

Hans-Joachim Eckstein

SORGE  
DICH  
NICHT,  
VERTRAUE

---



Hans-Joachim Eckstein

SORGE  
DICH  
NICHT,  
VERTRAUE

---

e



Hans-Joachim Eckstein

SORGE DICH  
NICHT,  
VERTRAUE!

Gedanken, die tragen

**SCM**  

---

**SCM**

Stiftung Christliche Medien

SCM Verlag ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

**ISBN 978-3-7751-7522-7 (E-Book)**

ISBN 978-3-7751-6128-2 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© Copyright 2021:

Hans-Joachim Eckstein – [www.ecksteinproduction.com](http://www.ecksteinproduction.com)

Verlagsrecht dieser Ausgabe:

SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de) · E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelstellen wurden eigenständig übersetzt, wo möglich, in Anlehnung an die Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, zitiert.

Umschlaggestaltung: SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Titelbild: »Seascape«, © Holger Eckstein, Monaco

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Unsere Beziehung zu Gott  
ist nicht nur so wirklich,  
wie es uns ständig  
bewusst ist,

sondern uns wird  
zunehmend bewusst,  
wie wirklich  
Gottes Beziehung  
zu uns ist.

# INHALT

Vorwort

Sorget euch nicht!

Die große Sehnsucht

Im Hier und Jetzt

Glaube, Hoffnung, Liebe

Traum und Wirklichkeit

Unbedingte Liebe

Begabter, als du ahnst

In selbstbezogenen Zeiten

Selbst schuld!

Selbstfindung

Das Neue ist vergangen, siehe, es ist alles alt geworden

Jetzt halte mal die Luft an!

Vernünftig glauben?

Ihr werdet den Himmel offen sehen

Und das Licht scheint in der Finsternis

Geschenkt

So schön kann Wahrheit sein

Selbstgewisse Alphasstellung

Ganz persönlich

Blickwinkel

Wunsch an gute Freunde

Spiegelbild, Gottesbild, Selbstbild

Begeistert

Noch eine Hälfte?

Du erforschst mich und kennst mich

Ist das nicht ergreifend?

Allein im Glauben

Rechtfertigungslehre statt Rechtfertigungsleere  
Der menschenfreundliche Gott  
Folgenreiche Bedingungslosigkeit  
Fürchte dich nicht mehr  
Angekommen  
Ich bin der Herr, dein Gott  
Soli deo gloria?  
Es mögen wohl Berge weichen  
Wie am ersten Morgen  
Gotteserkenntnis  
Tragende Wahrheit  
Ein himmelweiter Unterschied  
Nicht alles, was sich reimt, ist deshalb schon falsch  
Entlasten, entmüllen ...  
Die Wolke der Zeugen  
Lehrer, lerne zu leben  
Leerstellen oder Lehrstellen des Glaubens?  
Das Wasser steht mir bis zum Hals  
Bis der Morgen erwacht  
Von ganzem Herzen  
Erhöre mein Gebet  
Alle eure Sorgen  
Der Traum von leichtem Leben  
Ist alles gut?  
Darum sorget nicht!  
Ist das wirklich möglich?  
Dunkle Tage, schwere Zeit When I Get the Blues Today  
Licht im Dunkeln  
Bleibe bei uns  
Ein starker Typ  
»Jesus weinte«  
Jetzt ist meine Seele betrübt



Der deine Tränen zählt  
Das leere Grab  
Warum bist du so traurig?  
Ich will euch wiedersehen  
Durchtrainiert  
Sei bewahrt auf deinen Wegen  
Neu geboren zu einer lebendigen Hoffnung  
Weißt du noch?  
Sei gelassen!  
Vertrauensstark  
Ich weiß nicht, warum ich so traurig bin  
Trauer und Vertrauen  
Heimat ist Beziehung  
Unterwegs in das verheißene Land  
Wenn die Vergangenheit Zukunft eröffnet  
Über sich selbst hinauswachsen  
Traumhaftes Leben  
Ein jegliches hat seine Zeit  
Ist das nicht göttlich?  
Ein Ritter ist nur so stark wie seine Burg  
Gott sei dir Schirm und Schild  
Jesus Christus – ein Geheimnis  
Pfingsten heißt ...  
Zuverlässige Versprechen  
Ein gesegnetes neues Jahr!  
Ich bin begeistert  
Schöpferisch oder erschöpft?  
Unser großer Bruder  
Zielführend  
Glauben leben  
Schöner als Schlaraffenland  
Zur Freiheit befreit

Angelika

Mit dem lebendigen Leben

Sage nicht: »Ich bin zu jung!«

Zeit gewinnen

Weißt du, was ich meine?

