Kirche im hr

04.09.2016 um 00:00 Uhr
hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von
Anke Haendler-Kläsener,
Evangelische Krankenhauspfarrerin, Flieden

Mit Sorgen unbeschwerter leben

„Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na dann ist ja alles klar.“ Diesen Schlager von Jürgen von der Lippe kennen viele Menschen seit zwanzig Jahren. Er ist schon fast zur allgemeinen Redewendung, zum Sprichwort geworden. Wunderbar simpel und einfältig nimmt er die Haltung mancher Menschen aufs Korn: Sorgen gehören zum Leben dazu. Mit ihnen gehen wir abends schlafen und mit ihnen erwachen wir am Morgen. Unverändert. Es scheint so, als hätten wir keinen Einfluss auf sie, als könnte man da gar nichts machen. „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na dann ist ja alles klar.“ Alles klar? Ich finde, da ist gar nichts klar. Denn die Sorgen, die der Sänger in den Liedstrophen nennt, sind ja keine harmlosen Lappalien: Zwar fängt es lustig damit an, dass er scheinbar mit dem falschen Bein aufgestanden ist und in der Wohnung gar nichts funktionieren will. Aber dann steigert sich das Sorgenregister: Seine Frau hat ihn verlassen mitsamt dem gemeinsamen Besitz. Er steigt alkoholisiert ins Auto und verursacht einen Unfall. Zum Schluss kommt er tot im Himmel an und singt dort als Engel mit der Harfe das Halleluja. Doch das Lied thematisiert diese Sorgen nicht weiter, sondern wiederholt im Refrain einfach nur: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na dann ist ja alles klar.“

Musik 1 Jürgen von der Lippe, „Guten Morgen, liebe Sorgen“

Menschen machen sich Sorgen. Und dafür gibt es viele unterschiedliche Anlässe.

Ich sorge mich zum Beispiel um meine Kinder, auch dann noch, wenn sie auf den eigenen Beinen stehen und flügge werden. Ich merke ganz deutlich, dass mein Einflussbereich begrenzt ist. Ich kann sie nur noch teilweise begleiten und beschützen. Darüber hinaus sorge ich mich darum, dass es ihnen gut gehen möge. Dass sie nicht stolpern und hinfallen. Dass sie keine Verletzung erleiden, körperlich oder auch seelisch. Solange sie als Kleinkinder abends in ihren Bettchen lagen und sich auch sonst meist in meinem Dunstkreis aufhielten, war das leichter. Aber seit sie erwachsen sind, kann ich sie nicht mehr überwachen. Solche Sorgen machen mich mürbe, ich kann mich in sie hineinsteigern und die Kontrolle verlieren. Wenn meine Kinder nachts mit dem Auto unterwegs sind und sich verspäten, dann habe ich furchtbare Angst und ich muss mich beherrschen, nicht schon nach kurzer Zeit die Polizei oder die nächsten Krankenhäuser anzurufen. Ich kann die sorgenden Gedanken nicht beherrschen, sondern sie machen sich selbständig und beherrschen mich. Ich bin ihnen ausgeliefert.

Wie gut ist es dann, mit meinen Sorgen nicht allein zu sein. Mir persönlich hilft es, tief durchzuatmen und ein Stoßgebet zum Himmel zu schicken: „Zum Beispiel dieses: „Lieber Gott, du siehst mich und meine Angst. Du siehst aber auch meine Kinder. Bring sie gesund zu mir zurück!“

Wenn ich dieses Gebet spreche, dann wird mir leichter ums Herz. Ich weiß meine Kinder gut aufgehoben, auch wenn ich selbst ihnen diesen Schutz nicht mehr geben kann. Es hilft mir, sie Gott anzuvertrauen.

Andere sorgen sich um ihre Gesundheit. Vielleicht haben sie in ihrer Familie Krankheiten erlebt und sind davon geprägt. Sie haben erlebt, dass es nicht selbstverständlich ist, gesund zu sein. Sobald etwas zwickt oder zwackt, sobald der Körper sich anders anfühlt als sonst, gehen sie die Liste der möglichen Krankheiten durch und prüfen sich. In Zeiten des Internets kann das zu besorgniserregenden Diagnosen führen, denn dort wird jeder zum Hobbymediziner oder zur Hobbyärztin. Einerseits kann das bewirken, dass Menschen ihren Körper aufmerksam beobachten und kleine Unregelmäßigkeiten schneller spüren. Eine Krankheit im frühen Stadium entdeckt ist ja tatsächlich leichter zu kurieren. Aber andererseits kann eine solche Selbstprüfung echte Sorgen bereiten. Ich vertraue nicht mehr auf die Stärke meines Körpers, sondern bin kritisch und misstrauisch. Wer weiß, was

sich da alles in mir verbirgt!

