

MAX LUCADO

*Keine*  
SORGE!

Zuversichtlich und gelassen leben  
in unsicheren Zeiten

Aus dem Englischen von Oliver Roman



*Mit großer Freude widmen Denalyn und ich dieses Buch  
Kahu Billy und Jenny Mitchell und  
der wunderbaren Mana Christian Ohana-Gemeinde.  
Fünfzehn Jahre lang habt ihr dafür gesorgt,  
dass wir uns wie zu Hause gefühlt haben,  
wenn wir bei euch waren.  
Ihr seid uns sehr ans Herz gewachsen.*

## INHALT

Kapitel 1: Weniger Sorgen, mehr Vertrauen .....	9
TEIL 1: <i>Reden Sie voll Freude von Gottes Güte</i> .....	23
Kapitel 2: Freuen Sie sich darüber, dass Gott souverän ist .....	25
Kapitel 3: Freuen Sie sich darüber, dass Gott gnädig ist .....	41
Kapitel 4: Freuen Sie sich zu jeder Zeit darüber, dass Sie zu Gott gehören .....	56
TEIL 2: <i>Unterbreiten Sie Gott Ihre Probleme</i> .....	73
Kapitel 5: Ruhe, die ansteckend ist .....	75
Kapitel 6: Gebet, nicht Verzweiflung .....	87
TEIL 3: <i>Geben Sie Ihre Sorgen her</i> .....	99
Kapitel 7: Große Dankbarkeit .....	101
Kapitel 8: Gottes Friede, Ihr Friede .....	110

TEIL 4: <i>Erinnern Sie sich an die guten Dinge</i> .....	127
Kapitel 9: Denken Sie darüber nach, worüber Sie nachdenken ...	129
Kapitel 10: Klammern Sie sich an Jesus .....	140
Kapitel 11: R.U.H.E. ....	154
Fragen zur Vertiefung .....	169
Was die Bibel dazu sagt .....	229
Dank .....	249
Anmerkungen .....	251



## KAPITEL 1

# Weniger Sorgen, mehr Vertrauen

---

Es ist eine eher unterschwellige Angst. Eine Nervosität, ein Grauen. Ein kalter Wind, der nicht aufhört zu heulen.

Es ist weniger ein Sturm als vielmehr die Gewissheit, dass einer kommt. Und er kommt ... immer. Sonnige Tage sind nur ein Intermezzo. Sie können sich nicht entspannen. Müssen immer auf der Hut sein. Jede Ruhepause geht vorüber, ist nur von kurzer Dauer.

Es ist weniger der Anblick eines Grizzlybären, als vielmehr die Ahnung, dass einer oder zwei oder zehn auf Sie warten. Hinter jedem Baum. Hinter jeder Kurve. Unvermeidlich. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis der Grizzly aus dem Schatten hervorbricht, seine Reißzähne fletscht und Sie zusammen mit Ihrer Familie, Ihren Freunden, Ihrem Bankkonto, Ihren Haustieren und Ihrem Land verschlingt.

*Da draußen droht Ärger!* Deshalb schlafen Sie nicht gut.

Sie lachen nicht oft.

Sie freuen sich nicht darüber, dass die Sonne scheint.

Sie pfeifen nicht beim Spaziergehen.

Und wenn andere es tun, werfen Sie ihnen einen Blick zu. *Den* Blick. Den „Sie sind ja so naiv“-Blick. Vielleicht sprechen Sie sie sogar an. „Haben Sie denn nicht die Nachrichten gesehen und die Berichte gehört und die Studien gelesen?“

Flugzeuge fallen vom Himmel. Florierende Märkte stürzen ab. Terroristen terrorisieren. Gute Menschen entwickeln sich zum Negativen. Die nächste Hiobsbotschaft kommt bestimmt. Man wird noch Kleingedrucktes finden. Das Unglück lauert irgendwo dort draußen; es ist nur eine Frage der Zeit.

