

## Sorgenvoll, sorglos ... – wie jetzt leben?

Diese Anregungen dienen dazu, Impulse aus der Online-Predigt für sich persönlich noch einmal zu reflektieren und praktisch anzuwenden.

**a)** Die Bibel sagt viel zum Thema Sorgen ... lest mal in einem Lexikon, einer Studienbibel oder Konkordanz nach. Beispiele:

Psalm 94,19 *Als viele Sorgen mich quälten, gab dein Trost mir neue Hoffnung und Freude.*

Spr 12,25 *Sorgen drücken einen Menschen nieder; ein gutes Wort aber muntert einen Menschen auf. Komm zu mir, wenn du mühselig und beladen bist, ich will dir Ruhe geben.* (nach Matthäus 11,28)

Kenne ich weiter Beispiele ....

**b)** Gott will nicht, dass wir im Sorgen-Sog ertrinken. Egal wie konkret eine Gefahr oder wie groß eine Angst ist. Jesus Christus bietet an: Tausche Deine Sorgen gegen meinen Frieden!

*Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.*

*Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann.*

*Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.* Philipper 4,6-7

Wo habe ich wann und wie erlebt, dass Gott

- meine Sorgen abgenommen hat – ich befreit wurde?

- mir, allen Umständen zum Trotz, einen Frieden gab?

Inwiefern ist es wichtig, nicht nur zu bitten ... sondern ganz bewusst zu danken?

Was sollte ich jetzt in meinem Alltag ändern?

**c)** So wie bei Corona soziale Distanzierung hilft, so hilft Sorgen-Distanzierung, um aus grüblerischen Gedanken herauszukommen. Wir lesen Mat. 6,25-34 und suchen Tipps, wie Sorgen-Distanzierung gelingt:

\* V.25: Der Befehl „Sorget nicht ....“ - was könnte er für mich bedeuten?

\* Inwiefern ist Sorgen abgeben, auch ein bewusster Gehorsamsakt ... was für eine Bindung müsste ich willentlich brechen? Welche Kontakte / Menschen bringen mich auf bessere Gedanken (welche nicht)?

\* V.26+28: Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht, dass der Blick auf andere Lebewesen / die Schöpfung das Sorgen-Karussell in meinem Kopf abbremst? Was hilft mir?

\* V.26b: Glaube ich Gott, dass ich in seinen Augen wertvoll bin? Wenn ja, wie lindert das Sorgen?

\* V.27: Wie sinnvoll / sinnlos ist Sorgen machen wirklich? Was bringen mit durchwachte Nächte?

\* V.30+32: Wann würde ich sagen, ist sich übertrieben sorgen, ein Kennzeichen von Kleinglauben? Und umgekehrt ... wie kann ich im Glauben das dann überwinden?

\* V.33: Wie könnte ich Zeit / Energie, die ich in Sorgen investiere, sinnvoller verwenden? Ganz konkret .....

\* V.34: Ich lege mir ein „Sorgen-Büchlein“ zu, in das ich jeweils nur das reinschreibe was HEUTE wichtig ist. Ich schlage es nur 1 x am Tag auf. Schreibe die Tages-Sorge hinein. Lasse die gestrige und morgige Sorge los. Und mache dann aus dem Tagesanliegen ein Gebet. Und den Rest des heutigen Tages lebe ich mit Jesus und in Seiner Spur. (wie fühlt sich da an? Was hilft dabei?).

**d)** Wir lesen in 1.Petr 5,6f: „So demütigt euch unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit, indem ihr all eure Sorge auf ihn werft; denn er ist besorgt für euch.“

Bitte überlegt einmal, inwiefern Sorgen abgeben („werfen“) etwas mit Demut zu tun hat?

Warum fällt es Kindern manchmal leichter, Sorgen abzugeben ... als uns Erwachsenen?

Viel Segen, Eure FeG Singen