Vielleicht kann ich etwas von diesem Druck loswerden, wenn ich „Vor-Sorge“ treffe. Es gibt ja tatsächlich Untersuchungen und Tests, die mir bestätigen können: Ja, ich bin gesund. Was für eine Erleichterung! Ich leide nicht unter den Krankheiten, die ich fürchte. Doch manchmal habe ich das Gefühl, das Vor-Sorgen wird auf die Spitze getrieben und ausgenutzt. Versicherungen werden abgeschlossen, um Unsicherheit aus dem Leben herauszuhalten. Aber auch Vor-Sorge kann nur der Versuch sein, Risiken zu minimieren. Ausschalten aus dem Leben können wir sie nicht. Es gibt immer einen Rest Unwägbares. Ein Rest, auf den niemand einen Zugriff hat. Der lässt sich auch durch die beste Versicherung nicht ausschalten. Es bleibt ein Restrisiko.

Musik 2 Adam Falckenhagen, Lautensonate c-moll op., No. 1, Largo

Mein Leben bleibt Unsicherheiten ausgesetzt. Es bleibt bei allem Sorgen ein Restrisiko.

In der Bibel gibt es in der Bergpredigt eine wunderbar poetische Passage, in der Jesus sich mit den Sorgen seiner Zeitgenossen auseinandersetzt. Sie hilft mir, mit meinen Sorgen besser umzugehen. Die Geschichte geht so: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Dann spricht Jesus von den Lilien auf dem Feld, die prächtiger gekleidet sind als der König Salomo in all seiner Pracht. Und er schließt: Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? (…) Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. (Matthäusevangelium 6,28-34 in Auszügen)

Ich mag die unbekümmerte Haltung, zu der Jesus seine Zuhörer hier auffordert. Es ist ja nicht so, dass er meint, Essen und Trinken und auch Kleidung seien unwichtig. Dazu hat er selbst viel zu gern gegessen und getrunken und kennt Menschen, die hungern und dursten müssen. Er weiß, dass viele hart für ihr Essen und Trinken arbeiten müssen und dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Er meint nicht, es sei völlig egal, ob morgen genug auf dem Tisch steht. „Don´t worry, be happy!“ – das ist sicher nicht seine Lebensdevise.

Aber er plädiert doch dafür, sich von diesen Sorgen nicht zerfressen zu lassen. Ich habe mein Leben nicht in der Hand. Ich kann nicht erzwingen, dass es mir gut geht. Ich bin zwar verantwortlich für mich und die Meinen – aber dann darf

ich diese Verantwortung auch wieder aus der Hand legen und darf sie einem anderen übergeben.

Manchmal ahne ich dann etwas von der Erfahrung, dass Gott für mich sorgt, auch und gerade, wenn ich mich mit Sorgen herumschlage. Und damit beginnt er, sie zu ent-sorgen. Wenigstens immer mal wieder, punktuell. Ich brauche nicht verkrampft an meinen Sorgen festzuhalten. Das zu lernen kann befreien. Dadurch bekommt mein Leben mehr Leichtigkeit und ich lebe unbeschwerter.

Musik 3 Sylvius Leopold Weiss, Lautensuite A-Dur, Courante

Menschen machen sich Sorgen. Manchmal ist das sinnvoll. Wenn ich mich in der Welt umschaue, dann wird es schnell offensichtlich: Es gibt gute Gründe, sich Sorgen zu machen: Kriege. Attentate. Religiöse Fanatiker. Menschen, die auf der Flucht sind und nicht weiterkommen. Heimatlose. Es scheint: Die Welt ist in den letzten Jahren aus den Fugen geraten. Und hier gilt ganz sicher nicht, was Jesus in der Bergpredigt sagt: Sorgt nicht um euer Leben! Hier klänge das zynisch und menschenverachtend. Hier geht es nicht um unbekümmerte Leichtigkeit, sondern um ernsthafte Analyse. Mit diesen Sorgen werden wir nicht fertig, indem wir allein unsere innere Haltung ändern. Diese Sorgen müssen angegangen werden. Es braucht Menschen, die als Politiker verantwortungsvoll handeln. Es braucht Menschen, die unsere Werte hochhalten wie Nächstenliebe, Toleranz, Demokratie. Wir brauchen Freiwillige, die ihre Zeit einsetzen für andere. Hier muss es heißen: Sorgt euch sehr wohl um euer Leben! Hier braucht es jeden und jede von uns.

