

# Grundlegendes für *sorgengeplagte* Gläubige

Von Jim Berg



„Grundlagen für Gläubige“  
Jüngerschaftsreihe

## Susan, die Grüblerin

„Pastor, ich fühle mich wirklich geehrt, als Diakon aufgestellt worden zu sein, aber ich hätte nicht gedacht, dass es Susan so belasten würde. Sie war schon vorher eine Grüblerin. Die letzten Kürzungen an meiner Arbeitsstelle haben sie in Unruhe versetzt, ob mein Arbeitsplatz noch sicher sei. Neben unserer finanziellen Zukunft sorgt sie sich auch noch um ihre Gesundheit. Jeder Zeitschriften- oder Zeitungsartikel über irgendeine neue Krankheit bringt sie völlig durcheinander. Sie beginnt, sich Sorgen zu machen, dass sie die betreffende Krankheit bekommen könnte. Vor etwa sechs Monaten bekam sie das erste Mal starke Magenschmerzen, aber der Arzt sagte, sie wären vom Stress verursacht und verschrieb ihr Magentabletten. Nun befürchtet sie, dass sie ein Magengeschwür haben könnte.“

„Obwohl Susan wirklich begeistert von meiner neuen Aufgabe als Diakon ist, macht sie sich Sorgen, ob sie ‚gut genug‘ als Frau eines Diakons ist. Sie hat ebenso wie ich den Verdacht, dass ihre Grübeleien die Ursache der meisten ihrer physischen Probleme sind. Sie glaubt nicht, dass sie mir in meinem Amt als Diakon nützlich sein kann, wenn sie ‚nicht alles im Griff hat‘, wie sie es nennt. Letzten Mittwochabend kam sie nicht einmal zum Gottesdienst, weil sie Angst hatte, sie müsse ihn vielleicht aufgrund ihrer Magenprobleme vorzeitig verlassen. Seit zwei Monaten hat sie auch nachts Schlafschwierigkeiten; sie wird so entmutigt und, ich würde sagen, so richtig müde!“

„Sie wissen, wie sehr sie den HERRN liebt und Ihm dienen möchte. Es macht ihr große Freude, in der Sonntagsschule die Mädchen aus der 3. Klasse zu unterrichten und sie ist unseren beiden eigenen Vorschulkindern eine so gute Mutter. Sie ist eine wunderbare Ehefrau und Mutter! Was kann ich tun, um ihr zu helfen, Pastor?“

Viele Christen haben mit ähnlichen Sorgen wie Susan zu kämpfen. Wenn Sie das gleiche Problem haben, können Sie anfangen, den Würgegriff der Sorge zu lockern, indem sie zuerst einmal ihre Ursachen ergründen. Daraufhin können Sie Gottes Mittel gegen die Sorge anwenden und ein nützlicher Diener für den Herrn werden. Erst dann können Sie Frieden in Ihrem Herzen haben. Pastor Douglas erklärte Bill, dass Gott etwas über Susans Probleme zu sagen hat. In der Tat hat Gott in Seinem Wort jedes mögliche Problem angesprochen, das einen gläubigen Christen hindern kann, Gott zu dienen und sein Wesen widerzuspiegeln (2.Petrus 1,3).

## Wir machen uns Sorgen, weil wir die falschen Anliegen und Prioritäten haben

Die Dinge, die Ihnen Sorgen bereiten, sind die Dinge, die Ihnen am wichtigsten sind. Unsere Sorgen weisen auf unsere Prioritäten hin. Wir sorgen uns nie um Dinge, die uns unwichtig sind. Machen Sie eine Liste Ihrer Sorgen und fragen Sie sich selbst, ob diese Dinge für Gott von



Betrachten Sie die Liste Ihrer Sorgen und schreiben Sie darunter die Prioritäten in Ihrem Leben auf, die diese Sorgen widerspiegeln. Wenn diese Anliegen bei Gott von vorrangiger Bedeutung sind, dann wird Er in Seinem Wort auch zeigen, wie man mit ihnen umgeht. Suchen Sie umgehend in der Heiligen Schrift nach Versen, die Ihnen über Gottes Methode berichten, wie man mit den betreffenden gerechtfertigten Anliegen umgeht. Schreiben Sie die Bibelstellen neben das betreffende Anliegen auf Ihrer Liste.

Diejenigen Anliegen jedoch, die bei Gott keine Vorrangstellung haben, müssen bekannt und abgelegt werden (Sprüche 28,13).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was tue ich als nächstes?

In Philipper 4,6-9 finden wir Gottes Anweisungen, wie mit Sorgen umzugehen ist. Paulus beginnt diese Textstelle mit einem Befehl „Seid um nichts besorgt.“ Das bedeutet ganz einfach: „Sorgt euch um nichts!“ Ungehorsam gegenüber diesem Befehl ist eine Sünde. Nach diesem Befehl zeigt uns Paulus drei Schritte zu innerem Frieden auf, dem Gegenteil der Besorgnis.