Sorge ist ein Meteoritenschauer, der aus lauter Was-wäre-Wenns besteht. *Was wäre, wenn ich den Verkauf nicht abschließen kann? Was wäre, wenn wir den Bonus nicht bekommen? Was wäre, wenn wir uns die Zahnsparungen für die Kinder nicht leisten können? Was wäre, wenn meine Kinder schiefe Zähne haben? Was wäre, wenn sie wegen ihrer schiefen Zähne weder Freunde, Karriere noch Partner haben? Was wäre, wenn sie irgendwann obdachlos und hungrig sind und mit einem Pappschild am Straßenrand stehen, auf dem steht: „Meine Eltern konnten sich meine Zahnsparungen nicht leisten“?*

Sorge ist eine Beklemmung.

Sie ist ein Verdacht, eine Befürchtung. Leben mit kleinen Träumen und großen Bedenken. Fortwährend über die Planke eines Piratenschiffs gehen.

Der Himmel wird einstürzen und mit tödlicher Sicherheit auf Sie drauffallen.

Deshalb sind Sie besorgt. Ein frei schwebendes Gefühl der Angst wabert über Ihnen, ein Netz umgibt Ihr Herz, eine unklare Ahnung von dem, was geschehen könnte ... irgendwann in der Zukunft.

Sorge und Furcht sind Vettern, keine Zwillinge. Furcht sieht eine Bedrohung. Sorge stellt sich eine vor.

Furcht schreit: *Renn weg!*

Sorge grübelt: *Was wäre, wenn?*

Furcht mündet in Kampf oder Flucht. Sorge führt zu Schwarzmalerei. Furcht ist der Puls, der heftig schlägt, wenn Sie in Ihrem Vorgarten eine sich windende Schlange sehen. Sorge ist die Stimme, die Ihnen sagt: *Geh niemals barfuß durch das Gras, dein Leben lang nicht. Dort könnte eine Schlange sein ... irgendwo.*

Das englische Wort für „besorgt sein“, *anxious*, erklärt sich von selbst. Es setzt sich aus *angst* und *xious* zusammen. Angst ist ein Gefühl des Unbehagens. *Xious* ist das Geräusch, das ich auf der zehnten Stufe einer Treppe von mir gebe, wenn mein Herz rast und ich kaum noch Luft bekomme. Man kann hören, wie ich ein- und ausatme, und das klingt verdächtig wie die zweite Silbe von *anxious*, weshalb ich mich frage, ob besorgte Menschen nicht einfach nur das sind: Menschen, die aufgrund von Lebensangst außer Atem sind.

Ein Hawaiianer erklärte mir einst den Ursprung des Begriffes, mit dem die Inselbewohner uns Nichthawaiianer beschreiben – *haole*. *Haole* ist ein hawaiianisches Wort, das „kein Atem“ bedeutet. Der Begriff entstand, als die ersten europäischen Einwanderer in den 1820er-Jahren dorthin kamen.<sup>1</sup> Es gibt zwar verschiedene Herleitungen für diesen Begriff, doch mir gefällt die, von der er mir erzählte: „Unsere Vorfahren fanden, die Siedler hätten es immer eilig, Plantagen, Häfen und Farmen zu

bauen. In den Augen der Hawaiianer schienen sie ständig außer Atem zu sein.“

Sorge raubt uns den Atem, so viel ist sicher. Wenn das nur alles wäre, was sie uns raubt! Sie raubt uns auch unseren Schlaf. Unsere Energie. Unser Wohlbefinden. „Lass dich nicht von Zorn und Wut überwältigen“, schrieb der Psalmist, „denn wenn du

*Sorge und Furcht  
sind Vettern, keine  
Zwillinge.*

dich ereiferst, gerätst du schnell ins Unrecht“ (Psalm 37,8). Und unser Nacken, Kiefer, Rücken und Darm werden die negativen Auswirkungen auch zu spüren bekommen. Sorge kann uns zu emotionalen Brezeln verknoten.

Sie kann zu nervösem Augenzucken, erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen und schweißnassen Achseln führen. Sorge kann durchaus die Ursache für die Hälfte aller Krankheiten sein, die in einem medizinischen Lehrbuch verzeichnet sind.

