

MACH DIR KEINE SORGEN

Die Kunst, seine Lebensängste Gott zu überlassen

MACH DIR KEINE SORGEN

Die Kunst, seine Lebensängste Gott zu überlassen

JOYCE MEYER



Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Teil I

Sorge dich um nichts

1. Jesus und der Friede	10
2. Ein bisschen lockerer ist schon in Ordnung	14
3. Menschliche Methoden	30
4. Gottes Methoden	52
5. Der Kampf um Ruhe	73

Teil II

Überlass alle Sorgen Gott

Einleitung	96
6. Er sorgt für dich	99
7. Weg mit den Sorgen, nicht mit der Verantwortung ...	116
8. Das wird schon wieder	141
9. Schluss mit der Eigenbehandlung	167

Einleitung

Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!

Philipper 4,6-7

So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit! Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

1. Petrus 5,6-7

Für uns, die wir Jesus Christus nachfolgen, sollte es ganz normal sein, dass wir Ruhe bewahren. Doch leider schaffen es nur wenige, in ihrem Alltag innerlich ruhig zu bleiben.

In der Bibel sagt uns Gott, dass wir uns um nichts sorgen müssen, sondern ihm unsere Sorgen überlassen dürfen. Viele Leute kennen die entsprechenden Bibelverse zwar, wissen aber nicht, wie sie das anstellen sollen. Teilweise haben wir uns angewöhnt, auf unsere Umstände und Erlebnisse rein menschlich zu reagieren, sodass wir voller Sorgen und Verwirrung vor uns hinleben. Dabei könnten wir eigentlich in den Genuss eines überreichen Lebens und Friedens kommen – Dinge, die Gott für uns bereithält!

Ich selbst kämpfte so viele Jahre mit innerer Zerrissenheit und Unruhe, dass ich gar nicht bemerkte, wie abnormal ich eigentlich war. Erst als ich mich näher mit der Bibel beschäftigte und ihre Prinzipien auf mein Leben anwandte, fing ich an, den Frieden Gottes zu erleben.

So komisch es auch klingen mag, als ich den Frieden Gottes empfing, kam bei mir zunächst Langeweile auf! Ich war daran gewöhnt, immer in irgendein schreckliches Durcheinander oder einen großen Tumult verwickelt zu sein. Inzwischen kann

ich es aber überhaupt nicht mehr leiden, in Aufruhr zu stecken. Ich mag es noch nicht einmal, wenn ich es eilig habe. Ich liebe, genieße und schätze die Ruhe Gottes, die sich bei mir in jedem Lebensbereich ausgebreitet hat. Meine Gedanken, meine Gefühle sind von Frieden erfüllt: in Bezug auf meine Familie, meine Arbeit – alles.

In diesem Buch werden wir die Bibelstellen beleuchten, die uns zeigen, wie wir unsere Sorgen auf Gott werfen, und praktische Wege finden, diese Bibelstellen in unserem Leben anzuwenden. Außerdem werden wir den Finger auf konkrete Bereiche, Reaktionen und Gewohnheiten legen, durch die sich Sorgen bei uns einschleichen, sowie auf gottgeführte, gottbefähigte Schritte, die wir unternehmen können, um einige unerwünschte Situationen zu vermeiden, die leicht Sorgen hervorrufen.

Falls es Ihnen an innerer Ruhe mangelt, dann können Sie den Frieden Gottes zum ganz normalen Bestandteil Ihres Lebens machen.

Teil I

Sorge dich um nichts

KAPITEL 1

Jesus und der Friede

*Frieden hinterlasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch.
Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz erschrecke
nicht und verzage nicht!*

Johannes 14,27

Die oben zitierte Aussage Jesu klingt so, als habe er uns seinen Frieden *vermacht*. Er hat uns seinen Frieden hinterlassen. Daraus lässt sich schließen, dass es nicht normal ist, wenn jemand, der Jesus Christus nachfolgt, in Aufruhr, Sorgen, Angst, Furcht und Frust lebt. Gott möchte nicht, dass unser Leben so aussieht. Die Bibel zeigt uns, wie wir den Frieden, den Jesus uns hinterlassen hat, empfangen und in ihm leben können.

Gott bietet denen, die zu ihm gehören, außerordentlich viel Schutz (siehe Psalm 91). Er möchte uns mit Gutem überschütten und hält immer nach Möglichkeiten Ausschau, um uns mit seiner Liebe zu erreichen, sodass wir offener sind, all das Gute von ihm entgegenzunehmen (siehe Johannes 10,10; Epheser 3,20; 2. Chronik 16,9).

