

## Predigt zum Lied „Lege deine Sorgen nieder“ (Sefora Nelson)

### I Sorgen: Nikola

Nikola lässt ihren Kopf in ihre Hände sinken. Sie kann nicht mehr. Die Sorgen nehmen überhand. Lange hat sie alles unter einen Hut gekriegt, aber jetzt schafft sie es nicht mehr. Sie weiß nicht weiter. Seit fünf Jahren zieht sie ihren Sohn allein groß, André ist inzwischen schon 9. Sein Vater hat sich damals über Nacht aus dem Staub gemacht. Plötzlich stand sie allein da, mit den Mietkosten, mit der Erziehung, mit den Sorgen. Und trotzdem hat sie es irgendwie hinbekommen. Die Einschulung, die Unterstützung bei den Hausaufgaben. Das Lernen fällt André nicht leicht, aber mit ihrer Hilfe hat er mithalten können. Doch jetzt, in der vierten Klasse zieht das Tempo an. Der Schulwechsel ist schon jetzt, am Schuljahresbeginn ein großes Thema.

Doch das ist nicht das einzige: Als ambulante Pflegekraft ist ihr Zeitplan eng getaktet. Bisher hat ihr Chef auf ihre private Situation Rücksicht genommen und sie nur in die Vormittagsschichten eingeteilt. Doch jetzt mit Corona klappt das alles nicht. Ältere Kolleginnen können derzeit nicht arbeiten, sodass mehr an ihr hängen bleibt. Und die Arbeitsabläufe brauchen nun mehr Zeit. Noch mehr Dokumentation, dazu die Hygienevorschriften: Maske, Handschuhe, Desinfektion.

Doch der letzte Tropfen, der das Fass nun zum Überlaufen bringt, ist der Brief aus der Schule, der vor ihr liegt: Quarantäne! In der Klasse Ihres Sohnes gab es einen Corona-Fall. Die gesamte Klasse samt aller Mitbewohner muss für 14 Tage in häusliche Quarantäne.

Das ist zuviel für Nikola. Sie kann nicht mehr.

André hört seine Mutter am Küchentisch schluchzen. Er nimmt sie in den Arm. „Mama, was ist denn los? Komm, wir machen dein Lieblingslied bei Spotify an. Ganz laut. Danach sieht die Welt schon ganz anders aus!“

Lege deine Sorgen nieder,  
leg sie ab in meiner Hand.

Du brauchst mir nichts zu erklären,  
denn ich hab dich längst erkannt.

*Lege sie nieder in meiner Hand.*

*Komm leg sie nieder, lass sie los in meiner Hand.*

*Lege sie nieder, lass einfach los.*

*Lass alles falln, nichts ist für deinen Gott zu groß.*

## II Ängste: Michael Krebs

Michael wälzt sich von links nach rechts. Sein Blick fällt auf den Wecker: 3:24 Uhr. Er kann einfach nicht einschlafen. Seine Gedanken kreisen um den Arzttermin morgen. Er merkt, wie die Angst in ihm hochsteigt. Erst kribbelt es nur in der Bauchgegend, dann steigt sie immer höher, bis sie ihm die Kehle abschnürt. Der kalte Schweiß hat den Pyjama schon durchtränkt. Was, wenn es Krebs ist? Was ist dann mit den Kindern? Wie soll seine Frau das durchstehen? Er wollte mit seinen Kumpels doch im nächsten Sommer eine Motorradtour an der Mosel machen. Mit einem tiefen Seufzer dreht er sich auf die andere Seite. Da spürt er die warme, liebevolle Hand seiner Frau auf der Schulter. „Schatz, ich kann auch nicht schlafen. Ich habe auch Angst. Aber lass uns das gemeinsam durchstehen, nicht jeder für sich allein. Gemeinsam schaffen wir das.“ Sie schauen sich lange an, dann sprechen sie gemeinsam ein Gebet. Etwas, das sie noch nie gemacht haben. Aber jetzt, in diesem Moment, in dieser Situation, ist es das einzige, was ihnen einfällt. Der letzte Hoffnungsschimmer. Vielleicht finden sie so in dieser Nacht doch noch Frieden und ein wenig Schlaf. Wenn es diesen Gott gibt, dann kann das doch klappen, oder?

Lege deine Ängste nieder,  
die Gedanken in der Nacht,  
Frieden gebe ich dir wieder,  
Frieden hab ich dir gebracht.

