Warum bist du traurig?“

„Ach“, sagte ich, „ich habe keine Freude am Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“

„Hmmm...“ meinte das Mädchen, „wo hast du denn dein grünes Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal reinschauen.“

„Was für ein grünes Tütchen?“ fragte ich sie verwundert, „ich habe nur ein schwarzes Tütchen!“. Wortlos reichte ich es ihr.

Vorsichtig öffnete sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak. „Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!“

„Was soll ich machen“, gab ich ihr zur Antwort, „es ist eben so. Daran kann ich nichts ändern.“

„Hier nimm“, meinte das Mädchen und reichte mir ein grünes Tütchen. „Sieh hinein!“

Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das grüne Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung war an Jahren. „Wo ist dein schwarzes Tütchen?“, fragte ich neugierig.

„Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum!“, sagte sie.

„Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein grünes Tütchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich soviel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder wenn ich beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein grünes Tütchen und schaue hinein. Es wird voll sein bis obenhin. Ich werde sagen können, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn!“

Noch während ich über ihre Worte verwundert nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden.

Neben mir auf der Bank lag ein grünes Tütchen.

Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zarten Kuss, den ich von dem kleinen Mädchen auf der Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz.

Glücklich machte ich mich auf den Heimweg. Am nächsten Papierkorb nahm ich mein schwarzes Tütchen und warf es hinein.

Sorgen und schlimme Erinnerungen, Ängste und Verletzungen einfach wegwerfen? Am Ende des Tages alles einfach ablegen, was mich belastet?

Einfach... nein, einfach ist das nicht. Es erfordert Übung und Konzentration... und Hilfestellungen wie mit der schwarzen und der bunten Tüte, die in abweichenden Versionen dieser Geschichte auch manchmal eine andere Farbe hat als grün.

2. Sorgenpüppchen, - fresser, -rituale

Viele solcher Hilfestellungen werden vor allem von Kindern genutzt, damit sie lernen, mit ihren Sorgen umzugehen. Sorgenpüppchen beispielsweise, die unter das Kopfkissen gelegt, die Sorgen über Nacht wegnehmen sollen. Oder

Sorgenfresser, denen man seine aufgemalten oder aufgeschriebenen Sorgen in den Mund schiebt, als könnten die sie wirklich einfach auffressen. Auch Rituale gibt es, wie seine Sorgen auf Zettelchen notiert zu verbrennen oder zu vergraben.

Oder man folgt dem Vorschlag, der im Monatsspruch für den Monat Juli in diesem Jahr formuliert ist:

Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott. (Philipper 4,6)

„Sorgt euch um nichts.“

Wenn das mal so einfach wäre.

Sorgen lassen sich nicht einfach mit einem Satz wegwischen.

Doch glücklicherweise folgt in diesem Vers aus dem Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Philippi, auch gleich ein Vorschlag, wie mit Sorgen umgegangen werden kann: „Bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott.“

In jeder Lage.

Ob die Sorgen groß sind oder klein. Ob wir uns Sorgen um jemand anderen machen oder um uns selbst. Ob wir den schlimmen Ausgang einer Operation, eines Bewerbungsgesprächs oder eines Treffens unter Freunden befürchten... Ob wir krank sind oder traurig, gestresst oder gelangweilt: Gott ist für uns da. Wir können jederzeit zu ihm kommen und ihn erzählen, was uns bedrückt.

3. Perspektivwechsel

Und zugleich lenkt dieser eine Vers unseren Blick von den Sorgen weg hin zu unseren Bitten und zum Dank. Ein kleiner, feiner Kniff, den man schnell überhören kann. Da steht nicht, wir sollen unsere Sorgen UND unseren Dank vor Gott bringen, sondern: Wir sollen unsere Bitten MIT Dank vor Gott bringen.

Was ist aber der Unterschied zwischen Sorgen und Bitten? Und wie soll das gehen, unsere Bitten MIT Dank vor Gott zu bringen?

Der Unterschied zwischen Sorgen und Bitten ist die Blickrichtung. Wer Bitten formuliert, der schaut schon von seinen Sorgen weg, hin zu möglichen Lösungen.

