

# Menschen helfen, Sorgen zu überwinden

von Lou Priolo

Sorge ist die annehmbare Sünde. Jeder tut es – wie kann das also schlimm sein?

Seelsorger verwenden oft Begriffe zur Beschreibung des Problems, die den Ratsuchenden helfen sollen, sich weniger schuldig zu fühlen. Worte wie Nervosität, Besorgnis, Verzweiflung oder Unbehagen. Aber Gott nennt es ganz klar Sünde. Und das müssen wir auch. Seelsorger sind dazu aufgerufen, die Heilige Schrift nicht nur zu benutzen, um Menschen von ihrer Sünde zu überführen, sondern Menschen zu lehren, sie zurechzuweisen und zu erziehen in der Gerechtigkeit (2. Tim. 3,16).

Was sollte der Ratsuchende über die Sündhaftigkeit der Sorge wissen?

## **Hier einige Grundlagen:**

*Besorgnis ist aus mehreren Gründen eine Sünde:*

### 1. Gott verbietet Sorgen.

Der Heilige Geist gebietet uns in Phil. 4,6 „um nichts besorgt zu sein“. Jesus sagt in Mt. 6,34: „Sorgt euch nicht um morgen“.

### 2. Sorgen beweisen unser mangelndes Vertrauen in Gott.

Mt. 6,28-30: „Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen! Sie mühen sich nicht und spinnen nicht; ich sage euch aber, daß auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen, ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras des Feldes, das heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, wird er das nicht viel mehr euch tun, ihr Kleingläubigen?“

### 3. Die Sorge schadet dem Körper.

1. Kor. 3,16–17: „Wißt ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid, und daß der Geist Gottes in euch wohnt? Wenn jemand den Tempel Gottes verderbt, den wird Gott verderben; denn der Tempel Gottes ist heilig, und der seid ihr.“

Es ist bekannt, dass Sorgen folgende physiologische Auswirkungen verursachen können: Magenverstimmung, Müdigkeit, Durchfall, Bluthochdruck, Nesselsucht, hormonelle Veränderungen, Geschwüre, Unregelmäßigkeiten, Herzklopfen und Herzinfarkte.

### 4. Sorgen verschwenden wertvolle Zeit.

„Es ist uns geboten, mit Bedacht zu wandeln, nicht als unweise, sondern als weise und die Zeit auszukaufen, denn die Tage sind böse.“ (Eph. 5,15-16)

Sich zu beunruhigen verbraucht viel Zeit, die wir besser damit verbringen könnten, über Dinge nachzudenken, die ewig gewinnbringend sind.

## Was sind Sorgen?

Sich Sorgen zu machen ist nicht dasselbe, wie vorausschauend zu handeln, sich auf die Zukunft vorzubereiten, Pläne zu machen oder angemessene Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. All das sind biblisch legitime Aktivitäten.

Was sind also Sorgen?

### 1. Die Sorge ist eine gute Emotion mit dem Fokus auf den falschen Tag.

Mt. 6,34: „Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.“

Es ist eine Sache, über ein Problem besorgt zu sein, vor dem man steht. Aber eine andere sich darüber Sorgen zu machen, wie sich ein Problem irgendwann in der Zukunft negativ auf einen selbst auswirkt. Es ist in Ordnung, zu bestimmen, wie wir mit unseren Bedenken umgehen wollen oder einen gottgefälligen Plan zu entwickeln, um mögliche Widrigkeiten zu verhindern. Es ist falsch, deine Aufmerksamkeit heute auf das zu richten, was in der Zukunft schiefgehen könnte, als ob der Herr nicht für uns sorgen oder uns schützen könnte.

### 2. Sorge bedeutet angesichts des imaginären Leidens unnötige Belastung.

Sorge ist Furcht angesichts fehlender tatsächlicher Gefahr. Sie vergrößert den Grad potenzieller Widrigkeiten. Sie wird oft von imaginären, pessimistischen und ahnungslosen Ergebnissen begleitet, die jenseits aller Wahrscheinlichkeit verzerrt wurden.