Allerdings ist die Tatsache, dass wir Christen errettet sind, kein Garant für ein reibungsloses Leben. Wir stoßen trotzdem noch auf Probleme. Jeder von uns macht Phasen durch, in denen sich die Dinge nicht nach unseren Vorstellungen entwickeln. Doch Jesus, der Friedefürst (siehe Jesaja 9,6), hat die Welt überwunden.

Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!

Johannes 16,33

In Johannes 14,1, kurz bevor Jesus zu seinem Vater im Himmel zurückkehrte, hinterließ er uns diese Worte:

Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!

Die englische *Amplified Bible* fügt dem Vers in Johannes 14,27, der oben zitiert wurde, noch hinzu:

Euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht! [Lasst euch nicht beunruhigen oder einschüchtern; seid nicht ängstlich oder feige oder unsicher.]

Römer 14,17 macht deutlich, dass bei Gott entscheidend ist, ob wir ein Leben in Gerechtigkeit, Frieden und Freude im Heiligen Geist führen. Lukas 17,21 sagt uns, dass Gottes Reich in uns ist. In dem Moment, in dem wir eine persönliche Beziehung zu Jesus eingehen, rechtfertigt er uns vor Gott und versöhnt uns mit ihm (siehe 2. Korinther 5,21). Freude und Frieden sind zwei der Früchte des Heiligen Geistes (siehe Galater 5,22-23), die wir in uns tragen, wenn wir an Jesus glauben. Sie warten darauf, hervorgebracht zu werden. Dazu müssen wir glauben, denn durch den Glauben erleben wir die Freude und den Frieden, die da herrschen, wo Gott herrscht.

Glaube einfach

In dem folgenden Bibelvers wird uns gesagt, dass Gott, der uns Hoffnung gibt, uns mit Freude und Frieden erfüllt, sodass unsere Hoffnung immer größer wird, bis sie überfließt.

Mach dir keine Sorgen

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit Frieden im Glauben, dass ihr überströmt in der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes!

Römer 15,13

Dem Verfasser des Hebräerbriefs zufolge können diejenigen, die wirklich glauben, in den Genuss der »besonderen Ruhe« Gottes kommen.

Es gibt also noch eine besondere Ruhe für das Volk Gottes, die noch in der Zukunft liegt. Wer in Gottes Ruhe hineingekommen ist, wird sich von seiner Arbeit ausruhen, so wie auch Gott nach der Erschaffung der Welt geruht hat. Deshalb wollen wir uns bemühen, in diese Ruhe hineinzukommen, um nicht wie sie durch den gleichen Ungehorsam vom Weg abzukommen.

Hebräer 4,9-11 (NLB)

In der besonderen Ruhe Gottes ist Schluss mit der Müdigkeit und der Mühe menschlicher Anstrengung. Aber was ist erforderlich, um in diese Ruhe hineinzukommen? Eine kindliche Glaubenshaltung. In Markus 10,15 lesen wir, dass Jesus seinen Jüngern sagte: *Wahrlich, ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, wird nicht hineinkommen!*

Der Glaube eines Kindes ist ganz unkompliziert. Ein Kind versucht nicht, alles zu verstehen und eine Strategie auszuarbeiten, um ein Problem in Angriff zu nehmen. Es vertraut einfach darauf, dass sich die Eltern schon um das Problem kümmern. Wenn Christen die Freude an ihrem Glauben verlieren, dann liegt das teilweise daran, dass sie die Grundlage ihrer Freude an falscher Stelle suchen.

Als Jesus 70 seiner Jünger aussandte, um sich in seinem Namen um die Bedürfnisse anderer Menschen zu kümmern, kamen sie voller Freude darüber zurück, dass ihnen böse Geister gehorchten. Doch Jesus entgegnete: *Aber freut euch nicht darü-*

ber, dass böse Geister euch gehorchen, sondern freut euch, dass eure Namen im Himmel aufgeschrieben sind (Lukas 10,20; NLB).

