

**Predigt über Matthäus 6,25-34 und 1. Petrus 5,7**  
 (13. Sept. 2026, Gottesdienst mit Rückblick auf die 60plus-Ferien,  
 evang. Kirche Sitterdorf, Pfrn. Regine Hug)

**Wochenspruch:**

*Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. (1Petr 5,7)*

**Evangelium und Predigttext:**

<sup>25</sup> Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euer Leben, ob ihr etwas zu essen oder zu trinken habt, und um euren Leib, ob ihr etwas anzuziehen habt! Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Leib ist mehr als die Kleidung! <sup>26</sup> Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel! <sup>27</sup> Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern? <sup>28</sup> Und warum macht ihr euch Sorgen um das, was ihr anziehen sollt? Seht, wie die Blumen auf den Feldern wachsen! Sie arbeiten nicht und machen sich keine Kleider, <sup>29</sup> doch ich sage euch: Nicht einmal Salomo bei all seinem Reichtum war so prächtig gekleidet wie irgendeine von ihnen. <sup>30</sup> Wenn Gott sogar die Feldblumen so ausstattet, die heute blühen und morgen verbrannt werden, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern? Habt ihr so wenig Vertrauen? <sup>31</sup> Also macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: ›Was sollen wir essen?‹ ›Was sollen wir trinken?‹ ›Was sollen wir anziehen?‹ <sup>32</sup> Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiss, dass ihr all das braucht. <sup>33</sup> Sorgt euch zuerst darum, dass ihr euch seiner Herrschaft unterstellt, und tut, was er verlangt, dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen. <sup>34</sup> Quält euch also nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last hat.«

(Matthäus 6,25-34, Gute Nachricht Bibel)

Liebe Gemeinde! Unseren Müll entsorgen wir jede Woche neu. Wir füllen die Gebührensäcke und werfen sie in die Unterflurcontainer. Wir tragen Pet-Flaschen, Glas, Alu, Kaffeekapseln, Batterien oder Plastikflaschen zur entsprechenden Sammelstelle. Wir bündeln unser Altpapier und den Karton für die Papiersammlung. Grösseren Abfall liefern wir direkt in der KVA ab. Mit der Müllentsorgung sind wir vertraut.

Aber wie ist es mit unseren Sorgen? Entsorgen wir diese auch so treu und regelmässig? Sorgen zu entsorgen, fällt den meisten schwerer, als Müll zu entsorgen. Denn die Sorgen sind hartnäckig. Sie liegen uns auf dem Magen. Sie rauben uns den Schlaf. Sie nehmen unsere Gedanken, Gefühle, unsere Zeit und Kraft in Beschlag. Manche Sorge nistet sich richtig bei uns ein und wird immer grösser. Wir kreisen um die Sorge herum und finden keinen Ausweg aus diesem Teufelskreis.

Anders als die Leute zur Zeit Jesu und auch anders als viele Millionen Menschen heute brauchen wir uns um unsere Nahrung und unsere Kleidung keine Sorgen zu machen. Wir haben mehr als genug davon. Ein Geschenk, für das wir nicht genug danken können!

Aber es gibt viele andere Sorgen, die uns belasten. Die Sorge um unsere persönliche Zukunft und um die Zukunft unserer Erde. Die Sorge um unsere Gesundheit und um die Gesundheit unserer Familie. Die Sorge um unsere Kinder, Enkel oder Eltern. Die Sorge um den Arbeitsplatz. Oder die Sorge um unsere finanzielle Sicherheit. Die Angst vor Krankheiten oder dem Altwerden. Die Furcht vor Unfällen oder Naturkatastrophen, die Sorge wegen der Folgen der langen Hitze und Dürre. Die Sorge wegen der vielen Kriege und Krisengebiete auf unserer Erde. Usw.

Wir versuchen, manche Sorgen abzuwenden. Wir sorgen vor. Wir sparen für die Ausbildung unserer Kinder und für unsere Alter. Wir machen Sport, um für unsere körperliche Gesundheit zu sorgen. Wir achten auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Wir spenden für Hilfsbedürftige. Wir sparen Wasser, fahren Velo oder gehen zu Fuss, versuchen, einen nachhaltigen Lebensstil zu umzusetzen.

