

Wie habt ihr letzte Nacht geschlafen?

Wenn man am Morgen früh, unter Koffeinmangel und niedrigem Blutdruck, jemand aus dem engeren Umfeld begrüsst, ist das oftmals die erste Frage: «Wie hast du geschlafen?»

Es ist ja eine recht komische Frage.

Denn eigentlich wollen wir damit wissen:

Wie war die Länge und Qualität in den Stunden deiner Bewusstlosigkeit?

Ganz ehrlich:

«Das ist keine Frage, die sich Kinder im Kindergarten stellen: «Hans-Peter, wie war eigentlich dein Mittagsschlaf?»

Solche Fragen stellen sich nur Erwachsene.

Und zwar je älter sie werden, desto häufiger.

«Wie hast du geschlafen?»

David aus der Bibel beantwortet diese Frage in Psalm 4,9 (LU) einmal folgendermassen:

*«Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.»*

Aber genauso ist es ja oftmals nicht.

Jedenfalls bei mir nicht.

Ich liege und schlafe oftmals nicht «ganz im Frieden».

Denn in der Nacht kommen die Gespenster und stellen sich vor meinem Bett auf.

Die Gespenster der Nacht!

Und ihre Botschaft ist sehr deutlich: «Remo, hörst du uns? Du hast viele Gründe, um dir Sorgen zu machen.»

Und dann fängt das Grübeln, Nachdenken und Sorgen machen an.

Und am Morgen kommt dann die Frage: «Wie hast du geschlafen?»

«Nicht so gut, die Gespenster waren da.»

Ich bin mir sicher, wir könnten lange Listen füllen mit Dingen, die uns Sorgen machen.

Was machen Sorgen eigentlich?

Sorgen zeigen uns Bilder der Zukunft, in denen Dinge nicht gut herauskommen.

Sorgen malen uns nie zuversichtliche Bilder.

Nein. Sorgen infizieren unsere Seele mit einem Gift.

«Es könnte sehr schlimm herauskommen!»

Die Sorge, wie es mit den Kindern herauskommt.

Ob ich eine gute Lehrstelle finde. Ob ich einen Partner finde, ob ich gesund bleibe.

Die Sorge um das Familienmitglied, das mit dem Leben nicht so gut klarkommt.

Ja, wir Menschen haben lange Sorgen-Listen, wir sind Experten im Sorgen.

Übrigens auch wir Christen.

Ist es nicht so, dass man an unserem Umgang mit dem Thema Sorgen oftmals nicht unbedingt ablesen kann, dass wir glaubende, vertrauensvolle Menschen sind, die mit der Realität Gottes rechnen?

Dabei sind Sorgen echter Freudenkiller.

Sorgen machen krank und tun uns nicht gut.

Ja, Sorgen lähmen uns und verdecken all das Gute in unseren Leben mit einer dunklen Wolke.

Und, Sorgen haben Macht über uns.

Wir sagen zwar: Ich mache mir Sorgen, ich habe gerade Sorgen. Ehrlicher wäre es zu sagen: Die Sorgen haben mich.

Was uns jetzt heute Morgen interessiert ist:

Was sagt eigentlich Jesus Christus zum Thema Sorgen?

Wir entdecken es im heutigen Predigttext aus Matthäus 6, wo Jesus in Vers 25 sagt (NGÜ):

*25 »Deshalb sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um das, was ihr an Essen und Trinken zum Leben und an Kleidung für euren Körper braucht. Ist das Leben nicht wichtiger als die Nahrung, und ist der Körper nicht wichtiger als die Kleidung?*

Jesus macht klar: Sorgen ist genau nicht das, was Gott für uns möchte.

Was Jesus hier deutlich macht, finden wir auch sonst in der Bibel immer wieder.

Die Aufforderung: Sorgt euch nicht.

Das ist kein Rat, sondern ein Gebot.

Und zwar deshalb, weil Sorgen nicht gut für uns sind.

Sorgt euch nicht um euer Leben! Hört auf damit.

So tönt es durch die ganze Bibel.

