



Glaubenssachen

Sonntag, 8. Januar 2023, 08.40 Uhr

So sorgt euch nicht vorher
Über das Zuviel und Zuwenig der Sorge
Von Robert Schurz

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Es ist eine Zeit voller Sorgen, in der wir leben. Nicht nur in Sorge um uns, um die Heizkosten im Winter, die Inflation oder die Lieferschwierigkeiten, sondern auch die Sorge um den Zustand der Welt, die Klimakrise und der Hunger in vielen Ländern beschäftigen uns. Zudem kommt der Krieg in der Ukraine mit unabsehbaren Folgen. Man kann sich gar nicht genug Sorgen machen, oder doch? Diese Frage beschäftigt die Menschen seit jeher: nämlich wann eine Sorge berechtigt und wann sie übertrieben ist. Das findet seinen Niederschlag im Märchen, etwa in dem von der klugen Else. Da lädt eine junge Frau ihren Verlobten ein und gerät, während sie im Keller Bier holt, in eine aberwitzige, tiefe Sorge, weil sie etwas sieht, was ihr größte Sorgen bereitet.

... und sie erblickte, nach vielem Hin- und Herschauen eine Kreuzhacke gerade über sich, welche die Maurer da aus Versehen hatten stecken lassen. Da fing die kluge Else an zu weinen und sprach: Wenn ich den Hans kriege, und wir kriegen ein Kind, und das ist groß, und wir schicken das Kind in den Keller, so fällt ihm die Kreuzhacke auf den Kopf und schlägt's tot.

Da macht sich also diese Else im Märchen der Gebrüder Grimm, Sorgen über ein Ereignis, das wahrscheinlich überhaupt nicht eintreten wird und alles andere als eine aktuelle Bedrohung darstellt. Die Hacke steckt ja fest in der Wand. Doch Else sitzt nun im Keller und weint so lange, bis nach ihr geschickt wird. Und alle, die sie holen sollen, teilen ihre Sorgen und schließlich sitzt die ganze Familie im Keller und weint über das bevorstehende Unglück. Das Märchen veranschaulicht humorig das Phänomen der übertriebenen Sorge, die blind macht, für das Naheliegende: Else hätte die Kreuzhacke ja auch einfach entfernen können. Die Grimmschen Märchen aber kennen nicht nur die übertriebene Sorge, sie warnen auch vor Sorglosigkeit.

Vor Zeiten, als Gott noch selber auf Erden wandelte, da war die Fruchtbarkeit des Bodens viel größer, als sie jetzt ist: damals trugen die Ähren nicht fünfzig- oder sechzigfältig, sondern vier- bis fünfhundertfältig. Aber wie die Menschen sind, im Überfluß achten sie des Segens nicht mehr, der von Gott kommt, werden gleichgültig und leichtsinnig.

Und dann erzählt dieses kurze Märchen, das sich >Die Kornähre< nennt, wie eine Mutter das beschmutzte Kleid ihrer Tochter mit einer Ähre reinigt. Das sieht nun Gott; er bestraft die verschwenderischen Menschen und so tragen seit jener Zeit die Ähren nur noch wenig Korn. Die Sorglosigkeit besteht hier darin, daß die Mutter davon ausgeht, daß Korn immer reichlich vorhanden sein wird. Sie macht sich keine Gedanken darüber, daß dieses Lebensmittel auch einmal knapp werden könnte. Man kann dieses Märchen auch ohne Weiteres auf den sorglosen Ressourcenverbrauch der Gegenwart anwenden. Wem es zu gut geht, der wird also leichtsinnig oder, wie Martin Luther gesagt haben soll: „Wenn es dem Esel zu wohl ist, geht er aufs Eis.“ Es scheint klar: sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig an Sorge kann ins Verderben führen. Macht sich, um in unserer Gegenwart zu bleiben, derjenige, der sich drei Heizlüfter, fünf Pakete Klopapier oder zehn Kilo Nudeln kauft, um für eventuelle Krisen gewappnet zu sein, übertriebene Sorgen? Oder ist der zu sorglos, der davon ausgeht, daß in den

Läden immer genug Lebensmittel vorhanden sein werden? Das mag bei den Nudeln noch relativ unproblematisch sein. Anders verhielt es sich während der Pandemie, ausgelöst durch den Covid-19 Virus. Während die einen relativ sorglos waren, gingen andere wiederum kein Risiko ein und schotteten sich radikal ab.