Eine der häufigsten Manifestationen dieser Art von Sorge sind *falsche Prophezeiungen*:

- „Ich weiß nur, dass ich eine Panikattacke bekommen werde, wenn ich all diese Menschen sehe.“
- „Ich werde verrückt werden, wenn ich den Rest meines Lebens allein verbringen muss.“
- „Meine Frau wird bei einem Autounfall umkommen, wenn sie am Wochenende ihre Eltern besucht.“
- „Ich werde den Personalchef nie überzeugen können, mich einzustellen.“
- „Ich werde auf keinen Fall mit der Verantwortung der Mutterschaft umgehen können.“
- „Ich werde nicht in der Lage sein, meine Familie angemessen zu versorgen.“
- Ich weiß nur, dass ich aus dem Sessellift fallen werde!“

Wenn wir über unsere Zukunft spekulieren, sollten wir das mit biblischer Hoffnung tun.

### 3. Sorge bedeutet, zukünftiges Leiden vorwegzunehmen, ohne Glauben an die Gnade, die Gott den Leidenden versprochen hat.

Sorge ist, an unsere Zukunft zu denken, als ob Gott nicht da sein wird, um für uns zu sorgen. Eine der häufigsten Manifestationen dieser Art von Sorge sind *verzweifelte Prophezeiungen*:

- „So etwas könnte ich nie ertragen.“
- „Ich wäre am Boden zerstört, wenn...“
- „Ich würde einfach sterben, wenn...“
- „Ich wäre nicht in der Lage, mit so etwas umzugehen.“
- „Das wäre eine Tragödie.“
- „Das wäre unerträglich.“
- „Das wäre das schrecklichste, entsetzlichste, unerträglichste, katastrophalste Unglück, das mir je passieren könnte!“

Es gab etwas in Paulus Leben, das ihm beträchtliches Leid verursachte und für das er dreimal betete, dass Gott es entfernen möge. Gott sagte Nein. Anstatt sich Sorgen zu machen, wie sich dieser „Dorn im Fleisch“ nachteilig auf ihn auswirken würde, verließ er sich auf Gott, dass er ihm alle Gnade zukommen lassen würde, um ihn durch diese Situation zu begleiten. Paulus prahlte sogar damit, wie Gott durch seine Gebrechen verherrlicht werden würde, anstatt sich darüber zu ärgern, wie sie seine Zukunft durcheinanderbringen würden.

2. Kor. 12,8-9: „Seinetwegen habe ich dreimal den Herrn gebeten, daß er von mir ablassen soll. Und er hat zu mir gesagt: Laß dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen! Darum will ich mich am liebsten vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft des Christus bei mir wohne.“

### 4. Die Sorge ist das Nebenprodukt eines undisziplinierten Geistes.

2. Tim. 1,7: „Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft, der Liebe und der Zucht.“

Das griechische Wort für „Zucht“ hat mit Selbstbeherrschung zu tun – insbesondere in den eigenen Gedanken, Entscheidungen und Urteilen. Das Wort kann wie folgt wiedergegeben werden: „Richtige Gedanken darüber haben, was man tun sollte“ oder „sich von gesundem Verstand leiten lassen.“

Sorgen besiegen wir, indem wir lernen, unsere Gedanken unter die Kontrolle des Heiligen Geistes zu bringen. Es ist auf lange Sicht wirksamer und sicherer als jedes andere auf dem Markt erhältliche Medikament gegen Angst und Sorgen. Die Inhaltsstoffe werden im vierten Kapitel des Philipperbriefes verschrieben.

Phil. 4,6-9: „Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus! Im übrigen, ihr Brüder, alles, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohllautend, was irgend eine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, darauf seid bedacht! Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut; und der Gott des Friedens wird mit euch sein.“

Wir werden nun unsere Aufmerksamkeit auf die Zurechtweisung und das Training in der Gerechtigkeit lenken, indem wir diesen Abschnitt auslegen und anwenden.

