

24.03.2026 um 00:01 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ksenija Auksutat,

Evangelische Pfarrerin, Stuttgart

Sorgen nicht allein tragen

Viele von uns haben gelernt, Verantwortung zu übernehmen. Für andere da zu sein. Stark zu bleiben. Nicht zu klagen. Aber auf manchen Schultern liegen viele Lasten. Manches wird zu schwer. Irgendwann spürt man es nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper.

Wenn Körper und Seele Signale senden

Ich gehe einmal in der Woche zur Physio-Therapie, ich habe eine Kalkschulter, altersbedingt, sagte mein Orthopäde. Aber ich merke, auch sonst ist die Arbeitsbelastung manchmal zu groß, um sie allein zu tragen.

Sorgen und Ängste im Alltag – was hilft dagegen?

Wenn dann noch Sorgen um Menschen dazu kommen, die man liebt, oder die leise Angst vor dem, was weltweit passiert, dann schnaufe ich manchmal tief ein und aus.

Und ich besinne mich auf das, was helfen kann.

Was sagt die Bibel über Sorgen?

Da ist ein Satz in der Bibel, an den ich oft denke: „Alle eure Sorge werft auf Gott; denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7) Für mich ist das besser als jeder gut gemeinte Appell, sich doch zusammenzureißen. Ich kann einen Moment locker lassen.

Sorgen loslassen: Wie geht das praktisch?

Sorgen loslassen heißt: Ich muss nicht alles sofort ordnen, erklären oder lösen. Ich kann mal eine Nacht darüber schlafen. Ich kann andere um Rat fragen oder um Hilfe bitten. Ich kann alles vor Gott aussprechen, ohne es schönzureden.

Glaube trägt, wenn Sorgen bleiben

Vielleicht bleiben Aufgaben oder Probleme. Aber die Sorge liegt nicht mehr nur in meiner Hand. Und ich kann für einen Moment ausruhen. Denn Glaube bedeutet nicht, frei zu sein von Sorgen.

Neue Kraft finden durch Vertrauen

Glaube heißt: Ich bin mit meinen Sorgen nicht allein. Das hilft mir, neue Kraft zu sammeln, und zu spüren, was die nötigen Schritte sind.