UND AUF ERDEN WOHLERGEHEN FÜR ALLE MENSCHEN, DIE GOTT LIEBT

PREDIGT BEI DEN KREUZSCHWESTERN BINGEN IN DER CHRISTMETTE 2011

Liebe Schwestern und Brüder,

am 16. Dezember wurde es bekannt gegeben, das Wort des Jahres 2011: STRESSTEST.

Kernkraftwerke, Banken und der geplante Tiefbahnhof „Stuttgart 21“ wurden einem solchen Test unterzogen. Die Prüfer haben sich extrem hohe Beanspruchungen ausgedacht und wollten herausfinden, ob die geprüfte Einrichtung diesen Anforderungen gewachsen ist oder gegebenenfalls darunter zusammenbrechen würde.

Der Begriff stammt aber ursprünglich aus der Medizin. Schließlich können eigentlich nur lebendige Wesen Stress haben. Und so werden leibhaftige Menschen bei bestimmten Vorsorgeuntersuchungen einem Stresstest unterzogen. Da geht es dann um Fragen wie: Gibt es kritische Lebensereignisse oder alltägliche Belastungen? Was stört in der Arbeitswelt? Gibt es Hinweise für Mobbing? Gibt es in der letzten Zeit Sorgen um eigene körperliche und psychische Erkrankungen, die so stark sind, dass sie das Wohlbefinden schmälern? Oder ganz allgemein: Wo gibt es Einschränkungen in der Lebensqualität oder im Wohlbefinden?[1]

Wie würde Ihr ganz persönlicher Stresstest ausfallen im Rückblick auf das vergangene Jahr oder vielleicht auch nur auf die vier Wochen des Advent oder gar im Blick auf diese Weihnachtstage? Vermutlich wird niemand sagen: Es war oder ist für mich eine völlig stressfreie Zeit. Wir haben Stress, wenn wir überfordert sind, wenn wir in für uns sehr unangenehme Situationen geraten, wenn wir großen Druck verspüren, wenn wir uns abgelehnt oder gar bedroht fühlen, wenn wir Angst vor etwas haben.

Es gibt auch positiven Stress im Sinne einer gesunden Herausforderung. Dann sind wir motiviert, erbringen eine Leistung und sind stolz darauf, es geschafft zu haben: im Beruf, im Sport, in zwischenmenschlichen Beziehungen ...

Aber die eben von mir aufgezählten Stressfaktoren sind nicht positiv. Sie beflügeln uns nicht, sondern sie lähmen uns und machen uns schließlich krank. Würde man auch die Krankheit des Jahres wählen, hätte der Kandidat „Burnout-Syndrom“ beste Chancen auf einen der vorderen Plätze. Menschen fühlen sich dann ausgebrannt und leer, sie verlieren alle Lebensfreude, weil sie einfach nicht mehr können. Sie haben dann ihren persönlichen Stresstest jedenfalls nicht bestanden, um es einmal eher sarkastisch auszudrücken. Ich hoffe, dass es bei den meisten von Ihnen so schlimm noch nicht ist.

In der Bibel kommt das Wort Stress nicht vor, es werden aber viele Erfahrungen beschrieben, die wir mit diesem Begriff beschreiben würden. Die Israeliten hatten Stress in Ägypten und dann in der Wüste, David hatte Stress mit den Philistern samt Goliath, Jesus mit den Pharisäern und manchmal auch mit seinen Jüngern.

Was aber ist das Gegenteil von Stress? Ich habe diese Frage einfach mal gegoogelt. Die häufigsten Antworten: Beruhigung, Entspannung, Wellness / Wohlbefinden.

Auch das wir in der Bibel sehr ausführlich beschrieben. Nur heißt es hier nicht Wellness, sondern im Hebräisch des Alten Testaments „Shalom“ und im Neuen Testament auf griechisch „Eirēnē“, zu deutsch: Eintracht, Ruhe, Heil, Wohlbefinden, Wohlergehen – Frieden.

Und genau dieses Wort „Eirēnē“ gebrauchen die Engel bei ihrer Botschaft an die Hirten.[2] Wir übersetzen es in der Regel mit „Frieden“, im Lateinischen heißt es „Pax“: „Et in terra pax hominibus bonae voluntatis“ – so kennen wir es aus dem Gloria. Friede ist für uns meist gleichbedeutend mit „sich vertragen“, mit Abwesenheit von Streit oder gar Krieg. Das ist ja nicht falsch, aber zu kurz gegriffen. Wenn wir die hebräische und griechische Wurzel zugrunde legen, dann ist dieser Begriff gar nicht weit entfernt von unserem Modewort „Wellness“ – sofern dieses nicht allzu oberflächlich gemeint ist.

---

[1] Vgl. http://www.gesundheits-lexikon.com/Anti-Aging-Medizin/Stress-Test

[2] Evangelium der Christmette: Lk 2,1-14; hier Vers 14

So verstanden bietet uns die Botschaft der Engel auf den Feldern von Bethlehem ein hervorragendes Mittel an gegen eine der größten Plagen unseres Alltags, den Stress. Da lohnt es sich doch, noch einmal näher hinzuhören und hinzuschauen.

