



Daniel Plessing

Leichter leben  
ohne Sorgen

NEUFELD VERLAG



LESE  
PROBE

*Druck und Bindung des vorliegenden  
Buches erfolgten in Deutschland*



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar

Bibelzitate, soweit nicht anders angegeben, wurden der Gute Nachricht Bibel (Revidierte Fassung der „Bibel in heutigem Deutsch“, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung) entnommen.  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart

*Lektorat:* Dr. Thomas Baumann

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johannson

*Umschlagbild:* Evgeny Atamanenko/  
Shutterstock.com

*Satz:* Neufeld Verlag

*Herstellung:* CPI – Clausen & Bosse, Leck

© 2018 Neufeld Verlag Cuxhaven

ISBN 978-3-86256-088-2, Bestell-Nummer 590 088

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages

[www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de) / [www.neufeld-verlag.ch](http://www.neufeld-verlag.ch)

*Bleiben Sie auf dem Laufenden:*

[newsletter.neufeld-verlag.de](http://newsletter.neufeld-verlag.de)

[www.facebook.com/NeufeldVerlag](https://www.facebook.com/NeufeldVerlag)

[www.neufeld-verlag.de/blog](http://www.neufeld-verlag.de/blog)

NEUFELD VERLAG

**n**<sup>®</sup>

Daniel Plessing

Leichter leben  
ohne Sorgen

**n**<sup>®</sup>

NEUFELD VERLAG

## INHALT

1. Einstieg .....	7
2. Der Sorgenmensch .....	13
3. Der Vertrauensmensch .....	25
4. Sorgenfelder .....	29
5. Sorgen sind sinnlos ... ..	56
6. Gott versorgt .....	69
7. Blickwechsel .....	99
8. Sorgen bekämpfen ganz praktisch .....	118
9. Faule Säcke .....	142
10. Als Sorgenmensch mit mir selbst versöhnt .....	149
<i>Dank</i> .....	155
<i>Literatur</i> .....	157
<i>Zum Autor</i> .....	158

## 1.

# EINSTIEG

### *Eine aufregende Nacht*

**E**s ist Samstagabend. Morgen werde ich, wie es zu meinem Job als Pastor gehört, im Gottesdienst meiner Kirche die Predigt halten. Ich bin heute nervöser als sonst. Ich mache mir Sorgen. Das Thema der morgigen Predigt liegt mir nicht. Ich fühle mich nicht gut vorbereitet und zu allem Überfluss haben sich auch noch Gäste aus der Nachbarschaft für den Gottesdienst angekündigt.

Ich bin aufgeregt. Natürlich will ich morgen ausgeschlafen sein, um mein Bestes geben zu können. Aber ich weiß genau, dass es keinen Sinn macht, zu früh ins Bett zu gehen. Ich kann eh nicht schlafen. Sobald ich mich hinlege und keine

Ablenkung mehr habe, beschäftigen sich meine Gedanken mit dem morgigen Tag.

Trotzdem gehe ich zeitig ins Bett. Und prompt liege ich wach. Sorgenschwere Gedanken ziehen wie Nebelschwaden an mir vorbei. Mein Atem ist flach und mein Herz schlägt schneller als sonst: Wie wird das morgen? Wer wird alles kommen? Hätte ich doch lieber über den verlorenen Sohn predigen sollen? Der zieht ja immer.

Während ich von meinen Sorgen niedergedrückt daliege, vergeht die Zeit. Erbarmungslos schrumpft die Nacht zusammen. Irgendwann schaue ich ängstlich auf meinen Wecker. Hoffentlich ist es noch nicht so spät. Ärgerlich, es ist schon nach Mitternacht. Jetzt bin ich noch nervöser. Ich beschließe, den Wecker umzudrehen. Gut, wenn ich nicht mehr weiß, wie viel Uhr es ist. Irgendwann dämmere ich dann doch ein. Am anderen Morgen fühle ich mich wie gerädert. So hatte ich mir das nicht vorgestellt.

Diese aufregende Nacht wiederholt sich in meinem Leben regelmäßig. Natürlich nicht mehr jeden Samstag. Es ist besser geworden mit den Jahren. Ich bin gelassener als früher, aber sorgenfrei leben, das mache ich noch nicht.

Sich Sorgen zu machen, ist eine sehr anstrengende und zutiefst sinnlose Tätigkeit. Das weiß ich aus meiner eigenen Erfahrung. Ich möchte

damit aufhören. Das war für mich der Ansporn, mich mit dem Thema Sorgen zu beschäftigen. Ich schreibe also nicht als abgeklärter Vollprofi, sondern als Lernender. Ich brauche selbst die Medizin, die ich anderen verabreichen möchte. Ich hoffe, das schreckt keinen Leser ab.

