

## Wachsen trotz Stress - Psalm 46

Stress. Darüber wollen wir heute nachdenken. Denn Stress eignet sich hervorragend dafür, Vertrauen zu lernen. Also im Vertrauen zu wachsen. Es sind die stressigen Momente, die uns dazu zwingen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und Nebensächliches einfach mal links liegen zu lassen. Es sei denn: Du willst nicht lernen. Willst lieber an den alten, eintrainierten Sätzen festhalten wie: Da muss man durch. Kopf runter, Augen zu und durch. Also mit dem Kopf durch die Wand laufen. Oder ein oft zitierter Satz: Reiß dich doch mal zusammen. Das Leben ist doch kein Zuckerschlecken. Kein Kinderspiel. Hmmh, warum eigentlich nicht?

Kennst du das? Dann sag ich mal fröhlich: Herzlich willkommen ihr Sturköpfe, Zähne-Zusammenbeißer oder Zusammenreißer. Herzlich willkommen zur heutigen Lerneinheit: Wachsen trotz Stress. **Stress:** Ein Wort, das aus dem englischen abgeleitet ist. Druck und Anspannung ist zunächst damit gemeint. Gestern hat dir alles noch Spaß gemacht, doch heute nervt dich alles. Du bist aggressiv und hast das Gefühl, nur noch wie eine Maschine zu funktionieren. Die Aufgaben haben sich vor dir aufgetürmt wie der Mount Everest. Das ist eine Last, die auf deinen Schultern liegt oder dir auf den Magen schlägt. Du bist gestresst. Unter Druck. Angespannt. Ständig denkst du: „Ich muss – ich muss“ und nur selten sagst du dir ein: „Ich will; ich darf“. Der Hamster im Laufrad eines Käfigs lässt dich grüßen. Mit der Folge:

Du hast immer weniger Zeit für deine Freunde, für Gott und für dich selbst. **Das, was du zu tun hast, wird dein Leben.** Du bekommst ein schlechtes Gewissen, wenn du einfach mal nichts tust und gleichzeitig verliert alles, was du schaffst, irgendwie an Bedeutung. Es muss eben getan werden. Für mich ist das eine praktische, alltägliche Umschreibung von Stress. Wer jetzt an dieser Stelle nicht Vertrauen lernt, **diesen** Wachstumsschritt verneint, der wird über kurz oder lang, ausbrennen oder aussteigen. Weil niemand ständig mit so einer Überlastung leben kann.

1915 machte man sich zum ersten Mal Gedanken über die Folgen von Überlastung, als der Neurologe Walter Cannon in seinem Buch „Körperliche Veränderung bei Schmerz, Hunger, Angst und Wut“ nachwies, dass Stress anhand bestimmter Körperfunktionen messbar ist. Verminderte Magen- und Darmtätigkeit, stärkere Durchblutung, Anstieg des Blutdrucks, Erhöhung des Zuckergehaltes im Blut, sowie eine Schwächung des Immunsystems nennt er als Folgeerscheinung. 1956 entdeckte der Neurologe Hans Selye dann, dass Stress-Auslöser eigentlich klasse sind: Sie führen zu größerer Leistungsfähigkeit. Konkret: Wer Stress hat, wird fähig, sich besser mit kritischen Situationen auseinanderzusetzen. Erst wenn der Druck groß genug ist, wird gelernt. Super! Also lernst du erst einen Tag vor der großen Prüfung. Stress aktiviert alle Bereiche, die wir für Kurzzeit-Höchstleistungen brauchen. Doch diese Energie wird an anderen Stellen abgezogen, zum Beispiel beim Immunsystem. Ein Beispiel dazu: Wenn mich ein Grizzlybär verfolgt, kann

ich tatsächlich kurze Zeit auf meinen Gripeschutz verzichten. Aber eben nicht dauerhaft. Deswegen werden so viele Leute in Stresssituationen krank! Auf gut Deutsch: Stress ist kurzfristig gesund – langfristig macht er krank.

Wir werden vom Gefühl des Stresses herausgefordert. Entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Deswegen geht es nicht um deine Kopfschmerzen (Asperin) oder deine Verspannungen (Ibuprofen), was körperliche Symptome von Stress sein können. Die Frage lautet vielmehr: „Wogegen kämpfst du? Oder wovor läufst du davon?“ Und da geht es bei den meisten Menschen ans Eingemachte. Warum machst Du Dir diesen Stress? Wovor hast Du Angst? Warum glaubst Du, dass Du andauernd kämpfen musst? Welche Worte oder Sätze sind deine inneren Antreiber? Achte auf deine Worte, denn Worte haben Macht.

Wer also durch Stress wachsen will, der benötigt den Mut zu einer eigenen, schonungslosen Bestandsaufnahme. Dafür wiederum ist Zeit notwendig. Und gerade die will sich ein gestresster Mensch am wenigstens nehmen. Denn es gibt ja so viel zu tun. Er nimmt dann lieber Wachstumsblocker ein. Die können in etwa so aussehen.

