

13.11.2018 um 06:30 Uhr

## hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

**Anne-Katrin Helms,**

Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad

## Vom Sorgen um sich selbst

Drei Salamiwürste hatte ich mir in den Rucksack gesteckt. Vor meiner ersten Alpenüberquerung war das, eine Wanderung von mehreren Tagen. Meine Sorge war riesengroß, bei der anstrengenden Tour nicht genügend zu essen zu bekommen. Als wir dann in Meran ankamen, lagen die Würste unangetastet im Rucksack. Dafür hatte ich fürchterliche Schmerzen in den Knien. Mein Rucksack war fürs Bergrunterlaufen viel zu schwer.

Seitdem nehme ich auf Wanderungen nur das mit, was ich unbedingt brauche: Geldbeutel, Ausweis, Handy, Aufladekabel, Wechselklamotten, Wasserflasche, Kopfbedeckung, Sonnencreme, ein Buch. Das sind für mich die wichtigsten Dinge. Alles andere ist für mich eine Last. Nicht nur, weil mir sonst die Knie weh tun. Ich habe erfahren: Ich fühle mich freier, wenn ich nicht so viel mit mir rumschleppe. Ich muss mich dann nicht darum kümmern: ob es kaputt geht oder verloren. Ich kann mich an dem freuen, was ich gerade erlebe, ohne von den Dingen und der Sorge um sich abgelenkt zu werden.

Jesus spricht von etwas Ähnlichem in seiner Bergpredigt. Er sagt: *„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. (Matthäus 6,26)*

Jesus erinnert daran: Die Vögel leben von der Hand in den Mund beziehungsweise in den Schnabel und überleben doch. Natürlich ist mein Leben sehr viel komplexer als das der Vögel. Deswegen muss ich auch vorsorgen und Vorräte anlegen. Aber diese Vorsorge soll keine Last für mich sein. Jesus wünscht sich für mich, dass ich frei bin. Aber frei wozu?

Er sagt: *Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.* (Matthäus 6,33)

Jesus schafft also eine neue Perspektive. Er lenkt meinen Blick von mir weg und zeigt mir die Vögel am Himmel. Sie leben unbekümmert und leben doch. Sie leben ohne Angst vor dem nächsten Tag. Sie leben, weil Gott für sie sorgt. Genauso, sagt Jesus, sorgt Gott für dich und alle Menschen.

Mit meinem Leben kann ich dann vielleicht gelassener umgehen. Bevor ich anfangen, mich in allen meinen Sorgen zu verlieren, könnte ich mich darum kümmern, dass es im Leben gerechter zugeht.

Beim Sammeln und Sorgen kreise ich oft um sich selbst. Jesus ermuntert mich: Komm über dich hinaus! Richte deinen Blick auf die Anderen. Es geht im Leben nicht nur um dein privates Glück, sondern auch darum, dass das Leben anderer glücken kann.

Ich brauche keine Angst davor zu haben, nicht genügend abzukriegen. Ich habe alles Nötige zum Leben. Wenn andere etwas geschenkt bekommen und ich nicht, gibt mir das im ersten Moment vielleicht einen Stich. Aber im zweiten weiß ich doch: mir geht es trotzdem total gut.

Falls ich also nochmal auf die Idee kommen sollte, drei Salamiwürste über die Alpen zu schleppen, werde ich sie am besten gleich bei der ersten Rast in viele Stücke schneiden und sie an andere verteilen, die Lust darauf haben. Dann habe ich die Last los und für andere ist gesorgt.