

**Predigt am 13.09.2026, 15. Sonntag n. Trinitatis**  
**Predigttext: 1. Petrusbrief 5,5b-11**  
**Evangelische Auferstehungskirche Mainz**  
**Pfarrerin Jane Sautter**

*Gnade sei mit euch und Friede von dem, der da ist und der da war und der da kommt.*

Wer von Ihnen und euch kennt das Lied „Guten Morgen, liebe Sorgen“ von Jürgen von der Lippe? Der Refrain geht so: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na, dann ist ja alles klar!“

Ein witziger Liedtext, der eine ernste, wahre Pointe hat: Jeden Morgen sind Sorgen da. Wer kennt das nicht? Ich glaube, so erleben das viele von uns. Sich sorgen, das ist zutiefst menschlich. Sorgen, das sind Gedanken, die kreisen um etwas Negatives. Martin Luther hat das Bild gebraucht von Vögeln, die uns um den Kopf kreisen. So können sich Sorgen anfühlen. Eine negative Gedankenspirale, die nicht aufhört, sondern immer weiter kreist. Das bringt uns nicht weiter! Sondern macht das Herz schwer.

Dabei können die Sorgen-Themen können ganz unterschiedlich sein. Das Meinungsforschungsinstitut Ipsos fragt auf der ganzen Welt nach, was Menschen Sorgen macht, unter dem Titel „What worries the world“. Das Sorgenbarometer in Deutschland, das zeigt dabei als Top-Themen aktuell: Einwanderung, Armut und soziale Ungleichheit, Inflation, Kriminalität, das Gesundheitswesen, militärische Konflikte und der Klimawandel. Ja, es gibt wirklich viel, was einem Sorgen machen kann!

Nicht immer ist es die ganz große Weltlage, die Sorgen auslöst. Manchmal ist es die Situation vor Ort, vor der eigenen Haustür.

So treibt manche Sorge eine ganze Kirchengemeinde um. Freunde von uns arbeiten in der Freien Evangelischen Gemeinde in Erfurt. Vor dem AfD-Parteitag in Erfurt Anfang Juli war klar: Die Gegendemonstration wird direkt vor der Gemeinde vorbeilaufen. Die Gemeinde hat entschieden: Wir bleiben offen: Jeder, der friedlich kommt, bekommt bei uns Wasser und Zugang zur Toilette. Im Vorfeld haben sich aber auch Sorgen geregt in der Gemeinde: Wen lassen wir da rein in unsere Räume? Wird nachher alles verdreckt sein? 50.000 angekündigte Demonstranten, da kann einem als Gemeinde schon ganz schön mulmig werden, finde ich. Verständliche Sorgen.

Manchmal ist es die ganz individuelle Lebenssituation, die Grund zur Sorge gibt. Als Jens Martin und ich frisch verheiratet waren, hatten wir ziemlich Sorgen um unsere Zukunft: An welchem Ort könnten wir beide arbeiten und leben? Darüber haben wir ziemlich gegrübelt, denn: Mein Arbeitgeber saß in London und

hatte Arbeitsmöglichkeiten in allen möglichen Entwicklungsländern. Jens Martins Arbeitgeber saß in Darmstadt und hatte Arbeitsmöglichkeiten in Hessen und in Rheinland-Pfalz. Zwischen meinen Job-Möglichkeiten und Jens Martins: Da war keine Schnittmenge erkennbar, für uns. Unsere Sorge hatte gute Gründe. Monatelang hat uns diese Sorge umgetrieben. Wir haben viel darüber gesprochen und gebetet: Wo könnte unsere Zukunft liegen? Wohin ruft uns Gott?

Mehr zu diesen beiden Sorgen-Geschichten später...

Ganz egal ob es die Weltlage ist, die Situation vor Ort oder etwas ganz Individuelles, Sorgen belasten uns.