Jesus sagt uns, dass wir uns freuen sollen, aber nicht weil wir Macht über Dämonen oder unsere Lebensumstände haben, sondern weil unsere Namen im Himmel aufgeschrieben sind. In Habakuk 3,18 schreibt der Prophet, dass er sich trotz schwieriger Umstände über seinen Herrn freuen will. *Denn Gott ist mein Heil!* (NLB). Die Freude unserer Errettung kommt von der Freude über das größtmögliche Geschenk, nämlich der Liebe Gottes für uns – eine Liebe, die durch seinen Sohn Jesus Christus zum Ausdruck gekommen ist.

Für den, der glaubt, basiert Friede und Freude nicht auf dem, was man *tut* und *erreicht*, sondern auf dem *Glauben*. Friede und Freude entstehen aufgrund einer wachsenden Beziehung zu Gott. Psalm 16,11 besagt, dass in seiner Nähe »Freuden in Fülle« herrschen. Wenn wir Jesus Christus um Vergebung unserer Sünden gebeten und uns entschieden haben, unser Leben an ihm auszurichten, dann lebt er, der Friedefürst, in uns (siehe 1. Johannes 4,12-15; Johannes 14,23). In Gottes Nähe kommen wir zur Ruhe, weil unser Tun dann von seiner Richtungsweisung bestimmt ist. Friede und Freude erwachsen aus dem Wissen um diese Richtungsweisung und aus einem unkomplizierten, kindlichen Glauben, der Gott vertraut.

KAPITEL 2

Ein bisschen lockerer ist schon in Ordnung!

Kummer drückt das Herz eines Mannes nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.

Sprüche 12,25

Die Bibel lehrt, dass Sorgen eine Last sind, die einen Menschen niederdrücken. Manchmal haben diese Sorgen noch nicht einmal einen bestimmten Anlass, sondern sind einfach ein vages Unbehagen, das man nicht genau benennen kann. Früher haben mir derartige Sorgen oft zu schaffen gemacht, ohne dass mir bewusst war, womit ich es genau zu tun hatte.

Die »kleinen Füchse«, die uns die Freude rauben

Ein Unglücklicher hat lauter böse Tage, aber ein fröhliches Herz hat immer ein Festmahl.

Sprüche 12,25

Es gab einmal eine Phase in meinem Leben, in der ich besonders viel von unbestimmten Sorgen geplagt war. Ich war voller Furcht und Angst, ohne einen konkreten Grund dafür zu haben. Ständig kam es mir so vor, als würde bald etwas Schreckliches passieren. Schließlich wandte ich mich an Gott und fragte ihn, was es war, das mich so plagte. Ich meinte von ihm zu hören, dass es »böse Vorahnungen« seien. Damals war mir der

Begriff nicht vertraut. Ich wusste auch nicht, dass er in der Bibel vorkommt.

Einige Zeit später stieß ich in der *Amplified Bible* auf Sprüche 15,15 und ich erkannte sofort den Begriff, den Gott mir ins Bewusstsein gerufen hatte, um mir mein Problem zu verdeutlichen: »böse Vorahnungen«. In jenen Tagen erging es mir so wie vielen anderen Menschen. Immerzu war ich auf der Suche nach einem Riesenproblem, das mich davon abhielt, mein Leben zu genießen. Ich sah alles so verbissen, dass ich Probleme schuf, wo es eigentlich keine gab.

Als ich später bei einer meiner Konferenzen über dieses Thema sprach, hatte ich den Eindruck, dass ich den folgenden Satz aussprechen sollte: »Hört auf, immer eine große Sache aus allem zu machen.« Offensichtlich musste das jemand hören.

Ich selbst war früher die Art von Mensch, die das hören musste, da ich häufig aus einer Mücke einen Elefanten machte. Ich musste lernen, einige Angelegenheiten auch einfach mal auf sich beruhen zu lassen, sie zu vergessen und mit dem Leben weiterzumachen. Einige von uns regen sich über Dinge auf, die der Aufregung nicht wert sind – *die kleinen Füchse, die den Weinberg verwüsten* (Hoheslied 2,15; NLB). Wenn unser Leben nur daraus besteht, uns über eine Kleinigkeit nach der anderen aufzuregen, werden wir auch nicht viel Frieden oder Freude empfinden.

Wie wir bereits gesehen haben, hat Jesus gesagt: *Euer Herz erschrecke nicht* (Johannes 14,1). ... *euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht! [Lasst euch nicht beunruhigen oder einschüchtern; seid nicht ängstlich oder feige oder unsicher]* (Johannes 14,27; SLT und AMP).

