



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 02.08.2024 07:50 Uhr | Michelle Engel

## Guten Morgen, liebe Sorgen

Guten Morgen liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na, dann ist ja alles klar.

Kleine Kinder, kleine Sorgen, große Kinder, große Sorgen;

Ich bin ein Mensch, der über vieles nachdenkt und damit kommen dann auch die Sorgen mit ins Spiel...

Die Sorge um die Beziehungen in meinem Leben, und die Gesundheit meiner Liebsten, um die Arbeitssituation, um das Geld, um den Frieden in der Welt und so viel mehr...

Sorgen richten sich eigentlich immer auf etwas noch Fiktives.

Ja, Sorgen sind das ständige, negative Denken über die Zukunft. Sorgen verhindern, dass ich im Hier und Jetzt bin, dass ich die Momente meines Lebens genieße, die mir geschenkt werden. Immer nur Horrorszenarien herbeigrübeln über das, was eintreffen könnte, das blockiert. Ich bin dann so damit beschäftigt, mir den Kopf zu zerbrechen, dass ich von dem Hier und Jetzt, von dem was um mich herum passiert, nicht wirklich etwas mitbekomme und es genießen kann.

Was ich mit den Jahren gemerkt habe: Zu viele Sorgen blockieren mich nicht nur mental, sondern auch spirituell. Sorgen nehmen mir den Blick für die Gegenwart Gottes. Die erfahre ich meist nämlich nicht in den großen Dingen, sondern in den kleinen Momenten; im leisen Säuseln des Hier und Jetzt.

Und wissen Sie was? Seit ich mir ganz bewusst vorgenommen habe, mich nicht von meinen Sorgen leiten zu lassen und mein Leben bewusst mit Freude zu gestalten, verlieren meine Sorgen ihre Kraft. Sie werden sogar zu neuen Chancen, meine Leben anders zu gestalten. Hört sich leichter an als getan, da gebe ich ihnen recht. Aber jedes Mal, wenn ich mich wieder dabei erwische, wie ich gerade mit meinen Gedanken abschweife, mir irgendwelche Szenarien im Kopf ausdenke, wie vielleicht irgendwas irgendwann passieren könnte...versuche ich kurz innezuhalten und mich an den Satz der Sängerin Sefora Nelson zu erinnern, die da singt "Lege deine Sorgen nieder, leg sie ab in meine Hand".

Als Christin fühle ich mich so beschenkt in dem Wissen: Da ist jemand, der trägt mit mir all meine Sorgen trägt, all meine Last, all meine Ängste. Und nicht nur trägt er sie mit mir, sondern er trägt sie für mich.

Ich lege sie also ab in seine Hände und befreie mich aus diesem Gedankenkarussell. Ich kann aufatmen und bewusst an der gerade getanen Tätigkeit weiterarbeiten und das Leben genießen.

Das alles, braucht Übung, das geht nicht von jetzt auf gleich, das ist klar - ich weiß. Aber dadurch gehe ich gestärkt in den Alltag, finde Ruhe, lebe bewusst lebe und genieße das Leben in all seiner Schönheit!

Lege deine Sorgen nieder. Leg sie ab in seine Hand- Probieren sie es mal aus:)

Es grüßt Sie herzlich, Michelle Engel, Gemeindereferentin aus Krefeld