Hören wir noch einmal auf den Jubelruf der Engel: *„Doxa“,* Herrlichkeit, Ruhm, Glanz und Ehre für Gott in himmlischen Höhen - *„Eirēnē“,* Wohlergehen, Wohlbefinden, Ruhe, Heil, Eintracht und Friede auf dem Ackerboden dieser Erde für Menschen guten Willens, die Gott auserwählt hat und die sein Wohlgefallen haben.

Erst einmal werden hier Himmel und Erde einander gegenüber gestellt. Der Himmel, das ist der erhabene und herrliche Lebensraum Gottes, Leben in Fülle.

Mit „Erde“ ist hier nicht zuerst der Planet gemeint, sondern das, was wir ja auch mit Erde bezeichnen: der Ackerboden, die Erde, in die wir pflanzen, mit der wir uns abplagen müssen und auch dreckig machen können. Es ist die Erde, aus der Gott laut Schöpfungsbericht den ersten Menschen geformt hat; es ist die gleiche Erde, auf der seit dem Sündenfall ein Fluch lag. Da heißt es im Buch Genesis: *„Zu Adam sprach Gott: Weil du ... von dem Baum gegessen hast, von dem zu essen ich dir verboten hatte: So ist verflucht der Ackerboden deinetwegen. Unter Mühsal wirst du von ihm essen alle Tage deines Lebens. Dornen und Disteln lässt er dir wachsen. Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du zurückkehrst zum Ackerboden; von ihm bist du ja genommen. Denn Erde (Ackerboden) bist du, zur Erde musst du zurück. (*Vgl. Gen 3,17-19)

Hier wird deutlich: Mühsal und Stress sind biblisch betrachtet eine Folge der Sünde, durch die der Mensch sich von Gott abgewandt hat, um nach seinen eigenen Gesetzen und Vorstellungen zu leben. Da hat sich Segen in Fluch verwandelt. In dieser gottfernen Sündhaftigkeit war der Mensch gefangen. Und wie so oft: Gerade so einfache, arme, oft ausgebeutete Menschen wie die Hirten zur damaligen Zeit waren und sind davon besonders betroffen, obwohl sie vielleicht am wenigsten Schuld an der Misere hatten. Und gerade diesen erdverbundenen Menschen wird nun eine völlig neue Lebensqualität zugesagt. Jesaja hatte es schon angekündigt: *„Denn wie am Tag von Midian zerbrichst du das drückende Joch, das Tragholz auf unserer Schulter und den Stock des Treibers.“*[3] Mit anderen Worten: Alles, was euch Druck und Stress macht, wird von Gott überwunden, So schenkt er uns Shalom, Eirēnē, Friede und Wohlergehen.

Gott schaut liebevoll auf uns Menschen, auf seine Töchter und Söhne, an denen er trotz aller Schuld gefallen gefunden hat. Er hat erbarmen mit uns und will uns aus unserer Not befreien. Im Kind von Bethlehem nehmen diese Liebe und dieses Erbarmen menschliche Gestalt an. *„Ihm sollst du den Namen Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen“* sagt der Engel im Traum zu Josef. (Mt 1,21) Damit ist der Fluch der Sünde aufgehoben, der Stress von Gott her eigentlich überwunden. Die „Erde“ kann wieder ein Segen sein für uns. An uns liegt es, Gott die Ehre zu geben, ihn als unseren Schöpfer und Erlöser anzuerkennen und uns als Menschen guten Willens mit seinem Lebenswillen zu verbinden. Dann können und werden auch wir die Botschaft der Engel, Gottes befreiende Liebe, in unserem Leben erfahren. Diese Liebe und Gnade erzieht und befähigt uns dazu, alle von Menschen gemachten Stressfaktoren abzulegen, *„uns von der Gottlosigkeit und den irdischen Begierden loszusagen, und besonnen, gerecht und fromm in dieser Welt zu leben“*, wie es uns Paulus in der zweiten Lesung[4] zugesagt hat.

Aus der Erfahrung dieser Liebe Gottes erwächst der Friede, den wir in der Mühsal unseres erdigen Alltags so sehr ersehen. Die Schriftstellerin Luise Rinser hat es einmal so ausgedrückt: *„Der innere Friede, das ist etwas anderes als Zufriedenheit. Der innere Friede, das ist das Licht, das uns inmitten unseres Elends und unserer Schuldhaftigkeit die Ahnung von einer erdumfassenden Liebe gibt.“*

Diese erdumfassende Liebe hebt den Fluch auf, der als Folge der Sünde auf der Erde lag und liegt. Sie überwindet den Stress auch unseres Überlebenskampfes, wenn wir uns dem anvertrauen, der in der Heiligen Nacht auf eben diese Erde gekommen ist, *damit wir das Leben haben und es in Fülle haben.* (vgl. Joh 10,10).

AMEN

© Pfr. Walter Mückstein 2011

[3] Vgl. 1 Lesung: Jes 9,1-6; hier Vers 3
[4] 2. Lesung: Tit 2,11-14