### *Glaubensperspektiven*

Seit über 20 Jahren bin ich Christ, und ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass der Glaube an den Gott der Bibel sensationelle Perspektiven für ein beglückendes Leben ohne Sorgenqualen bietet.

Jesus macht nämlich in seiner wichtigsten Predigt deutlich, dass Sorgen so unnötig sind wie ein Freibad am Nordpol. Ich formuliere es drastischer: Sorgen sind so nutzlos wie ein eiterndes und stinkendes Hautgeschwür. Jesus lehrt, dass Gott uns Menschen von allen Sorgenpestbeulen heilen will. Gott selbst, der nie schläft, wünscht sich für seine Kinder, dass sie nachts gut schlafen können. Macht ja auch Sinn: Er ist ja eh wach und passt auf.

Mitten in den Stürmen des Alltags gelassen zu leben und nachts noch gut schlafen zu können. Für mich ist das Lebensqualität. Lebensqualität, die aus dem Gottvertrauen kommt. Das wünsche

ich mir und meinen Lesern für meine nächste Wegstrecke. Ich wünsche jedem Leser, dass dieses Buch ihm hilft, im Vertrauen auf den Gott der Bibel gelassener zu leben und besser zu schlafen. Ich freue mich über ehrliche Rückmeldungen.

Nicht, dass ich falsch verstanden werde. Ich vertrete nicht die Auffassung, dass Christen einen Anspruch darauf hätten, kein Leid zu erleben. Ob mir als Christ das gefällt oder nicht, Gott mutet seinen Kindern mancherlei Leiden zu. Ein Teil dieses Leidens liegt im System. Es ist dem Kampf zwischen Gut und Böse, zwischen Licht und Finsternis geschuldet. So macht Jesus keinen Hehl daraus, dass Christen in der Welt unter Anfeindungen, Schikanen, ja sogar Verfolgung und Tod leiden müssen, einfach weil sie Christen sind. Im Bild gesagt: Wer im Bayern-Trikot durch Dortmund flaniert, der wird Stress bekommen, einfach weil er Bayern-Fan ist. Deshalb haben Christen Stress in und mit der Welt. Die Welt gehört noch nicht vollständig zum Machtbereich Gottes und Christen haben, wie es Paulus formuliert, Christus wie ein Gewand angezogen. Das Wissen um dieses Christustrikot hilft mir übrigens, es nicht persönlich zu nehmen, wenn mich jemand als Sektenfürst bezeichnet oder mich blöd wegen meines Glaubens anraunzt. Das ist normal. Aber Achtung: Nicht jede Kritik ist gleich Verfol-

gung! Wenn sich mein Nachbar beschwert, dass nachts bei mir so viel Lärm ist und seine Kinder wegen meiner lauten Lobpreismusik nicht schlafen können, dann hat das nichts mit Verfolgung zu tun! Ich halte also fest, dass es Leiden gibt, das systembedingt zum christlichen Leben dazugehört.

Ich möchte hier keineswegs einer Leidensmystik frönen. Mein Hauptpunkt ist, dass es im geistlichen Leben auch so etwas wie überflüssiges Leiden gibt. Es gibt Leiden, von dem Gott uns zu hundert Prozent befreien will. Leiden, das man nicht verklären sollte. Nach meiner Ansicht stehen die Sorgen ganz oben auf der Liste der 20 unnötigsten Leiden der Christen.

Die gute Nachricht: Die Sorgenkrankheit ist heilbar! Und die starke und wirksame Medizin, die Gott uns täglich reicht, ist das Vertrauen in die Güte und die Macht Gottes. Nicht dass da Illusionen aufkommen: Spontanheilungen von der Sorgenpest sind allerdings selten, die meisten sorgengeplagten Christen wachsen über Jahre und mit geistlicher Anstrengung in heilendes Gottvertrauen hinein. Ich weiß nur: Je früher und je konsequenter ein Mensch mit seiner Vertrauensreise beginnt, desto früher stellt sich eine neue Lebensqualität ein.

Wer jetzt mit der Vertrauensreise beginnen oder einen nächsten Glaubensschritt machen will, den lade ich ein, folgendes Gebet zu sprechen:

*Lieber Vater im Himmel.  
Ich nehme mir Zeit, dieses Buch zu lesen.  
Ich will hören, was du mir zu sagen hast.  
Bitte sprich du durch dieses Buch zu mir.  
Führe du mich auf dem Weg vom Sorgenmensch  
zum Vertrauensmensch.  
Bitte schenke mir, dass mein Lebensmut und  
meine Glaubensfreude wachsen.  
Lass meine Liebe zu dir immer größer werden.  
Führe mich in das Leben, das du für mich  
gedacht hast.  
Amen*

