

KLEINGRUPPEN

# Sorgen



[pastorsblog.de](https://pastorsblog.de)

Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen. - unbekannt

- Machst du dir häufig Sorgen?
- Hast du Strategien, die dir helfen, deine Sorgen abzulegen?
- Gibt es Menschen, an die du dich wenden kannst, wenn du Sorgen hast?
- Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 keine Sorgen, 10 viele Sorgen), wie würdest du dich einordnen?

### **MATTHÄUS 6,25-34**

*Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben – darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung? Schaut die Vögel an. Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein. Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähen sich keine Kleider. Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht so herrlich gekleidet wie sie. Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch? Euer Glaube ist so klein! Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken oder um eure Kleidung. Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse. Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.*

**Fragen zum Nachdenken**

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

## Vertiefung

Wir alle kennen die Sorgen des Alltags. Wenn wir unsere Ängste analysieren, stellen wir fest, dass sie sich oft um fundamentale Aspekte wie unser Zuhause, Nahrung, Kleidung, Freundschaften und die Meinung anderer drehen. Für Christen geht es bei diesen Sorgen letztlich um eine zentrale Frage: Vertrauen wir auf unsere eigene Kontrolle oder auf Gottes Führung und Versorgung?

Die Antwort auf diese Frage hat erheblichen Einfluss auf unser Angstniveau. Stellen wir uns vor, wir sind wie eine Maus in einem Laufrad. Je schneller sie läuft, desto schneller dreht sich das Rad, doch sie kommt keinen Zentimeter voran. Sie erkennt nicht, dass sie das Rad einfach verlassen könnte. Ebenso verstärken wir durch hektisches Bemühen unsere Kontrolle zu behalten, nur unsere Frustration, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen.

Doch es gibt einen Ausweg aus diesem Teufelskreis. Gott, der uns geschaffen hat, kennt unsere tiefsten Bedürfnisse. In Psalm 68:19 heißt es: "Gepriesen sei der Herr! Tag für Tag trägt er uns, Gott ist unser Heil." Er sehnt sich danach, dass wir unsere Ängste loslassen und ihm die Führung überlassen (Matthäus 11:28). Der Schlüssel liegt im Vertrauen, wie es in 1. Petrus 5:6-7 beschrieben wird: "Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit, indem ihr alle eure Sorgen auf ihn werft; denn er sorgt für euch."

Das Wort "werfen" erinnert an die Szene in Lukas 19:35, als die Menschen ihre Kleider auf ein Fohlen legten, damit Jesus darauf reiten konnte. Es bedeutet, unsere Sorgen bewusst abzulegen und sie dort zu lassen. Jesus lädt uns ein, unsere Lasten auf ihn zu werfen und darauf zu vertrauen, dass er uns leitet und die Konsequenzen trägt.

Indem wir unsere Sorgen und Ängste Gott übergeben, erkennen wir unsere Abhängigkeit von ihm an und finden echten inneren Frieden. Dieser Akt des Vertrauens transformiert unser Leben, führt uns weg vom Laufrad der Angst und hin zu einem Leben der Ruhe und Zuversicht.

\*Diese Vertiefung stammt aus der Studienbibel: Stanley, Charles F. *The Charles F. Stanley life principles Bible: New King James Version*. Nashville, TN: Nelson Bibles, 2005.