

01.02.2026 um 07:45 Uhr

**hr1 SONNTAGSGEDANKEN**



Ein Beitrag von

**Ralf Schweinsberg,**

Pastor der evangelisch-methodistischen Kirche in Gründau-Rothenbergen

## Zwischen Sorge und Zuversicht

Was wird dieses Jahr bringen? Klar, es ist schon Anfang Februar. Das Jahr hat längst begonnen. Trotzdem beschäftigt mich diese Frage weiter: Wie wird dieses Jahr? Ich lese die Nachrichten: Klimakatastrophe, wachsende Armut, andauernde Kriege. Viele Orte der Welt leiden. Der Rechtspopulismus steigt, Debatten werden rauer.

### Gefühl von Unruhe und Hilflosigkeit

In mir wächst ein Grundgefühl. Es ist unruhig und hilflos. Keine laute, alles übertönende Angst. Ein leises Ziehen nagt an meiner Seele. Ich schwanke zwischen Zuversicht und Verzweiflung. Zwischen überwältigender Ohnmacht und Hoffnung. Ich hoffe, Gott lässt mich nicht allein.

### Die Kraft der Psalmen in Krisenzeiten

In solchen Momenten denke ich an die Psalmen. Das sind uralte Gebete der Bibel. Darin klagen Menschen offen vor Gott. Nicht beschönigend, sondern mit verletztem, ehrlichem Herzen. Da heißt es: „Meine Seele ist voller Angst. Herr, ich frage dich: Wie lange noch? Vom Seufzen bin ich ganz erschöpft.“ (Psalms 6,4) Ich lese diese alten Worte und denke: Ja genau. So geht es mir auch beim Nachrichten schauen.

### Klage ist kein Tabu – Sprache für Gefühle finden

Die Psalmen geben mir Sprache für das, was ich fühle. Sie zeigen: Meine Klage ist nicht peinlich. Sie ist kein Tabu vor Gott. Die Psalmen ermutigen mich, Fragen und Nöte nicht für mich allein zu

behalten. Sie zeigen einen Weg im Umgang mit Ohnmacht.

## **Ehrliche Worte zwischen Angst und Hoffnung**

Ich mag diese ehrlichen Worte sehr. Sie beschönigen nichts und strahlen Zuversicht aus. Sie zeigen eine Spannung. Zwischen dem, was Menschen erleben, und dem, worauf sie hoffen. In Psalm 42 lese ich den Satz: „Was betrübst du dich, meine Seele?“ (Psalm 42, 6)

## **Gefühle erkennen, wenn Sorgen laut werden**

Diese Unruhe kenne ich. Wenn Gedanken kreisen, Hände nicht ruhen, schlaflose Nächte kommen. Dann schlägt das Herz immer schneller. „Was betrübst du dich, meine Seele?“ fordert mich zum Hinsehen auf. Ich muss sehen, was meine Seele schwer macht.

## **Klimaangst, Kriege und soziale Spannungen**

Dazu muss ich Gefühle unterscheiden und benennen. Lautes Aussprechen hilft mir: Die Klimakatastrophe rollt auf uns zu und ich fühle mich hilflos. Die Kluft zwischen ultrareichen und bettelarmen Menschen macht mich wütend. Die andauernden Kriege an vielen Orten tun einfach nur weh. Der Aufstieg des Rechtspopulismus und immer rauere Debatten machen mir Angst.

## **Was verändert das laute Aussprechen?**

All das laut auszusprechen verändert meine Empfindungen. Die Psychologie nennt das „verbale Erdung“. Ich benenne Sorgen und spreche sie laut aus. Dann kann das Angstzentrum nicht mehr allein regieren. Doch von echter Zuversicht bin ich noch weit entfernt.

Musik

## **Erste Schritte: Ehrlich vor Gott sein**

Ehrlich hinsehen. Gefühle nennen. Vor Gott klagen – mit eigenen Worten oder alten Psalmgebeten der Bibel. Das schafft Raum, verändert mich und erdet mich. Das ist mein erster Schritt.

## **Blick heben – Hoffnung sehen**

Den nächsten Schritt finde ich in Psalm 121. Dort betet jemand: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ (Psalm 121,1-2)

## **Vom Sehen zur Bewegung: Hilfe suchen**

Die Augen heben und nach Hilfe suchen ist eine konkrete Bewegung. Eine Bekannte von mir tut das praktisch. Sie ist Holländerin und zog wegen ihrer großen Liebe in den Schwarzwald. Das Leben dort hat schöne Seiten. Und doch vermisst sie oft die flache Weite ihrer Heimat: Horizont, Felder, offenen Raum. Das enge Tal, in dem ihr Haus liegt, drückt sie mit der Zeit.