Petrus sagt (1.Petrus 5,7): *«Alle eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch!»*

Und Paulus ruft den Christen in Philippi zu (Philipper 4,6a; NGÜ): *«Macht euch um nichts Sorgen!»*

Alles klar also. Wir sind Experten im Sorgen machen. Aber Jesus und Co. sagen: Hört auf. Sorgen sind nicht gut.

Ja, wenn das so einfach wäre.

Sich ganz praktisch keine Sorgen mehr zu machen, das geht nicht einfach so locker.

Oder geht es euch da anders?

Ich bin froh, dass Jesus nicht nur sagt *«macht euch keine Sorgen»*, sondern auch ganz praktisch zeigt, wie das geht.

Und zwar macht er das in drei Schritten.

Drei Schritte, mit denen Jesus uns an das Geheimnis heranführt, wie wir unsere Sorgen loswerden können.

Bevor wir diese Schritte miteinander gehen, möchte ich aber noch etwas grundsätzliches zum Thema Sorgen loswerden.

In unserem Predigttext spricht Jesus mit Menschen über das Thema Sorgen, die am Rand der damaligen Gesellschaft lebten.

Und zwar in einer nicht gerade blühenden Landschaft.

Was denkt ihr, war das Leben für diese Leute eher leichter als heute oder schwieriger?

Genau, schwieriger.

Die Menschen um Jesus herum waren meistens eher arm.

Wir lesen in den Evangelien, wie sie mit unheilbaren Krankheiten zu kämpfen hatten.

Sie hatten oft keine gute Bildung und lebten unter der Herrschaft der Römer.

Viele waren Sklaven. Ausserdem hatten Frauen und Kinder keine Rechte.

Und Babys überlebten das erste Lebensjahr oft nicht.

Ganz grundsätzlich lag die Lebenserwartung bei gerade einmal 30 Jahren. Wir stellen also fest: die Lebensumstände waren damals einiges schwieriger als bei uns. Uns geht es heute viel besser als den Menschen damals. Jetzt könnte man denken: Wenn es uns so viel besser geht, dann haben wir auch viel weniger Sorgen als die Menschen damals. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. In einem Bericht vom SRF aus dem Jahr 2024<sup>1</sup> wird festgestellt: «Die Menschen in der Schweiz blicken pessimistischer in die Zukunft als noch vor einem Jahr.» Und weiter: «In der Schweiz haben die Verlustängste zugenommen.»

Daraus lernen wir vielleicht schon den wichtigsten Punkt von heute: Wir liegen falsch, wenn wir denken, dass mehr Geld, eine stabile Gesundheit, gute soziale Systeme oder eine sichere Umgebung uns vor Sorgen schützen. Wir liegen falsch, wenn wir glauben: Bessere Umstände befreien unser Herz vor Sorgen. Nichts gegen bessere Umstände. Aber sie werden uns niemals ein sorgenfreies Leben schenken. Wir finden nämlich immer neue Gründe, um uns Sorgen zu machen. Und die Frage bleibt: Was kann dann helfen?

### **Schau nach draussen**

Es ist eine Person: Jesus Christus. Er möchte uns mit drei Schritten von unseren Sorgen weglocken. Mit dem ersten Schritt fordert uns Jesus auf: Geh raus und schau hin! Ich lese aus unserem Predigttext die Verse 26-32 (NGÜ):

*26 Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte, und euer Vater im Himmel ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? 27 Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern? 28 Und warum macht ihr euch Sorgen um eure Kleidung? Seht euch die Lilien auf dem Feld an und lernt von ihnen! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und ohne zu «spinnen und zu weben». 29 Und doch sage ich euch: Sogar Salomo in all seiner Pracht war nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen. 30 Wenn Gott die Feldblumen, die heute blühen und morgen ins Feuer geworfen werden, so herrlich kleidet, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern, ihr Kleingläubigen? 31 Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? 32 Denn um diese Dinge geht es den Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel aber weiß, dass ihr das alles braucht.*

Schaut euch die Vögel an, die über euer Land ziehen. Schaut sie euch an. Sie arbeiten nicht.

