



**Martin Schär**  
Präsident Männerforum

## Ladet all eure Sorgen bei Gott ab!

In 1. Petrus 5, Vers 7 steht folgendes: «Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch». Nach einem Gemeinschaftswochenende unserer Gemeinde habe ich mir dieses Bibelwort fett angestrichen. Im Alltag ist es vor allem im Geschäft für mich eine sehr grosse Herausforderung. Teilweise bin ich sehr stark gefordert. Und wenn das eine Problem gelöst zu sein scheint, steht schon das nächste vor der Tür. Manchmal habe ich mir schon überlegt, meine Berufsbezeichnung in «Problemlöser» umzubenennen

### Last abladen am Kreuz

Was aber sicher nicht sein darf ist, dass ich mit meinen Sorgen zu Jesus ans Kreuz gehe, sie dort ablade... und wenn ich wieder weggehe, den ganzen Müll wieder mit mir nehme. Und doch kommt es bei mir hin und wieder vor, dass mir genau dies passiert. Das Wissen allein reicht also noch nicht aus. Ok, das Bewusstsein ist schon mal ein erster Schritt, aber wie sieht denn der Zweite aus?

### Beziehungspflege im Gebet

Nachdem ich in der Onlinebibel das Wort «Sorgen» eingegeben hatte, staunte ich sehr über die Anzahl der Bibelstellen und was da so alles zu diesem Thema geschrieben steht. Zum Beispiel lesen wir in Philipper 4 Vers 6: «Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt

ihm!». Ist das etwa ein möglicher zweiter Schritt? Erstens zu Gott beten, was für mich so viel wie Beziehungspflege bedeutet und zweitens Danken. Beziehungspflege heisst für mich zum einen, mich nicht allein, mich mit meinen Alltagsorgen (und natürlich auch Alltagsfreuden) durchkämpfen zu versuchen und zum anderen, Gott – auch in die kleinen Dinge – mit einzubeziehen.

### Selbstgespräche mit Jesus

Hierzu hat mir ein Freund einen guten Tipp gegeben. Wenn ich Selbstgespräche führe, was bei mir relativ oft passiert, soll ich diese doch mit Jesus führen. Das bin ich nun seit mehreren Wochen am Üben. Mal gelingt es mir besser, mal weniger. Mir ist aufgefallen, dass dies gerade in Bezug auf das «sich Sorgen machen» einen wesentlichen Einfluss hat.

Ich kann der Situation aus einer anderen Sichtweise begegnen. Der Fokus verschiebt sich vom eigentlichen Problem hin zu zielorientierten Gedanken oder eben (Teil-)Lösungen. Es verschafft mir im Moment eine gewisse Gelassenheit.

### Danken hilft vor Wanken...

Danken heisst für mich, dankbar zu sein für das was ist. Dankbar sein, dass ich eine Familie und eine Arbeit haben darf. Selbstverständlich immer in Freud und Leid. Egal, was der Alltag mit sich bringt.

Als es in meinem Team Schwierigkeiten mit der Neubesetzung einer Stelle gegeben hat, war das Problem nach der Neuanschaffung nicht einfach weg. Aber es haben sich plötzlich neue Möglichkeiten eröffnet. Ich war dankbar, dass ich die durch eine Frühpensionierung frei gewordene Stelle überhaupt neu besetzen durfte.

### Wo Gott eine Tür schliesst...

Nach anfänglichen Schwierigkeiten konnte ich die Stelle schliesslich aufgrund neuer Konstellationen nun mit 80% statt nur 60% wiederbesetzen. Und dies erst noch drei Wochen früher als geplant, weil die neue Stelleninhaberin sofort einsteigen konnte. Daraus ergaben sich wieder neue Herausforderungen, die ich dann aber wiederum gerne angegangen bin.

### Wie ein Baum am Wasser

Ich will aber auch immer wieder versuchen, auf die Stimme Gottes zu hören, was es bedeutet, wenn die Sorgen überhandnehmen und mich fast zu erdrücken drohen. Ist z.B. ein Stellenwechsel oder eine Pensumsreduktion notwendig? Oder ein Gespräch mit einem guten Freund oder einem Seelsorger?

Die Situationen sind sehr vielfältig und so sind sie unterschiedlich anzugehen. Da hilft mir die Zusage aus Psalm 1: «Er ist wie ein Baum, der nah am Wasser gepflanzt ist, der Frucht trägt Jahr für Jahr und dessen Blätter nie verwelken. Was er sich vornimmt, das gellingt».

Ich freue mich, mich mit dir am Ländli-Weekend vom 2.-4. Juli über deine diesbezüglichen Erfahrungen auszutauschen.



Bomi

### Gebetsanliegen

- Bitte Gott, dich beim Loslassen der Alltagsorgen zu unterstützen.
- Danke Gott, dass Gottesdienste stattfinden und das Evangelium verkündet werden darf.
- Bitte Gott für alle weltweit verfolgte Christen, dass sie sich in der Not nicht entmutigen lassen.
- Danke Gott dass er stets unser Fels in der Brandung ist und wir uns Tag und Nacht auf ihn verlassen dürfen.

### Termine & Infos

**Männerforum Wochenende 2021**  
02.-04. Juli 2021  
www.maennerforum.ch

**Männerforum Männertag 2021**  
13. November 2021  
www.maennerforum.ch

**Männer Camp Freeatheart**  
27.-30. Mai 2021  
https://www.freeatheart.net/



**Für ein Leben ohne Pornografie.**  
Wir bieten Aufklärung, Prävention und Beratung. [www.safer surfing.org](http://www.safer surfing.org)

### Fragen für die Männergruppe (oder mit der Ehefrau ☺)

**Frage 1:** Welche Tipps oder Strategien hast du, wenn dich die Sorgen des Alltags fast zu erdrücken drohen? Was ist dein nächster Schritt?

**Frage 2:** Meditiere über den Psalm 1. Was spricht dich gerade in dem Moment an? Tausche mit anderen darüber aus.

**Frage 3:** Mit Verantwortung leben aber ohne Sorgen. Wie denkst du über diese Aussage? Was löst es bei dir aus? Würdest du diese Aussage auch so formulieren oder wie würde sie bei dir lauten?

**Frage 4:** Für welche «Sorge» kannst du dankbar sein? Oder warum bereitet es dir in dem Moment Mühe, dankbar dafür zu sein?