### Erster Schritt – Richtig beten

Paulus sagt, dass wir über alles beten sollen, was uns betrifft (Phil. 4,6). Er meint damit aber nicht nur, vor Gott einfach eine Liste von unseren Sorgen herunterzurasseln. Er sagt, dass wir unsere Gebete mit Danksagung beginnen müssen. Diese „Dankbarkeits-Prüfung“ offenbart den wahren Zustand des Herzens eines Gläubigen. Gottes Hauptziel für uns ist eine wachsende Christusähnlichkeit (Römer 8,28-29; Epheser 4,13). Er möchte jede Schwierigkeit und Not benutzen, um uns dort hinzuführen. Wenn dieses Wachstum für uns nicht von größter Wichtigkeit ist, werden wir nicht für die Anstrengungen dankbar sein, mit denen wir jetzt zu kämpfen haben. Wenn ein gläubiger Christ in Dankbarkeit für die Gelegenheit zu wachsen zu Gott betet, wird er feststellen, dass Gottes wunderbarer Friede sein Herz wie ein Wächter beschützt: „und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“ (Phil. 4,7)

### Zweiter Schritt – Richtig denken

Die „Gedanken-Prüfung“ (Phil. 4,8) bedeutet, dass man seine Gedanken überprüft, ob sie

- wahrhaftig – akkurat, Tatsachen entsprechend
- ehrbar – ehrenhaft, achtbar
- gerecht – richtig, angemessen
- rein – unbefleckt, unbeschmutzt
- liebenswert – angenehm, erfreulich
- wohlklingend – liebenswürdig, gut klingend
- tugendhaft – vorzüglich, moralisch gut
- lobenswert – löblich

sind.

Grübeleien und ängstliches Sorgen bestehen natürlich nicht die „Gedanken-Prüfung“. Ängstliche Gedanken bringen oft andere unbiblische Stimmungen und Haltungen mit sich, so wie Selbstmitleid, Bitterkeit, Zorn, Neid und Verzweiflung.

Beachten Sie, wie David in den Psalmen über Gott und Seine Verheißungen nachdenkt, wenn er um seine eigene Sicherheit und sein Wohlbefinden besorgt ist. Sie können fast jeden Psalm lesen (versuchen Sie, mit Psalm 2 zu beginnen) und Davids Bedrücktheit wegen seiner Feinde oder seiner Einsamkeit spüren. Sehen Sie dann, wie schnell David seine Gedanken auf Gottes Wesen und auf Seine Verheißungen lenkt. Es dauert nicht lange, bis David Gott mitten in seiner Prüfung preist.

Warum tun wir selbst das nicht öfter? Die Antwort ist einfach – wir wissen nicht viel über Gott. Wir kennen nicht viele (wenn überhaupt welche) Psalmen oder andere Stellen der Heiligen Schrift auswendig, die uns etwas über Gottes Wesen und Seine Verheißungen lehren. Über sie nachgedacht haben wir schon gar nicht. Manch ein Christ sagt: „Aber ich bin nicht gut im Nachdenken!“ Das ist nicht wahr, besonders wenn es sich um einen Grübler handelt. Ein Grübler ist ein Meister im Nachdenken! Nachdenken bedeutet einfach, eine Idee aufzunehmen und über all ihre Anwendungsmöglichkeiten und Bedeutungen für das eigene Leben nachzudenken. Ein Grübler tut das die ganze Zeit – nur mit den falschen Gedanken. Er muss zuerst alle sündhaften Sorgen bereuen und dann das Gleiche mit Gottes Gedanken praktizieren.

Wählen Sie einige Textstellen aus, um darüber nachzudenken und schreiben Sie sie auf. Beginnen Sie gleich damit, darüber nachzudenken. Wenn Sie noch keine persönliche Vorgehensweise besitzen, Gottes Wort zu betrachten, dann können Sie die MAP – Methode verwenden, die auf der letzten Seite dieser Broschüre abgedruckt ist. Weitere Informationen über die Betrachtung von Gottes Wort und die Erneuerung des Sinnes erhalten Sie in der Broschüre „Grundlegendes für gestresste Christen“.

---

---

---

---

---

### **Dritter Schritt – Richtig handeln**

Paulus beendet seine Abhandlung über die Sorge mit den Worten „was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut! Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.“ (Philipper 4,9)

Er sagt, tut das, was ihr gelernt (man muss also in Gottes Wort gelesen haben) und empfangen habt (man darf also nicht daran zweifeln, dass Gottes Wege wirklich funktionieren). Wir sehen also, dass eine Befreiung von Sorge und Unruhe aus keiner anderen Richtung kommen kann. Wir müssen so denken wie Gott (Jesaja 55,6-11) und dann das Richtige tun.