---

<sup>1</sup> Vgl. Morell, Marko (2024, 5. September): In der Schweiz haben die Verlustängste zugenommen. URL: <https://www.srf.ch/news/dialog/meinungsumfrage-der-srg-in-der-schweiz-haben-die-verlустаengste-zugenommen> (27.06.2025).

Sie tun nicht, was früher die Männer gemacht haben, nämlich säen, den Acker bearbeiten und ernten.

Es ist zwar völlig ok, wenn wir sät und erntet, aber die Vögel tun es nicht. Und überleben doch. Weil der Vater im Himmel sie versorgt!

Geht raus und schaut euch die Blumen an, die gerade so wunderbar blühen. Rosen, Dahlien, Rittersporn oder Hortensien.

Schaut sie euch an: Sie arbeiten nicht. Sie machen nicht das, was früher die Frauen gemacht haben: Weben und spinnen. Also Kleider herstellen. Und doch frieren sie nicht. Sie zeigen vielmehr ihre Schönheit. Für sie wird gesorgt.

Es ist völlig ok, wenn wir weben und spinnen, also Kleider machen.

Aber die Blumen tun es nicht. Der Vater im Himmel kleidet sie.

Und vergesst dabei nicht: Ihr sei mehr, wichtiger, geliebter, wertvoller als all die Vögel am Himmel und die Blumen auf den Feldern.

Ihr seid mehr, wichtiger, geliebter und wertvoller in den Augen des Vaters im Himmel.

Geht hinaus und schaut genau hin. Und dann sagt zu eurem Herzen: So sorgt der himmlische Vater auch für mich!

So sorgt der himmlische Vater für uns.

Ich lade euch ein, Jesus beim Wort zu nehmen und den ersten Schritt zu wagen:

Gehen wir hinaus und entdecken, wie Gott für alles sorgt.

Schauen wir es uns an, denken darüber nach, lassen es in unser Herz sinken, schauen die Vögel am Himmel an und die Blumen auf den Feldern und sehen, wie Gott sie versorgt.

Jetzt stellen kritisch denkende Menschen jedoch zurecht fest: Jeder erfrorene Spatz, jeder gefällte Baum, jedes gerissene Schaf widerspricht doch dieser schönen Geschichte.

Es gibt zwar offensichtlich Fürsorge Gottes auf dieser Welt, aber es gibt da draussen auch Zerstörung, Grausamkeit und Tod.

Das stimmt.

Doch das war nicht immer so.

Auf den ersten Seiten der Bibel lesen wir, wie Adam und Eva auf dieser Erde, im Garten Eden, gelebt haben.

Und zwar im Überfluss und ganz ohne Sorgen.

Gott hat die ganze Schöpfung wunderbar versorgt.

Doch dann haben Adam und Eva alles durcheinandergebracht.

Ab diesem Moment war es nicht mehr so, wie Gott es ursprünglich gedacht hat.

Und trotzdem sagt Jesus:

«Schaut nach draussen. Der himmlische Vater versorgt immer noch.

Und ich tue alles, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.»

So, wie es ursprünglich einmal war, im Garten Eden.

Weil es aber nicht mehr so beziehungsweise noch nicht so ist, reicht der Blick in die Natur auch nicht aus.

Um unsere Sorgen loszuwerden, braucht es weitere Schritte.

### **Denk nach**

Was ist also der nächste Schritt von Jesus, um uns von den Sorgen wegzulocken?

Er fordert uns auf, vertieft nachzudenken.

In Vers 27 fragt Jesus:

*Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern?*

Manchmal ist es ja tatsächlich so, dass wir ziemlich komische Dinge denken. Ja, unser Denken ist manchmal unvernünftig und hochnäsiger.

Das wird beim Thema Sorgen sehr gut sichtbar.

Wenn wir uns Sorgen machen, gehen wir nämlich automatisch davon aus, dass wir Einfluss haben. Dass wir die Kontrolle haben. Dass wir einfach das nötige tun müssen, um Gefahren unschädlich zu machen.