Jede Sorge beinhaltet implizit eine Risikoabschätzung, und je nachdem, wie diese ausfällt, tritt die Sorge auf den Plan. Andererseits aber führt die Sorge zu einer bestimmten Bewertung des Risikos. Zwei Menschen können in ihrer Risikoabschätzung durchaus zum gleichen Ergebnis kommen und dennoch unterschiedlich handeln. Es gibt eben ängstliche und weniger ängstliche Menschen. Und es gibt auch extreme Reaktionen. Die krankhafte oder pathologische Sorge ist eine Sorge, die nicht aus sich selbst heraus motiviert oder begründet ist. Das ist der Grundgedanke der Psychopathologie. Ich mache mir nicht Sorgen darüber, daß eine bestimmte Person einen Unfall hat, weil es ein bestimmtes Risiko gibt, sondern weil es unbewußte andere Motive gibt. Es kann etwa sein, daß ich mich durch die Sorge selber bestrafen will oder ich hege unbewußte Aggressionen gegenüber dieser Person.

Ein anderes psychologisches Modell der pathologischen Sorgen betrachtet deren Vermeidungsfunktion. So heißt es in dem Artikel mit dem Titel "Wann sind Sorgen pathologisch?" von den Psychologen Jürgen Hoyer und Sabine Heidrich:

In der Vermeidungstheorie der Sorge wird die dysfunktionale Bedeutung der Sorgen vor allem darin gesehen, daß sie den Zugang zu einer emotionalen Bearbeitung von Befürchtungen erschweren.

Die Sorge als Gefühlsvermeidung: das klingt erst einmal befremdlich, ist aber durchaus nachvollziehbar. Etwa wenn ein geliebter Mensch sehr krank wird, macht man sich Sorgen um ihn, um seinen gesundheitlichen Status, um sein Leiden und weiteres mehr. Indem man sich mit diesen Sorgen beschäftigt, lenkt man sich von der eigenen Trauer ab. Oder anders herum: da man mit dieser Trauer überfordert wäre, lenkt man sich lieber durch Sorgen ab. In weiteren Schritten läuft das auf die Aussage hinaus, daß sobald die Sorge eine gewisse Eigendynamik gewinnt, sie auch krankhaft wird. So heißt es:

Sobald Menschen versuchen, ihre Sorge-Gedanken zu kontrollieren, ist der Sorgeprozeß symptomatisch beziehungsweise klinisch bedeutsam geworden. Die angestrebte Kontrolle der eigenen Gedanken ist ein nicht zu realisierendes Ziel und führt indirekt zu einer anhaltenden Beschäftigung mit ihnen.

Kurzum: man kann sich durchaus Sorgen machen, aber sobald man nicht mehr versucht, das die Sorgen auslösende Problem zu lösen, sondern mit den Sorgen zu Recht zu kommen, werden sie pathologisch. Auf der anderen Seite kann auch die Sorglosigkeit pathologisch werden. Allemal interessant bei der Betrachtung dieser psychologischen Modelle aber ist, daß es im Grunde genommen der Wille zur Sorge ist, der als krankhaft bezeichnet wird.

Jenseits aller Pathologie bleibt aber die Frage nach dem richtigen Maß der Sorge. Die Suche nach einer Antwort bewegt sich dabei auf einem schmalen Pfad. Auf solchem

schmalen Pfad müssen auch die Religionen balancieren. Grundsätzlich ist jede Religion im Kern gegen die Sorge gerichtet. So lehrt etwa auch der Buddhismus die Nichtigkeit aller irdischen Sorgen und selbst noch das Opfer, daß in verschiedenen Religionen den Göttern dargeboten wird, dient immer auch der eigenen Beruhigung: Sind die Götter gnädig gestimmt, muß man sich keine Sorgen machen. Im Christentum braucht es solche Opfer nicht, nur noch das Gebet. In der Bibel heißt es, man solle seine Sorgen im Gebet vor Gott bringen, er wird sich schon um uns sorgen. Ähnlich klingt auch die Stelle aus dem Matthäus-Evangelium, in der Jesus über die Sorge spricht.

Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?

Diese Stelle ist oft interpretiert worden und immer wieder wird in diesem Zusammenhang betont, daß Jesus nicht dazu auffordert, sich um nichts mehr zu kümmern, sondern empfiehlt, sich nicht bekümmern zu lassen und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen. Dennoch bleibt die Stelle ambivalent, denn Jesus sagt auch sinngemäß: *Ihr könnt tun und lassen, was ihr wollt - es kommt ohnehin so, wie es kommen muß. Man kann sein Leben nicht verlängern.* Theologisch gibt es nur einen Ausweg aus dieser Ambivalenz: Man kann zwar sein Leben prinzipiell nicht verlängern, aber auch dessen kann man sich nicht sicher sein. Gerade weil wir endliche Wesen sind, müssen wir uns Sorgen machen und so tun, als ob wir eben unser Leben verlängern und unser Geschick gestalten können. Wenn wir die Hände in den Schoß legen und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen, wie das Sprichwort sagt, dann wollen wir ja gerade unbekümmert leben und müssen zugleich erkennen, dass unser Einfluss auf das Leben auch seine Grenzen hat. Auch das kann Sorgen bereiten. Zudem hat die Sorge noch die Funktion, mich mit dem Nächsten, also meinen Mitmenschen zu verbinden. In der Sorge erkenne ich meine Bedürftigkeit und damit auch mein Angewiesen-Sein auf die Mitwelt. Und an diesem Punkt kann die Sorge um sich selbst in die Sorge für den Anderen umschlagen: in die Fürsorge. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – diese Botschaft entspringt nicht zuletzt der fundamentalen Sorgestruktur des Daseins. Daraus leiten sich dann weitere Werte wie etwa die Barmherzigkeit ab, die zentral für das Christentum ist, aber auch für andere Religionen.

