

„Mach aus deinen Sorgen ein Gebet“
Predigt über 1Petrus 5,5c-11
Weihenzell und Forst, 28.09.2025

Liebe Gemeinde,
wie gehen Sie damit um, wenn Sie sich Sorgen machen? Sorgen, das ist ja ein Thema, da könnte vermutlich jeder von uns was dazu sagen. Die einen mehr, die andern weniger.

Wobei es natürlich wunderbar ist, wenn man mal keine Sorgen hat. Eure Antonia zum Beispiel, die macht sich vermutlich noch keine Sorgen. Die schreit einfach ein bisschen und dann kommt ihr als Eltern schon gelau-
fen.

Aber mal ernsthaft: Sorgen kennt jeder. Und ich weiß nicht, was Sie so gedacht haben, als Sie vorhin die Evangelienlesung gehört haben. „Sorgt euch nicht“, sagt Jesus da immer wieder. Und es klingt ja auch gut, mit den Vögeln und Lilien und so – irgendwie be-
schwingt und frei. Aber im wirklichen Leben, in unse-
rem und in dem der Menschen zum Beispiel in der Ukr-
aine?

Auch in unserem heutigen Predigttext aus dem ersten Brief des Petrus steht mittendrin ein Satz zum Thema Sorgen. Aber hören wir zunächst den Zusammenhang. Ich lese aus 1. Petrus, Kapitel 5, die Verse 5 bis 11:
5 Gott widersteht den Hochmütigen, aber den

Demütigen gibt er Gnade.

*6 So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Got-
tes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.*

*7 Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.
8 Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher,
der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und
sucht, wen er verschlinge.*

*9 Dem widersteht, fest im Glauben, und wisst, dass
ebendieselben Leiden über eure Brüder in der Welt ge-
hen.*

*10 Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu
seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus, der wird
euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stär-
ken, kräftigen, gründen.*

11 Ihm sei die Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.

I. Sorgen hat doch jeder

Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.
Fangen wir an mit einer einfachen, ja banalen Feststel-
lung: Jesus und Petrus – und mit ihnen die ganze Bibel – gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass wir als Menschen Sorgen haben. Das wird vorausgesetzt. Die Sorge gehört zum menschlichen Dasein wie die Wärme zum Sommer. Wie die Blätter zum Baum. Und genauso erleben wir das ja auch im Alltag: Menschen haben Sorgen.

Bei den einen ist es die Arbeit. Dass man nicht weiß, wie man alles schaffen soll. Bei anderen ist es die Ge-
sundheit. Dass man nicht weiß, wie alles werden soll.

Oder das Geld reicht hinten nicht und vorne nicht. Oder es kriselt in der Partnerschaft, es gibt Ärger in der Familie. Oder oder – sicher würde Ihnen aus eigenem Erleben genügend einfallen, um die Liste weiter zu verlängern. Und nicht nur die Politiker scheinen oft ratlos, wie die Krisen in der Welt gelöst werden sollen.

Und weil die Sorgen da sind in dieser Welt und in unserem Leben, nehmen Jesus im Evangelium und der 1. Petrusbrief dazu Stellung. Weil sie uns mit unseren Sorgen ernst nehmen, sagen sie nicht einfach: Ihr dürft keine Sorgen haben. Sondern sie sagen: Weil ihr Sorgen habt, geht es darum, wie ihr sie loswerden könnt.

Übrigens, um ein Missverständnis von Anfang an zu vermeiden: Sorgen loswerden heißt natürlich nicht, dass wir uns ab sofort um gar nichts mehr kümmern sollen. Auch den Vögeln, von denen Jesus spricht, fliegt das Futter ja nicht einfach in den Schnabel. Auch sie fliegen den ganzen Tag herum, um Futter für sich und ihre Kinder zu besorgen. Es geht also nicht darum, notwendige Vorsorge und Fürsorge abzulehnen.

Auch Jesus und die ersten Christen haben nicht einfach ins Blaue hineingelegt, sondern sich viele Gedanken über die Zukunft gemacht. Und wir können, wenn wir verantwortlich handeln wollen, nicht darauf verzichten, für die Zukunft zu planen und vorzusorgen – als Christen schon gar nicht.