Deswegen sollten wir klären: Was hilft bei Sorgen? Die Antwort lautet: erst unterscheiden – und dann werfen! Was meine ich damit? Wenn mich etwas immer wieder zum Grübeln bringt, dann hilft es als erstes zu unterscheiden: Liegt das Thema innerhalb meines Einflussbereiches – oder außerhalb? Schon in der Antike haben Philosophen der Stoa gelehrt: Unterscheide zwischen dem, was in deiner Kontrolle liegt und allem anderen. Diese Idee ist dann im 20. Jahrhundert von dem Amerikaner Stephen Covey in ein Denkmodell mit 3 Kreisen ausgebaut worden: Im Innenkreis, da liegt der Bereich, der direkt unter deiner Kontrolle ist – dein Kontrollbereich. Drum herum gibt es einen etwas größeren Kreis, das ist dein Einflussbereich. Hier hast du nicht alles selbst alleine im Griff, aber du kannst Dinge beeinflussen. Und dann gibt es noch einen größeren Kreis, in dem liegen Dinge, die dich zwar interessieren oder betreffen, aber die du leider gar nicht beeinflussen kannst. Das ist der Sorgen-Bereich.

Deswegen ermüden uns Sorgen auch so sehr: Unser Gehirn kaut immer und immer wieder ein Thema durch, bei dem wir machtlos sind. Wir starren auf etwas Schweres, das wir nicht ändern können. Das ermattet und lähmt.

Das, was wir verändern können zum Besseren, das sollten wir auch anpacken. Aber was machen mit dem Sorgen-Bereich? Den Sachen, bei denen wir ohnmächtig sind?

Petrus meint: Werfen, schmeißen, das ist die Antwort. So haben wir es vorhin gehört. Da heißt es nämlich in unserem Predigttext: „Alle eure Sorge werft...“. Übrigens: Wenn ich das Stichwort „werfen“ höre, dann werde ich persönlich nervös. Denn Weitwurf, das konnte ich noch nie gut. Als Kind, bei den Bundesjugendspielen, da habe ich den kleinen Lederball nur mit Mühe einige Meter weit werfen können. Und später, an der Oberstufe, da plumpste mir die Metallkugel beim Kugelstoßen gefühlt nur ein paar Zentimeter vor die Füße hin, trotz bester Bemühungen. Was mir bei meinem damaligen Leichtathletik-Lehrer den Spitznamen einbrachte „Katastrophen-Jane“. Deswegen: Wenn ich „werfen“ höre, werde ich nervös.

Jetzt kommt eine gute Nachricht: Glücklicherweise braucht das Sorgen-Werfen keine Muskelkraft und auch keine ausgefeilte Wurftechnik. Und wir müssen auch nicht zurück in den Sportunterricht unserer Schulzeit (was für manche von uns ein echter Grund für Erleichterung ist!).

Petrus empfiehlt uns, alle unsere Sorgen zu werfen. Ja, man könnte hier sogar sagen: schmeißen. Schmeißt alle eure Sorgen ...! Warum? Erstens, weil wir machtlos dastehen vor unseren Sorgen – es bringt also nichts, sie festzuhalten. Deswegen besser: Weg damit!

Es geht hier aber um mehr als nur Weg-Werfen. Denn wichtig ist auch die Richtung, in die wir werfen, oder besser gesagt: Der Empfänger unseres Wurfs. Das ist hier Gott. Anders gesagt: Gottes Stärke ist der zweite, der gewichtigere Grund für's Sorgen-Werfen. Gottes Macht, die im Gegensatz steht zu unserer Ohnmacht gegenüber dem, was uns Sorgen macht. Denn alles Geschaffene liegt ja in Gottes Einflussbereich. Der Clou hier ist also, wohin wir werfen: Auf Gott. Petrus betont mehrfach in unserem Text die Kraft, die von Gott ausgeht: Er spricht gegen Anfang von der starken, machtvollen Hand Gottes, und er endet damit, dass Gott bis in Ewigkeit Macht gehört.

Macht allein aber schafft kein Vertrauen. Wenn wir an so manche Herrscher dieser Welt denken, warum sollte jemand ihnen Sorgen vor die Füße werfen? Manche Herrscher haben Macht, aber keine Skrupel. Anders ist es mit Gott. Und damit bin ich beim dritten Grund für unser Sorgen-Werfen angekommen: Gott ist nicht nur mächtig und deswegen imstande, sich um mein Sorgen-Thema zu kümmern. Gott ist auch fürsorglich! Gott wendet sich mir zu, wenn ich Sorgen habe. Petrus sagt es so: Gott sorgt für euch. Jesus selbst hat ja davon gesprochen: Gott sorgt nicht nur für die Blumen auf der Wiese. Nicht nur für die Vögel am Himmel. Auch um euch kümmert sich Gott! Jesus zeigt uns die zärtliche Fürsorge, die Gott für uns hat: Kommt her zu mir, wenn ihr beladen seid. Eure Sorge könnt ihr bei mir abladen. Ich will euch erfrischen. Das ist mein Ziel.