## **Wenn Enge zur Sehnsucht führt**

Wenn die Enge schwer wird, geht sie auf den Berg gegenüber. Kein großes Aufheben. Sie nimmt eine leichte Jacke, feste Schuhe und eine Thermoskanne Tee. Der Pfad ist vertraut. Er führt durch Fichten und Moos zu einer Lichtung. Dort bleibt sie stehen, hebt den Blick und lässt die Augen übers Tal, den Wald und die fernen Gipfel gleiten. Diese Minuten verändern viel.

## **Selbstfürsorge als spirituelle Bewegung**

Früher meinte sie, die Enge einfach aushalten zu können oder sich abzulenken. Heute weiß sie: Kommt die Enge, muss sie rauf. Nicht als Flucht, sondern als bewusste Gegenbewegung. Der Aufstieg ist ihr Ritual der Selbstfürsorge. Sie sucht die Weite nicht nur in der Erinnerung, sie holt sie sich in die Gegenwart. Sie atmet tief ein, spürt die Luft und lässt die Aussicht auf sich wirken. So darf sie Sehnsucht haben und zugleich ruhig werden.

## **Kleine Rituale gegen die Ohnmacht**

Oft setzt sie sich auf einen Felsen, trinkt Tee, schweigt und denkt nach. Manchmal spricht sie ein Gebet, manchmal schreibt sie in ihr Notizbuch. Beim Abstieg geht sie leichter. Ihr Blick wird offener. Das enge zuhause wirkt weniger überwältigend. Diese Aufstiege sind kleine, konkrete Schritte gegen die Ohnmacht. Sie geben Raum, damit neues Handeln und neue Zuversicht möglich werden.

## **Persönliche Inspiration durch Psalm 121**

Das hat mich inspiriert. Der biblische Satz „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen“ wurde für mich zur festen Übung. Wenn ich mir Sorgen mache, suche ich einen Ort mit weitem Blick. Dort atme ich tief, spreche laut mit Gott über meine Not. Gott laut ansprechen und zugleich den Blick weiten beruhigt meine Seele. Dann verstehe ich den Psalm: „Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ ([Psalm 121,1-2](#))

Musik

## **Mut in der Mutlosigkeit**

Die innere Unruhe macht nicht nur unsicher, sie raubt auch Kraft. Psalm 43 spricht mir aus dem

Herzen. „Warum bin ich so mutlos?“ fragt der Psalm. „Muss ich denn verzweifeln?“ Doch dann spricht der Beter: „Auf Gott will ich hoffen!“ Er sagt: „Ich werde ihn noch einmal preisen.“ (Psalm 43,5)

## **Hoffnung durch Handeln im Alltag**

Er nennt ihn „meinen Gott, der mir hilft.“ Die Verfasser der Psalmen haben das erlebt. Sie verbanden es mit dem Aufruf: Tu etwas! Verharre nicht in Ohnmacht. Wo Not ist, geh kleine Schritte. Hör zu, wenn ein Freund reden will. Bring der kranken Nachbarin eine Mahlzeit. Übernimm Verantwortung vor Ort oder im Ehrenamt. Es braucht keine großen Heldentaten. Kleines wirkt oft viel.

## **Bewusste Haltung statt lähmender Angst**

Gleichzeitig bleiben Sorgen berechtigt. Sorgen entziehen Energie. Deshalb wähle ich meine Haltung bewusst. Ich lenke Kraft dorthin, wo ich etwas ändern kann. Ich gestalte, was in meiner Macht steht. Zugleich akzeptiere ich das Unabwägbare. Ich lasse nicht zu, dass lähmende Unruhe mein Herz beherrscht.

## **Gefühle benennen – Verantwortung leben**

Stattdessen schaue ich hin. Ich gebe meinen Gefühlen Raum. Ohnmacht, Wut, Trauer, Angst nenne ich beim Namen. Ich leihe mir alte Psalmworte und bete sie zu Gott. Ich klage ihm, was mein Herz schwer macht. Dann hebe ich den Blick. Ich atme durch und nehme wahr: Es gibt mehr als das Jetzt. Vertrauen und Zuversicht wachsen. Mit ihnen wächst die Kraft zu handeln. So übernehme ich Verantwortung mit klarem Blick.

## **Ich bin nicht allein unterwegs**

Nicht immer gelingt mir das. Aber ich will diesen Weg gehen. Immer wieder. In der Gewissheit: Ich bin nicht allein. Da sind Menschen, mit denen ich reden kann. Da sind Menschen, mit denen ich handeln kann. Und da ist Gott, der sich nicht zurückgezogen hat. Dieser Gott schenkt mir Kraft. Er hilft, Ungewissheit auszuhalten. Er gibt Gelassenheit und Zuversicht. So kann ich die Aufgaben angehen, die vor mir liegen.