## **Biblisches Gebet**

Dieses Gegenmittel gegen Angstzustände besteht aus drei Bestandteilen. Die erste Stufe ist biblisches Beten (V. 6 & 7).

Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!

Dies ist nicht die übliche Art des Gebets, sondern eine spezielle. Paulus verwendet drei verschiedene Worte für das Gebet. Es sind *Gebet*, *Flehen*, *Anliegen/Bitten*. Gebet ist das am häufigsten verwendete neutestamentliche Wort für diese Tätigkeit. Bittgebet ist ein spezifischer Begriff für das Gebet über etwas, das wir dringend brauchen. Bitten hat mit den Einzelheiten zu tun, die das Bittgebet betreffen.

Dieses Gebet enthält auch eine der Schlüsselkomponenten zur Überwindung von Sorgen. Es ist die Formulierung „*mit Danksagung*“. Unsere Gebete dürfen nicht nur Bitten enthalten, für das, was wir brauchen oder wollen. Unsere Gebete sollen vor allem Danksagung gegenüber Gott enthalten.

Ich möchte drei Zeitformen der Danksagung vorschlagen:

**1. Vergangenheit:** Für welche früheren Gebetserhörungen kann ich Gott danken?

**2. Gegenwart:** Wofür kann ich Gott unter den gegenwärtigen Umständen danken?

**3. Zukunft:** Wie kann ich Gott danken, für das, was er in der Zukunft tun wird?

## Biblisches Denken

Die zweite Stufe unserer Behandlung von angstmachenden Sorgen ist biblisches Denken.

Phil. 4,8: „Im Übrigen, ihr Brüder, alles, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohllautend, was irgend eine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, darauf seid bedacht!“

Um verzweifelte Ängste und Sorgen zu überwinden, müssen wir unsere Wahrnehmung und unsere Denkmuster ändern, indem wir unseren Geist disziplinieren. Sorgenvolle und ängstliche Gedanken müssen ausgetauscht werden durch eine Gesinnung, die biblische Hoffnung widerspiegelt. Gedanken, die theologisch ungenau sind, müssen durch biblisch richtige Gedanken ersetzt werden. Unrealistische Zukunftsängste ebenso durch das „was auch immer wahr ist“ (d. h. durch Dinge, die der Realität entsprechen).

Wir wollen einige dieser falschen Prophezeiungen rekonstruieren, die wir vorhin betrachtet haben.

- „Ich weiß, dass ich eine Panikattacke bekomme, wenn ich all diese Menschen sehe.“

Wäre es nicht biblischer, so zu denken?

Der Herr verspricht mir alle Gnade, die ich brauche, um auf alle Eventualitäten angemessen zu reagieren. Oder?

Beispiel:

Wenn ich eine Panikattacke bekomme, dann ist das so. Es ist der Jahrestag meiner Eltern und ich werde nicht egoistisch zulassen, dass meine Angst vor einer Panikattacke mich davon abhält, sie zu ehren.

- „Ich werde verrückt, wenn ich den Rest meines Lebens allein verbringen muss.“

Wäre es nicht zutreffender zu denken: Ich werde verrückt, wenn ich nicht lerne, meine Sorgen und Ängste in den Griff zu bekommen. Den Rest meines Lebens allein zu verbringen ist keine Sünde. Aus dem Verheirateten einen Götzen zu machen schon. Oder wie wäre es mit diesem Blickwinkel? „Ich will lieber das, was ich nicht habe, als das zu haben, was ich nicht will - eine Ehe, die nicht das Beste nach Gottes Plan für mich ist.“

- „Meine Frau wird bei einem Autounfall getötet, wenn sie übers Wochenende ihre Eltern besucht.“

Was ist die biblische Alternative? Mein Liebender, allmächtiger, souveräner, himmlischer Vater ist in der Lage, sie vor Schaden zu bewahren. Oder vielleicht würde diese Erinnerung helfen. „Der Herr hat sie schon viele Male zuvor als Antwort auf Gebet beschützt. Oder was ist mit diesem Ansatz? Ich werde es nicht zulassen, dass mein Egoismus sie daran hindert, ihre

