

Komm zur Ruhe. Die göttliche Strategie gegen Stress (Predigt vom 24.10.22)

Stress ist zunächst eine gesunde Reaktion des Körpers auf eine (potentielle) Gefahr. Es ist gut, in Notsituationen in der Lage zu sein, ein bis zwei Gänge höher zu schalten und aufmerksamer und leistungsfähiger zu sein.



Das Problem

Problematisch wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird. D.h., dass nach stressigen Situationen keine Entspannung und Erholung eintritt, sondern der Körper weiter in Stress und Anspannung ist. Er ist dann wie ein Wagen, der konstant im roten Bereich gefahren wird. Er verschleißt viel zu schnell und früher oder später macht sich das bemerkbar.

John Mark Comer nennt in seinem Buch „Das Ende der Rastlosigkeit“ zehn Symptome für ein Leben in Dauerstress.¹ Das sind (1) Reizbarkeit, (2) Überempfindlichkeit und Überforderung, (3) Ruhelosigkeit, (4) Workaholic-Dasein, (5) Gefühllosigkeit, (6) ungeordnete Prioritäten, (7) Vernachlässigung des Körpers, (8) Fluchtverhalten, (9) Vernachlässigung des geistlichen Lebens und (10) Isolation.

Vernachlässigung des geistlichen Lebens

Besonders tragisch ist Punkt (9), die Vernachlässigung des geistlichen Lebens. Das geistliche Leben ist das Leben aus der Verbundenheit mit Gott, wie sie Jesus ermöglicht hat. Letztendlich ist diese Beziehung zu Gott die Grundlage unseres Lebens und damit der wichtigste Aspekt unseres Seins. Ist unsere Beziehung mit Gott schief, ist auch unser Leben schief. Aber je gesünder unsere Beziehung zu Gott ist, desto gesünder ist auch unser Leben.

Michael Zigarelli von der Charleston Southern University hat eine Umfrage unter 20000 Christen auf der ganzen Welt durchgeführt. Er kommt zu dem Schluss, „dass Geschäftigkeit eine der größten Ablenkungen vom geistlichen Leben ist“. Seine These lautet:

Es mag sein, dass (1) die Christen sich an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung anpassen. Dies führt dazu, dass (2) Gott im Leben der Christen immer mehr an den Rand gedrängt wird, was dazu führt, dass (3) die Beziehung zu Gott sich verschlechtert, was dazu führt, dass (4) die Christen noch anfälliger dafür werden, säkulare Vorgaben dafür zu übernehmen, wie sie zu leben haben, was (5) zu noch mehr Anpassung an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung führt. Dann beginnt der Kreislauf von Neuem.²

Was Stress auslöst

Hinter Stress steht eine Bewertung. Eine Situation wird als gefährlich bewertet, was den Körper in Stress versetzt. Diese Bewertung ist abhängig von unserer Weltanschauung. So wie wir die

¹ Comer, John Mark (2022): *Das Ende der Rastlosigkeit. Mach Schluss mit allem, was dich hetzt – und komm bei Gott an*, Holzgerlingen: SCM R.Brockhaus, S.61-65.

² Zigarelli, Michael (2008): *Distracted from God: A Five-Year, Worldwide Study*, [online] <http://www.christianity9to5.org/distracted-from-god/> [26.10.2022].

Welt sehen, so bewerten wir sie auch. Unsere Weltanschauung ist aber nicht statisch, sondern sie wird geformt durch das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Hinter Stress steht also letztendlich eine Ablenkung. Durch die Beschäftigung mit den falschen Dingen wächst eine schräge Weltanschauung. Das bewirkt eine verzerrte Wahrnehmung der Welt, wodurch (im Vergleich zur Bewertung Gottes) viel zu viel als Stresspunkt angesehen wird.

Die Lösung

Jesus sagt in Matthäus 11,28-30:

28 Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. 29 Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. 30 Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.»

Das ist die göttliche Strategie gegen Stress: Zur Ruhe zu kommen heißt, zu Jesus zu kommen. Ein ruhevolleres Leben zu trainieren heißt, sich von Jesus trainieren zu lassen. Beides, zu Jesus kommen und von Jesus lernen, sind Ausdruck davon, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf ihn richten.

Den Lebensstil des Reich Gottes trainieren

Jesus lehrt uns den Lebensstil des Reich Gottes. Da Liebe Teil der DNA des Reiches Gottes ist, ist auch Ruhe fester Bestandteil des Reich Gottes. Liebe braucht nämlich Zeit und Zeit ist ein Ausdruck von Liebe.