## 2.

# DER SORGENMENSCH

### *Homo Sorgens*

**B**eim Seelsorger und Pfarrer Rolf Sons habe ich die Menschengattung des Sorgenmenschen kennengelernt. Sorgenmenschen bilden eine Untergruppe des Homo sapiens. Schon zu biblischen Zeiten waren sie häufige Zeitgenossen. Jesus sah es vor 2 000 Jahren auf einem Berg als wichtig an, eine eigene Predigt nur für diese Menschenkategorie zu halten. Matthäus, der Evangelist, hat diese Predigt dankenswerterweise aufgeschrieben und für die Nachwelt erhalten. Trotz aller Belehrungsversuche sind die Sorgenmenschen seither nicht weniger geworden. Sie sind definitiv nicht vom Aussterben bedroht. Im Gegenteil, sie bevöl-

kern die ganze Welt. Sie finden sich auf Kirchenbänken, in Amtsstuben und auf Baustellen.

Ich bin einer von ihnen. Das wurde ja bereits sichtbar. Nicht extrem, aber ich bin definitiv ein Sorgenmensch. Sorgen – die kleinen Biester gehören zu meiner Lebenswirklichkeit wie die Mäuse in unserem Keller. Es kommt mir so vor, als hätten sich meine (erstaunlich: besitzanzeigendes Fürwort!) Sorgen bereits feste Pfade in mein Gehirn getrampelt. Die Viecher sind tag- und nachtaktiv. Abends ist es am schlimmsten. Ich habe das bereits beschrieben. Vor allem, wenn ich im Bett liege, erdreisten sich die Dreckssorgen in meiner Gegenwart, Junge zu bekommen. Zu all der Sorgenplage kommt jetzt noch die Sorge dazu, den morgigen Tag vor lauter Müdigkeit nicht bewältigen zu können. Die Sorgen drehen sich in meinem Kopf und ich drehe mich in meinem Bett. Da spreche ich aus Erfahrung: Die Bettwäsche von Sorgenmenschen nützt sich bedeutend schneller ab als die von den relaxten Menschentypen.

Sorgenmenschen gibt es in unterschiedlichen Abstufungen. Auf einer Sorgenmenschenskala, auf der 1 die gelassenen Typen und 10 die von Sorgen total zerfressenen Existenzen sind, würde ich mich vermutlich knapp bei 7 einordnen. Die meisten Menschen sind vermutlich irgendwo in

der Mitte. Gott lädt seine Kinder ein, sich Schritt für Schritt aus der Skala hinaus ins Vertrauensfeld hineinzubewegen.

### *Elternsorgen*

Das ist sicher: Mit unseren fünf Kindern wurde meine Sorgenmenschenexistenz definitiv upgegradet. Ich kann sagen, dass ich, seit ich Vater bin, die Kunst des Sorgenmachens noch einmal verfeinert habe. Die meisten Eltern sind wohl Sorgenpezialisten. Und Eltern von bereits erwachsenen Kindern halten sich oft aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung für wahre Sorgenexperten. Der Spruch: „Kleine Kinder: kleine Sorgen, große Kinder: große Sorgen“ nervt mich tierisch, ist irgendwie aber auch wahr.

Über zehn Jahre lang war ich Jugendpastor in meiner Gemeinde. Unsere Jugendgruppe traf sich freitagabends. Wir ließen uns da viel Zeit mit der Programmgestaltung. Jugendarbeit ist Beziehungsarbeit. Es konnte schon mal 24 oder ein Uhr werden, bis die Jugendlichen wieder zu Hause waren. Immer wieder meldeten sich Eltern bei mir, um mir zu sagen, dass sie sich Sorgen machen würden, wenn ihre Kinder so spät nach Hause kämen. Ich habe mir das natürlich empathisch angehört. Im Grunde meines Herzens war

ich nicht bereit, diese Anregung ernst zu nehmen. Das war doch nicht mein Problem, wenn diese komischen Eltern nicht ohne ihre Jugendlichen einschlafen konnten.

Vor einigen Wochen ging ich an einem Freitagabend gegen elf Uhr ins Bett. Kurz vor dem Einschlafen realisierte ich, dass unsere Tochter ja noch gar nicht von der Jugendgruppe heimgekommen war. Auf einen Schlag war ich wieder wach. Die Sorgenmaschinerie begann sich warmzulaufen. Wer weiß, was die Jugendlichen da heutzutage in ihren Jugendgruppen so alles machen! Tatsächlich fiel es mir sehr schwer, einzuschlafen. Erst als ich im Halbschlaf die Haustüre ins Schloss fallen hörte, war ich beruhigt. Bumerang. Ich wurde zum Opfer einer Kultur, die ich selbst geprägt hatte. Aber natürlich ist das jetzt was ganz anderes! Ich muss unbedingt mit unserer Jugendpastorin sprechen ...

