

Schon wieder Stress – Gott sei Dank!

Bevor Gold- oder Silberschmiede ihr Edelmetall zu Schmuck oder Wertgegenständen umformen können, muss das Metall im Schmelztiegel zunächst gereinigt werden. Die Kunst besteht darin, das Metall soweit zu erhitzen, dass es von allen Abfallprodukten gereinigt wird, ohne das Metall dabei zu beschädigen.

Wie wenn der christusgläubige Mensch, der wie ein Stück Metall gereinigt wird, zum Goldschmied (Gott) sagt: "Herr, während du die Hitze des Leids erhöhst um mich zu reinigen, denk an dein Erbarmen. Lass es nur soviel sein, wie ich ertragen kann."

Wenn du heute Morgen links oder rechts neben dir schaust, siehst du Menschen, die sich für den Gottesdienst schickt gemacht haben, nach außen setzt man ein Lächeln auf, denn man geht unter Menschen. Aber was sich hinter der anständigen Fassade abspielt, das ist oft was ganz anderes. Du hast gar keine Ahnung, was sich teilweise zu Hause, auf der Arbeit, in der Gedankenwelt der Menschen um dich herum alles ereignet, einiges würde dich wohl ziemlich überraschen. Es sind Menschen, die alle ihr Päckchen zu tragen haben.

Der Predigttext für den heutigen Sonntag gibt uns eine klare Vorlage um uns mit dem Thema Stress/Druck/Ärger/Leid in unserem Leben zu beschäftigen, was das alles für einen Sinn hat. Es sind die Verse aus **Römer 5,1-5**

Paulus macht hier eine interessante, man könnte wohl sagen befremdliche Aussage über Bedrängnisse, d.h. über Leiderfahrungen: „Wir rühmen uns auch der Bedrängnisse“.

Ist das möglich? Schreibt hier ein Masochist? Was heißt denn rühmen? Heißt es denn nicht ungefähr so viel wie: angeben über etwas? Ich glaube so kann man es gut wiedergeben.

Kann es sein, dass man über Bedrängnisse angibt, sie als willkommene Gelegenheit zum Wachsen im Glauben ansieht? So nach dem Motto: „Schon wieder eine Bedrängnis, Gott sei Dank!“ Paulus hält es anscheinend für möglich! Wie kommt er denn dazu?

Zunächst müssen wir die Basis, das Fundament sehen, auf dem diese Aussage fußt; dass wird uns in den **Versen 1-2** vermittelt. Entscheidend ist das „nun“ das hier am Anfang steht: **(pp – Folie 1)**

- Wir sind durch Christus vor Gott gerecht geworden.
- Wir haben Frieden mit Gott.
- Wir sind Begnadigte.
- Wir haben eine großartige Hoffnung.

Das ist die Basis, das Fundament auf dem Paulus seine Aussage hier macht. Wenn ein Mensch nicht auf diesem Fundament steht, dann ist es natürlich nicht zu erwarten, dass er die Widrigkeiten des Lebens so positiv sieht. Er wird sich vor Bedrängnissen mit aller Macht stemmen, davor fliehen, Er wird darin auch nichts Gutes finden können. Denn er hat nicht die Basis, die wir haben als Menschen, die durch Christus vor Gott gerecht geworden sind, und dadurch eine große Hoffnung haben.

Die Stoiker im alten Griechenland haben auf ihrer Art und Weise versucht, die Widrigkeiten des Lebens zu überwinden. Sie wollten sich davor schützen, von ihnen umgehauen zu werden indem sie stets, in allem Gleichmut bewahrten. Sie waren sozusagen die Engländer der damaligen Welt. Wie der gängige Spruch in England: „Stiff upper lip“, halt die Oberlippe steif, dass sie ja nicht anfängt zu zittern, wie wenn man heult, z.B. Im Deutschen hält man die Ohren steif, in England die Oberlippe.

Das Ideal der Stoiker sah so aus: wenn deine Frau neben dir tot umfällt, und es kümmert dich nicht mehr, als wenn ein Hund in der Gasse verreckt, dann bist du angekommen! Dann hast du wirklich den Gleichmut erreicht, der dich vor den Widrigkeiten des Lebens schützt. Es kann dich dann nichts mehr umhauen!