Originell oder Original?

Auf dem Weg zur Vollkommenheit

Gesetz oder Evangelium?

Lieber ganz erschaffen als völlig erschöpft

Mehr als genug

Selig sind die Friedfertigen

Für alles verantwortlich?

Er führet mich ...

Rätselhaft oder geheimnisvoll?

Schneller, höher und weiter

Wie gottlos ist die Welt?

Was ist die Wahrheit?

Positionssuche

Überwältigende Liebe

Erkenntnisgewinn

Aber die Liebe ...

Jünger sein

Der Geist des Propheten

Lieber ein moralischer Apostel als ein Moralapostel

Unruhestand

Als Geliebte

Im Geist der Liebe

Was eint uns als Christen?

Denkst du groß von der Liebe?

Partnersuche

Ich vertraue dir

Realistische Ideale

Gemeinschaft im Geben und Nehmen  
In den Morgen  
Die Hoffnung lebt zuerst  
Lieber ewig klug als unsterblich töricht  
Eine Frage des Alters  
Der Augenblick der Ewigkeit  
Zwischen Himmel und Erde  
Das Lob der Schöpfung  
Was ist wirklich real?  
Als ich noch ...  
Sich selbst übertreffen  
Vor dir werde ich still  
Du bist mein Leben!  
Weg, Wahrheit und Leben  
Meine Gnade reicht für dich aus  
Bleibet in meiner Liebe  
Was bleibt  
Gebeten und ungebeten beten  
Danke für dich  
Jeden Tag und jede Stunde des Lebens  
Liebe ist, wenn ...  
Die Liebe höret nimmer auf  
Von Herzen beten  
Er hat seinen Engeln befohlen  
Anmerkungen  
Der Autor  
Veröffentlichungen von Hans-Joachim Eckstein

## VORWORT

»Sorge dich nicht, vertraue!« Können wir sorgenvolle Gedanken durch eigenen Entschluss überwinden und von uns aus Vertrauen gewinnen? Können wir uns bei Zweifeln, Ängsten und Sorgen selbst zum Glauben zwingen und zum Vertrauen nötigen? Erleben wir uns nicht gerade in Krisen viel eher als ausgeliefert und fremdbestimmt?

Jedenfalls ist uns mit wohlmeinenden Aufforderungen und rechthaberischen Ratschlägen gerade in *den* Zeiten gar nicht geholfen, in denen wir von verunsichernden Gedanken angefochten werden und uns mit uns selbst nicht mehr so recht auskennen. Da suchen wir nicht billige Antworten, sondern kostbare Erkenntnisse darüber, was eigentlich unsere wirklichen Fragen sind.

Dass Menschen, die sich selbst als dem Glauben fernstehend bezeichnen, Zweifel an Gottes Existenz und Liebe haben, mag als naheliegend erscheinen. Unerwartet treffen die Glaubenskrisen und Selbstzweifel aber vor allem diejenigen, die sich ihrer Sache bisher gewiss schienen und ihrer Glaubensüberzeugung sicher. Wie ist es zu erklären, wenn wir nicht erfahren, was wir glauben, und nicht sehen, wovon wir eigentlich überzeugt sind? Wie kann es sein, dass unser Gefühl und Erleben sich so weit von unserer Überzeugung und Willensabsicht entfernen?

Sind Anfechtungen des Glaubens Ausdruck eines eigenen Mangels, oder gehören sie zum Glaubensleben auf dieser Erde zwangsläufig dazu? Sind Sorgen, Zweifel und Verunsicherungen nur Anzeichen von Schwäche und Versagen, oder können sie

auch als Herausforderungen und Bewährungen erlebt werden – und falls ja, wie?

Die Gedanken und kurzen Betrachtungen des vorliegenden Buches wollen bei diesem Weg der Klärung – des Gewinnens eines neuen Vertrauens und Entfaltens eines vertieften Glaubens – Gesprächspartner und Wegbegleiter sein. Denn die Geheimnisse des Lebens und die Erkenntnisse des Glaubens erschließen sich nicht durch fertige Antworten und theoretische Informationen, sondern auf dem gemeinsamen Weg wesentlicher Beziehungen und entscheidender Begegnungen.