Was meint Gott, wenn er sagt „bemüht euch, das Richtige zu tun“? Nun, Sie haben in Dankbarkeit gebetet. Sie haben Gottes Wort verinnerlicht und darüber nachgedacht. Während Sie nun darauf warten, dass Gott auf Ihr Gebet antwortet, was sollten Sie tun, anstatt sich zu sorgen? Sollten Sie lernen? Sich um die Kinder kümmern? Ihre Post beantworten? Staubsaugen? Eine Bestellung tätigen? Mit Ihren Kindern spielen? Nachts ruhig schlafen?

Susan musste lernen, nachts zu schlafen, anstatt Probleme durch Grübeln lösen zu wollen. Wenn es aber vorkommt, dass sie wach liegt, sollte sie in Dankbarkeit beten und über Gottes Wesen und Seine Verheißungen nachdenken. Die erste Zeit wird sie vielleicht noch oft aufwachen. Aber es wird nicht lange dauern, bis sie wieder gut schlafen wird, wenn sie mit ihren Sorgen auf eine biblische Art und Weise umgeht.

### **Den Kampf der Sorge gewinnen**

Sie werden die Grundidee nun sicher verstanden haben. In Sprüche 12,25 heißt es: „Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.“ (Und welches Wort kann besser sein als Gottes Wort?). Sie können den Kampf der Sorgen gewinnen, aber Sie müssen es auf Gottes Art tun. Ein unruhiger, ängstlicher Christ ist ein armseliges Zeugnis für Gott. Sein Verhalten zeigt, dass er glaubt, dass Gott machtlos oder gleichgültig ist. Er denkt also, dass er seine Probleme alleine lösen muss.

David teilt uns das Geheimnis eines von Sorgen befreiten Lebens in Psalm 55,23 mit: „Wirf auf den HERRN deine Last, und Er wird dich erhalten; Er wird nimmermehr zulassen, dass der Gerechte wankt.“

Petrus erinnert sich an diese Worte und unter göttlicher Eingebung formuliert er Teile davon: „indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.“ (1.Petrus 5,7).

Diesen Rat konnte Bill seiner Frau Susan geben - dank eines Pastors, der Gottes Wege, mit Sorgen umzugehen, kannte. Auch Sie können frei von Sorge sein, wenn Sie Gottes Plan zum inneren Frieden befolgen – richtig beten, richtig denken und richtig handeln!

### **Die MAP Methode zur Betrachtung des Wortes Gottes**

#### **Memorisieren Sie die Textstelle**

Wenn man mit schwierigen Zeiten oder Versuchungen konfrontiert wird, ist es wichtig, **genau** zu wissen, was Gott **Wort für Wort** dazu sagt. Satan hatte bei Eva Erfolg, weil sie nicht **genau** wusste, was Gott gesagt hatte. Eva hatte eine ungefähre Vorstellung, aber das reicht nicht, wenn man es mit einem so listigen Gegner zu tun hat wie Satan es ist. Wer Gottes Wort nicht genau im Kopf hat, ist in Gefahr, „sich auf seinen eigenen Verstand zu stützen“ (Sprüche 3,5-6).

#### **Analysieren Sie die Textstelle**

Untersuchen Sie den Vers, wobei Sie den Heiligen Geist bitten, Ihnen ein völliges Verständnis seiner Botschaft zu schenken. Schreiben Sie die Schlüsselwörter der Textstelle auf. Verwenden sie ein Wörterbuch und schlagen Sie die Bedeutung eines jeden Wortes nach. Wenn möglich, schlagen Sie jedes Wort in einem griechischen oder hebräischen Wörterbuch nach, oder überprüfen Sie die Bedeutung eines jeden Wortes in einer Konkordanz. Wenn Sie sich wegen der Bedeutung eines jeden einzelnen Wortes sicher sind, formulieren Sie die Textstelle in Ihren eigenen Worten. Wenn Sie das nicht können, wissen Sie noch nicht, was die Textstelle bedeutet.

#### **Personalisieren Sie die Textstelle**

Planen Sie konkret, wie Sie Ihr Leben in Bezug auf die betreffende Textstelle ändern wollen. Pläne schließen Zeitpläne, Details, Techniken, Schritte und Vorgehensweisen ein. Fragen Sie sich selbst: „Wann ist es mir in der Vergangenheit nicht gelungen, dies zu tun? Wann werde ich wahrscheinlich wieder in eine solche Situation kommen? Wie wird meine Reaktion das nächste Mal sein?“ Spielen Sie das gründlich durch und zwar vor der nächsten Versuchung. Benutzen Sie die Textstelle in Ihrem persönlichen Gespräch mit Gott.

Kontaktadresse:
-----------------