Nun, so kann man sich tatsächlich vor den Widrigkeiten des Lebens schützen, indem man ein Eisklotz wird. Und ich kann verstehen, warum Menschen, die keine Hoffnung in Christus haben, sich solch eine Strategie zulegen um mit dem Schweren im Leben umzugehen.

Das ist nicht die Lösung, die Paulus hier vorschlägt. Zunächst macht er uns deutlich, dass wir von den Widrigkeiten des Lebens nicht umgehauen werden, weil wir auf ein felsenfestes Fundament stehen: Wir sind durch Christus vor Gott gerecht geworden! Wir haben Frieden mit Gott! Wir sind Begnadigte! Wir haben eine großartige Hoffnung! „Wir rühmen uns der Hoffnung der zukünftigen Herrlichkeit, die Gott geben wird!“

Das leuchtet uns ein, oder? Das wir darüber begeistert sind, wenn wir an die zukünftige Herrlichkeit denken, die Gott uns in Christus schenken wird. Soweit können wir Paulus mühelos folgen! Den nächsten Gedankengang können wir aber nicht unbedingt so leicht folgen: „Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch der Bedrängnisse!“ Kann man über Bedrängnisse begeistert sein? Und wenn, wie ist das möglich? Es geht nur wenn wir zu der Erkenntnis gekommen sind: Schwierigkeiten sind Möglichkeiten!

Schwierigkeiten sind Möglichkeiten

V.3 - 5 wiederholen ... Das gr. Wort *Thlipsis* hat die Grundbedeutung „Druck“. Es wird verschieden wiedergegeben mit „Bedrängnis, Bedrückung oder Drangsal“ wenn es sich um Druck von außen, durch Umstände handelt, und mit „Trübsal“, wenn es sich um geistigen Druck handelt, die eher von innen kommt.

pp - Folie 2 ... Mörser und Stößel, Verb: „*thlibo*“ – drucken, quetschen, reiben, - schön anzusehen, aus Stein geschnitten, aber stell dir vor so ein Körnchen zu sein, das zerquetscht wird, so richtig klein gerieben. So füllt sich das an, „Bedrängnis“, Druck, Stress

„*Thlipsis*“ ist alles, was in unserem Leben Druck erzeugt. Und diese Dinge, die Druck erzeugen, können wir nicht unbedingt immer als etwas Positives ansehen, z.B:

- Eine Panne am Auto die eine teure Reparatur nötig macht.
- Beziehungsprobleme, z.B. in der Ehe.

- Mein Chef hat zur Zeit dauerhaft schlechte Laune.
- Ein Kind geht schiefe Wege.
- Ich werde krank, vielleicht ein chronisches Leiden.
- Als einziger Christ auf der Arbeit erlebe ich geistlichen Mobbing.
- Ich werde kritisiert, man macht mich auf meine persönlichen Mängel und Schwächen aufmerksam.
- Ich soll zu Hause oder auf der Arbeit mehr Verantwortung übernehmen.
- Ich werde arbeitslos und komme dadurch in finanzielle Schwierigkeiten.

All das, und vieles andere, sind Dinge, die in unserem Leben Druck erzeugen. Ist es möglich, solche Bedrängnisse nicht nur negativ zu sehen, sondern sogar als Möglichkeiten Gottes, wofür ich danken kann? Das kann ich nur, wenn ich erkenne, dass Gott gerade durch das Schwere im Leben meinen Charakter formen will.

Paulus zeigt uns hier durch diese Kette von vier Begriffen auf, wie Gott Bedrängnisse gebraucht, um unseren Charakter zu bilden. Es beginnt, wie wir gesehen haben, mit dem Begriff „Bedrängnisse“

Bedrängnisse erzeugen Druck. Auf Druck können wir dann ganz verschieden reagieren:

- Flucht: z.B. in irgendeine Sucht.
- Ablenkung: z.B. durch Unterhaltungsmedien, pausenlose Beschäftigung

- Gegenangriff: Ich versuche das, oder den, der den Druck erzeugt, zu zerstören.
- Ausharren: Ich halte dem Druck mit Gottes Hilfe Stand!