Und genau in diesem Denken fordert Jesus uns brutal heraus und sagt: «Denkt doch mal darüber nach, ob eure Sorgen wirklich Sinn machen! Könnt ihr euer Leben einfach so verlängern? Habt ihr darauf wirklich Einfluss? Habt ihr die Kontrolle?

Über eure Gesundheit? Ein wenig.

Über die Politik? Nicht wirklich.

Könnt ihr euren Partner verändern? Nein. Gott kann unseren Partner verändern.

Das sollte uns zu denken geben. Wir haben nämlich nicht so viel Kontrolle, wie wir meinen.

Die Entwicklung unserer Kinder, die Gesundheit unserer Liebsten oder unsere Lebenszeit liegt nicht in unserer eigenen Hand.

Wir haben kaum Kontrolle, auch nicht über die Dinge, die auf unserer Sorgenliste stehen.

Es ist überheblich zu denken, wir könnten jedes Risiko ausräumen, indem wir alles im Blick haben, alles genau planen, vorsorgen, uns schützen und versichern und noch härter arbeiten.

Ja, es ist hochmütig, wenn wir denken, wir hätten alles im Griff.

Jesus sagt uns: Wir haben es nicht im Griff.

Doch erst wenn wir das Akzeptieren, können wir den praktischen Rat von Jesus befolgen, den er uns in Vers 34 gibt:

*34 Macht euch keine Sorgen um den nächsten Tag! Der nächste Tag wird für sich selbst sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last mit sich bringt.*

Jesus sagt: Der heutige Tag ist euch übergeben. Der hat seine eigenen Probleme und Chancen. Kümmert euch darum. Steht morgens auf, und tut, was dieser Tag verlangt. Und am Abend dankt für das, was Gelungen ist. Und gebt Jesus ab, was nicht fertig wurde oder misslungen ist.

Und dann legt alles, euch selbst, eure Arbeit, eure Liebsten, eure Sorgen, in die Hand des himmlischen Vaters.

Der alles im Griff hat.

Wie wir es in Psalm 46 lesen (2-4.11-12:

*2 Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in Zeiten der Not.*

*3 Darum fürchten wir uns nicht, selbst wenn die Erde erbebt, die Berge wanken und in den Tiefen des Meeres versinken.*

*4 Auch dann nicht, wenn die Wogen tosen und schäumen und die Berge von ihrem Wüten erschüttert werden.*

*11 »Hört auf!«, ruft er, »und erkennt, dass ich Gott bin! Ich stehe über den Völkern; ich habe Macht über die ganze Welt.«*

*12 Der HERR, der allmächtige Gott, steht uns bei! Der Gott Jakobs ist unser Schutz!*

Und morgen wiederholt ihr das.

Und übermorgen wieder.

### **Geh über dich hinaus**

Kommen wir zum dritten und entscheidenden Schritt auf dem Weg, unsere Sorgen loszuwerden.

Jesus fordert uns auf, dass wir unser Leben aus der Hand geben sollen.

Er sagt in Vers 33:

*33 Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben.*

Geh über dich hinaus und suche zuerst das Reich Gottes!

Spannenderweise sagt Jesus im Predigttext nicht, was wir mit Blick auf die Sorgen noch tun dürfen und was nicht.

Nein. Jesus sagt einfach: «Ich möchte, dass ihr aufhört, euch Sorgen zu machen.»

Wenn wir ihn nun fragen würden: «Heisst das, dass wir aufhören sollen zu arbeiten (wie die Vögel)? Dürfen wir keine Lebensversicherung mehr abschliessen? Und muss ich meinen nächsten Vorsorgeuntersuchung absagen?», würde Jesus antworten:

«Ihr habe es nicht verstanden.

Arbeitet! Schliesst nur eine Lebensversicherung ab und macht eure Vorsorgeuntersuchung! Diese Dinge entscheiden nicht darüber, ob ihr euch Sorgen macht oder nicht. Entscheidend ist euer Herz.»

Die entscheidende Frage ist: Auf was ist euer Herz ausgerichtet?