Eltern zu besuchen. Möglicherweise dringt der nächste Gedanke bis zum Kern der Sache. „Der Herr ist derjenige, der mir meine Frau geschenkt hat.“ Wenn er sich entscheidet, sie mir zu nehmen, wird er meine Bedürfnisse decken. Die Möglichkeiten sind endlos. Wenn es darum geht, unsere Denkmuster neu zu ordnen, gibt es biblisch gesehen wirklich mehr als einen Weg. Je mehr biblische Wahrheit wir in unser Denken aufnehmen, desto ruhiger werden wir.

## **Biblische Handlung**

Wenn Ratsuchende Angst und Sorgen besiegen möchten, reicht beten und meditieren nicht aus. Sie müssen auch bestimmte Dinge tun.

Phil. 4,9: „Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut; und der Gott des Friedens wird mit euch sein.“

Ich werde zwei Kategorien biblischer Handlungen vorschlagen, um Ängste und Sorgen zu überwinden. Die entscheidende Frage ist: Was kann ich tun, um zu verhindern, dass das, worüber ich besorgt bin, morgen eintritt? Studiere die Bibel und sieh, was sie zu deinem Anliegen sagt. Nimm Gottes Rat im Glauben an und sei gehorsam.

Der Besorgte denkt darüber nach, wie er einen ganzen Wald abholzen kann, anstatt sich zu fragen, wie viel Bäume der Herr „heute“ abzuholzen wünscht. Morgen ist ein weiterer Tag mit Bäumen, die gefällt werden müssen.

Mt. 6,34: „Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.“

Wenn der Besorgte jeden Tag unter Gebet plant, eine begrenzte Anzahl von Bäumen zu fällen, wird er seinen Sorgen ohne Angst begegnen. Vielleicht entdeckt er, dass der Herr auf der anderen Seite des Waldes war und die Bäume viel schneller abgeholt hat, als er es je könnte.

Die zweite Handlung, die der Besorgte tun kann, ist, sich auf gewinnbringende Dinge zu konzentrieren. Gibt es Maßnahmen, die der Besorgte ergreifen kann, um seine besorgten Gedanken durch gottgefällige Gedanken zu ersetzen? Wie kann er seinen Geist mit gesunden Aktivitäten beschäftigen? Wie z. B. seine täglichen Pflichten erfüllen. Ein gutes Buch lesen oder erhebende Musik hören. Eine Partie Tennis oder Golf könnte ihm helfen, über etwas nachzudenken, das Gott mehr gefällt als Sorgen.

Der Besorgte soll lernen, das beigelegte Arbeitsblatt zu verwenden und ein Tagebuch zu führen über seine Ängste und Sorgen, das er mit seinem Mentor bespricht. Wie soll das Arbeitsblatt ausgefüllt werden? Der Ratsuchende soll seine Ängste und Sorgen unter Punkt 1 in der Ich-Form aufschreiben. „Ich habe Angst, dass ich eine Panikattacke bekomme, wenn ich ins Einkaufszentrum gehe.“

Unter Punkt 2 soll er sein persönliches Gebet niederschreiben, so konkret wie möglich. Am wichtigsten dabei ist die Dankbarkeit Gott gegenüber, vor allem in Bezug zu den Dingen, die der Besorgte als Anliegen vor Gott bringt. Dankbarkeit in Bezug auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Unter Punkt 3 ist aufzuschreiben, wie der Besorgte über seine Anliegen denkt, um sich keine Sorgen zu machen. Dies kann anhand von Bibelstellen (Phil. 4,8) geschehen, aber soll in eigenen Worten formuliert werden. Alle Belegstellen aus der Schrift sollen mit aufgeschrieben und auswendig gelernt werden. Unter Punkt 4 steht die konkrete Handlung, durch die der Besorgte seinen Geist auf die Dinge fokussiert, die Gott wohlgefällig und ein Gewinn für ihn sind.