Die ersten drei Möglichkeiten werden sehr oft und mit negativen Auswirkungen angewandt. Die letzte Möglichkeit ist die einzige, die uns in der Bibel immer wieder empfohlen wird. Sucht ist keine Antwort, denn wir sind in Christus zur Freiheit berufen. Ablenkung ist keine Antwort, denn wir sind als Christen zu einer nüchternen, wachen Haltung aufgerufen. Gegenangriffe sind keine Antwort, denn Jesus ruft uns sogar dazu auf, unsere Feinde zu lieben und das Böse durch Gutes zu überwinden. Es bleibt also nur das Ausharren, die Geduld, die schwierigste Option!

An einem praktischen Problem wollen wir mal deutlich machen, wie das im praktischen Leben vor sich geht: Ich habe Eheprobleme, Stress mit meiner Ehefrau, wie gehe ich damit um:

- Ich fange an zu trinken. (Flucht)
- Ich lenke mich durch Arbeit ab.
- Ich greife meine Frau an, gebe ihr die Schuld, versuche, sie umzuerziehen.
- Ich harre im Vertrauen auf Gott aus. Ich gebe meine Frau nicht auf, sondern bete für sie, versuche die Probleme in Liebe zur Sprache zu bringen, tue alles was an mir liegt, um an der Beziehung zu arbeiten.

Geduld: Damit wären wir bei dem zweiten Begriff, „Geduld“. Wenn ich auf diese Art und Weise mit Problemen umgehe, dann lerne ich Geduld. Denn in Bedrängnissen

auszuharren bringt immer eine Belohnung. Im geschilderten Fall merke ich: Gott hilft mir ein besserer Ehemann zu werden, an meinen Fehlern zu arbeiten. Er schenkt meiner Frau Einsicht, dass sie sich in manchen Dingen auch ändern muss. Das Resultat ist eine bessere Ehebeziehung und einen stärkeren Glauben! Wenn das nächste Problem auftaucht, reagiere ich deshalb geduldiger. Denn ich habe die starke Zuversicht: der Herr hat schon in so vielen Situationen geholfen, er wird auch diesmal helfen!

Bewährung: Zehn solche Erlebnisse zusammen genommen kann man mit dem nächsten Begriff „Bewährung“ zusammenfassen. Übe ich in vielen versch. schwierigen Situationen Geduld, gegründet auf einem starken Gottvertrauen, bin ich ein bewährter Mensch! Den gr. Begriff hier kann man auch mit „*Erprobtheit*“ übersetzen, oder noch besser: *Charakterstärke*! Charakterstärke ist etwas, was wir dringend brauchen um gut durch das Leben zu kommen.

Warum möchte Gott uns auf den schwierigen, beschwerlichen Weg führen, der zur Charakterstärke führt? Weil er weiß, was wir brauchen um in dieser Welt zurecht zu kommen ist nicht eine sofortige Linderung der Schmerzen sondern die Kraft um das Schwere im Leben zu ertragen und nicht davon umgehauen zu werden. Drei Beispiele:

Im Englischen gibt es einen Spruch, den man gewöhnlich auf den Wänden von Fitnessstudios sieht: No pain, no gain! Ohne Schmerzen, kein Fortschritt! Mit anderen Worten, deine Muskelkraft wird nur zunehmen, wenn du die Schmerzen erträgst, die vom Training verursacht werden.

No pain, no gain. Der Weg zu deinem Traumkörper geht nur über Schmerzen.

In Russland gibt es seit vielen Jahrhunderten die Tradition des Eisbadens, mitten im Winter, Eis auf hacken und rein ins kalte Wasser. Wie kommt man nur auf so eine dumme Idee? Das Ziel ist dabei entscheidend. Man hat schon lange festgestellt, die Abhärtung des Körpers führt dazu, dass man für Krankheiten und Erkältungen weniger anfällig ist. Körperabwehr wird gestärkt, genauso wie bei den Muskeln, die gebraucht werden.

Ich gebrauche als drittes ein Bild dazu: das Bild von unserer Komfortzone (pp – Folien 3 & 4)

Warum fügt mir Gott Schmerzen zu? Unzählige Christen haben sich diese Frage schon gestellt. Und auch wenn ich hiermit keine vollständige Antwort auf das Problem des Leidens in der Welt gebe, so kann es teilweise eine Erklärung sein, warum Gott uns Schweres zumutet. Weil Schwierigkeiten mit Gottes Hilfe zu Möglichkeiten werden, Möglichkeiten zum Wachsen, Möglichkeiten, Charakterstärke zu entwickeln, meine Komfortzone immer mehr zu erweitern, die Panikzone immer weiter einzuschränken.

