**Predigt in Leichter Sprache**

**Wasserbomben gegen Sorgenriesen**

Heute geht es um eine alte Geschichte aus der Bibel: David und Goliath.  
Goliath war ein Riese. Groß, stark, furchteinflößend.  
David war klein, jung, mutig.

Die Geschichte passt gut zu zwei Fragen, die auch uns heute betreffen:

1. Was mache ich mit meinen Sorgenriesen – also mit Dingen, die mir zu groß und zu schwer vorkommen?
2. Wie kann mir der Glaube helfen, wenn mein Lebensrucksack zu voll und zu schwer ist?

**1. Sorgenriesen ernst nehmen**

David hat nicht so getan, als wäre Goliath gar nicht gefährlich.  
Er hat den Riesen ernst genommen. Aber er ist nicht weggelaufen.  
So ist es auch mit unseren Sorgen: Wir müssen sie nicht kleinreden.  
Wenn etwas schwer für dich ist, dann darf es auch schwer sein.

David zeigt uns: Ich darf meine Sorgen anschauen.  
Ich darf mutig davor stehen.  
Und ich darf wissen: Gott ist bei mir. Ich bin nicht allein.

**2. Eigene Wege gehen**

David hat keine schwere Rüstung getragen.  
Er hat nicht das gemacht, was alle von ihm erwartet haben.  
Er hat einen Stein und eine Schleuder genommen – seine eigene Art.

Auch wir dürfen unseren eigenen Weg finden.  
Vielleicht sagen andere: „So macht man das nicht.“  
Aber wenn es dir hilft, mit deinen Sorgen umzugehen,  
dann ist es genau richtig für dich.

**3. Vertrauen**

Das Wichtigste bei David: Er sagt – ich komme nicht allein.  
Ich komme im Namen Gottes.

Das bedeutet:  
David vertraut sich selbst.  
David vertraut Gott.  
Beides gehört zusammen.

**Der schwere Rucksack**

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Rucksack voller Steine.  
Einige Sorgen sind groß, andere sind viele kleine Dinge.  
Der Rucksack wird schwer.

Der Glaube bedeutet nicht, dass alle Sorgen sofort verschwinden.  
Aber der Glaube hilft, den Rucksack leichter zu machen.  
Manchmal können wir etwas bei Gott ablegen.  
Manchmal trägt Gott für eine Zeit mit.

So wie beim Wandern:  
Wenn man zu zweit geht, kann man den Rucksack abwechselnd tragen.  
Dann ist es leichter.  
So ist Gott: Er sagt – gib mir deine Last, ich trage mit.

**Jesus als Mit-Träger**

Jesus weiß, wie es ist, schwere Lasten zu tragen.  
Am Kreuz hat er selbst die größte Last getragen.  
Darum versteht er uns.  
Darum kann er mitfühlen.  
Darum kann er mittragen.

**Praktisch ausprobieren**

Heute kannst du das auch selbst ausprobieren:

* Du darfst einen Stein nehmen, etwas darauf schreiben und ins Wasser legen. So, als würdest du deine Sorge Gott geben.
* Oder du darfst deinen „Goliath“ auf ein Blatt kleben und dann mit einer Wasserbombe abwerfen.

Beides ist ein Bild dafür:  
Du musst deine Sorgen nicht allein tragen.  
Du darfst mutig sein.  
Du darfst Gott vertrauen.

👉 **Kernbotschaft in Leichter Sprache:**

* Sorgen sind manchmal wie Riesen.
* Gott hilft uns, mutig zu sein.
* Sorgen sind manchmal wie ein schwerer Rucksack.
* Gott trägt mit.
* Wir dürfen unsere Sorgen bei Gott ablegen.