

Predigt Handout

Datum: 12.06.2026

Thema: Aus Lasten eine runde Sache machen

Text: Psalm 37,5

Predigt: Godi Sagmeister



Predigtgedanke

Der Name der Rockband Rolling Stones leitet sich von der Bezeichnung für einen Menschen ab mit einem unsteten Lebenswandel, einen Herumtreiber, der nichts anbrennen lässt. Doch normalerweise rollen Steine gar nicht. Oft liegen sie im Weg, und man muss sie erst wegrollen, also zu „Rolling Stones“ machen. Genau das sollen wir mit unseren Sorgen machen. So steht es in Psalm 37,5. Dort werden wir mit dem Wortsinn des Originaltextes aufgefordert unseren Weg auf Gott zu rollen, und er wird handeln. Dieses Rollen des Weges bezieht sich auf Steine, die auf dem eigenen Lebensweg liegen. So sind wir aufgefordert die Lasten uns Sorgen unseres Lebens auf Gott zu wälzen und darauf zu vertrauen, dass er handelt. Diese Lasten und Sorgen des Psalmeters waren der Frust über Menschen, die ohne Gott leben und denen es trotzdem gut geht – oder sogar besser. Der Äger über Menschen, die andere tyrannisieren und dennoch gesegnet scheinen. Das war der Brocken auf seinem Lebensweg. Brocken auf unserem Lebensweg können sein: Sorgen um die Gesundheit, Schwierigkeiten bei der Arbeit, eine Beziehungskrise, Angst vor Herausforderungen, usw. Aus all diese Dinge sollen wir einen Rolling Stone machen und wir können sie sogar auf Gott werfen, steht in 1. Petrus 5,7.

Die Aufforderung von Petrus ist die Seigerungsform des Psalms und motiviert Lasten und Sorgen auf Gott zu werfen, bevor sie zu gross geworden sind. Ist das Werfen nicht möglich, bleibt doch die Möglichkeit aus ihnen einen Rolling Stone zu machen und sie auf Gott zu rollen oder zu wälzen. Dabei gelten folgende Grundsätze:

Lasten und Sorgen sollte man nicht tragen. Denn die Gefahr ist gross, dass man an den Ansprüchen anderer, den eigenen Erwartungen oder dem Anspruch, alles selbst tragen zu können, zerbricht. So wie es vielen ergeht, die von ihren Sorgen und Lasten in die Knie gezwungen werden und dabei erleben, dass ihre Batterien leer sind, ihre Seele krank wird, sie Angst gefangen hält, usw.

Lasten und Sorgen sollte man auch nicht schieben. Denn beim Schieben sammelt man zusätzlichen Ballast an. Doch viele schieben trotzdem ihre Lasten vor sich her: Angst, Sorgen, Herausforderungen, unangenehme Aufgaben, nötige Veränderungen. Je länger sie diese vor sich herschieben, umso schwerer werden sie: Gewohnheiten werden zu Süchten, Streit wird zur Krise, Zweifel zu Misstrauen, Verunsicherung zu Minderwertigkeit, Ausflüchte zu einem Lügengebäude. Wenn dann der Lebensweg noch bergauf führt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis man von den eigenen Problemen überrollt wird. Auch ziehen sollte man Lasten nicht. Im praktischen Umgang braucht man dazu ein Seil. Dieses „Seil“ können im übertragenen Sinn falsche Sicherheiten sein: Menschen, auf die man sich stützt, Geld, das absichern soll, ein Plan B, Erfolg, Leistung oder sogar fromme Leistung. Aber kein Seil ist stark genug, um die eigenen Lasten dauerhaft zu ziehen. Es kommt der Moment, an dem es reisst und die eigenen Sicherheiten nicht mehr tragen. Darum sollte man Lasten nicht tragen, nicht schieben und nicht ziehen – sondern rollen.

Wenn man sie aber nicht rollt, versperren sie uns die Sicht auf Jesus – auf den, der deine Rettung ist, der dir helfen möchte, der deine Last tragen will und dich selbst tragen möchte. Aber diese Sicht fehlt dir, wenn du deine Last und Sorgen trägst und sie fehlt dir auch, wenn du sie ziehst. Denn dann kehrst du Jesus den Rücken zu und blickst nur noch zurück auf Verletzungen, Enttäuschungen, verpasste Chancen und eigenes Versagen. So verlierst du den Blick für die Zukunft, die Gott für dich vorbereitet hat.