Hoffung: Bewährung, die Summe meiner guten Erlebnisse mit Gott bewirkt Hoffnung! Das ist ja nicht verwunderlich! Denn wer 20 Mal erlebt hat, dass Gott durch schwere Zeiten hindurch hilft, ist ein hoffnungsvoller Mensch! Ihn kann nicht mehr so schnell etwas umhauen! Als Kind ist es gut und notwendig, dass man Eltern hat, die für einen hoffen. Als Kind oder als Teenie wird man von den Problemen schnell entmutigt. In solchen Situationen

kann es helfen wenn Eltern dann zu einem sagen: keine Sorge, ist nicht so schlimm, es wird schon werden, mach dir nicht so viele Sorgen. Oder eine Mutter fragt ihren Sohn: Was läufst du herum, als ob du die Sorgen der ganzen Welt auf deinen Schultern trägst! Nimm es nicht so schwer! Die Hoffnung und Zuversicht der Eltern, die aus ihrer größeren Lebenserfahrung stammt kann für das Kind eine große Hilfe sein. Solche Hoffnungsträger wollen wir nun werden, weil Gott uns Hoffen gelehrt hat.

Eins müssen wir wissen: Bedrängnisse führen nicht automatisch zu mehr Geduld, zur Bewährung und zur Hoffnung. Wenn wir die falsche Einstellung gegenüber Bedrängnissen haben, dann kann eine Negativkette daraus entstehen: Ich erlebe Bedrängnisse, und reagiere ungeduldig. Aus Ungeduld wird Ablehnung! Ich lehne das Schwere, was ich durchmachen muss ab und bade mich in Selbstmitleid. Aus Selbstmitleid wird Verdruss oder Depression, aus Depression womöglich Selbstmord.

Wer von uns steht nicht in der Gefahr in so eine Negativkette zu gelangen? Wo liegt der Knackpunkt? Er liegt darin, wie ich mit Bedrängnissen, mit Leiderfahrungen in meinem Leben umgehe. Lehne ich sie grundsätzlich ab und versuche davor zu fliehen? Oder habe ich die Sicht aus Gottes Wort, dass Bedrängnisse für mich Möglichkeiten bieten, wenn ich "in Christus" bin? Wenn er mich erlöst hat und jeden Tag bei mir ist, bis an das Ende der Welt?

Nur von dieser Warte her ist es möglich, dass ich sagen kann: Schon wieder eine Bedrängnis! Gott sei Dank! Er hat ein gutes Ziel mit mir und meinem Leben. Ich vertraue auf ihn, dass er am Ende alles zum Guten wendet. Amen.

In dieser Passionszeit ist das Thema "Leid" durch die Beschäftigung mit den Leiden unseres Herrn sehr präsent. Auch der heutige Sonntag "Reminiscere" genannt, lenkt unsere Gedanken in dieser Richtung, denn "reminiscere" stammt von der lateinischen Übersetzung von Ps. 25,6: "Denk (reminiscere) an dein Erbarmen, Herr."

Durch die Werbung, durch unsere Umgebung, werden wir oft in einer ganz anderen Richtung beeinflusst: hast du einen unerfüllten Wunsch, dann erfülle ihn dir! Sofortige Lustbefriedigung ist die Devise. Wenn dir eine Situation oder eine Beziehung Stress macht, hier ist eine Möglichkeit auszuweichen: ein toller Urlaub, und nur 400€, alles inklusive.

Die Beziehung macht Stress? Auf unserer Datingseite bekommst du Kontakt zu 20,000 anderen Menschen, die eine neue Beziehung suchen. Nur 10€ im Monat.

Wenn wir mit Gottes Hilfe Charakterstärke entwickeln wollen, müssen wir bewusst gegen den Trend unserer Zeit handeln. Wir müssen nüchtern erkennen: die sofortige Lustbefriedigung ist nichts anders als ein „Leben nach dem Fleisch“, ein Leben nach den selbstsüchtigen Begierden unserer sündigen Natur. Dieser Weg endet in den geistlichen Tod, sagt uns die Bibel.