

Reinhold Ruthe

# **Sorglos leben**

## **Befreiende Strategien**

hänssler

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung</b> .....   | 7  |
| <b>Kapitel 1: Die vielen Gesichter der Sorge</b> .....                      | 11 |
| Die Verwandten der Sorge .....  | 12 |
| Spruchweisheiten über Sorgenmenschen .....                                  | 13 |
| Sorgenmenschen tragen eine dunkle Brille .....                              | 15 |
| Sorgen und Entscheidungsschwäche .....                                      | 16 |
| Sorgen und Zweifel .....  | 18 |
| Sorgen und Befürchtungen .....  | 20 |
| Sorgen und Einsamkeit .....   | 22 |
| Sorgen und Glück .....  | 23 |
| Sorgen und Bluthochdruck .....  | 26 |
| Welche Probleme verstecken sich hinter<br>den Sorgen? .....                 | 28 |
| Was wir befürchten, tritt ein .....   | 34 |
| <b>Kapitel 2: Was beinhaltet das Wort Sorge?</b> .....                      | 37 |
| Das Wort Sorge in der Bibel .....   | 38 |
| Sorge im Neuen Testament .....  | 39 |
| <b>Kapitel 3: Wann werden Sorgen<br/>zu Persönlichkeitsstörungen?</b> ..... | 45 |
| Übermäßige Sensibilität .....   | 45 |
| Was heißt »krank«? .....  | 46 |
| Sorgenmenschen sind sensible Menschen .....                                 | 49 |
| Wenn die Sorgen um das Morgen kreisen .....                                 | 52 |

|   |    |
|---|----|
| Sorgen und Hypochondrie .....   | 53 |
| »Wer Sorgen hat, hat auch Likör!« .....   | 55 |
| Das Glaubensleben sensibler Menschen .....                                      | 56 |
| Sorgen und gesundheitliche Schäden .....  | 57 |
| <b>Kapitel 4: Sorgen und Stress</b> .....                                       | 61 |
| Menschen am Rande des<br>Nervenzusammenbruches .....                            | 61 |
| Talent zum Sorgenmachen,<br>Talent zum Unglücklichsein .....                    | 63 |
| Wie viel an einer Persönlichkeit<br>ist angeboren? .....                        | 66 |
| Das Zusammenspiel von Stress und Sorge .....                                    | 69 |
| Stress ist mit der Persönlichkeitsstruktur<br>eng verbunden .....               | 70 |
| <b>Kapitel 5: Spiegeln Sorgenmenschen einen<br/>bestimmten Typ wider?</b> ..... | 73 |
| Was ist anlagebedingt? .....  | 74 |
| Sorgen und Angst .....  | 75 |
| Sorgen und Stress der Frauen .....  | 78 |
| Sorgen und Schuldgefühle .....  | 79 |
| Sorgen und Pessimismus .....  | 81 |
| Das vierfache Ackerfeld .....   | 84 |
| <b>Kapitel 6: Selbsterforschungs-Fragebögen</b> .....                           | 89 |
| Sind Sie sorglos und gelassen? .....  | 90 |
| Hilfe für den Selbsterforschungs-Fragebogen ....                                | 92 |
| Sorgen und Lebenssinn –<br>ein Selbsterforschungs-Fragebogen .....              | 93 |
| Hilfen für Anwendung und Auswertung .....                                       | 97 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Kapitel 7: 18 Strategien, Sorgen zu bewältigen</b> .....                                     | 99  |
| Strategie Nr. 1: Ich erforsche meinen Lebensstil .....  | 99  |
| Strategie Nr. 2: Ich bin wachsam .....  | 109 |
| Strategie Nr. 3: Liebevoller Beistand statt Mut machender Appelle .....                         | 111 |
| Strategie Nr. 4: Sorgloser durch Geduld .....   | 116 |
| Strategie Nr. 5: Ich lerne die Motive hinter meinen Sorgen kennen .....                         | 120 |
| Strategie Nr. 6: Ich bete konkret .....   | 122 |
| Strategie Nr. 7: Fröhlichkeit vertreibt die Sorgen .....  | 125 |
| Strategie Nr. 8: Ich mache Sorgen zu Geschenken .....   | 129 |
| Strategie Nr. 9: Ich lebe im Heute .....  | 131 |
| Strategie Nr. 10: Ich bin dankbar .....   | 134 |
| Strategie Nr. 11: Ich lasse mich von Sorgen nicht erdrücken .....                               | 137 |
| Strategie Nr. 12: Ich entscheide mich, das Positive im Leben zu sehen .....                     | 141 |
| Strategie Nr. 13: Ich lerne, Wesentliches und Unwesentliches voneinander zu unterscheiden ..... | 147 |
| Strategie Nr. 14: Ich lenke meine Gedanken ....   | 153 |
| Strategie Nr. 15: Ich trainiere, Sorgen loszulassen .....                                       | 158 |
| Strategie Nr. 16: Ich entwickle Widerstandskraft gegen Sorgen .....                             | 162 |
| Strategie Nr. 17: Du bist bei mir! .....  | 166 |