Der Gedanke, daß der Mensch sich Sorgen machen muß, weil er ein endliches Wesen ist, steht auch fundamental für den Philosophen Martin Heidegger, der in seinem Hauptwerk „Sein und Zeit“ der Sorge ein ganzes Kapitel widmet. Heidegger stellt in einem ersten Schritt fest, daß Sorgen immer in eine zeitliche Dimension eingespannt sind, sofern man immer nur besorgt ist um das, was eventuell kommen wird. Wir können uns nur Sorgen machen, wenn wir ein Bewusstsein von Vergangenheit und Zukunft und somit von unserer Zeitlichkeit haben, von unserer Endlichkeit. Wenn wir ausschließlich im Hier und Jetzt leben würden, hätten wir eben keine Sorgen.

Heidegger geht aber noch weiter, indem er das Dasein des Menschen selbst als Sorge beschreibt. Leben heißt demnach, sich letztlich ständig um sein Leben Sorgen zu machen.

Nach Heidegger ist eben die Sorge nicht etwas ist, was der Mensch auch haben kann, sondern der Mensch wird erst durch die Sorgestruktur zum Menschen. Das verdeutlicht Heidegger anhand einer merkwürdigen antiken Fabel, deren Autor nicht ganz sicher festzustellen ist. In dieser tritt die Sorge als Allegorie, als Figur auf. Dieses Wesen Sorge formt aus Ton, aus welchem Grund auch immer, irgendeine obskure Gestalt. Plötzlich kommt Jupiter, der römische Hauptgott hinzu, und ihn bittet die Sorge, dieser von ihr geformten Gestalt auch Geist zu verleihen. Das tut Jupiter ohne zu zögern. Nun will die Sorge aber auch, daß die Gestalt nach ihr benannt werde, als auch *>Sorge<* heißen soll. Das wollte wiederum Jupiter nicht und er besteht darauf, daß diese Gestalt oder Wesen seinen Namen tragen solle: nämlich Jupiter. Der ältere Gott Saturn schließlich schlichtet den Streit mit folgendem Urteilsspruch:

Du, Jupiter, weil du den Geist gegeben hast, sollst bei seinem Tod den Geist, du Erde, weil du den Körper geschenkt hast, sollst den Körper empfangen. Weil aber die Sorge dieses Wesen zuerst gebildet hat, so möge es, solange es lebt, die Sorge es besitzen. Weil aber über den Namen Streit besteht, so möge es >homo< heißen, weil es aus Humus, aus der Erde gemacht ist.

In dieser Erzählung ist es die Sorge, die erst den Menschen macht. Und wenn nun tatsächlich der Mensch ein Kind der Sorge ist - was folgt daraus? Zunächst wäre darauf hinzuweisen, daß auch im Christentum die Sorge zum Wesen des Menschen gehört. Der Mensch, wie wir ihn kennen ist ja der Mensch nach dem Sündenfall. Indem er verbotenerweise vom Baum der Erkenntnis ißt, wird er sich seiner Schuld bewusst und beginnt, ein Gewissen auszubilden. Das zeigt sich daran, daß er sich vor Gott versteckt. Er hat eben ein schlechtes Gewissen. Mit der Vertreibung aus dem Paradies werden ihm zwei Dinge auferlegt: Er wird im Schweiß seines Angesichts für sein Leben zu sorgen haben und er muß „des Todes sterben“. Der Dichter des „Messias“ Friedrich Gottlieb Klopstock hat das in seinem Trauerspiel „Der Tod Adams“ verdeutlicht. Adam wird, indem er aus dem Paradies verstoßen wird, sich seiner Sterblichkeit bewußt. Er weiß nun, daß er des Todes sterben wird. Und dieses Wissen taucht bei Heidegger wieder als der Grund der Sorge auf. Adam muß sich also um sein täglich Brot, um sein Leben Sorgen machen und so kommt mit dem Sündenfall auch die Sorge um die gesamte Welt. Man kann der Sorge mithin nicht entkommen. Die Frage ist nun, inwieweit man diese Sorge annimmt oder eben nicht. Bei Heidegger erscheint das als Gewissen-Haben-Wollen. Erst wenn ich die Sorge annehme, kann ich gewissenhaft handeln. Er schreibt:

Das als Sein zum Tode bestimmte Gewissen-haben-wollen bedeutet auch keine weltflüchtige Abgeschiedenheit, sondern bringt es illusionslos in die Entschlossenheit des Handelns. Mit der nüchternen Angst geht die gerüstete Freude einher. In ihr wird das Dasein frei von der Zufälligkeit des Unterhaltenwerdens.