Die einzelnen Artikel, die sich der thematischen Einleitung anschließen, bilden jeweils in sich abgeschlossene Einheiten. So können sie in beliebiger Auswahl auch einzeln gelesen oder – bei Einbeziehung der angeführten Bibeltexte – als Grundlage für Gruppengespräche und Andachten verwendet werden. Wer die Texte in der vorgegebenen Reihenfolge lesen will, wird erkennen, dass sie sich zugleich an Stufen der Persönlichkeitsentwicklung und Phasen der Glaubensentfaltung orientieren. Wie bei Einträgen in ein Tagebuch mögen sie in ihrer Abfolge eine biografische Entwicklung widerspiegeln.

Wenn diese Anregungen zu einem vertrauensvollen und zuversichtlichen Leben sich immer wieder auf biblische Aussagen beziehen und sich an Jesus Christus orientieren, dann deshalb, weil seine Person sich gerade für Zweifelnde und Verunsicherte, Fragende und Suchende als der beste Wegbegleiter und erfahrenste Lehrer erwiesen hat.

*Hans-Joachim Eckstein*

# SORGET EUCH NICHT!

## EINFÜHRUNG IN DAS THEMA SORGEN UND VERTRAUEN

Angesichts drohender Gefahren für unsere eigene Gesundheit, für unsere Lebensgrundlage und für die uns anvertrauten Menschen mag uns diese Ermunterung zunächst als weltfremd erscheinen. Ist es nicht verständlich, dass wir uns in einer bedrohlichen Situation Sorgen machen, Angst empfinden und erschüttert sind? – Natürlich! Wenn Jesus zum Vertrauen auffordert, setzt er den Grund zur menschlichen Sorge und die Natürlichkeit unserer Angst um Leib und Leben gerade voraus (Matthäus 6,25-34).

## VORSORGE UND FÜRSORGE STATT BESORGNIS

Seine Einladung zum Vertrauen ist keine Rechtfertigung einer unvernünftigen »Sorglosigkeit« und unbegründeten Vertrauensseligkeit. Eine verantwortliche und weitsichtige »Vorsorge« ist nicht nur erlaubt, sondern geboten. Wir sollen unser Haus auf Fels und nicht auf Sand bauen (Matthäus 7,24-27). Wir sollen unser Leben von der Zukunft und von den wirklich bleibenden Werten her planen und gestalten. Vor allem aber ist das Evangelium durchgängig von dem Motiv der »Fürsorge« bestimmt. Was von Jesus Christus, seinem Wirken und Lebensweg berichtet wird, zeugt von einer so radikalen wie liebevollen Fürsorglichkeit für die ihm anvertrauten Menschen.

Aber wir kennen auch Formen des »Sorgens«, die weder angemessen noch hilfreich sind. Wenn wir von unseren Sorgen aufgerieben werden und nicht mehr klar denken können, wenn uns Angst und Besorgnis den Schlaf rauben und wir nur noch grübeln, dann bringt uns das in keiner Weise den Lösungen näher. Wir handeln nicht mehr aus Vorsorge und Fürsorge,

sondern reagieren panisch und unsachlich. Es fehlen uns Umsicht, Gelassenheit und Ruhe, um zielführend und lösungsorientiert zu entscheiden.

## DIE UNVERFÜGBARKEIT DES LEBENS

»Sorget euch nicht!« – Warum nicht? Die Antwort Jesu ist so nüchtern wie unabweisbar: »Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?« (Matthäus 6,27). In Wahrheit sind wir bei unserem Sorgen um Leib und Leben so erschüttert, weil wir an die Unverfügbarkeit und Vergänglichkeit unseres leiblichen Lebens erinnert werden. Wir richten unser Leben so ein, dass wir möglichst alles kontrollieren, berechnen und gestalten können; und dies mag zur Alltagsbewältigung und Orientierung in dieser Welt auch sinnvoll und entlastend sein. In Krisenzeiten aber werden wir zutiefst verunsichert. Wenn wir einen einschneidenden *Verlust* erleiden, wenn wir unausweichlich mit unserer *Vergänglichkeit* konfrontiert werden oder wenn wir durch *Versagen* erschüttert sind, dann werden wir in diesen Krisenerfahrungen zutiefst beunruhigt. Die Gefahr oder sogar Erfahrung der Lebensminderung löst in uns Trauer und Unsicherheit, Angst und Sorge aus. Der drohende Kontrollverlust über unser Leben beginnt seinerseits unser Leben zu kontrollieren und uns zu Getriebenen zu machen. Wir sorgen nicht mehr vor oder für, sondern wir *sind besorgt*. Wir kümmern uns nicht mehr, sondern wir *sind bekümmert*.