Mit Sorge ist nicht zu spaßen.

Aller Voraussicht nach haben Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, mit der Sorge zu kämpfen. Laut einer Statistik der TU Dresden nehmen Angststörungen seuchenartige Ausmaße an. 2010 spürten gut 12,5 Millionen Deutsche die Auswirkungen von Panikattacken, Phobien und anderen Angststörungen.<sup>2</sup> Wir spüren eine Beklemmung in unserer Brust. Wir fühlen uns schwindelig und etwas benommen. Wir fürchten uns vor Menschenmengen und meiden andere Leute.

Angststörungen stehen in den Vereinigten Staaten „auf Platz 1 der psychischen Probleme bei ... Frauen und nur auf Platz 2 hinter Alkohol- und Drogenmissbrauch bei Männern“.<sup>3</sup> Fast fünfzig Millionen Amerikaner sind davon betroffen! „Die Vereinigten Staaten sind jetzt die besorgteste Nation der Welt.“<sup>4</sup> (Glückwunsch uns allen!) Das Land der *Stars and Stripes* wurde zum

Land von Stress und Streit, eine ausgesprochen kostspielige „Leistung“. „Durch Stress ausgelöste Erkrankungen kosten die Nation jährlich 300 Milliarden Dollar an Arztrechnungen und entgangener Produktivität, während die Einnahme von Beruhigungsmitteln weiterhin sprunghaft ansteigt; allein zwischen 1997 und 2004 haben Amerikaner ihre Ausgaben für Medikamente zur Angstbekämpfung wie Xanax und Valium mehr als verdoppelt – von 900 Millionen auf 2,1 Milliarden Dollar.“<sup>5</sup> Das *Journal of the American Medical Association* zitiert eine Studie, die auf einen exponentiellen Anstieg von Depressionen hinweist. Dieser Studie zufolge war im 20. Jahrhundert die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen an einer Depression erkrankten, dreimal größer als bei der vorangegangenen Generation.<sup>6</sup>

Wie kann das sein? Unsere Autos sind sicherer als je zuvor. Es gibt Bestimmungen für Nahrungsmittel und Wasser und Elektrizität. Obwohl noch immer Banden durch unsere Straßen streifen, laufen die meisten Amerikaner nicht Gefahr, Opfer eines Überfalls zu werden. Doch wenn Sorge eine olympische Disziplin wäre, würden wir die Goldmedaille gewinnen!

Ironischerweise erfreuen sich die Bürger weniger hoch entwickelter Nationen größerer innerer Ruhe. Ihr Angstniveau beträgt nur 20 Prozent von dem der Amerikaner, obwohl sie weniger von dem besitzen, was man zum Leben braucht. „Doch wenn die Bürger aus Ländern, in denen der Alltag weniger von Angst geprägt ist, in die Vereinigten Staaten einwandern, dann neigen sie dazu, ebenso ängstlich zu werden wie die Amerikaner. Also liegt es an unserer besonderen Lebensweise, dass wir weniger ruhig und gefasst sind.“<sup>7</sup>

Unseren Kindern geht es ähnlich. Eine Studie, die unter mehr als 200 000 Studierenden durchgeführt wurde, ergab, „dass die

allgemeine psychische Verfassung und die emotionale Stabilität der Erstsemester auf einem Tiefstand sind“.<sup>8</sup> Der Psychologe Robert Leahy weist ebenfalls darauf hin: „Das durchschnittliche *Kind* zeigt heute dasselbe Angstniveau wie der durchschnittliche *Psychiatriepatient* in den 1950er-Jahren.“<sup>9</sup> Kinder haben heutzutage mehr Spielzeug, mehr Kleidung und Möglichkeiten als frühere Generationen, doch wenn sie flügge werden, sind sie innerlich zum Zerreißen gespannt.

Wir sind nervös.

Warum? Was ist der Grund für unsere Sorge?