Anders ausgedrückt sagte Jesus: »Beruhigt euch doch endlich!« Wir können daraus ableiten, dass es in unserer Macht steht, wie wir auf das reagieren, was uns beunruhigt. Wir können uns für Frieden oder für Unfrieden entscheiden. Wir können uns entscheiden, die Ruhe zu bewahren oder, falls wir bereits aus der Ruhe gekommen sind, uns zu beruhigen. Jesus hat

auch gesagt: *Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden* (Johannes 16,33; NLB).

Wir werden wegen unseres Glaubens auf Schwierigkeiten stoßen und verfolgt werden (siehe Markus 4,17) und der Alltag wird nicht immer nach unseren Vorstellungen laufen. Jesus wies darauf hin, dass viel Schweres auf uns wartet, aber er hatte auch eine Lösung, wie man die Situationen anpacken kann: »Habt Mut!« Modern ausgedrückt sagte er im Grunde: »Kopf hoch!«

Jesus, der in denen von uns lebt, die an ihn glauben, hat die Welt überwunden. Das gibt uns reichlich Grund, uns zu beruhigen und Mut zu fassen. Kopf hoch!

Als ich dieses Prinzip verstanden hatte und dann wieder wegen einer nicht so wichtigen Sache aus der Ruhe kam, schien Gott mir zuzuflüstern: »Komm runter! Kopf hoch! Sei nicht so verkrampt! Entspann dich! Genieß das Leben!« Dann sagte ich mir: »O ja, stimmt! Ich kann mein Leben doch genießen. Ich darf Freude an meiner Errettung haben und der Friedefürst, der die Welt überwunden hat, lebt in mir!«

Selbst nachdem wir diese Prinzipien schon eine Zeit lang verinnerlicht haben und grundsätzlich auf dem richtigen Kurs sind, brauchen wir ab und zu eine kleine Kurskorrektur. Ich muss mich immer noch manchmal daran erinnern, ein bisschen lockerer zu werden. Manchmal scheint Gott mir zu sagen: »Joyce, es ist höchste Zeit, dass du dir mal einen deiner eigenen Vorträge anhörst!«

Von Natur aus bin ich äußerst verbissen und in meiner Kindheit erlitt ich schrecklichen Missbrauch. Wenn ich lockerer werden kann, dann kann das jeder! Einige Menschen werden von Ängsten geplagt, weil sie in der Vergangenheit tief verletzt worden sind. Es ist nicht unbedingt leicht, sich von emotionalen Zwängen zu befreien, doch wenn Sie es dem Heiligen Geist gestatten, wird er Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zur Freiheit führen.

Ich habe eine Bibelstelle gefunden, in der es heißt, dass eine Ehefrau ihren Mann genießen soll (siehe 1. Petrus 3,2; AMP). Jahrelang konnte ich die Beziehung zu meinem Mann nicht genießen, weil ich zu sehr darauf fixiert war, ihn zu verändern – wie auch meine Kinder und mich selbst und alles andere in meinem Leben. Ich hatte eine wunderbare Familie, konnte sie aber nicht genießen. Stattdessen war ich so damit beschäftigt, alle Familienmitglieder zu verändern, dass ich auch sie das Leben nicht genießen ließ. Ich hatte ein wunderbares Haus, konnte mich daran aber nicht erfreuen. Ich hielt es makellos sauber – alles war an seinem Platz –, aber ich war so auf Sauberkeit versessen, dass ich das Haus nicht genießen konnte und es auch die anderen Bewohner nicht genießen ließ.

Meine Kinder hatten wunderbare Spielsachen, aber konnten sie nicht genießen, weil ich nicht wollte, dass diese überall herumlagen. Ich wollte die Spielsachen nie hervorholen und mit meinen Kindern spielen oder sie damit spielen lassen. Der Begriff »Spaß« war mir völlig unbekannt. Mehr noch, aufgrund meiner Erziehung meinte ich, dass man keinen Spaß haben *dürfe*. Alles, was ich kannte, war Arbeit.

Ich sagte häufig zu meinen Kindern: »Raus mit euch! Geht spielen!« Als sie dann spielen gingen, marschierte ich hinterher und sagte: »Räumt diesen Schweinestall auf! Saubermachen, aber sofort! Ständig macht ihr mir nur mehr Arbeit.« Und da wunderte ich mich, warum ich nicht glücklich war. Ich verstand nicht, warum ich von »bösen Vorahnungen« geplagt war. Das ging so weiter, bis Gott mich seelisch heilte und mich von meinen Zwängen befreite.

