



GEBET EINES BESORGTEN MUTTERHERZENS

[Christina Fox](#)

Machst du dir manchmal Sorgen?

Ich glaube, wir alle können bestätigen, dass wir es tun. Wahrscheinlich machen wir uns sogar mehr Sorgen, als uns bewusst ist. Als Mutter mache ich mir Sorgen um meine Kinder, um ihre Gesundheit, um ihren Lernprozess und darum, ob ich jeden Tag wohl bis zum Abend durchhalten werde.

Ich mache mir auch Sorgen um das Bezahlen von Rechnungen, um die Dienstreisen meines Mannes und um die Nachricht meines Arztes, der die Untersuchungsergebnisse mit mir besprechen muss. In der Nacht halten mich meine To-Do-Listen wach, weil ich Angst habe, etwas Wichtiges zu vergessen. Fragen wie „Was ist, wenn?“ und „Hätte ich das tun sollen?“ schwirren in meinem Kopf herum, halten mich gefangen und fesseln mich an meine Sorgen und Ängste.

Sorgen sind eine Art „akzeptable Sünde“. Damit meine ich, dass Sorgen zu den Sünden gehören, die jeder tut und deshalb sprechen wir sie oft nicht an. So wie Lästern sind auch Sorgen etwas, von dem wir alle wissen, dass wir es nicht tun sollten, aber wir reden es oft schön und nennen es anders – zum Beispiel Stress. Besonders für Frauen ist es selbstverständlich, sich Sorgen zu machen und in manchen Situationen wäre es sogar seltsam, sich keine Sorgen zu machen.

Aber tief in unserem Inneren sehnen wir uns nach Befreiung von dem ständigen Gefühl des drohenden Unglücks und der Erwartung, dass etwas Schlimmes auf uns lauert. Wir wissen, dass die Bibel uns sagt, dass wir uns keine Sorgen machen sollen, aber die „Was wäre wenn?“-Gedanken scheinen so tief in uns verankert zu sein, dass wir nicht wissen, wie wir damit aufhören sollen.

Was können wir tun?

SICH ERINNERN UND BETEN

Wie Öl und Wasser lassen sich Vertrauen und Sorgen nicht miteinander vereinen. Um die Sorgen aus unserem Herzen zu verbannen, muss unser Vertrauen auf Gott tiefere Wurzeln schlagen. Die Verfasser der Psalmen blickten immer wieder, wenn ihr Herz schwer war, zurück auf all das, was Gott für sie getan hatte. Indem der Psalmist auf

Gottes Treue und seine souveräne Fürsorge für ihn zurückblickte, konnte er Gott vertrauen, selbst inmitten schwieriger Umstände.

Wenn wir auf unser eigenes Leben zurückblicken und Gottes Treue zu uns sehen, gibt uns das Zuversicht und Hoffnung auf seine zukünftige Treue. Wir blicken zurück auf unsere eigene Geschichte der Erlösung. Wir sehen, dass Jesus am Kreuz für unsere Sünden gestorben ist und dass dies der Beweis für Gottes Liebe zu uns ist (Römer 5,8). Wenn Sorgen drohen unser Herz einzunehmen, müssen wir uns an die Wahrheit des Evangeliums erinnern und uns darauf besinnen. Die Erinnerung an das Kreuz stärkt uns im Glauben für das, was vor uns liegt.

Und wenn wir uns erinnern, müssen wir uns im Gebet an Gott wenden. Im Hebräerbrief heißt es, dass wir - dank Jesus - voll Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten können und die Hilfe bekommen, die wir brauchen (Hebräer 4,16). Paulus bezog sich auf das ständige Sorgen, als er in Philipper 4,6 schrieb: *„Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.“* Wir sollen Gott unsere Sorgen im Gebet übergeben und ihm alle unsere Lasten und unsere Anliegen anvertrauen. Als Folge dessen werden wir im Gegenzug den Frieden erhalten, nach dem wir uns sehnen: *„Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid“* (Philipper 4,7).

Du könntest ein Gebet wie dieses sprechen...

EIN GEBET FÜR DAS BESORGTE HERZ

Mein Papa im Himmel,

ich komme zu dir mit einem schweren Herzen, voller Sorgen und Ängste. Ich möchte mich einfach in deinem Schoß verkriechen und etwas Ruhe von dem Chaos in meinem Leben finden. Tag und Nacht füllen Sorgen meine Gedanken. Sie liegen schwer auf mir und lassen mich kaum atmen. Sie rauben mir die Freude und ich fühle mich wie ausgelaugt.

Aber du sagst, ich soll mit all meinen Lasten zu dir kommen. Du sagst, dass du sie tragen wirst. Du sagst uns, dass du ein Fels bist, ein Schild und eine Festung. Gerade jetzt brauche ich einen Felsen. Ich brauche eine Festung, in die ich jetzt fliehen kann. Ich brauche dich.

Ich habe so viele Entscheidungen zu treffen. Was ist, wenn ich die falsche treffe? So viel Schlimmes kann passieren. Was ist, wenn ich nicht vorbereitet bin? Hilf mir, mein Herz auf dich zu richten und nicht auf die Giganten um mich herum. Ich weiß, dass all diese Sorgen

mich davon abhalten, dir zu vertrauen. Wie Petrus schaue ich auf die Wellen, die mich umgeben, anstatt auf dich zu blicken.

Vergib mir die Zweifel und das mangelnde Vertrauen zu dir. Ich glaube, bitte hilf meinem Unglauben! Ich weiß, dass ich einer Lüge glaube, wenn ich mir Sorgen mache. Diese Lüge behauptet, dass ich kontrollieren kann, was in meinem Leben passiert. Vergib mir, dass ich versuche etwas zu kontrollieren, was ich nie wirklich unter Kontrolle hatte. Hilf mir, auf dein Wort zu vertrauen und nicht den Lügen zu glauben.

Du hast deinen Sohn gesandt, um meine größte Last am Kreuz zu tragen. Ich weiß, dass du alles unter Kontrolle hast, was mir heute Sorgen bereitet. Nichts ist dir zu groß, die Erde ist dein Schemel; der Wind und der Regen kommen und gehen auf deinen Befehl. Befreie mich heute von diesen Sorgen. Hilf mir, auf dieselbe Gnade zu vertrauen, die mich am Kreuz gerettet hat, um mich von allem zu befreien, das mich niederdrückt.

Ich weiß, dass du einen perfekten Plan für mein Leben hast. Hilf mir, ein Leben des Glaubens zu führen und nicht ein Leben des Schauens. Ich will deinem Plan für mich und deiner Liebe zu mir vertrauen. Ich möchte zuversichtlich in die unbekannt Zukunft gehen, weil ich weiß, dass du sie unter Kontrolle hast. Schenk mir die Gnade, die ich brauche.

Danke für Jesus und dafür, dass ich durch ihn voller Vertrauen zu dir kommen kann. Du nimmst mich an, so wie ich bin, mit all meinen Sorgen und allem, was dazugehört. Ich überlasse sie jetzt alle dir, in Jesu Namen, Amen.