*Lege sie nieder in meiner Hand.*

*Komm leg sie nieder, lass sie los in meiner Hand.*

*Lege sie nieder, lass einfach los.*

*Lass alles fallen, nichts ist für deinen Gott zu groß.*

## III Sünde: Dorothea

Schon wieder flimmert dieses Bild über den Fernsehschirm. Erst heute morgen hat Dorothea es in der Zeitung entdeckt. Das rote T-Shirt, die kurze Jeanshose, – der leblose Körper am Wellenrand. 5 Jahre ist es her. Vor fünf Jahren war sie mit ihren Freundinnen im Mädelsurlaub in der Türkei, in Bodrum. Lebensfreude, Ausgelassenheit und Strandurlaub. Doch dieser eine Tag veränderte alles. Als Dorothea die Treppe zum Strand hinabstieg, merkte sie schon, dass etwas anders war als am Tag zuvor. Die aufgeregte und zugleich

schreckensstumme Mensentraube. Und da am Wasser lag er – Alan Kurdi, erst drei Jahre alt und schon tot. Ein Bild, das um die Welt ging. Ein Bild, das sich bei Dorothea einbrannte und das sie bis heute vor Scham erröten lässt. Nein, das Gefühl ist noch viel mächtiger. Ekel, ja es ist Ekel vor sich selbst. Damals hat sie auch mitskandiert. Wir sind das Volk. Wir schaffen das nicht. Sie war sich sicher, dass sowieso nur junge Männer in diesen Booten saßen. Hatte Deutschland nicht genug eigene Probleme? Aus Protest hat sie sogar einmal das Kreuz bei der blauen Partei gesetzt. Doch dieser eine Tag am Strand – er hat alles verändert. Sie fühlt sich schuldig. Sie schämt sich. Da sterben kleine Kinder. Und sie ist mit schuld daran. Wie soll sie je wieder zufrieden in ihr Spiegelbild schauen können?

Eine Melodie im Fernseher reißt Dorothea aus ihren düsteren Gedanken. Das Wort zum Sonntag beginnt. Ein Lied wird eingespielt:

Lege deine Sünde nieder,  
gib sie mir mit deiner Scham.

Du brauchst sie nicht länger tragen,  
denn ich hab für sie bezahlt.

*Lege sie nieder in meiner Hand.*

*Komm leg sie nieder, lass sie los in meiner Hand.*

*Lege sie nieder, lass einfach los.*

*Lass alles falln, nichts ist für deinen Gott zu groß.*

#### **IV Zweifel: Emma**

Emma sitzt in ihrem Zimmer, die Rollos hat sie runtergelassen. Sie möchte kein Licht um sich haben. Warum auch? Besser sie erkennt nichts. Nichts von ihrem Gesicht, nichts von ihrem Leben. Hässlich nennen die anderen in der Klasse sie. Und sie glaubt, die haben recht. Sie ist nicht so schön wie Julia, der Star in der ganzen Schule. Alle Jungs laufen ihr hinterher. Emma hat struppige Haare und trägt auch keine Kleidergröße 36. Sie kann auch nicht toll singen wie Neele. Oder malen wie Amelie. Das einzige, was sie kann ist Mathe. Voll uncool. Da kann sie doch keinen mit beeindrucken. Keiner will etwas mit ihr zu tun haben. Sie fühlt sich völlig nutzlos.

Am nächsten Tag ist Konfirmandentag. Einen ganzen Tag in großer Runde, zum Glück auch mit Leuten von anderen Schulen. Vielleicht findet sie hier jemanden, der sie mag? Die Teamerinnen teilen ein Blatt mit einem großen Männchen aus. Jeder Konfirmand soll darauf

festhalten, wer er ist: Was kann ich gut? Was kann ich nicht? Was gibt mir Halt? Wohin will ich gehen? Was macht mir Bauchschmerzen? Worüber grüble ich nach? Eine schwere Aufgabe für Emma. Der Platz für „Was kann ich nicht“ reicht kaum aus. Auch die Bauchschmerzregion ist schnell gefüllt.

Doch als alle ihre Ergebnisse vorstellen, kann sie es kaum glauben: Alle anderen, selbst Julia, haben auch Dinge, die sie nicht können. Auch die haben Selbstzweifel und Bauchschmerzthemen. Das tut Emma leid, aber irgendwie schenkt es ihr auch Hoffnung. Sie ist doch nicht so anders.

Zum Abschluss des Tages feiern sie eine Andacht. Eine Teamerin liest einen kurzen Text vor, es ist ein Liedvers, der von Gott, aber auch von jedem selbst handelt: „Lege deine Zweifel nieder, dafür bin ich viel zu groß. Hoffnung gebe ich dir wieder, lass die Zweifel einfach los. Lege sie nieder in meiner Hand. Komm leg sie nieder, lass sie los in meiner Hand. Lege sie nieder, lass einfach los. Lass alles fall'n, nichts ist für deinen Gott zu groß.

AMEN