Da ist zum einen die Veränderung. Forscher nehmen an, dass sich die westliche „Umwelt und die soziale Ordnung in den vergangenen dreißig Jahren stärker verändert haben als in den dreihundert Jahren zuvor“!<sup>10</sup> Denken Sie nur darüber nach, was sich alles verändert hat: Technik. Es gibt jetzt das Internet. Die Warnungen vor globaler Erwärmung, nuklearem Krieg und terroristischen Angriffen haben zugenommen. Veränderungen und neue Bedrohungen werden dank Smartphones, Fernsehapparaten und Computermonitoren alle paar Sekunden in unser Leben getragen. In der Generation unserer Großeltern erreichten Nachrichten von einem Erdbeben in Nepal die Welt erst einige Tage später. Zur Zeit unserer Eltern verkündeten bereits die Abendnachrichten die Katastrophe. Jetzt dauert es nur noch Minuten. Und kaum haben wir eine Krise verarbeitet, hören wir schon von der nächsten.

Darüber hinaus bewegen wir uns schneller als je zuvor. Unsere Vorfahren reisten so weit, wie ein Pferd sie bei Tageslicht tragen konnte. Und wir? Wir düsen durch Zeitzonen, als wären sie Autobahnen. Unsere Urgroßeltern mussten ihre Hirntätigkeit herunterfahren, wenn die Sonne unterging. Und wir? Wir

schauen uns die Fernsehnachrichten an, fahren das Notebook hoch oder schalten die neueste Dschungelshow ein. Ich hatte jahrelang abends eine Verabredung mit den Zehn-Uhr-Nachrichten. Es gibt ja zum Einschlafen auch nichts Besseres als Mord- und Katastrophenmeldungen, die man frisch im Gedächtnis trägt.

Und was ist mit dem Ansturm von persönlichen Herausforderungen? Sie oder jemand, den Sie kennen, steht vor der Privatinsolvenz, kämpft gegen Krebs an, schlägt sich mit einer Scheidung herum oder ringt mit einer Sucht. Sie oder jemand, den Sie kennen, ist bankrott, pleite oder gibt das Geschäft auf.

Wir alle werden ohne Ausnahme älter. Und mit dem Alter kommt eine ganze Reihe von Veränderungen. Meine Frau hat ein Programm gefunden, das das Alter einer Person schätzt, indem es ein Bild vom Gesicht dieser Person auswertet. Es hat Denalyn fünfzehn Jahre jünger geschätzt. Das hat ihr gefallen. Mich hat es fünf Jahre älter geschätzt. Also habe ich es erneut probiert. Jetzt legte es sieben Jahre drauf. Dann zehn. Ich hörte auf, bevor es mich noch für tot erklärte.

Man sollte annehmen, wir Christen hätten keine Probleme mit der Sorge. Doch das ist nicht der Fall. Man hat uns weisgemacht, dass das Leben als Christ friedlich ist, und wenn wir keinen Frieden haben, dann ist das unsere eigene Schuld. Wir machen uns also nicht nur Sorgen, sondern fühlen uns wegen unserer Sorgen auch noch schuldig! Das führt wiederum in eine Abwärtsspirale von Sorge, Schuld, Sorge, Schuld.

Kein Wunder, dass die Menschen sich da Sorgen machen.

Kein Wunder, dass wir uns fragen, ob der Apostel Paulus den Bezug zur Realität verloren hatte, als er an die Gemeinde in Philippi schrieb: „Macht euch keine Sorgen!“ (Philipper 4,6).

„Macht euch weniger Sorgen“ wäre schon eine echte Herausforderung gewesen. Oder: „Sorgt euch nur an Donnerstagen.“ Oder: „Sorgt euch nur in Zeiten schwerer Bedrängnis.“

Aber Paulus scheint uns hier keinen Spielraum zu lassen. *Macht euch keine Sorgen.* Gar keine. Null. Zero. Hat er das ge-