Ganz ähnlich habe ich das beim leidigen Thema Handy für Kinder erlebt. Als unsere Kinder noch im Kindergartenalter waren, war für meine Frau und mich klar, dass unsere Kinder frühestens mit 16 ein Handy bekommen würden. Wir sind ja schließlich auch ohne diese Dinger klargekommen! Wir sind doch auch groß geworden! Doch dann kam der Tag, an dem unsere älteste Tochter von der Grundschule im Dorf ans Gymnasium in

die Stadt wechselte. Statt 50 Mitschülern waren da plötzlich 800! Statt dem Geruch von Mist und Gülle wehte meiner Tochter plötzlich der Geruch von Tabak und Gras um die Nase. Dazu kam die aufreibende Busfahrt im überfüllten Bus voller unflätiger Teenies. An diesem Tag wurde mir klar: Mein Töchterle braucht ein Handy. Nicht wegen ihr – sondern wegen mir. Ich fühle mich besser, ja ich fühle mich sicherer, wenn sie ein Handy hat. Unsere ganzen hohen elterlichen Ideale waren auf einen Schlag verdampft. Mir schien, ich müsste mir weniger Sorgen machen, wenn unsere Tochter ein Handy besitzt. So sind Eltern. An aufgebrauchte Prepaidkarten und leere Akkus hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht gedacht.

### *Nicht alle Eltern sind Sorgenmenschen*

Eltern machen sich Sorgen. Das war bereits zu biblischen Zeiten so. Jesus musste das am eigenen Leib erfahren, als seine Mutter ihn heimholen wollte, weil sie dachte, er wäre übergeschnappt (Markus 3,20). Nicht einmal Maria gelang es immer, gelassen zu bleiben, und man könnte ja meinen, dass Jesus ein Mustersohn war. Das beruhigt.

## ZUM AUTOR

*Daniel Plessing*, Jahrgang 1978, lebt mit seiner Frau und seinen fünf Kindern in Überlingen am Bodensee. Aufgewachsen ist er auf einem Bauernhof. Nach Abitur, Zivildienst und Auslandsjahr studierte er Theologie in der Schweiz und in Deutschland. Seither arbeitet er als Pastor in seinem Wohnort.

Eine seiner Leidenschaften ist es, die Botschaft der Bibel für die heutige Zeit zu erschließen und ansprechend zu kommunizieren. 2016 erschien sein Buch *Vom heiligen Gebot, miteinander Tacheles zu reden – Geistlich wachsen mit der Jesusregel* (Edition AUFATMEN, SCM R. Brockhaus, Witten).

Daniel Plessing liebt aber auch profane Dinge wie Weizenbier und Wurstsalat.

VERTRAUENSVOLL LEBEN

NEUFELD VERLAG



Stefan Jung

# Was Gott daraus macht

Vertrauen lernen mit Josef

Gott zu vertrauen, ist ein Abenteuer. Wenn es in meinem Leben rund läuft, fällt es mir leicht, an seine Güte zu glauben. Sobald es schwierig wird, zweifle ich allerdings schnell daran.

Die uralte Josefs-geschichte macht Mut, uns auch auf Umwegen führen zu lassen und das Beste daraus zu machen. Denn gerade auf diesen Wegen kann Gott uns zu barmherzigen und verantwortungsvollen Persönlichkeiten mit Tiefgang formen.

Er kommt mit uns ans Ziel, selbst wenn wir den Überblick verloren haben. Denn am Ende zählt, was Gott daraus macht ...

*Paperback, 126 S., ISBN 978-3-86256-064-6*

*Der Neufeld Verlag ist ein unabhängiger, inhabergeführter Verlag mit einem ambitionierten Programm. Wir möchten bewegen, inspirieren und unterhalten.*

**Stellen Sie sich eine Welt vor,  
in der jeder willkommen ist!**

Das wär's, oder? Am Ende sehnen wir alle uns danach, willkommen zu sein. Die gute Nachricht: Bei Gott bin ich willkommen. Und zwar so, wie ich bin. Die Bibel birgt zahlreiche Geschichten und Bilder darüber, dass Gott uns mit offenen Armen erwartet. Und dass er nur Gutes mit uns im Sinn hat. Als Verlag möchten wir dazu beitragen, dass Menschen genau das erleben: *Bei Gott bin ich willkommen.*

Unser Slogan hat noch eine zweite Bedeutung: Wir haben ein Faible für außergewöhnliche Menschen, für Menschen mit Handicap. Denn wir erleben, dass sie unser Leben, unsere Gesellschaft bereichern. Dass sie uns etwas zu sagen und zu geben haben. *Deswegen setzen wir uns dafür ein, Menschen mit Behinderung willkommen zu heißen.*