Und so ist es auch gut, wenn wir in diesen Tagen für die Männer und Frauen in der Politik beten, dass sie Wege finden, mit den großen Herausforderungen verantwortlich umzugehen.

II. Sorgen bringen nichts

Aber zurück zu uns, liebe Gemeinde: Was machen Sie so mit ihren Sorgen? Es gibt ja verschiedene Strategien, wie man mit Sorgen umgehen kann. Nicht die schlechtesten kann man in manchen Lebenshilfe-Ratgebern nachlesen. Da gibt es sogar Bestseller mit Titeln wie „Sorge dich nicht, lebe!“ – vielleicht kennen Sie diesen Titel von Dale Carnegie.

In solchen Büchern wird zum Beispiel empfohlen, sich klarzumachen, dass die meisten Sorgen nichts bringen. Weil das meiste, worum man sich Sorgen gemacht hat, am Ende gar nicht eintrifft. Und weil es in den restlichen Fällen auch nichts hilft, schon vorher die ganze Zeit niedergeschlagen zu sein.

An unseren Verstand wendet sich interessanterweise auch Jesus zunächst, wenn er fragt: *Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern?* (Matthäus 6,27). Die Antwort ist einfach: Niemand. Sorgen sind nutzlos. Sorgen bringen nichts. Auch wenn du dich dein ganzes Leben darum absorgen würdest, du würdest keine einzige Sekunde länger leben. Eher im Gegenteil. Du bekämst wahrscheinlich Sorgenfalten im Gesicht. Oder Gallensteine. Oder es

gäbe gereizte Stimmung, Nervosität und Krach in der Familie.

Kurz und gut: Etwas Positives erreichen wir mit Sorgen kaum. Mit Sorgen wird nichts gebessert, sondern nur verschlechtert. Und was machen wir mit nutzlosen Dingen, die man nicht braucht? Was machen wir mit nutzlosen Dingen, die sogar schädlich sind? Wegwerfen natürlich. Entsorgen!

III. Sorgen sind Vertrauenssache

Nun zeigt aber die Erfahrung: Wir können das mit dem Verstand tausendmal einsehen. Unsere Sorgen sind wir aber deswegen noch lange nicht los. Denn die Sorge sitzt nicht im Kopf.

Die Sorge sitzt tiefer. Sie steckt im Herzen. In einem Bereich und in einer Tiefe, wo logische Argumente allein in der Regel wenig ausrichten. Genau in diese Tiefe hinein spricht unser Predigttext: *Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er, Gott, sorgt für euch!*

Hier wird deutlich: Das Wegwerfen der Sorgen, die Erlösung von unseren Sorgen ist eine Sache des Vertrauens. Das Gegenteil von Sorge ist nicht Optimismus. Das Gegenteil von Sorge ist Vertrauen. Vertrauen darauf, Glaube, dass da einer ist, der für uns sorgt. Einer, der weiß, was wir brauchen. Und der uns gibt, was wir brauchen.

Der erste Schritt auf dem Weg zu solchem Gottvertrauen ist einfach, dass wir unsere Sorgen überhaupt

erst mal mit Gott in Verbindung bringen. Dass wir die Größenverhältnisse wieder richtig einschätzen: Der Nabel der Welt sind doch nicht wir. Die Welt kreist doch nicht um uns und unsere Sorgen.

Die Mitte der Welt ist doch Gott, der Schöpfer des Universums. In seiner Hand ist unser Leben. Und zu ihm können wir kommen. Zur Mitte, wo uns nicht mehr die Sorgen im Griff haben, sondern wo er, Gott selbst, unsere Sorgen in seine Hand nimmt. Auch die politischen. Die Sorgen mit Gott in Verbindung bringen, die Größenverhältnisse wieder realistisch einschätzen, das hat darum mit dem zu tun, was wir in unserem Predigttext von der Demut lesen: *So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes* (Vers 6).

IV. Mach aus deinen Sorgen ein Gebet

Alle eure Sorgen werft auf ihn, das bedeutet zweitens: Mit Gott im Gespräch bleiben. Mit Gott reden, ihm die Sorgen tatsächlich anvertrauen. Wie wollen wir denn unsere Sorgen auf Gott werfen, wie wollen wir seine Sorge für uns erleben, wenn zwischen Gott und mir Funkstille herrscht?