<i>Dass wir uns mal Sorgen machen, ist unvermeidlich, doch im Gefängnis der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür wir uns selbst entscheiden.</i>	meint? Nicht so ganz. Er verwendete hier eine Verbform, die auf einen andauernden Zustand hindeutet. Paulus bezog sich auf das Leben in <i>ständiger Sorge</i> . In der <i>Revidierten Fassung nach Lucado</i> heißt es an dieser Stelle: „Lasst euch durch nichts im Leben in ständige Atemlosigkeit und Angst versetzen.“ Dass wir uns mal Sorgen machen, ist unvermeidlich, doch im Gefängnis der Sorge zu sitzen ist etwas, wofür wir uns selbst entscheiden.
--	---

Sich Sorgen zu machen ist keine Sünde; es ist ein Gefühl. (Also seien Sie nicht besorgt darüber, dass Sie besorgt sind.) Sorge kann jedoch zu sündigem Verhalten führen. Wenn wir unsere Ängste mit Sixpacks Bier oder Fressorgien betäuben, wenn wir vor Wut speien wie der Vesuv, wenn wir mit unseren Ängsten hausieren gehen, bis jemand sie uns abkauft, dann sündigen wir. Wenn Sorge Sie innerlich vergiftet und dazu bringt, Ihrem Ehegatten den Rücken zu kehren, Ihre Kinder zu vernachlässigen, Verträge oder Herzen zu brechen, dann nehmen Sie sich in Acht. Jesus sagte: „... lasst euch nicht von den Sorgen des täglichen Lebens gefangen nehmen. Sonst wird euer Herz abgestumpft“ (Lukas 21,34; NGÜ). Ist Ihr Herz aufgrund all der Sorgen vielleicht schon abgestumpft?

Achten Sie auf die folgenden Anzeichen:

- Lachen Sie weniger als früher?
- Denken Sie gleich darüber nach, was schiefgehen könnte, wenn Ihnen jemand etwas verspricht?
- Würden diejenigen, die Sie am besten kennen, Sie als zunehmend negativ und kritisch beschreiben?
- Gehen Sie davon aus, dass bald etwas Schlimmes geschieht?
- Spielen Sie gute Nachrichten herunter, weil Sie eine ganz andere Sicht der Realität haben?
- Würden Sie an vielen Tagen lieber im Bett bleiben und nicht aufstehen?
- Übertreiben Sie negative Dinge und untertreiben die positiven?
- Würden Sie, wenn das möglich wäre, für den Rest Ihres Lebens jeglichen Umgang mit Menschen vermeiden?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie mal einen Freund von mir kennenlernen. Genauer gesagt: Es gibt da eine Bibelstelle, die Sie lesen sollten. Ich habe diese Worte schon so oft gelesen, dass wir gewissermaßen Freunde geworden sind. Und ich würde diesen Abschnitt auch für die Ruhmeshalle der Bibelstellen nominieren. An der Wand dieses Museums, an der die Worte des 23. Psalms, des Vaterunser und von Johannes 3,16 eingerahmt hängen, sollte auch Philipper 4,4–8 vertreten sein:

*Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Der Herr kommt bald! Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu*

*Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid. Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen.*

Fünf Verse mit vier Ermahnungen, die zu einer wunderbaren Verheißung führen:

„Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren“ (Vers 7).

*Reden Sie voll Freude von Gottes Güte.* „Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört“ (Vers 4).

*Unterbreiten Sie Gott Ihre Probleme.* „Sagt ihm, was euch fehlt“ (Vers 6).

*Geben Sie Ihre Sorgen her.* „... und dankt ihm“ (Vers 6).

*Erinnern Sie sich an die guten Dinge.* „Richtet eure Gedanken ... auf alles, was Tugend heißt und Lob verdient“ (Vers 8; GN).

**Reden. Unterbreiten. Hergeben. Erinnern.** R.U.H.E. Könnten Sie etwas Ruhe gebrauchen? Wenn ja, sind Sie damit nicht allein. Das *Kindle*-Buch, in dem am meisten Markierungen gemacht werden, ist die Bibel. Und Philipper 4,6–7 ist die am häufigsten

markierte Stelle.<sup>11</sup> Offenbar könnten wir alle ein Wort des Trostes gebrauchen.

Und Gott ist bereit, es uns zuzusprechen.

