

**Datum: 30.01.2005**

**Überschrift: Sorge, Kummer und Unruhe im Leben**

**Bibelstelle : Philipperbrief 4,6-7**

Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Gott wird euch seinen Frieden schenken, den Frieden, der all unser Verstehen, all unsere Vernunft übersteigt, der unsere Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahrt.

Wenn Feuer im Gebäude ausbricht, empfindet man den Rauch noch bedrohlicher als das Feuer selbst. Es ist wirklich so, denn der schädliche Rauch verursacht viele Tote. Diesem Rauch gleichen Sorge, Kummer und Unruhe im unserem Leben. Sorge, Kummer und Unruhe ruinieren Menschen, nicht die Schwierigkeiten selbst! Viele begehen Selbstmord, weil sie Sorgen und Kummer nicht ertragen können. Wie sollen wir damit umgehen? Darüber möchte ich mit euch nachdenken.

1. Sorge, Kummer und Unruhe sind nutzlos

Es muss uns klar werden, dass uns Sorge, Kummer und Unruhe nichts bringen. Natürlich sollten wir uns Sorgen machen, wenn uns 'Sorgen machen' etwas bringen würde. Würden die Probleme in der Familie und bei der Arbeit dadurch aufgehoben? Dadurch wird kein Kranker wieder gesund und kein Alter wieder jung! Sorgen um Leben und Tod, Glück und Pech können uns nicht helfen :

"Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben auch nicht um einen Augenblick verlängern." (Mt 6,27)

"Verbürge dich auch nicht mit deinem Kopf für etwas, denn du kannst ja nicht einmal ein einziges deiner Haare weiß oder schwarz wachsen lassen." (Mt 5,36)

Trotzdem machen wir uns Sorgen, so wie wir unbewusst atmen, nicht wahr ? Der Freund von Billy Graham, Dr. Norman Vincent Peale, sagte, dass laut Studie eines Forschungsinstituts Menschen sich über Dinge sorgen, die vielleicht noch passieren können, die schon passiert sind und die nicht wichtig sind. Nur 4% der gesamten Sorgen seien berechtigt, weil aus eigener Kraft nichts gemacht werden kann. Das heißt, dass die meisten Sorgen, die wir uns machen, nicht in der Wirklichkeit passieren. Die restlichen 4% der Sorgen ändern sich nicht, gleichgültig ob wir uns Sorgen machen oder nicht. Ich gehöre zu den Menschen, die sich viel Sorgen machen. Es gab Nächte, in denen ich wegen Sorgen nicht gut schlafen konnte. Aber wenn ich zurückschaue, ereigneten sich die meisten Dinge nicht, um die ich mir

Sorgen machte. Durch diese Erfahrung bin ich weiser geworden und sage mir selbst, dass ich mir keine Sorgen machen soll, wenn sich mir Sorgen und Kummer nahen. Denn Sorgen und Kummer stehlen uns die Freude :

"Einen fröhlichen Menschen erkennt man an seinem strahlenden Gesicht, aber einem verbitterten fehlt jede Lebensfreude." (Spr 15,13)

Wir merken sofort, wenn jemand Sorgen und Kummer hat. Dies beweist, dass Sorgen und Kummer nur gesundheitlichen Schaden anrichten.

Ein englischer Geschäftsmann, Arthur Rank, machte sich viele Sorgen um sein Geschäft. Eines Tages hatte er eine geniale Idee, durch die er sich nicht jeden Tag Sorgen zu machen brauchte; er wollte sich nämlich nicht jeden Tag Sorgen machen, sondern nur an einem Tag in der Woche. Darum schrieb er alle Sorgen auf einen Zettel, sammelte sie und las sie an einem Tag in der Woche. Da stellte er fest, dass viele Probleme sich von selbst lösten oder nach Tagen keine große Bedeutung mehr hatten.

