Sorgen loslassen

Wie man «Was wäre, wenn» in «Selbst wenn» verwandelt

Eine Frau die sich Sorgen macht
Quelle: envato/ nenetus

Sorgen fügen deinem Leben nichts hinzu – im Gegenteil, sie lähmen dich. Aber was wäre, wenn du die «Was wäre, wenn»-Fragen durch ein «Selbst wenn»-Vertrauen ersetzen würdest? Du kannst lernen, deine Ängste loszulassen und auf Gott zu vertrauen.

Jesus sagte einmal: «Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern.» (Die Bibel, Matthäus Kapitel 6, Vers 27). Der Autor und Pastor J.D. Greear erklärt: «Sorgen fügen deinem Leben nichts hinzu. Sie machen dich nicht gesünder, sie machen dich nicht glücklicher, und sie haben nicht den geringsten Einfluss darauf, ob etwas passiert oder nicht. Das ist der Unterschied zwischen echter Sorge und blosser Besorgnis: Besorgnis führt zum Handeln und macht dich besser auf das Morgen vorbereitet; Sorgen können

das nicht.»

Gerade wenn man mit Angstzuständen zu kämpfen habe, wisse man das nur zu gut: «Deine Erfahrungen mit Angst sind eine Herausforderung, kein Segen. Du würdest sie sofort loswerden, wenn du könntest. Die Frage ist nicht so sehr: 'Sollten wir uns Sorgen machen? Wir alle wissen, dass es nicht hilft und dass wir es nicht tun sollten. Wenn es nur um den Verstand ginge, hätten wir kein Problem.» Aber Sorgen haben eine Art, sich im Kopf festzusetzen. Man kann sie nicht einfach wegerklären, man muss sie vertreiben.

«Was wäre, wenn…»

«Eine Freundin hat mir kürzlich einen Ausdruck gegeben, der diese Realität gut einfängt», erinnert sich J.D. Greear. «Sie erzählte, wie ängstlich sie nach dem Ausbruch der Coronavirus-Epidemie gewesen sei – so sehr, dass sie mitten in der Nacht aufgewacht sei und nicht mehr einschlafen konnte. Auf die Frage, was ihr geholfen habe, antwortete sie: 'Ich ersetze meine 'Was wäre, wenn'-Fragen durch 'Selbst wenn'-Sätze.'»

Sie verwies auf die Geschichte von Schadrach, Meschach und Abed-Nego in der Bibel, im Buch Daniel, Kapitel 3: «Diese drei Männer befanden sich in einer wirklich beängstigenden Situation: Nebukadnezar, der König, hatte gedroht, sie in einen brennenden Ofen zu werfen, wenn sie weiterhin Gott anbeten würden. Sie wussten, was richtig war, aber sie hatten keine Garantie von Gott, dass er sie retten würde.»

«Selbst wenn»

Statt zu fragen: «Was ist, wenn der König seine Drohung wahr macht und wir unser Leben verlieren?», sagten sie zu Nebukadnezar: «Selbst wenn wir sterben müssten, würden wir lieber sterben, als vor deinem falschen Götzen zu knien.»

Schadrach, Meschach und Abed-Nego wussten, dass Gott sie retten konnte. J.D. Greear fährt fort: «Am Ende tat er es auch. Aber das Schöne an dieser Geschichte ist ihr Vertrauen, unabhängig vom Ausgang. Man kann förmlich hören, wie sie zu Nebukadnezar sagen: 'Sieh, es gibt nichts, was du uns antun kannst, das ausserhalb der Kontrolle Gottes liegt, und alles, was wir durchmachen, steht unter seiner Fürsorge. Selbst wenn du uns in den Feuerofen wirfst, selbst wenn wir sterben, wissen wir, dass wir in Gottes Hand sind. Und das ist der Ort, an dem wir sein wollen.'»

Gott hat die Kontrolle

Diese Männer begegneten ihren Sorgen, dem «Was wäre, wenn», mit dem Vertrauen des «Selbst wenn». Und diese Zuversicht kommt nur aus der Gewissheit, dass Gott kein anderer als Gott ist.

J.D. Greear betont deshalb: «Gott ist allliebend. Gott ist allmächtig. Gott ist allgegenwärtig. Und das Schönste ist, dass Gott in unserem Leiden bei uns ist, weil er seine Liebe zu uns gezeigt hat, indem er am Kreuz gestorben ist. Diese ‘Gott ist’-Wirklichkeiten verwandeln unsere Sorgen. Sie geben uns die Kraft, unsere 'Was wäre, wenn'-Fragen durch 'Was-wäre-wenn'-Aussagen zu ersetzen.»

Zum Thema:
Wege zu mehr Gelassenheit: Sorgen bringen nicht weiter – was uns wirklich hilft
«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann
Der beliebteste Bibelvers 2019: Wenn das Sorgenbarometer steigt

Datum: 14.10.2024
Autor: J.D. Greear / Daniel Gerber
Quelle: Outreach Magazine / Übersetzung: Livenet

Tags
Glaube
Leben als Christ