Mit Gott als Ihrem Helfer werden Sie heute Nacht besser schlafen und morgen mehr lächeln. Sie werden Ihren Ängsten anders begegnen. Sie werden lernen, innerlich zur Ruhe zu kommen, schlechte Nachrichten durch die Brille Ihres souveränen Gottes zu betrachten, die Lügen Satans zu erkennen und sich selbst die Wahrheit zu sagen. Sie werden ein Leben entdecken, das von Ruhe geprägt ist, und Sie werden Werkzeuge entwickeln, um den Angriffen der Sorge entgegenzutreten.

*Sich Sorgen zu machen ist keine Sünde; es ist ein Gefühl. (Also seien Sie nicht besorgt darüber, dass Sie besorgt sind.)*

Das wird etwas Arbeit erfordern. Ich möchte bestimmt nicht den Eindruck erwecken, dass man die Sorge einfach mit aufmunternden Worten wegwischen kann. Vielmehr wird Gott einige durch eine Therapie und/oder Medikamente heilen. Falls das bei Ihnen der Fall sein sollte, dann denken Sie bitte auch nicht einen Moment lang, dass Sie ein Himmelsbürger zweiter Klasse wären. Bitten Sie Gott, Sie zu einem qualifizierten Berater oder Arzt zu führen, der die Behandlung anbietet, die Sie benötigen.

So viel ist sicher: Es ist nicht Gottes Wille, dass Sorgen Ihr ständiger Begleiter sind. Es ist nicht sein Wille, dass Sie jedem Tag mit Angst und Bangen entgegentreten. Er hat Sie zu mehr erschaffen als zu einem Leben mit erstickenden Angstgefühlen und hirnzermarrender Sorge. Er will ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufschlagen. Und er ist bereit, es zu schreiben.

Es gibt eine Kindheitserinnerung, an der ich sehr hänge. Mein Vater liebte Maisbrot mit Buttermilch. Jeden Abend so gegen

zehn Uhr schlenderte er in die Küche, um ein Stück Maisbrot in Stücke zu reißen und in ein Glas Buttermilch einzuweichen. Er stand immer in T-Shirt und Boxershorts am Küchentresen und trank es.

Danach machte er seine Runde, ging zur Vorder- und zur Hintertür, um zu prüfen, ob alles abgeschlossen war. Wenn alles in Ordnung war, ging er in das Zimmer, das ich mit meinem Bruder teilte, und sagte etwas wie: „Alles ist sicher, Jungs. Ihr könnt jetzt schlafen.“

Ich neige nicht dazu zu glauben, dass Gott Maisbrot und Buttermilch liebt, doch ich glaube fest, dass er seine Kinder liebt. Er hat Ihre Welt im Blick. Er betrachtet Ihr Leben. Er muss die Türen nicht kontrollieren; vielmehr *ist* er die Tür. Ohne seine Erlaubnis wird nichts Ihren Weg kreuzen.

Hören Sie einmal genau hin, dann werden Sie ihn sagen hören: „Alles ist sicher. Du kannst dich jetzt ausruhen.“ Weil er alles in seiner Hand hat und weil er über allem wacht, brauchen Sie sich „um nichts Sorgen“ zu machen und dürfen den „Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht“, entdecken (NGÜ).

*Herr,*

*du hast zu den Stürmen auf dem Wasser gesprochen. Würdest du auch zu den Stürmen in unserem Leben sprechen? Du hast den Herzen der Apostel Ruhe geschenkt. Würdest du auch das Chaos in uns beruhigen? Du sagtest ihnen, sie sollen sich nicht fürchten. Sprich uns dasselbe zu. Die Sorgen haben uns die Kraft geraubt und uns zerschlagen und angesichts der Stürme des Lebens fühlen wir uns ganz klein. O Friedensfürst, schaffe in uns einen Geist der Ruhe.*

*Wenn wir die Seiten in diesem Buch umblättern, wirst du dann auch eine Seite in unserem Leben umblättern? Bring die Sorge zum Schweigen. Schenk uns Mut. Lass uns weniger Sorgen und mehr Vertrauen erfahren.*

*Amen.*