Seit einiger Zeit arbeite ich als Klinikseelsorgerin in einem Krankenhaus. Dort begegne ich Patientinnen und Patienten, die gerade eine schwere Diagnose erhalten haben und damit fertig werden müssen. Da nutzt es nichts zu sagen: Kopf hoch, das wird schon wieder! Viel hilfreicher kann es sein, mit ihnen zu schweigen, die eigene Hilflosigkeit zuzulassen und nicht vorschnell eine fromme Lösung anzubieten. Ihnen hilft es vielmehr, wenn sie spüren: Ich sorge mich sehr wohl mit dir um dein Leben, und das darfst du ruhig auch spüren. Ähnlich erlebe ich es im Gespräch mit Angehörigen. Sie haben sich manchmal verausgabt mit der häuslichen Pflege, pfeifen auf dem letzten Loch und müssen jetzt loslassen. Es ist schwer für sie zu akzeptieren, dass es vielleicht keine Genesung oder gar Heilung gibt. Auch da kann ein zuversichtliches Schulterklopfen nicht weiterhelfen, da hilft nur, das Angebot zuzuhören, die Sorgen auszusprechen, das Herz erleichtern. Du darfst so sein, wie du bist. Auch Sorgenvoll.

Die pausenlose Auseinandersetzung mit einer schweren Sorge macht krank. Oft sind es die Frauen in den Familien, die ihre Eltern oder Schwiegereltern

zuhause pflegen. Sie müssen diese Sorgen aushalten und werden dabei manchmal selbst krank, weil sie die eigenen Grenzen weit überschreiten. Sie hören nicht auf die eigenen Signale. Auch viele Ehrenamtliche, die sich seit dem letzten Jahr in den großen Flüchtlingsunterkünften fortwährend um andere gekümmert haben, sind dabei weit über ihre Kräfte gegangen. Sie sind ausgelaugt, ausgepowert, von Ausbrennen bedroht. Sie brauchen eine Pause.

Von mir selbst kenne ich das auch: Ich brauche ein Ventil, um mit Spannungen in meinem Leben umzugehen. Da muss von Zeit zu Zeit die Luft rausgelassen werden, sonst platze ich. Ich brauche einen Raum, in dem ich nicht angefochten bin, sondern einfach sein darf. Ich brauche eine Quelle, aus der ich meine Energie beziehe.

Für mich ist das mein Glaube an Gott, der mir Kraft gibt und mich immer wieder aufrichtet. Mir hilft es zum Beispiel, sonntags in den Gottesdienst zu gehen und dort mit anderen in den Fürbitten meine Sorgen abzugeben. Ich merke: Ich bin nicht allein damit. In der Gemeinschaft der anderen fühle ich mich getragen.

Es braucht beides: Sorgen müssen gesehen und ernstgenommen werden. Und gleichzeitig brauche ich einen Weg, mit ihnen umzugehen, um nicht an ihnen zu zerbrechen. Ich brauche jemanden, der sich *um mich* sorgt oder der sogar *für mich* sorgt, wenn ich mir Sorgen mache. Im 1. Petrusbrief heißt es mit einem wunderschönen Wortspiel: Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch! (1. Petrus 5,7)

Musik 4 Sylvius Leopold Weiss, Lautensuite A-Dur, Allemande

Alle eure Sorge werft auf ihn (auf Gott), denn er sorgt für euch! In diesem Satz steckt beides drin: Erstmal werden meine eigenen Sorgen ernstgenommen. Ich darf mir Sorgen machen, es gibt tatsächlich eine Veranlassung dafür. Es heißt hier nicht wie an einer anderen Stelle Sorgt euch um nichts! (Philipper 4,6) – das kann im Ernstfall verniedlichend klingen. Da bekomme ich den Eindruck, es sei ja alles nicht so schlimm, alles eine Frage der Einstellung. Nein, so ist es nicht. Wo ich mir Sorgen mache, da geht es um mehr als die Lilien auf dem Feld oder um die Vögel unter dem Himmel.

Aber in diesem schönen Satz steckt noch ein weiterer Gedanke. Der gibt mir Hoffnung. Meine Sorgen brauchen mich nicht zu erdrücken. Ich bin ihnen nicht hilflos ausgeliefert, als hätte ich ihnen nichts entgegenzusetzen. Meine Sorgen brauchen nicht zu Traumata zu werden. Es gibt jemanden, der sie sieht und ihnen begegnet. Wo ich meine Sorgen auf Gott werfe, da dreht sich der Spieß um. Beim Werfen muss ich loslassen, sonst kann der andere es nicht auffangen.

Ich lasse meine Sorgen los und überlasse sie Gott. Und er sorgt für mich.

Wenn ich so lebe, dann brauche ich keine Angst davor zu haben, mir unnütze Sorgen zu machen oder sie zuzulassen. Und dann heißt es nicht mehr lapidar verharmlosend: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na dann ist ja alles klar.“ Ich weiß mich mit all dem, was mich beschäftigt und umtreibt, bei Gott gut aufgehoben. Er sorgt für mich.

Musik 5 Sylvius Leopold Weiss, Lautensuite A-Dur, Chiacona