Die Rätsel, die uns Krisenzeiten aufgeben, erinnern uns zugleich an das Geheimnis unseres menschlichen Lebens. Unser Leben gründet nicht in unserem eigenen Vermögen und Verhalten, es ist uns geschenkt. Unsere hiesige Lebenszeit ist uns geliehen. Wir planen und gestalten unseren Lebensweg zwar so, als wäre er zeitlich unbegrenzt – aber in Wahrheit können wir durch das Ausblenden unserer Endlichkeit dem Ende nicht ausweichen. Dass wir bisher im Leben bewahrt worden sind und

unser Herz noch schlägt, ist eine uns selbst unverfügbare Gabe – so sehr wir damit in Vorsorge und Fürsorge verantwortlich umzugehen haben.

## WAS TRÄGT UND WAS BLEIBT

Alles, was wir sind, das sind wir durch Beziehung, und was wir werden wollen, erkennen wir in persönlichen und fürsorglichen Begegnungen. Wir haben uns weder selbst gezeugt noch geboren. Durch Zuwendung bekamen wir die Chance, uns zu entwickeln und zu entfalten. Unser Vertrauen und unsere Zuversicht, unser Selbstbewusstsein und unsere Beziehungsfähigkeit verdanken wir denen, die uns fürsorglich gefördert haben. So sind es in Wahrheit die uns fördernden Beziehungen, die uns halten und vergewissern. Das Bleibende ist nicht, was wir besitzen oder leisten, sondern die Fürsorge, Wertschätzung und Liebe, die wir selbst erfahren und anderen gewähren. Was wirklich und dauerhaft trägt, sind gar nicht das eigene Vermögen und Verhalten, sondern unser »Sein« – was wir aus und in Beziehungen sind. Wir mögen wohl versuchen, das Grundbedürfnis nach echter Wertschätzung und Anerkennung, nach bleibender Liebe und Gemeinschaft zu verdrängen und zu verlagern, wir können es aber nicht befriedigend ersetzen.

So sind die Worte Jesu von einer tiefen Lebensweisheit bestimmt, der wir uns gerade auch aus Sicht unserer neuzeitlichen sozialpsychologischen Einsichten nicht verschließen können: Wenn uns die Zuversicht ausgeht und wir vor Sorgen keine Hoffnung mehr sehen, dann fehlen uns in Wahrheit auch Glaube und Liebe. Wenn uns zum Leben das Vertrauen fehlt, dann ist das zugleich ein Anzeichen für einen Mangel an Liebe und Hoffnung. Denn wissen wir uns geliebt, dann können wir auch hoffen, selbst wenn wir Grund zur Sorge haben. Und wenn wir lieben, dann sind wir voll Vertrauen, obwohl wir um Gefahren wissen.



Solange wir misstrauisch festhalten und sorgenvoll klammern, verpassen wir einsam all das, was uns in Zuneigung angeboten und in Liebe geschenkt wird. Die Kraft, die uns loslassen lässt, bevor wir ergreifen, und die uns hoffen lässt, bevor wir sehen, ist das Vertrauen. Wer sich in Sorgen aufreißt, trägt selbst dazu bei, dass sie sich als berechtigt erweisen. Wer aber trotz seiner begründeten Sorgen vertrauen lernt und sich in Vorsorge und Fürsorge den Herausforderungen stellt, trägt viel mehr zur Lösung der Probleme bei als der Besorgte und Verzweifelte.

## DAS VORBILD DER SCHÖPFUNG

Zur Veranschaulichung für die in ihren Sorgen Verfangenen weist Jesus auf das Geheimnis des Lebens in der Schöpfung hin. »Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht ... und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?« (Matthäus 6,26). Den um ihre Kleidung Besorgten stellt er die unübertreffliche Schönheit der Natur vor Augen: »Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen« (6,28).