Während des 2. Weltkriegs fielen ca. 200,000 amerikanische Soldaten. Aber in der Zeit starben zusätzlich 2 Mill. Menschen, die ihre Söhne und Männer in den Krieg schickten, aus Sorge und Kummer. Das sind zehnmal mehr als die im Krieg gefallenen! Sorgen und Kummer jagen uns mehr als Krankheit oder Krieg. Der Zuckerwert erhöht sich, wenn sich ein Diabetiker Sorgen macht und Kummer hat. Bei den Hypertonikern ist es genauso. Haß und Ärger in sich führt dazu, dass sich der Blutdruck erhöht. Bei einem Frühstückstreffen sagte ein Christ, dass er einer Person nie vergeben und diese bis in den Tod hassen würde. Da wurde der Pastor Kim, Janghwan fassungslos und riet ihm, dass er damit aufhören solle, weil der Haß erst ihn selbst zerstören würde. Er könne sich Krebs holen. Ich wurde fassungslos, weil ihm Pastor Kim so direkt ein hartes Wort sagte. Aber, nein, es stimmte alles, was er sagte. Wenn unser Herz mit Haß, Sorgen und Kummer erfüllt ist, wird unser Körper auch krank. Sie verursachen sogar Karies und Rheumatismus. Habt ihr schon erfahren, dass der Mund bei Unruhe oder Sorgen trocken wurde? Viele Hautkrankheiten und Probleme mit der Gallenblase kommen auch davon. Darum behauptete der Arzt Prato, dass es falsch ist, bei den Patienten nur körperliche Krankheiten zu behandeln und den seelischen Zustand nicht zu beachten. Denn der Körper und die Seele eines Menschen gehören zusammen. Ein fröhlicher Mensch lebt gesund; wer aber ständig niedergeschlagen ist, wird krank und kraftlos, lehrt uns die Schrift. (Spr 17,22)

Sorgen, Kummer und Haß beeinflussen die Autonomieität des Nervensystems und machen die davon kontrollierten Körperteile kaputt. Da ist der Sympathikus

(Eingeweidenerv) und setzt sich durch Sorgen, Kummer und Haß in Bewegung, um die Eingeweide kaputt zu machen. Kein Wunder, dass unser Herz hastig schlägt, oder uns das Essen nicht gut bekommt, wenn wir Ärger haben. Aber durch Glaube, Hoffnung, Liebe, Gerechtigkeit, Friede und Freude können wir den Sympathikus positiv beeinflussen und von Krankheiten geheilt werden. In der Bibel beschriebene Tatsachen erkennt die moderne Medizin erst jetzt !

Ein Professor erzählte, dass er jemanden in eine Tüte ausatmen ließ, als derjenige sehr verärgert war. Dann ließ er alles einfrieren und flüssig werden. Dieses Wasser injizierte er einer Maus, nach zwei Minuten war die Maus tot. Habt ihr gemerkt, wie giftig das Wasser war? Sorge, Nervosität, Hoffnungslosigkeit und Kummer arten nur in Stress aus und machen depressiv. Falls in euch etwas zu Kochen anfängt, sagt euch selbst, dass der Ärger bald die Autonomie eures Nervensystems beeinflussen und die davon kontrollierten Körperteile kaputt machen wird. Beherrscht euch und versucht, euren Sympathikus positiv zu beeinflussen. Aber wir wissen, dass es nicht immer so gut klappt, wie wir uns das wünschen. Wir können nicht vermeiden, dass der Wind den Staub des gelben Sandes aus China mitbringt, und die Luft wird erst nach Regen oder starkem Wind wieder sauber. Aber dieses Prinzip können wir umsetzen. Wie ?

## 2. Wie kann man Sorge und Kummer überwinden?

Ganz einfach! Abgeben! Abgeben und nie wieder abholen! Ich weiß, dass es nicht einfach ist. Manche geben Sorgen und Kummer erst ab und nehmen sie später wieder mit. Manche wissen nicht, wem und wohin sie ihre Sorgen und den Kummer ausliefern sollen. Sie versuchen, sie aus eigener Kraft zu überwinden. Danach werden sie von ihnen überwältigt und krank. Manche begehen auch Mord.