Diese Massnahmen sind sinnvoll und gut. Trotzdem werden wir dadurch die Sorgen nicht los.

Dass wir uns um vieles Sorgen machen, ist verständlich. Doch wenn sich die Sorgen in unserem Inneren ausbreiten, rauben sie uns Freude, Hoffnung und Lebensmut.

„*Macht euch keine Sorgen!*“, hält Jesus uns entgegen. Und Jesus sagt uns auch gleich, warum wir uns nicht sorgen müssen: Gott, der allmächtige und fürsorgliche Vater, sorgt für uns. Er, der sich sogar um unscheinbare Vögel und Blumen kümmert, wird uns nicht hängen lassen. Wir liegen ihm am Herzen.

Wir verschwenden unsere Kräfte, wenn wir versuchen, allein mit unseren Sorgen fertig zu werden. Das ist unnötig, vergeblich und zudem gottlos. Wir vergessen Gott und seine Möglichkeiten, wenn wir ständig um unsere Sorgen kreisen.

Bei ihm, unserem Gott ist ja die Quelle des Lebens. „An Gottes Quelle“ lautete das Thema unserer 60plus-Ferienwoche. Verschiedene Bibelstellen haben uns vor Augen geführt, dass wir bei Gott alles finden, was wir brauchen. Durch seinen Sohn Jesus Christus, unseren Heiland, schenkt er uns Heil, Hilfe, Wegweisung und ewige Hoffnung.

„*Alle eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch!*“, fordert uns unser Wochenspruch auf (1Petr 5,7).

Lasst die Sorgen los! Gebt sie ab! Braucht eure Kräfte dafür, sie auf Gott zu werfen. Sagt ihm: „Sorge du!“ Belastet Gott damit! Er wird mit jeder Sorge fertig. Egal, wie gross sie ist. Nichts ist für ihn zu schwer. Er ist euer Vater, der euch kennt und liebt. Er sorgt für euch. Mit seinem Sohn, mit Jesus, hat er uns gezeigt, wie sehr er uns liebt. Er weiss, was wir zum Leben brauchen. Und er schenkt es uns – manchmal nicht mehr, aber auch nicht weniger. Wer seine Sorgen auf ihn wirft, erfährt Geborgenheit, wird gelassen und frei.

Der Theologe Helmut Gollwitzer schrieb. *„Das Gebet ist die Tür aus dem Gefängnis unserer Sorge.“*<sup>1</sup> Ja, machen wir aus jeder Sorge ein Gebet und werfen sie ab auf unseren Vater im Himmel! Lassen wir nicht zu, dass uns die Sorgen Schlaf und Kräfte rauben und uns wie in einem Gefängnis festhalten. Legen wir alle Sorgen auf Jesus, unsern Herrn und Retter, der sogar den Tod besiegt hat, den Überwinder von Schuld und allem Bösen. Er allein kann wirklich für uns sorgen. Er weiss, was wir nötig haben.

Bei ihm sind alle Sorgen am rechten Ort. Darum lassen wir sie doch auch dort und holen sie nicht wieder zurück. Manchmal sind wir eigensinnig. Wir klammern uns an unsere Sorgen und geben ihnen wieder Macht über uns, obwohl wir sie Jesus abgegeben hatten.

Es gibt nur eine einzige Sorge, die berechtigt und gut ist: Die Sorge um Gottes Reich und seine Gerechtigkeit. *„Sorgt euch zuerst darum, dass ihr euch seiner Herrschaft unterstellt, und tut, was er verlangt, dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen.“* (Mt 6,33), sagt Jesus. Gott will bei uns ganz oben stehen. Sein Reich, seine Herrschaft wird kommen und ist bereits mit Jesus angebrochen. Sein Reich ist nicht nur Zukunftsmusik. Gottes Reich ist dort, wo Gott den Takt angibt, wo er regiert. Mit Jesus ist Gottes Reich nahe zu uns gekommen. Zugleich warten wir noch darauf, dass Gottes Reich vollkommen Wirklichkeit wird. Sorgen wir uns deshalb doch vor allem darum, dass Jesus zum Zug kommt. Setzen wir Jesus, seinen Willen an die oberste Stelle! Bitten wir ihn, uns durch seinen Heiligen Geist zu leiten. Ja, lassen wir uns selber los und überlassen uns ihm!