Strategie Nr. 18: Die heilende Gemeinschaft  
verringert meine Sorgen ..... 168

**Anhang** ..... 175

## Strategie Nr. 12: Ich entscheide mich, das Positive im Leben zu sehen

Im Fernsehen hörte ich die Predigt von Dr. Robert Schuller, die in der Sendung »Hour of Power« ausgestrahlt wurde. Ich kann die kleine Geschichte, die Schuller erzählte, nur unvollkommen wiedergeben, aber der entscheidende Gedanke ist haften geblieben. Da war eine alte Dame, die nach dem Tod ihres Gatten in ein Altersheim musste. Sie saß im Rollstuhl. Und eine Pflegerin sagte zu der alten Dame, dass sie ihr jetzt ihr neues Zuhause zeigen würde. Auf dem Weg durch das Haus erzählte die Pflegerin, dass das Zimmer wunderschöne Vorhänge mit Stickereien hätte und sehr freundliche Bilder an den Wänden hingen. Da strahlte die alte Dame im Rollstuhl, und die Pflegerin fragte sie überrascht: »Sie haben das Zimmer doch noch gar nicht gesehen, und Sie freuen sich schon. Das verstehe ich nicht!«

Die alte Dame sagte sinngemäß: »Ich habe mich im Angesichte Gottes ganz klar entschieden, mich über das Zimmer zu freuen, und meine Entscheidung wird meine Zufriedenheit beeinflussen.« Was heißt das?

- \* Alle Geschenke, alles, was mir Gott schenkt, nehme ich dankbar aus seiner Hand;
- \* ich entscheide mich für Dankbarkeit und für Zufriedenheit;
- \* ich habe es in der Hand, ob ich glücklich, sorglos und zufrieden bin.



Nicht die Umstände,  
nicht die Erfüllung aller Wünsche,  
nicht Geld, Karriere oder Lottogewinn machen glücklich und befreien mich von allen Sorgen, sondern meine Entscheidung, *alles* aus Gottes Hand zu nehmen.

## Die positive Umdeutung

Der iranische Psychotherapeut Nossrat Peseschkian, der eine Reihe Bücher geschrieben hat, ist Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Positive Psychotherapie. Er sieht nicht in erster Linie die Schwächen, die Fehler und Krankheiten, er sieht die Möglichkeiten, die Chancen und die Fähigkeiten. Er glaubt:

- \* Alle Störungen und Konflikte haben im Leben und in der Umgebung des Betroffenen eine positive Funktion.
- \* Wenn der Ratsuchende eine hilfreiche Hand braucht, soll er sie am Ende seines eigenen Armes suchen.
- \* Das Wort »positiv« ist abgeleitet vom Lateinischen *positum* = das Tatsächliche, das Vorgegebene. Vorgegeben sind *nicht* Störungen und Konflikte, sondern die Fähigkeit, mit den Konflikten umzugehen.

Kommen Menschen, die unter der Sorge der Einsamkeit leiden zu dem Therapeuten, arbeitet er die positiven Züge heraus:

- \* Sie können also gut unabhängig arbeiten.
- \* »Der Starke ist am mächtigsten allein«  
(aus: »Wilhelm Tell« von Friedrich Schiller).
- \* Sie verstehen es, vieles selbstständig zu erledigen.

Menschen mit *Depressionen* erfahren,

- \* dass sie überhaupt nicht oberflächlich sind, sondern ernst und tiefgründig,
- \* dass sie alle Probleme des Lebens gewissenhaft bedenken und sich viele Gedanken machen.

*Faule* Menschen erfahren,

- \* dass sie die Fähigkeit besitzen, Leistungsanforderungen aus dem Wege zu gehen,
- \* dass sie der Überforderung durch die Gesellschaft besser ausweichen können als die Überforderten und Gestressten,
- \* dass sie vermutlich niemals mit Zusammenbrüchen und Burn-outs rechnen müssen.

Die Sorgen, Probleme und Konflikte erhalten eine andere Bedeutung. Sie sind nicht nur Belastungen, sie sind *Symptome*, die darauf hinweisen, dass diesen Menschen etwas fehlt. Sorgen-Symptome sind niemals die Krankheit selbst.

Sorgen-Symptome sind Hinweise auf eine tiefer liegende Störung. Sorgen-Symptome zeigen, dass etwas in der Person nicht stimmt.

Was können die Sorgen-Symptome verraten?

