

Ein Glas Wasser

„Eine Psychologin schritt während eines Stress-Management Seminars durch den Zuschauerraum. Als sie ein Wasserglas hoch hielt, erwarteten die Zuhörer die typische Frage: „Ist dieses Glas halb leer oder halb voll?“ Stattdessen fragte sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht: „Wie schwer ist dieses Glas?“

Die Antworten pendelten sich zwischen 200g bis 500g ein.

Die Psychologin antwortete: „Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss. Halte ich es für eine Minute, ist es kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und gelähmt. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber umso länger ich es halte, desto schwerer wird es.“ Sie fuhr fort: „Stress und Sorgen im Leben sind wie dieses Glas mit Wasser. Denke über sie eine kurze Zeit nach und sie hinterlassen keine Spuren. Denke über sie etwas länger nach und sie werden anfangen dich zu verletzen. Wenn du über deine Sorgen den ganzen Tag nachdenkst, wirst du dich irgendwann wie gelähmt fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas zu tun.“

Es ist wirklich wichtig sich in Erinnerung zu rufen, den Stress und die Sorgen auch mal Beiseite zu schieben. Tragt sie nicht in den Abend und in die Nacht hinein. Denkt daran, dass Glas einfach mal abzusetzen!“

Diesen überaus schönen Vergleich habe ich vor einiger Zeit mal in einem Artikel gelesen. Leider weiß ich nicht von wem er stammt. Unter dem Artikel stand nur „Unbekannt“.

Aber er hat mich ins Nachdenken gebracht. Es ist wahr, dass Sorgen und Probleme bei ständiger Betrachtung übergroß werden, und dich komplett handlungsunfähig machen können.

Beim Kreisen um die Sorgen und Probleme werden diese nicht etwa kleiner. Im Gegenteil; sie plustern sich nur immer weiter auf. Aber warum tun wir das dann?

Dieser Vergleich passt übrigens nicht nur in Bezug auf unsere Sorgen und Probleme. Auch die ständige Beschäftigung mit unseren Ängsten, unseren Unzulänglichkeiten und Fehlern, unserem Versagen und den Misserfolgen führt in die gleiche Richtung.

Letztlich sind es alle destruktiven Gedanken die uns in den Abwärtsstrudel hinein ziehen können, wenn wir es nicht verstehen vorher die Reisleine zu ziehen.

Wie kann es praktisch aussehen, die Reisleine zu ziehen? Jesus sagt in Matth. 6,25-34 nach der Neuen Genfer Übersetzung:

„»Deshalb sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um das, was ihr an Essen und Trinken zum Leben und an Kleidung für euren Körper braucht. Ist das Leben nicht wichtiger als die Nahrung, und ist der Körper nicht wichtiger als die Kleidung? Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte, und euer Vater im Himmel ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?“

Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern? Und warum macht ihr euch Sorgen um eure Kleidung? Seht euch die Lilien auf dem Feld an und lernt von ihnen! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und ohne zu spinnen ´und zu weben`. Und doch sage ich euch: Sogar Salomo in all seiner Pracht war nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Gott die Feldblumen, die heute blühen und morgen ins Feuer geworfen werden, so herrlich kleidet, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern, ihr Kleingläubigen?

Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um diese Dinge geht es den Heiden, ´die Gott nicht kennen`. Euer Vater im Himmel aber weiß, dass ihr das alles braucht.

Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben. Macht euch keine Sorgen um den nächsten Tag! Der nächste Tag wird für sich selbst sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last mit sich bringt.«“

Auch wenn es in dieser Aussage Jesu scheinbar nur um Essen und Kleidung geht steckt da meiner Meinung nach noch viel mehr drin. Gott weiß, was wir brauchen. Er weiß was du zum Leben brauchst, und dass es sich dabei nicht nur um Essen und Kleidung handelt.

Er hat versprochen sich darum zu kümmern, wenn du ihn an die erste Stelle stellst. Wenn du mit diesen Dingen zu Ihm kommst. Er weiß, was du brauchst! In Psalm 127,2 heißt es nach der Luther Übersetzung:

„Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.“

Gott geht es um Vertrauen. Er möchte, dass wir all unser Vertrauen auf ihn setzen und mit all unsere Sorgen und Fragen zu ihm kommen. Er wünscht sich, dass wir von ihm alles erwarten.

An der Stelle kann ich die Psalmen sehr empfehlen. Hier geht es immer wieder um die Sorgen und Probleme, die einzelne Schreiber hatten und sie bei Gott abgeladen haben. Offensichtlich machten sie gute Erfahrungen damit, bei Gott ihre Hilfe zu suchen.

Hast du wieder einmal das Gefühl, dass deine Sorgen und Probleme dich lähmen, dann stell das Wasserglas zu Seite! Stell es ab indem du die Dinge zu Gott bringst!

Und wenn du das getan hast, dann ließ in den Psalmen! Fülle deinen Geist mit Gedanken der Hoffnung und des Trostes! Schau auf die Verheißungen, die Gott dir gibt!

Ich mache damit gute Erfahrungen, auch wenn mir das manchmal leichter und manchmal schwerer fällt. Aber ich bleibe dran, weil ich weiß, dass es mir hilft.

Ich wünsche dir Gottes Segen für deine nächste Woche!