

Predigt 30.11.25 am 1. Advent: Umgang mit Stress

Liebe Gemeinde! (von Götz Weber)

1. Ich höre immer wieder von euch aus der Gemeinde, dass ihr Stress habt. Stress habt ihr, wenn ihr keinen sicheren Aufenthaltsstatus in Deutschland und Angst vor Abschiebung habt. Wer schon länger in Deutschland ist, eine Ausbildung macht oder in einem Beruf arbeitet, hat auch Stress. Die Arbeitszeiten sind oft ungünstig, es ist schwer, alles in der fremden Sprache gut zu machen und oft gibt es Sorgen um die finanzielle Situation.
2. Ich hatte in diesem Monat auch Stress in meinem Beruf. Es ging und geht dabei um die Zukunft der Kreuzkirche. Als Pastor fühle ich mich dafür verantwortlich, welche Zukunft unsere interkulturelle Kirche als Gemeinde hat. Mein Ziel ist dabei, dass wir als Gemeinde trotz Veränderungen in unseren vertrauten Räumen bleiben können.
3. Das Problem ist, dass wir über diese Dinge als Kreuzkirche nicht allein entscheiden, sondern in unserer regulierten Kirche höhere Ebenen der Kirche darüber mit-entscheiden. Stress haben viele Menschen – um so älter, desto mehr – auch wegen ihrer Gesundheit. Wenn auch nur ein kleiner Teil unseres Körpers uns Schmerzen

bereit, beeinträchtigt das uns als ganzen Menschen und wir sorgen uns zugleich darum, wie es weitergehen kann.

4. Ich habe mich gefragt, was mir hilft, wenn ich Stress habe. Ich hoffe, dass meine Erfahrungen für euren Umgang mit Stress hilfreich sind. Ich beginne mit menschlichen Dingen. Es tut mir gut, jeden Morgen Sport zu machen. Körperliche Bewegung baut den mentalen Stress ein gutes Stück ab. Ich versuche, mich gesund zu ernähren.
5. Stress bereitet dem Körper schon genug Probleme, dann will ich ihm nach Möglichkeit Gutes tun und ihn nicht weiter durch ungesunde Lebensweise belasten. Ich habe das große Glück, nicht allein vor schwierigen Herausforderungen zu stehen, sondern gemeinsam mit Anette durch Höhen und Tiefen zu gehen und gut zusammenzuhalten.
6. Der Prediger Salomo sagt: „Zwei sind besser dran als einer allein! ... Wenn einer von beiden hinfällt, hilft ihm der andere wieder auf die Beine. ... Wenn zwei dicht beieinanderliegen, wird ihnen warm. ... Einer allein kann überwältigt werden. Zwei miteinander können dem Angriff standhalten.“ (Prediger Salomo 4, 9a.10a.11a.12ab)

7. Was hier gesagt wird, passt auch auf gute Freunde und eine Familie, die einem Rückhalt gibt. Darüber hinaus brauche ich in einer stressigen Situation über enge persönliche Beziehungen hinaus Unterstützung: Menschen, die mich beraten, mir weiterhelfen, auch für das eintreten, was mir wichtig ist. Stress habe ich ja vor allem dann, wenn ich nicht allein über meinen Weg bestimme, sondern andere Menschen und Mächte über mich mit-bestimmen.
8. Es tut mir gut, wenn ich trotz einer gewissen Unterlegenheit auch selber etwas tun kann, um die Dinge in die gewünschte Richtung zu bewegen. Dabei sind mir drei Sachen wichtig. Kreative Ideen zu haben. Die Bewegung am frühen Morgen und das Gebet, die Hilfe des Heiligen Geistes bringen mich auf gute Ideen.
9. Dann hilft es mir in stressigen Wochen, die wichtigen Dinge in den Mittelpunkt zu stellen, mich an meinen Zielen zu orientieren und mit Geduld und Beharrlichkeit Disziplin vorzugehen. Paulus sagt: „Alle Wettkämpfer üben in jeder Hinsicht Verzicht. Sie tun es, um einen vergänglichen Siegeskranz zu gewinnen. Wir tun es für einen unvergänglichen Siegeskranz.“ (1. Korinther 9,25)
10. Was hilft mir von Gott her, wenn ich Stress habe? Als erstes nenne ich hier das Gebet. Mit Gott, mit Jesus zu

teilen, was mich beschäftigt, mir Stress macht, mich umtreibt, ist mir ganz wichtig. Ich lege ihm alles vor, was mich belastet, aber nehme auch wahr, wo Gott mir heute geholfen hat und danke ihm dafür. Im 1.