Das erfordert viel Vertrauen. Das ist nicht einfach. Wir haben gern alles selbst im Griff. Jesus fragt uns, wie den Kranken am Teich Bethesda *„Willst du gesund werden?“* (Joh 5,6) Bist du bereit, dich ganz in meine Hand zu geben, dich mir zu überlassen? Glaubst du, dass ich dir wirklich helfen werde? Gott, der die ganze Welt wunderbar erschaffen hat und erhält, kann dieses Vertrauen in uns wachsen lassen. Bitten wir ihn darum und lassen uns selber los – in seine guten Hände.

Phil Bosmans, der belgische Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller, schrieb: *„Von Zeit zu Zeit musst du lernen, blind zu fliegen, wie Piloten im Nebel. Vertraue blind der Führung eines anderen. Hab viel Geduld – auch mit dir selbst!“*<sup>2</sup>

Viel Geduld brauchen wir. Denn das ist eine Aufgabe, mit der wir unser ganzes Leben lang nicht fertig werden. Wir müssen es immer wieder neu wagen, üben und dabei Gott um seine Hilfe bitten. Und doch lohnt es sich mehr als alles andere, sich Jesus zu überlassen. Sich mit allem ihm anzuvertrauen. Sich von ihm beschenken und durch seinen Geist leiten zu lassen.

---

<sup>1</sup> <https://zitate.woxikon.de/religion/2335-helmut-gollwitzer-das-gebet-ist-die-tuer-aus-dem-gefaengnis-unserer-sorge>

<sup>2</sup> <https://www.aphorismen.de/zitat/41016>

Solange wir auf dieser Erde leben, werden uns immer wieder Sorgen bedrängen. Wir werden manche Wege gehen müssen, die wir nicht verstehen. Wir werden an Grenzen stossen und Fragen begegnen, für die wir keine Antwort haben. Das mutet Gott uns zu. Erst wenn Jesus wiederkommt und Gottes Reich endgültig anbricht, wird jede Sorge auf ewig besiegt sein.

Was wir bis dahin tun können, ist, dafür zu sorgen, dass sich die Sorgen nicht bei uns einnisten, Nachwuchs bekommen und sich vermehren. Wir können immer wieder den bewussten Schritt machen, die Sorgen loszulassen und auf unseren Herrn zu werfen. Das geht immer und überall, auch beim Autofahren, Duschen, Putzen, Abwaschen oder spätestens abends im Bett. Bitten wir Gott darum, uns das Vertrauen zu schenken, dass die Sorgen bei ihm am rechten Ort sind. Und lassen wir sie dann auch bei ihm und vertrauen uns seiner Fürsorge an. Er weiss, was seine Kinder brauchen. Strecken wir uns danach aus, dass Gott selber bei uns immer grösser wird, dass er für uns immer wichtiger wird. Richten wir uns doch nach dem aus, was er mit uns vorhat und wo er uns braucht. Das ist der beste Ausweg aus dem Teufelskreis unserer Ängste und Sorgen, die uns in Beschlag nehmen wollen.

Zum Abschluss noch ein Zitat des Mystikers Meister Eckart (1260-1328): *„Alle Unordnung des inneren und des äusseren Menschen wird geordnet in der Gelassenheit, in der man sich lässt und Gott überlässt.“*<sup>3</sup>

Alles, was in oder um uns ungeordnet, unruhig, aufgewirbelt ist, wird ruhig, wenn wir uns selber loslassen und ganz Gott anvertrauen.

Wagen wir es! Wir werden mit tiefer Geborgenheit beschenkt werden.

Amen.

---

<sup>3</sup> <https://meditation-westfalen.de/meister-eckhart/>