- \* Ich habe niemanden, der mir beisteht, meine Sorgen zu bewältigen;
- \* vielleicht mache ich mir völlig übertriebene Ängste, mir fehlt ein Gegenüber, mit dem ich mich sachlich und vernünftig austausche;



- \* ich brauche jemanden, mit dem ich meine Sorgen teilen kann;
- \* mir gelingt es nicht als Christ, die Sorgen auf Jesus zu werfen. Was mache ich falsch?
- \* Traue ich es als Christ Gott nicht zu, mit meinen Sorgen fertig zu werden? Mache ich mir Sorgen, weil ich mich von Gott verlassen fühle?

Wenn einiges davon zutrifft, kann das bedeuten: Wenn ich einen Vertrauten finde, mit dem ich alles besprechen kann, werden meine Sorgen klein und kleiner. Hinter meinen Sorgen versteckt sich Beziehungsarmut. Ich sehne mich nach Menschen, die *alles* mit mir teilen.

Unter Umständen ist auch mein Glaube so kleinmütig geworden, dass die Sorgen entsprechend groß wurden. Ein kleiner Glaube korrespondiert mit großen Sorgen.

## Uns dient alles zum Guten

Paulus hat im Römerbrief einen Gedanken formuliert, der unser gesamtes Einstellungs- und Gedankengebäude revolutionieren kann.

»Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen« (Römer 8,28; L).


Hoffnung für alle übersetzt:

»Dass eine aber wissen wir: Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten« (Römer 8,28; Hfa).




Paulus spricht keine *Vermutung* aus,  
Paulus formuliert keine *frommen Wünsche*,  
Paulus gibt keine *Hoffnung* zum Besten.

Paulus weiß es. Er hat eine felsenfeste Gewissheit. Allerdings trifft diese ungeheure Behauptung nur unter einer Bedingung zu: Sie widerfährt denen, die Gott lieben, sie wird von denen erfahren, die in ihm erwählt sind. Wer sich rückhaltlos auf Christus verlässt, erfährt ein revolutionäres Umdenken.



Nachteile werden zu Vorteilen,  
Probleme werden zu Geschenken,  
Sorgen entpuppen sich als Gesten des Segens.



Wir sagen nicht umsonst: Die übelsten Geschicke haben eine gute Seite. Zu allen Schattenseiten gibt es eine Sonnenseite. Alle Dinge müssen uns zum Besten dienen. Dazu gehören:

- \* die Misserfolge und Enttäuschungen,
- \* die Befürchtungen und Ängste,
- \* die Fehler und Sorgen.

In Gottes Plan mit uns sind es keine Irrwege und keine Sackgassen. Wir meinen es oft. Weil wir auf das Vordergrundliche schauen und uns der Durchblick fehlt.

## **Unsere Sorgen sind Gottes Möglichkeiten**

Ein Unglück in unseren Augen ist Gottes Chance. Unsere Empfindungen und Gottes Pläne mit uns laufen oft diametral aneinander vorbei.

Ein eindrucksvolles Erlebnis des Heilsarmee-Offiziers Samuel L. Brengle in Amerika macht das deutlich. Er hielt eine Versammlung in Boston ab. Bei ihm heißt es:

»Ein betrunkenener Mann warf einen Ziegelstein nach ihm, der ihn am Kopf traf. Er wurde schwer verletzt und schwebte tagelang zwischen Leben und Tod. Noch achtzehn Monate danach war er arbeitsunfähig. In dieser Zeit schrieb er Artikel, die später in dem Buch ›Helps to holiness‹ (Hilfen zur Heiligkeit) erschienen. Dieses Buch fand phänomenalen Absatz, erlebte viele Auflagen und wurde in etliche Sprachen übersetzt. Die Frau des Heilsarmee-Offiziers nahm den Ziegelstein und pinselte eine Schriftstelle darauf: ›Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen.‹ Und immer, wenn Menschen Brengel für sein Buch dankten, lächelte er und sagte: ›Gott sei auch für diesen Ziegelstein gedankt. Hätte es den Ziegelstein nicht gegeben, gäbe es auch dieses Buch nicht.«

Der lebendige Gott biegt die verrücktesten Dinge zurecht. Sein Wille kann aus niederschmetternden Begebenheiten Segen schaffen. In der Regel wissen wir das erst hinterher. Wenn Unglück, Leid und Krankheiten an unsere Tür klopfen, sind wir entmutigt. Wir bäumen uns auf und revoltieren. Nur glaubend können wir es fassen: »Gott gedachte es gut zu machen.«

Auch Josef im Alten Testament hat das erfahren. Seine rachsüchtigen und eifersüchtigen Brüder verkauften ihn als Sklave. Hätte nicht der älteste Bruder ein Wort für ihn eingelegt, wäre er von seinen Brüdern umgebracht worden. Als Sklave in Ägypten macht er eine steile Karriere und steht schließlich an der Seite des Pharao. Als seine Brüder eine Hungerperiode durchmachen, müssen sie in