Zum Beginn der Reformation verlor Martin Luther seine Nerven. Kein Wunder, da er dem Druck der römischen Kurie ausgesetzt war. Aber eines Morgens sah er, wie ein kleiner Vogel auf einem Ast friedlich schlief, nachdem er gefressen hatte und er erkannte, dass Gott sich sogar um einen kleinen Vogel kümmerte. Dann entschied er sich, alle seine Sorgen und seinen Kummer bei Gott abzugeben. Er bekam dann Kraft und Mut und führte den Krieg gegen die römische Kurie weiter. Und das Ergebnis war die Reformation. Manche fragen sich, ob Gott wirklich die Macht hat, sich um alles kümmern zu können. Ich lese aus der Schrift :

"Ihr Nachkommen Jakobs, ihr Israeliten, warum behauptet ihr: «Der Herr weiß nicht, wie es uns geht! Es macht unserem Gott nichts aus, wenn wir Unrecht leiden müssen.» Begreift ihr denn nicht? Oder habt ihr es nie gehört? Der Herr ist der

ewige Gott. Er ist der Schöpfer der Erde - auch die entferntesten Länder hat er gemacht. Er wird weder müde noch kraftlos. Seine Weisheit ist unendlich tief. Den Erschöpften gibt er neue Kraft, und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwinge wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft." (Jes 40,27-31)

Nun fragt sich jemand immer noch, ob Gott wirklich die Macht hat, sich um alles kümmern zu können?

Vielleicht fragt sich jemand unter euch, ob Gott ihn wirklich unter vielen Menschen kennt und tatsächlich seine Last abnehmen will. Dann spricht Gott zu Dir folgendermaßen :

"«Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben. Nehmt meine Herrschaft an und lebt darin! Lernt von mir! Ich komme nicht mit Gewalt und Überheblichkeit. Bei mir findet ihr, was eurem Leben Sinn und Ruhe gibt. Ich meine es gut mit euch und bürde euch keine unerträgliche Last auf.»" (Mt 11,28-30)

Er sagte nicht, dass nur die Reichen oder gut Ausgebildeten zu ihm kommen dürfen, sondern alle, die sich abmühen und unter ihrer Last leiden. Der Herr lädt alle ein! Er will ihnen Frieden geben. Überlaßt alle eure Sorgen Gott, denn er sorgt für euch. So forderte der Apostel Petrus. (1Petr 5,7). Unabhängig von Zeit und Raum sorgt Gott für uns. Schaut auf Jesus! Er war der Sohn Gottes, kam als Mensch in die Welt und litt und starb wegen unserer Schuld am Kreuz. Damit schaffte er unsere Schuld für immer weg und er versteht unsere Schwächen. Er befreite uns von Fluch, Krankheiten, Armut, Schuld und Tod. Er ist unser Freund :

"Dabei war es unsere Krankheit, die er auf sich nahm; er erlitt die Schmerzen, die wir hätten ertragen müssen. Wir aber dachten, diese Leiden seien Gottes gerechte Strafe für ihn. Wir glaubten, daß Gott ihn schlug und leiden ließ, weil er es verdient hatte." (Jes 53,4)

"Gepriesen sei der Herr! Tag für Tag trägt er unsere Lasten. Gott ist unsere Hilfe." (Ps 68,20)

"Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt werdet ihr von allen Seiten bedrängt, aber vertraut darauf: Ich habe die Welt besiegt.»" (Joh 16,33)

Dieser Herr ist heute mit uns.