Das Grundlegende und Tragende ist für Jesus die Beziehung des Schöpfers zu seiner Schöpfung. Die Fürsorge, die in den Besorgten Vertrauen weckt, und die Wertschätzung, die sogar die Lebensangst überwindet, ist die Liebe und Treue Gottes. Was uns die Sorgen nimmt, ist nicht der Blick in die *Natur* an sich, sondern das Aufblicken zu dem fürsorgenden *Schöpfer*, der seine Schöpfung seit Beginn in Liebe und Treue erhält. Jesus tröstet nicht durch die Verharmlosung der Gefahren, sondern durch den Hinweis auf die tragende Gewissheit: Ihr seid für euren himmlischen Vater unvergleichlich kostbar!

So kann sich in der Erfahrung der Krise und des drohenden Kontrollverlustes zugleich eine Umwertung und Korrektur der eigenen Ziele ergeben. An die Stelle des Sorgens um das eigene Vermögen und den vergänglichen Besitz mag die Suche nach den bleibenden Werten treten. Jesus lenkt den Blick auf das ewige

Reich Gottes, das durch die wesentlichen Werte der Liebe und Beziehung, der Gerechtigkeit und des sorgenfreien Friedens bestimmt ist. In der Neuorientierung an dem, was bleibt, erfährt die Sorge und Vorsorge bezüglich des Vergänglichen eine neue Einordnung: »Erstrebt *vorrangig* das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit ...« (Matthäus 6,33).

## DIE ZUVERSICHT DES LEBENS ANGESICHTS DES STERBENS

Diese Einladung zum Vertrauen gegen alles Misstrauen und trotz aller drohenden Gefahren spricht Jesus nicht in Arglosigkeit und Unwissenheit aus. Befindet er sich doch bereits auf dem Weg, der ihn selbst in die Erfahrung von Verfolgung, Einsamkeit und Hinrichtung am Kreuz führen soll. »Sorget euch nicht!«, ruft der zu, der selbst allen Grund zu Sorge und Angst vor dem kommenden Leiden hat. Die Zuversicht Jesu ist nicht in seiner Sorglosigkeit begründet, sondern in seiner Beziehung zu Gott. Er lebt nicht sorglos, sondern vertrauensvoll. Seinem himmlischen Vater kann er bei aller eigenen Anfechtung zutrauen, dass er ihn treu auf diesem leidvollen Weg der Fürsorge bis hin zu Kreuz und Auferstehung begleiten wird – begleiten in ein dann endlich sorgenfreies Leben.

Mögen wir als auf Gott Vertrauende auch in Sorge um Leib und Leben gefährdet und vergänglich bleiben, so gewinnen wir unsere Zuversicht doch aus der von Jesus zugesprochenen Gewissheit. Der himmlische Vater selbst wird uns einst neu einkleiden und zu seiner ewigen Mahlgemeinschaft laden. Spätestens dann werden wir real schmecken und sehen, was wir jetzt vertrauensvoll glauben und hoffen.

## DIE GROSSE SEHNSUCHT

Wer würde nicht  
manchmal durch  
Bilder, Erzählungen,  
Musik oder Träume  
von einem tiefen  
*Fernweh* ergriffen?

Wie schön wäre es,  
könnten wir unserem  
normalen und tristen  
Alltag entfliehen  
und unser Glück in  
einer fernen und  
weiten Welt finden.

In Wahrheit bezieht sich  
unser Fernweh aber wohl  
eher auf die Sehnsucht  
nach innerer Weite  
und dem Finden  
der eigenen Mitte.

Die tiefste Sehnsucht  
gilt unserer eigenen  
wahren Bestimmung.  
Das lohnendste Ziel  
ist die Begegnung,  
bei der wir zu  
uns selbst finden.

Der ferne Ort unserer  
tiefen Sehnsucht ist  
deshalb so weit weg,  
weil wir nicht erkennen,  
wie *nahe liegend* er ist.

# IM HIER UND JETZT

Es bringt nichts,  
ständig nur der  
*Vergangenheit*  
nachzuhängen  
oder das  
eigentliche Leben  
dauernd  
auf die *Zukunft*  
zu verschieben.

Wir sollten es  
endlich lernen,  
in der Gegenwart  
zu leben,  
denn irgendwie  
ist immer,  
wenn es drauf  
ankommt,  
*Gegenwart.*