Diese Grundhaltung läßt sich so beschreiben: man darf sich nicht ablenken lassen von der Tatsache, daß das Leben immer bedroht ist. Man muß dieser Bedrohung standhalten, ohne Trost und Verdrängung. Jede Leichtlebigkeit ist Ablenkung. Der besorgte Mensch hält sich immer die Übel dieser Welt, die letztlich in seinem eigenen Tod kulminieren, vor Augen. Das Leben, zumindest bei Heidegger, soll also trostlos sein. In unserer Gegenwart, die in der Tat zu vielerlei Sorgen Anlaß gibt, scheint die Grundhaltung der Sorge durchaus berechtigt.

In einem Buch mit dem Titel: „Dimensionen der Sorge“, das auf einem Forschungsschwerpunkt des Evangelischen Studienwerks Villigst basiert, versucht der Soziologe Werner Vogd zwischen lösbaren und unlösbaren Problemen zu unterscheiden und damit auch zwischen einer berechtigten und einer unberechtigten Sorge. In seinem Beitrag mit dem Titel: “Seele, Sorge, Seelsorge – Entwurf einer soziologischen Theorie der Seelsorge“ trennt er verschiedene Handlungsbereiche: Zum einen gibt es gesellschaftlich definierte Sinnzusammenhänge, innerhalb deren man Problemlösungen betreiben kann. Darunter fallen sämtliche technischen Probleme als auch Probleme im sozialen Bereich wie etwa gesellschaftlicher Wohlstand, psychische Gesundheit, das Überleben der Menschheit und so weiter. Hier kann und soll man sich Gedanken machen und nicht die Augen vor den Übeln dieser Welt verschließen: vor Elend, Hunger, Klimawandel, Krieg. Der andere Bereich geht gewissermaßen an die Grenzen des Seins und betrifft die Grundfragen des Lebens und des Sterbens. Hier nun gibt es keine technische Problemlösung mehr, aber die Sorge gibt es dennoch. An diesem Punkt setzt für Vogd die Seelsorge ein:

Der Seelsorger hat als Meister des Sinnlosen auch dort ein kommunikatives Angebot zu machen, wo gewahr wird, daß das Leben in der Sozialdimension von Sinn als definitiv gescheitert zu betrachten ist, etwa in Hinsicht auf die Schuldfrage, beziehungsweise wo in der Zeitdimension keine Hoffnung mehr besteht, so im Angesicht des Todes. Er hat also dort etwas zu sagen, wo man positiv-sprachlich nichts mehr sagen kann.

Er tröstet und Trost ist eben keine Problemlösung sondern etwas anderes. Und das Grundmuster des Trosts ist die liebende Zuwendung der Eltern zu den Kindern. “Ihr sollt werden wie die Kinder“, sagt Jesus, und von Kindern wird ja gesagt, daß sie sorglos seien. Kinder können aber nur deshalb sorglos sein, weil sie Vertrauen haben. Sie vertrauen darauf, daß sie von den Eltern oder anderen Bezugspersonen geschützt werden.

Wenn ein Kind diese frühe Geborgenheitserfahrung nicht macht, dann entwickelt sich eben die beschriebene pathologische Sorge. Der sorglose Erwachsene vertraut dann zunächst darauf, daß schon „alles gut gehen wird“. Damit vertraut er aber auf sein Glück oder zumindest darauf, daß ihn nichts prinzipiell bedroht. Er aktualisiert damit in gewisser Weise die frühe Geborgenheitserfahrung, da diese Haltung auch nahelegt, daß da irgendetwas ist, das ihn schützt. Damit ist im sorglosen Leben der Gottesbegriff zumindest angelegt. Wenn ich mein Leben genieße und nicht von Sorgen gequält werde, so trägt mich eine Zuversicht, die durch einen guten Gott begründet werden kann, wenn man sie denn so begründen will. Indem man also werden soll, wie die Kinder, wird man gleichsam aufgefordert, zu glauben. Die Botschaft wäre also:

mache dir dort Sorgen, wo du Probleme lösen kannst und sei sorglos dort, wo deine Handlungsmöglichkeiten aufhören. Und der Glaube macht den Menschen genau dort das große Angebot, wo die eigenen und auch andere Handlungsmöglichkeiten aufhören.

* * *

Zum Autor:

Robert Schurz, promovierter Philosoph und praktizierender Psychotherapeut