### 3. Überlaßt alle eure Sorgen Gott

Was bedeutet das? Wie sollen wir alle unsere Sorgen Gott überlassen? Mit Gebet und Flehen! Die Menschen, die an Gott nicht glauben, beten nicht. Aber wir glauben an Gott, dürfen vor ihm treten und über allem beten :

"Wenn er uns straft und Leid über uns bringt, so schmerzt es ihn selbst." (Klgl 3,33)

"Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der Herr, werde euch Frieden schenken und euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Wenn ihr dann zu mir ruft, wenn ihr kommt und zu mir betet, will ich euch erhören. Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden. Ja, wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht" (Jer 29,11-13)

Geht zu ihm und sagt deutlich und genau, was euch belastet. Schreibt alles auf und lest es vor ihm, wenn euch das Beten so schwer fällt. Manche fangen so an:

"Heiliger mächtiger Vater, du bist allgegenwärtig und hast Macht und Kraft. Du bist und bleibst derselbe. Wie du gestern warst, so bist du auch heute, und so wirst du für immer und ewig bleiben. Du kümmerst dich um Tiere, Blumen und Vögel...."

Schön und gut! Aber sie vergessen oder wissen nicht mehr, worum sie eigentlich beten sollen. Außerdem wird einem so was nicht einfallen, wenn man an großer Not leidet. Ich schrieb auch mal alle meine Anliegen auf und las sie hundertmale vor Gott. Damals merkte ich, wie die Last von mir weg ging und bei ihm abgeladen wurde, so wie es in der Schrift geschrieben steht :

"Überlaß alle deine Sorgen dem Herrn! Er wird dich wieder aufrichten; niemals läßt er den scheitern, der treu zu ihm steht." (Ps 55,23)

Gebet muss nicht immer so laaaang und heilig klingen. Gott hört auf unsere Gebete, auch wenn sie kurz sind. John Wesley war auch dadurch bekannt, dass er immer kurz und knapp betete, wenn er Probleme hatte. Das merkt man, wenn man sein Tagebuch liest. Ich lese einen Teil daraus :

"24.04. Donnerstag, wir ritten von Bolten nach Newell Hay. Es dauerte vier Stunden. Als ich mit der Predigt anfang, war die Sonne so stark, dass ich mich nicht gut konzentrieren konnte. Da betete ich, dass der Herr die Sonne mit einer Wolke zudecken möge. Kurz danach erschien eine Wolke und deckte die Sonne zu. Ich durfte im Schatten predigen."

Kurz und klar, oder? Herr, schick uns bitte eine Wolke und bedecke die Sonne damit! Mehr braucht man nicht.

Ein anderes Beispiel aus dem Tagebuch :

"25.04. Freitag, gegen 10 Uhr predigte ich in der Nähe von Todmorden. Am

Nachmittag, gegen drei fing es an zu regnen, als ich in Hapton Stall zu predigen anfang. Ich betete zu Gott, dass der Herr den Regen bis zum Ende der Predigt zurückhielt. Der Regen hörte auf und fing wieder an, als ich die Predigt beendete."

Dieses Gebet war ebenso kurz. Ich hatte eine ähnliche Erfahrung. Als ich in der ehemaligen Sowjetunion eine Evangelisation führte, schien die Sonne sehr stark. Es war so heiß, dass ich nicht predigen konnte. Da betete ich, dass der Herr die Sonne zudecken möge. Da kam ein Wölkchen, bedeckte die Sonne und bewegte sich hin zu der Sonne, so dass ich die ganze Zeit im Schatten predigen konnte. Ein Gebet muss nicht groß und heilig sein. Kurz und klar wiederholen und wiederholen, bis er antwortet, so wie eine Witwe es tat :

"«In einer Stadt lebte ein Richter, der weder Gott noch Menschen fürchtete. Tag für Tag bestürmte ihn eine Witwe mit ihrer Not: 'Verhilf mir doch endlich zu meinem Recht!' Immer wieder stieß sie bei ihm auf taube Ohren, aber schließlich verlor er die Geduld. 'Mir sind zwar Gott und die Menschen gleichgültig, aber diese Frau macht mich noch verrückt', sagte er sich. 'Wenn sie nicht ihr Recht bekommt, wird sie am Ende noch handgreiflich.'»" (Lk 18,2-5)