Die Absicht hinter den Sorgen

Euer Schmuck soll nicht der äußerliche sein, Haarflechten und Anlegen von Goldgeschmeide oder Kleidung, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck

Mach dir keine Sorgen

eines sanften und stillen Geistes [der nicht besorgt oder aufgebracht ist], der vor Gott sehr kostbar ist.

1. Petrus 3,3-4 (SLT und AMP)

Petrus zufolge schätzt Gott es, wenn wir nicht besorgt oder aufgebracht sind, sondern innerlich die Ruhe bewahren. Unruhige Menschen sind angespannt, verkrampt, aufgebracht und alarmiert. Sorgen bringen einen aus der Ruhe und lenken ab.

Warum will der Teufel, dass wir angespannt, verkrampt, aufgebracht, alarmiert und besorgt sind? Weil er unsere Aufmerksamkeit von dem Guten ablenken möchte, das Gott uns gegeben hat. Er will uns davon abhalten, unsere Gottesbeziehung zu genießen und das überreiche Leben zu empfangen, das Jesus durch seinen Tod für uns ermöglicht hat.

Als Folge des Missbrauchs, den ich als Kind erlitt, konnte ich meinem Leben nichts Erfreuliches abgewinnen. Durch die Art, wie ich als Kind behandelt wurde, konnte ich nie richtig Kind sein. Folglich wusste ich auch als Erwachsene nicht, wie man sich eine positive Kindlichkeit bewahrt. Für mich war alles eine Last. Da ich so verkrampt, besorgt und überreizt war, blähte ich alles unverhältnismäßig auf. Ich machte viel Lärm um nichts. Ich musste lernen zu entspannen, locker zu werden und loszulassen. Ich wurde zum Umdenken herausgefordert: Selbst wenn nicht alles genau nach meinen Vorstellungen lief, war das noch lange nicht das Ende der Welt.

Sich am Heute freuen

Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat; wir wollen uns freuen und fröhlich sein in ihm!

Psalm 118,24

Sorgen beziehen sich häufig auf die Zukunft: darauf, was möglicherweise passiert und wie sich die Zukunft eventuell ent-

wickelt. Sorgen kommen auf, indem man sich gedanklich oder emotional in Dinge hineinsteigert, die entweder noch nicht geschehen oder bereits vorbei sind. Man verlässt innerlich den gegenwärtigen Moment und versinkt in Bereiche der Vergangenheit oder der Zukunft.

Seitdem mir das bewusst geworden ist, versuche ich, lockerer zu werden und das Leben zu genießen. Das heißt nicht, dass ich mich unverantwortlich verhalte. In der Bibel steht, dass wir vernünftig, wachsam und vorsichtig sein sollen, auf der Hut vor unserem Feind, dem Teufel, der nach einem Opfer sucht, das er verschlingen kann (siehe 1. Petrus 5,8).

Auf der Welt passiert vieles, was ernst zu nehmen ist, und wir sollten gut informiert sein und uns angemessen vorbereiten. Doch gleichzeitig müssen wir lernen, uns zu entspannen und die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, ohne die Nerven zu verlieren und uns in Aufruhr versetzen zu lassen.

Wir dürfen das gute Leben, das Gott uns durch den Tod und die Auferstehung Jesu Christi geschenkt hat, ausschöpfen lernen (siehe Johannes 10,10). Trotz all der beunruhigenden Vorkommnisse um uns herum sollte unser täglicher Standpunkt lauten: »Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Ich will jubeln und fröhlich sein.«

Wir Christen müssen zwischendurch auch mal lachen. Tendenziell ist für uns alles so schwerwiegend: unsere Sünden, die Perfektion, die wir von uns selbst erwarten, unser geistliches Wachstum, unser Gebetsleben, die Gaben des Heiligen Geistes, die Bibelverse, die wir auswendig lernen wollen. Wir schleppen manchmal schwere Lasten mit uns herum.

Könnten wir doch nur etwas mehr lachen, so würden wir feststellen, dass eine kleine Portion Lachen die Last erheblich leichter macht. In der Welt, in der wir leben, gibt es nicht viel zu lachen, also müssen wir es ganz bewusst tun. Anlässe zur Sorge lassen sich leicht finden; Anlässe um glücklich zu sein muss man schon ein wenig suchen. Wir sollten also lachen und es uns gut gehen lassen können.