Das geht ja schon unter Menschen nicht: Wie will ich einem Menschen vertrauen, ihm meine Sorgen anvertrauen und dann seine Hilfe und Fürsorge erfahren, wenn ich nicht mit ihm spreche?

Stellen Sie sich vor, Sie würden mit Ihrem Ehepartner, Ihren Kindern, Freunden und Kolleginnen nicht reden! Da kann doch vom Sorgen-Abnehmen, von Vertrauen,

von Hilfe und Geborgenheit keine Rede sein. Also: Wer erleben will, wie man Sorgen auf Gott wirft, um dann auch seine Für-Sorge zu erfahren, der muss schon mit Gott reden. Der muss beten. Dietrich Bonhoeffer hat das seiner Familie aus dem Gefängnis – und da gab es mehr als genug Sorgen – so ans Herz gelegt: „Vom ersten Aufwachen bis zum Einschlafen müssen wir den anderen Menschen ganz und gar Gott befehlen und ihm überlassen, und aus unseren Sorgen für den anderen Gebete für ihn werden lassen.“

Wenn Gott meine Sorgen hat, dann atme ich auf. Nicht dass sie einfach weg sind. Aber sie sind nicht mehr allein meine Sache. Es ist wunderbar zu erleben: Es gibt eine Stelle, einen Ort, es gibt jemand, der ist für mich – Gott.

Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch!
Tapfer runterschlucken und verdrängen hilft doch nicht. Es macht krank.

Wegwerfen sollen wir! Und wegwerfen können wir im Glauben, was uns auf der Seele liegt: Mach aus deinen Sorgen ein Gebet!

V. Lernprozess

Natürlich ist das ein Prozess. Ein Lernprozess. Manchmal spürt man dabei zwei Sachen gleichzeitig: Die Sehnsucht so zu leben, in dieser atemberaubenden Freiheit – und dann denkt man wieder: *Alle eure Sorge*

werft auf ihn? Der hat leicht reden, in meiner Situation geht das doch gar nicht!

Vielleicht hilft es dann zu wissen, dass der 1. Petrusbrief in einer ausgesprochen schwierigen Situation geschrieben wurde. Die Menschen, die diesen Brief bekommen, wurden wegen ihres Christseins ausgegrenzt und sogar verfolgt, ähnlich wie die Christen, die in den letzten Jahren aus Syrien oder dem Iran zu uns gekommen sind.

Wie bedrohlich die Lage war, davon spricht unser Predigttext ja mit drastischen Worten: *Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge* (Vers 8). Hier spricht kein wirklichkeitsfremder Träumer, sondern einer, der aus eigenem Erleben weiß, was Sorgen sind.

Natürlich, es gibt Tage, da sind die Sorgen so übermächtig, da ist dieses Vertrauen auf Gott, auf Jesus Christus, nicht da. Da ist es wie weggeblasen. Und doch wird mein Vertrauen, mein Glaube in dem Maß wachsen, wie ich erlebe, dass Gott tatsächlich und trotz aller Sorgen für mich sorgt.

Das ist der entscheidende Punkt: Gott sorgen lassen. Mit ihm sprechen, ihm alles anvertrauen. Ihm meine Sorgen vorwerfen und von ihm Hilfe erwarten. Hilfe von außerhalb, von jenseits meiner Sorgen. Von Gott, unserem Vater, der ganz andere Möglichkeiten hat als wir Menschen.

Ohne solches Vertrauen wird uns sonst nur das Über-spielen bleiben, das Verdrängen oder das Runterspülen der Sorge nach dem Motto: „Es ist ein Brauch von al-ters her, wer Sorgen hat, hat auch Likör.“

VI. Werfen üben

Liebe Gemeinde, was machen wir als Christen mit un-seren Sorgen? Wir üben. Wir über das Werfen. Wir üben das Vertrauen. Wir üben das Beten.

Und freuen uns an dem, was wir am Schluss unseres Predigttextes hören (Verse 10-11):

*Der Gott aller Gnade aber,
der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in
Christus Jesus,
der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet,
aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.
Ihm sei die Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit!
Amen.*