Außerdem muss ein Gebet innig sein und nicht allein aus dem Verstand kommen. Hanna weinte hemmungslos vor lauter Verzweiflung :

"Rufe zu mir, dann will ich dir antworten und dir große und geheimnisvolle Dinge zeigen, von denen du nichts weißt!" (Jer 33,3)

"Ich schreie zum Herrn, so laut ich kann, und flehe um sein Erbarmen." (Ps 142,1)

Da erhörte er das Gebet. Wer hätte vor lauter Verzweiflung so ruhig bleiben und sich benehmen können. Solches Gebet bringt den Thron Gottes in Bewegung.

Ich kenne Eltern, deren Kind an Spastik litt und geheilt wurde. Kurz vor dem Geburtstermin platzte die Fruchtblase bei der Mutter. Sie eilte zum Krankenhaus, und das Kind wurde mit der Zange herausgeholt. Leider so fest, dass das Gehirn des Kindes geschädigt wurde. Das Kind entwickelte sich nicht und lag nur bis es drei Jahre alt wurde. Die Tage und Monate der Eltern waren voll Leid und Qual. Da verkündigte ihnen jemand Gottes Wort und führte sie in unsere Gemeinde. Als sie Predigten hörten, packte sie Mut und Glaube. Eines Abends betete die Mutter so innig, dass sie heulte und zu Gott schrie. Dabei schwitzte sie so stark, dass ihr Mann sich Sorgen um sie machte und sie zurückhalten wollte. Sie hörte nicht auf ihn und betete in Sprachen. Er merkte, dass der Heilige Geist auch über ihn kam. Da beteten die beiden die ganze Nacht. Am nächsten Morgen, als sie ihr Gebet abschlossen, kam das Kind auf eigenen Beinen aus dem Zimmer und sagte 'Mama' und 'Papa'. Eine Gebetserhörung. Gott beantwortete ihr Gebet mit Heilung. Gebet

nur aus dem Kopf bringt nichts.

Außerdem muss man so lange am Gebet bleiben, bis Gott antwortet. Gebet bedeutet nicht einfach eine Tat, sondern einen geistlichen Kampf mit dem Teufel. Im Gebet führt man einen Kampf gegen den Teufel und beweist damit Glauben. Man braucht Geduld. Als ich Kind war, kochten wir Essen mit Holz. Deshalb gingen die Kinder manchmal nach der Schule Holz sammeln. Damals durfte keiner Holz fällen. Man schnitt nicht nur den Baum, sondern holte die Wurzel ganz heraus. Es war aber nicht einfach, weil die Wurzel so fest war. Man machte erst alles um die Wurzel herum frei und schüttelte immer wieder, bis er ganz frei wurde. Dann hörte man das Geräusch, wie sich die Wurzel von der Erde löste. Wenn ich einen Kampf mit dem Teufel führe, sage ich mir selbst, dass ich bald das Geräusch hören werde und nicht zurückweichen soll. Das macht mich geduldig. Betet mit Geduld. Dann gehört euch der Sieg :

"Aber ihr müßt standhaft bleiben und tun, was Gott von euch erwartet. Er wird euch alles geben, was er zugesagt hat. Denn das steht fest: «Es dauert nur noch eine kurze Zeit, bis der kommen wird, der angekündigt ist. Er wird nicht mehr lange auf sich warten lassen. Wer an ihn glaubt, wird leben, weil ihm die Schuld vergeben ist. Wer aber zurückweicht und aufgibt, an dem wird Gott kein Gefallen finden.»" (Hebr 10,36-38)

"Meint ihr, Gott wird seine Kinder übersehen und ihnen ihr Recht versagen, wenn sie ihm Tag und Nacht keine Ruhe lassen?" (Lk 18,7)

Wenn ihr Gott eure Sorgen und euren Kummer abgebt und mit Geduld betet, wird die Wurzel eurer Sorgen und eures Kummers für immer beseitigt werden.