Das bedeutet nicht, dass wir Gott nicht auch einfach mal unser Leid klagen dürfen. Aber das Formulieren von konkreten Bitten kann helfen, aus einem rein passiven erleiden herauszufinden hin zu einer aktiveren Position. Wer Bitten formuliert, hat die Lösung schon vor Augen – zumindest dann, wenn die Bitten positiv formuliert und so konkret wie möglich sind.

Statt den Krieg in der Welt zu beklagen, tut es manchmal einfach gut, Gott um Frieden zu bitten.

Statt sich immer und immer wieder und wieder mit der eigenen Krankheit zu beschäftigen, tut es manchmal einfach gut, Gott darum zu bitten, die Gesundheit wieder herzustellen und sich ganz konkret vorzustellen, wie es denn wäre, gesund zu sein.

Das ist der Vorteil, den Bitten im Vergleich zu Klagen haben können. Und wenn der Zusatz „mit Dank“ dazukommt, dann wird dieser Perspektivwechsel noch verstärkt dadurch, dass die Bitte nicht für sich steht, sondern von Dank begleitet wird.

Dies kann auf zwei verschiedene Arten geschehen: Zum einen lässt sich für jede Bitte etwas anderes suchen, wofür man dankbar ist.

Bei der Bitte um Gesundheit vielleicht der Dank dafür, dass man zumindest noch aus dem Bett aufstehen kann... oder, wenn auch das nicht mehr geht, dass man Angehörige oder Pflegerinnen und Pfleger hat, die sich um einen kümmern.

Bei der Bitte um Frieden vielleicht der Dank dafür, dass hier bei uns in Deutschland der Krieg noch immer nicht so den Alltag bestimmt, wie in vielen anderen Ländern dieser Welt.

Zum anderen aber – und das klingt vielleicht etwas verrückt, ist aber im Sinne des angestrebten Perspektivwechsels durchaus sinnvoll – kann man Gott auch dafür danken, dass er der Bitte entsprechen und das Erbetene herbeiführen wird – am besten so, als sei es schon längst eingetreten.

Man kann Gott auch in Krankheit für Gesundheit danken und mitten im Krieg für Frieden – nämlich dann, wenn man fest davon überzeugt ist oder fest darauf vertraut, dass Gott Gesundheit und Frieden schaffen oder wiederherstellen wird. Dann sind Krieg und Krankheit nur eine Phase, die irgendwann vorbeigehen wird – vielleicht ja schon bald - weil Gott die Macht hat, sie zu beenden.

Und so oder so ähnlich geht es bei allen Sorgen.

Aus der Klage eine Bitte formulieren, positiv und möglichst konkret. Die Bitte an Gott richten und sich vorstellen, wie es wäre, wenn er diese Bitte längst erfüllt hätte. Und den Dank mitnehmen, entweder für etwas, was im Augenblick gerade gut ist, oder für direkt für diese positive Zukunftsvision, als sei sie bereits Realität.

Und ja, auch das muss man üben.

Und nein, es verhindert nicht, dass wir uns Sorgen machen, denn Sorgen sind Teil unserer Natur und unseres Lebens.

Aber es ist EINE Möglichkeit mit Sorgen umzugehen.

4. Und wie gehst Du mit Sorgen um?

Also: Ob Du eine schwarze und eine grüne Tüte mit Dir herumträgst, bildlich oder wortwörtlich, und die schwarze Tüte regelmäßig leerst oder komplett im nächsten Mülleimer entsorgst, ob Du Sorgenpüppchen unter Dein Kopfkissen legst, Deine Sorgen auf Zettelchen schreibst und sie an einen Sorgenfresser verfütterst, verbrennst oder vergräbst oder ob Du sie im Gebet vor Gott bringst, vielleicht ja sogar als Bitte formuliert und mit Dank, das ist Dir überlassen.

Du kannst ja verschiedene Ideen ausprobieren. Aber denk dran: Der Umgang mit Sorgen muss geübt werden. Also gib nicht zu schnell auf oder versuche es immer mal wieder und gib der von Dir ausgewählten Methode – oder vielleicht ja sogar Gott – immer wieder eine neue Chance.

Amen.