Praktisch können wir lernen, sowohl unser Denken als auch unser Handeln mehr dem Reich Gottes entsprechen zu lassen. Dazu lassen sich zwei Punkte zum Denken und fünf Punkte zum Handeln festhalten.

Neues Denken

(1) Nimm deine Begrenztheit an: Als Mensch ist deine Kraft begrenzt und du bist an Raum und Zeit gebunden. Versuch nicht, das zu überwinden. Paulus hat erkannt, dass sich gerade in seiner Schwachheit Gott kraftvoll erweisen kann (2Kor 12,10). Zwar schmecken wir durch unsere Verbundenheit bereits die Vollkommenheit und Schönheit des ewigen Lebens, aber solange wir auf der Erde sind, hat alles was wir erleben auch immer noch etwas Zeitliches und Begrenztes an sich. Damit sollten wir uns versöhnen, statt es zu bekämpfen.

Praktisch verabschiede dich dafür von Multitasking. Es ist eine Illusion zu meinen, seine Aufmerksamkeit gleichzeitig auf zwei Dinge richten zu können. Erkenne außerdem die kleinen Kosten. Zeit und Aufmerksamkeit in kleine Dinge zu investieren tut zunächst nicht weh. In der Summe verringern sie aber deine Kraft merklich.

(2) Kündige deine Freundschaft zur Welt: Die aktuelle, gottlose, soziale Norm in der Gesellschaft suggeriert dir, dich zu erfüllen. Die Welt verspricht dir, dass du durch das, was du ihr geben kannst bzw. von ihr empfangen kannst, Bedeutung und Wert erhältst. Das ist aber alles zeitlich begrenzt, unvollkommen und die Kosten dafür sind viel zu hoch. Verabschiede deshalb die Haltung, dass du die Welt brauchst oder die Welt dich. Die gute Nachricht ist, dass Gott dir ewige Bedeutung und Erfüllung schenken möchte und er tut das, indem er dich gesund macht anstatt krank.

Liebt nicht die Welt! Hängt euer Herz nicht an das, was zur Welt gehört! Wenn jemand die Welt liebt, hat die Liebe zum Vater keinen Raum in seinem Leben. 16 Denn nichts von dem, was diese Welt kennzeichnet, kommt vom Vater. Ob es die Gier des selbstsüchtigen Menschen ist, seine begehrliehen Blicke oder sein Prahlen mit Macht und Besitz – all das hat seinen Ursprung in dieser Welt. 17 Und die Welt mit ihren Begierden vergeht; doch wer so handelt, wie Gott es will, wird für immer leben. (1.Johannes 2,15-17)

Neues Handeln

Hierbei geht es um gesunde Lebensregeln, die gesunde Lebensroutinen fördern. Wie der Weinstock ein Gerüst braucht, das ihm Stabilität verleiht, so dass er viele Reben tragen kann, brauchen auch wir Leitlinien, die uns bei der Ausrichtung unseres Lebens helfen.



(1) Halte den Sabbat. Das sind 24 Std. am Stück, die für Ruhe, Besinnung auf Gott und Freude reserviert sind. Gott schenkt dir Zeit, in der du die Arbeit ruhen lassen darfst.

(2) Faste regelmäßig. Verzichte auf Essen und nutze die freiwerdende Zeit, um in deine Beziehung zu Gott zu investieren. Fasten ist bewusst gelebte Abhängigkeit von Gott.

(3) Suche Einsamkeit und Abgeschlossenheit. Blockiere z.B. einen Abend in der Woche oder nimm dir fünf Minuten mitten im Arbeitsalltag dafür. In der Stille muss sich Gottes Stimme nicht gegen den Lärm des Alltags behaupten. Hier kannst du ihn besser hören und dein Herz formen lassen. Mache dir bewusst: Gott ist da. Du bist mit ihm verbunden. Gott ist für dich.

(4) Habe Zeit für Unvorhergesehenes. Verplane nicht deine ganze Woche, sondern erlaube Gott, dich (auch durch andere Menschen) unterbrechen zu dürfen. Sei gespannt, wie Gott deine Zeit füllen wird.

(5) Gönn dir ausreichend Schlaf. „Schlafen ist das Eingeständnis des Menschen, dass er nicht Gott ist und es auch nicht zu sein braucht.“³

³ Härry, Thomas (2019): *Voll Vertrauen. Erfahren, wie Gott mich trägt*, 6.Aufl., Holzgerlingen: SCM R.Brockhaus, S. 110.