Timotheusbrief wird über den Dienst von Christen gesagt: Aus dem Glauben an Jesus gewinnen sie ihre große Freiheit“. (1. Timotheus 3, 13b)

11. In anderen Übersetzungen wird „Freiheit“ mit „Mut“ oder „Zuversicht“ übersetzt. Das drückt die Lebenshaltung des Glaubens aus, die mir wichtig ist. Durch den Glauben, dass Jesus an meiner Seite steht, bekomme ich Kraft und Energie. Durch Jesus habe ich die Zuversicht, dass mein Leben und mein Weg in guten Händen ist und bekomme ich Mut, für eine gute Zukunft zu kämpfen und zu beten.
12. Was mich persönlich stärkt in solcher zuversichtlichen, positiven Lebenshaltung ist das Singen von christlichen Liedern. Früh am Morgen mit dem Gebet singe ich ein Lied und wenn ich dusche oder mich rasiere, singe ich von selbst oft dessen Melodie. Der Text des Liedes stärkt mich oft noch in einer tieferen Schicht im Glauben als Glaubensthemen, über die nachdenke. So wirkt Singen körperlich und mental dem Stress entgegen.

13. Was mir in stressigen Situationen am meisten hilft, ist nicht nur, dass ich mit Gott, mit Jesus im ständigen Gespräch bin und dass sein Dasein mir Mut, Kraft und Hoffnung gibt. Sondern er antwortet auch auf meine Gebete, greift ein, hilft mir konkret, verändert Situationen in eine Richtung, um die ich ihn gebeten habe.
14. Das erlebe ich oft in kleinen und großen Situationen meines Lebens, hier in der Gemeinde und auch in Bezug auf die Zukunft der Kreuzkirche. Vielleicht ist das für mich das Wichtigste an meinem Glauben im Alltag: Jesus hilft mir und lässt mich nicht hängen. Gebet, Zuversicht und Mut und dass er auf meine Gebete tatkräftig antwortet, das hilft mir, wenn Entscheidungen anstehen, die mir Stress machen.
15. Etwas weiteres kommt besonders jetzt im Advent hinzu. Ich nenne es unerschütterliche Hoffnung. Hoffnung ist eine Lebenshaltung in Bezug auf eine Zukunft, die noch nicht da ist. Menschlich gesehen gibt es in Bezug auf die Zukunft viele Gründe zur Sorge. Die unerschütterliche Hoffnung kommt von Jesus her, mit dem wir nicht nur jetzt verbunden sind, sondern der auch vor uns ist als unsere Zukunft und die Zukunft aller Menschen.

16. Auch wenn die Gegenwart dunkel ist und selbst wenn sich Hoffnungen hier nicht erfüllen, ist die Zukunft mit Jesus von Hoffnung erfüllt. Hoffnung ist das Vertrauen: meine Zukunft und die der anderen wird gut ausgehen, auch wenn wir jetzt davon noch nichts sehen. Neulich haben wir in der Gemeinde einen Film über Dietrich Bonhoeffer gesehen, einen deutschen Pastor, der sich am Widerstand gegen Hitler beteiligt hat.
17. Der Versuch, Hitler zu stürzen, scheiterte, und die Gegner Hitlers wurden hingerichtet. Als Bonhoeffer zum Galgen ging, sagte sein Nazi-Gegner höhnisch zu ihm: das ist das Ende. Nein, sagte Bonhoeffer, der kurz darauf starb, trotzig: das ist ein neuer Anfang. Mit Jesus gibt es immer neue Anfänge und auch das Ende unseres irdischen Lebens ist ein neuer Anfang mit Jesus. Wer wie Bonhoeffer so glaubt, ist denen überlegen, die ihm Böses antun oder ihn stressen.
18. So dürfen wir bei allem Stress unerschütterliche Hoffnung haben. Mein Leben geht gut aus. Und Jesus hilft mir auch jetzt. Das Gebet und der Glaube machen mich stark. Meine Ziele beharrlich, klar und kreativ zu verfolgen, ist hilfreich. Liebe Menschen an meiner Seite und ein gesundes Leben wirken dem Stress entgegen. Das Leben, Jesus ist stärker als der Stress, Amen.