Trachtet zuerst nach Gottes Reich.

Das bedeutet: Legt euer Leben in die Hand Gottes.

Und dann fragst IHN bei jedem Tag, den Gott euch schenkt: Was hast du heute mit mir vor? Was möchtest du in meinem Leben tun? Welche Türen öffnest du, und welche schliesst du? Was kann ich heute für dich tun?

Du möchtest deine Sorgen loswerden? Dann gib die Kontrolle über dein Leben ab.

Gib jeden Tag aufs Neue dein Leben in Gottes Hand ab. Das reicht.

Nicht für die nächsten 20 Jahre. Für heute. Und dann für morgen. Für übermorgen. Und so weiter.

Bedeutet das, dass dann alles gut wird in deinem Leben und dir alles gelingt? Dass dein Leben dann eine Erfolgsstory wird mit Bewahrungen, Geschenken, Wohlstand und wunderschönen Sonnenuntergängen?

Nein. Das verspricht Jesus so nicht. Nicht für dieses Leben.

Aber du wirst geborgen sein.

Du wirst Frieden haben.

Du wirst dich an Gutem freuen und Erfolge feiern.

Und du wirst in Niederlagen nicht untergehen.

Es gibt in deinem Leben dann eine Konstante: Nichts kann dich aus der Hand Gottes reißen.

Nichts kann dich trennen von der Liebe Gottes (Römer 8,31-39).

Gutes nicht und Böses auch nicht.

Es ist wichtig, dass wir verstehen: Jesus sagt nicht, dass wir uns keine Sorgen machen sollen, weil schon alles gut kommt und er alle Schwierigkeiten von uns fernhält.

So läuft es nicht.

Es gibt auch bei Jesusnachfolgern viel Schweres zu tragen.

Es ist eine Tatsache: In dieser Zwischenzeit, in der wir leben, zwischen Garten Eden und Himmel, ist alles Zeitliche und Irdische immer bedroht, verletzlich, angreifbar und sterblich.

Alles Zeitliche und Irdische steht auf dieser Erde immer auf dem Spiel.

Aber wenn du an Jesus Christus glaubst, hast du die Gewissheit, dass du niemals allein bist. Der allmächtige Gott steht immer an deiner Seite und lässt dich niemals los.

In den Leben von Jesus, Petrus und Paulus sehen wir auf eindrückliche Art und Weise:

Sie haben viel verloren. Viel in ihren Leben zerbrach. Aber sie selbst zerbrachen nicht.

Und zwar deshalb, weil sie wussten: Unser Leben ist in der Hand Gottes. Er hat alles im Griff. Sogar im Sterben.

Gott war mit ihnen und das gab ihnen Frieden und Ruhe.

Eine Geschichte, die diesen Frieden wunderbar zeigt, ist folgende:

Jesus ist mit seinen Freunden auf dem See Genezareth unterwegs und es kommt ein gewaltiger Sturm auf.

Die Freunde von Jesus drehen vor Todesangst fast durch. Sie Sorgen sich ernsthaft um ihr Leben.

Und was macht Jesus?

Er liegt auf einem Kissen im Boot und schläft.

Das ist der Frieden, den Jesus verspricht.

Kein schön-Wetter-Frieden, aber eine Geborgenheit für gute und für schwere Tage.

Jesus lädt uns also zum dritten Schritt ein: Geh über dich hinaus.

Seine Botschaft ist nicht: Gib dir mehr Mühe, damit du dir nicht so häufig Sorgen machst.

Die Botschaft von Jesus heisst: Immer, wenn dich die Sorgen gefangen nehmen wollen, leg dein Leben in Gottes Hand.

Und mach dir bewusst: alles ist in seiner liebenden Hand.

Und wenn die Sorgen dich wieder überwältigen, dann fühl dich nicht schuldig.

Sondern suche die Nähe von Jesus.

Lass dich leiten von dem, was er mit dir und für dich vorhat.

Nimm jeden einzelnen Tag wie er kommt.

Denn ER sorgt für dich.