Um den Blick auf Jesus frei zu haben, musst du aus deinen Lasten einen „Rolling Stone“ machen. Denn dann hast du den Blick frei auf Jesus, deinen Retter. Er kennt deine Lasten. Ihm ist keine Last zu schwer und keine zu gering. Er hat alle Mittel zur Verfügung, weiß immer Rat und hat alle Macht der Welt. Er sagt: „Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ Wenn man dieses Angebot annehmen will, muss man bereit sein, das Seil der eigenen Sicherheiten zu durchtrennen, aufzuhören sich selbst und anderen etwas vorzumachen und sich selbst und die eigenen Lasten und Sorgen in Gottes Hände zu legen. Wenn wir so unsere Last auf Jesus wälzen, ist uns versprochen, dass er handelt. Aber nicht immer so, wie wir es uns vorgestellt haben. Auch nicht immer so schnell, wie wir es uns gewünscht hätten. Doch Gott handelt! Wenn das nicht dem entspricht, was wir erwartet hätten, hat das einen guten Grund. Darauf müssen wir vertrauen. Das fällt oft nicht leicht. Es ist herausfordernd und das auch, weil es mit Warten verbunden ist.

Wenn du möchtest, dass Gott in deinem Leben handelt, musst du warten können. Der Grund dafür liegt nicht darin, dass Gott keine Zeit hätte, überfordert ist oder dich vergessen hätte. Der Grund dafür ist oft, dass er möchte, dass wir wachsen und persönlich reifen. Denn der eigene Charakter und Glaube wächst dann, wenn wir warten müssen. Unser Vertrauen wächst im Warten auf die Erfüllung von Verheißungen, auf Gottes Eingreifen, auf seine Wiederkunft, auf die Umgestaltung unseres Lebens, auf sein Reich, auf Erweckung. Wir wachsen, wenn wir warten. Darum ist das Warten auf Gott keine vergeudete Zeit. Es dient unserem Wachstum. In diesem Zusammenhang tut es gut auf sein Leben zurückzublicken und sich zu fragen: Wann bin ich geistlich gereift? In Zeiten des Wartens. Wann bin ich als Mensch gereift? In Zeiten des Wartens.

Wartezeiten sind keine verlorenen Zeiten. Durch Warten kannst du zu einem Felsen werden: zu einem Menschen mit reifem Charakter und unerschütterlichem Vertrauen. Zu einem Menschen, der bereit ist, seine Lasten auf Jesus zu wälzen. Und damit kannst du heute beginnen. Wälze deine Sorgen, Ängste, Nöte, Schuld, dein ganzes Leben und alles, was dich belastet, auf ihn. Mach aus deinen Lasten einen „Rolling Stone“.

Anregungen für die Kleingruppe und das persönliche Studium

- Wie würdest du deine Belastung auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten?
- Was würden wohl Personen aus deinem näheren Umfeld zu deiner Einschätzung sagen? Würden sie deine Sicht teilen oder eher nicht?
- Die Steine im Leben von David trieben ihn ins Gebet und er legte Gott hin, was ihn belastet hatte. Was sind deine Brocken auf deinem Lebensweg?
- Wie ist dein üblicher Umgang mit Belastungen und Sorgen im Leben?
- Was macht es mit dir, wenn du versuchst, deine Lasten selbst zu tragen?
- Kennst du das Verhalten, Dinge vor sich her zu schieben? Welche Dinge und Lasten sind das in deinem Leben? Was hat das für Auswirkungen auf dich und dein Umfeld?
- Was passiert, wenn man seine Lasten und Sorgen hinter sich herzieht?
- Was ist dein Zugseil, um Lasten zu ziehen?
- Kennst du Situationen, in denen der Blick auf deine Lasten dir den Blick auf Jesus versperrt hat?
- Was ist die Folge, wenn man den Blick auf Jesus verliert? Wie gewinnst du den Blick auf ihn zurück? Was hilft dir dabei?
- Wo hast du die Hilfe von Jesus konkret erlebt?
- Wo wünschst du dir, dass Jesus eingreift?
- Was macht es mit dir, wenn Jesus deinen Hilferuf nicht sofort beantwortet?
- In welchen Bereichen bist du durch Geduld und Warten gewachsen?
- Was möchtest du Jesus abgeben? Welchen Stein möchtest du auf Jesus wälzen?
- Welche Sorge willst du auf Jesus werfen?
- Wie gelingt es im Alltag seine Sorgen auf Jesus zu werfen?