Ich fasse zusammen: Es gibt drei gute Gründe für das Sorgen-Werfen: Der erste Grund: Ich habe keine Macht über das, was mir Sorgen macht, also werfe ich die Sorgen besser weg von mir. Wohin? Auf Gott. Weil Gott Macht hat über sie – das ist der zweite Grund für's Sorgen-Werfen. Und weil Gott sorgt sich um mich, das ist der dritte und letzte Grund. Deswegen werfe ich die Sorgen auf Gott.

Wie sind denn unsere beiden Sorgen-Geschichten von vornhin ausgegangen?

Ich habe euch erzählt von Jens Martins und meiner Sorge um einen guten Ort für uns beide, als wir frisch verheiratet waren. Unsere zwei Arbeitgeber hatten Jobs in völlig unterschiedlichen Ländern. Wir haben gebetet und gesucht und dann: Hat sich unerwartet die Möglichkeit aufgetan, an einen ganz neuen, anderen

Ort zu gehen: Nach Brüssel. Dorthin konnte mein Arbeitgeber mich entsenden, sozusagen ausleihen. Und die Kirche hat es Jens Martin ausnahmsweise erlaubt, sein Vikariat zu machen in der Auslandsgemeinde in Brüssel. Da haben wir beide erlebt, Gott sorgt für uns. Und es gibt manchmal Lösungen aus heiterem Himmel.

Dann habe ich erzählt von der Gemeinde in Erfurt. Von der Sorge um die große Demo vor der Haustür – und was passieren würde, wenn die Gemeindetüren aufbleiben und alle möglichen Demonstranten auftauchen in der Gemeinde. Tatsächlich sind an dem Tag viele, viele Menschen gekommen in die Gemeinde – auch solche, die absolut gar nichts am Hut haben mit Kirche. Sie haben ihre Wasserflaschen aufgefüllt. Haben die Toiletten benutzt. Haben Gastfreundschaft von Christ:innen in der Gemeinde erlebt. Dabei gab es immer wieder das eine oder andere gute Gespräch. Und am Ende gab es viel Dankbarkeit – von den Gästen, und in der Gemeinde, die erlebt hat: Wir müssen uns nicht sorgen, wer da kommt. Gott sorgt für uns.

Es lohnt, unsere Sorgen zu werfen auf Gott. Jetzt müssen wir nur noch klären, was Sorgen-Werfen nicht ist: Sorgen-Werfen ist nicht wie Basketball spielen: Die Sorge prallt nicht am Boden ab oder hinter dem Korb und landet dann wieder bei mir. Sorgen-Werfen ist auch nicht wie Angeln: Die Sorge werfe ich nicht aus wie einen Haken an einer Leine, um sie später wieder einzuholen, zurück zu mir. Nein, Sorgen-Werfen, das heißt: Gott kümmert sich jetzt darum. Ich bin nicht mehr zuständig, nicht heute, und auch nicht morgen. Die Sorge ist nicht mehr mein Ding. Gott ist zuständig. Weil Gott stark ist und fürsorglich. Gott sorgt für mich, für uns. Deswegen kann ich loslassen.

Das Loslassen ist vielleicht nicht einfach. Ich muss – ich darf – das üben. Dazu gibt es heute gleich eine Gelegenheit. Jede:r hat beim Reinkommen heute ein Stück Papier bekommen und einen Stift. Im Anschluss an diese Predigt ist Zeit, Sorgen auf diesem Papier zu notieren, während wir etwas Musik hören. Keiner wird das lesen, was du aufschreibst, versprochen; das wird ungelesen entsorgt. Nur Gott weiß, was du aufschreibst. Hier vorne am Altar stehen zwei Körbe. Später, wenn wir Abendmahl feiern, dann bist du eingeladen, das Papier zu zerknüllen und danach in einen der Körbe zu werfen, bevor du dich in den Abendmahlkreis stellst. Da, beim Abendmahl, schmecken und spüren wir dann, was Petrus meint, wenn er schreibt: Gott „wird ... euch wieder aufrichten und stärken, euch Kraft verleihen und euch Halt geben. Ihm gehört die Macht für immer und ewig. Amen.“

*Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.*