Dabei müsst ihr aber glauben, dass Gott Wunder tut. Manche zweifeln, ob Gebet etwas bringt. Das darf nicht passieren! Wenn euer Glaube so groß wie ein Senfkorn wäre, könntet ihr zu diesem Berg sagen: 'Rücke von hier dorthin!', und es würde geschehen. Nichts würde euch unmöglich sein! Das steht in der Schrift geschrieben. In unserem Leben nahen uns Probleme wie Berge; Probleme in der Ehe, durch die Kinder, wegen der Arbeit und auch im privaten Bereich. Wie können wir sie lösen? Aus eigener Kraft schafft es keiner. Die Schrift lehrt uns, dass wir Gott, der Wunder tut, vertrauen und an ihn glauben sollen. Jedem einzelnen von uns hat Jesus Glauben geschenkt, so wie er ihn in seiner Gnade jedem zugedacht hat. Schon von Anfang an, bei der Geburt, haben wir Körperteile. Es gibt keinen Tag, an dem sich unser Körper selbständig bewegt. Die Bewegung unserer Körperteile hängt von unserem Willen ab. Nach meiner Entscheidung bewege ich meine Arme und Beine. Beim Glaube genau so. Wie ich mich dabei fühle, ist uninteressant. Glaube heißt,

dass ich mich dazu entscheide, auch wenn ich in der Dunkelheit nichts sehe, nichts höre, nichts anfassen kann. Ob ich an Gott glaube oder nicht, ist meine Entscheidung. Darum ist es möglich, auf Gott zu schauen und nicht auf den Berg des Problems. Dann können wir beten und hoffen, dass Gott Wunder tut. Gottes Wort bleibt für immer und ewig, auch wenn der Himmel und die Erde vergehen. Hofft auf Gott und betet, wie seine Schrift es uns lehrt :

"Es ist wirklich so: Alles, worum ihr im festen Glauben betet, wird Gott euch geben." (Mk 11,24)

<Schlusswort>

Sorge und Kummer sind ein kleiner Funke. Aber wenn man ihn zulässt, kann der kleine Funke ein ganzes Haus in Brand setzen. Unterschätzt das nicht! Wenn einer Sorge und Kummer in sich wachsen lässt, nehmen sie ihn in Besitz, stehlen seine Lebensfreude und machen ihn kaputt. Dagegen befahl uns Gott, dass wir uns allezeit freuen sollen :

"Freut euch, daß ihr zu Jesus Christus gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! Jeder soll eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Denn: Der Herr kommt bald! Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Gott wird euch seinen Frieden schenken, den Frieden, der all unser Verstehen, all unsere Vernunft übersteigt, der unsere Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahrt." (Phil 4,4-7)

Ein fröhlicher Mensch lebt gesund; wer aber ständig niedergeschlagen ist, wird krank und kraftlos. Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft Gott um alles bitten. Kurz und klar und innig! Wenn Gott für euch ist, wer kann dann gegen euch sein? Dann wird Gott euch seinen Frieden schenken, den Frieden, der all unser Verstehen, all unsere Vernunft übersteigt, der unsere Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahrt. Es wird euch gutgehen und ihr werdet an Leib und Seele so gesund sein wie in eurem Glauben.

<Gebet>

Allmächtiger Vater im Himmel!

Von Geburt an sind wir in der Welt, in der Sorgen und Kummer herrschen. Wir lernten und gewöhnten uns an, mit ihnen zu leben. Dies können wir aus eigener Kraft nicht zügeln. Aber wir kennen dich, himmlischer Vater durch Jesus Christus. Dafür danken wir dir! Wir wissen, dass du allmächtig bist. Darum bitten wir dich uns zu helfen, dass wir unsere Last Jesus abgeben und uns nicht selbst Sorgen

machen. Schenk uns deinen Frieden.

In Jesu Namen

Amen