1. Am liebsten will man gleich alles hinschmeißen und danach nur noch die eigenen Belange bedienen. Das betrifft dann vor allem das ehrenamtliche Engagement, die Zeit mit Gott oder der Ruhetag storniert wird.
2. Oder aber, man wagt kaum noch etwas Neues. Weil Neues ja wieder mit Verpflichtungen und Zeit gekoppelt ist. Wir heiraten lieber erst 2025 ist dann die Alternative. Die lange Bank, wo alles aufgeschoben wird.
3. Zuletzt kann man sogar in so eine Art Litanei verfallen. Jeder Termin wird zwar wahrgenommen, aber nur, um ihn dann innerlich emotionslos abzuhaken. Es findet eine Entfremdung zu den Mitmenschen, Gott und zu sich selber statt. Man lebt nicht mehr, sondern wird gelebt. Das Wachstum steht auf Null.

Stress, Zeiten hoher Belastungen, haben also durchaus Potential in sich, um mich in meinem Glauben an Gott und der Gestaltung meines Alltags sowie meiner Persönlichkeit kräftig zu hindern. Das muss aber nicht so sein. Er kann genauso gut auch zu einem persönlichen Wachstum beitragen. So in etwa verstehe ich den Psalm 46, den wir vorhin so schön gemeinsam gesprochen haben. Er gehört mit seinen 3 Strophen zur Gattung der Anti-Stress-Psalmen. Damit wenden wir uns nun der Perspektive Gottes zum Thema „Wachsen trotz Stress“ zu. Die Söhne Korachs wissen auch um ein Happyend. Egal, wie die äußeren Umstände sind. Egal, wie dein Leben belagert und umkämpft ist. **Du hast die Möglichkeit als Sieger zu überleben.**

Denn nichts hat an sich die Macht, dir den Mut zu nehmen. Wieso? Weil Gott stärker ist. Weil Gott deine Zuflucht und deine Stärke sein kann und will! Die erste Strophe finden wir in den Versen 2-4: **Stress durch äußere Umstände: Deshalb fürchten wir uns nicht, auch wenn die Erde bebt und die Berge ins Meer stürzen, wenn die Ozeane wüten und**

**schäumen und durch ihre Wucht die Berge erzittern!** Erdbeben, Dürrezeiten, Hungersnöte, heftige Gewitter, Starkregen, das sind die gebrauchten Bilder. Übertragen auf unseren Alltag kann das bedeuten: Verlust des Partners, durch Tod oder Scheidung. Verlust der Arbeit durch Kündigung oder deines Hauses wegen Überschuldung. Stürme an Arbeitsanforderungen, plötzliche Erkrankung, durchgefallene Prüfung, ständiger Streit – all das schlägt wie eine haushohe Welle gegen das Leben. Erschüttern die Lebensbasis wie ein Erdbeben. Da taucht die Angst auf, einen falschen Weg einzuschlagen, irgendetwas Wichtiges zu verpassen oder selbst zu kurz zu kommen. Und wieder besteht die Gefahr:

Alles hinzuschmeißen, nichts Neues zu wagen oder die Woche über alles nur emotionslos abzuhaken. Doch was ist das Medikament, das uns verschrieben wird. Vers 2: **Gott ist unsre Zuflucht und unsre Stärke, er hat sich als Hilfe in der Not bewährt.** Nimm mal jeden Morgen und jeden Abend diesen Erinnerung ein: **Gott ist meine Zuflucht und meine Stärke, er hat sich als Hilfe in der Not bewährt.** Die zweite Strophe sind die Verse 5-8: **Stress durch innere Belastungen**

Die Bedrohung durch politische Unruhe und Belagerung durch die Feinde. Man ist in Jerusalem eingeschlossen. Die Stadt Jerusalem wird zum Bild, weil diese Stadt über einen unterirdischen Kanal von einer Gebirgsquelle mit Wasser versorgt wird. Die Stadt steht für unseren Körper. Innere Belastungen, die uns quälen. Und nun wird uns ein zweites Medikament verabreicht. **Ein Fluss erfrischt die Stadt unseres Gottes, die heilige Wohnung des Höchsten. Gott selbst wohnt in dieser Stadt, deshalb ist sie uneinnehmbar. Gott wird sie jeden einzelnen Tag aufs Neue beschützen.** Wenn Jerusalem belagert wird, dann wird Gott zur Quelle für euch. Wer mit ihm verbunden bleibt, den versorgt er. **Stress fordert von mir Dinge, die mich nicht fördern.** Da werde ich entleert vom Gefühl der Gemeinsamkeit, dagegen erfüllt mit dem Gefühl der Einsamkeit. In mir wachsen die Gedanken: „Nur mir passiert sowas dauernd. Da muss ich aber jetzt alleine durch.“ Aber das stimmt nicht, denn: **Ein Fluss erfrischt die Stadt unseres Gottes, die heilige Wohnung des Höchsten. Gott selbst wohnt in dieser Stadt, deshalb ist sie uneinnehmbar. Gott wird sie jeden einzelnen Tag aufs Neue beschützen. Der allmächtige HERR ist bei mir; der Gott Israels ist mein Schutz.**

Pause. Ein Notenzeichen weist uns darauf hin. Lass das mal sacken. Atme das mal tief ein. Lass es in dir nach- und aufklingen. Jetzt sind wir für die letzte Strophe bereit. Das sind die Verse 9-12: **Gottes Triumph über unseren Stress!** Gott wird das Kämpfen beenden. Er zerstört die Waffen deiner Feinde. Eine hoffnungsvolle Perspektive erstrahlt wie die aufgehende Sonne am frühen Morgen dein Leben. Gott bringt deine Antreiber zum Schweigen und lädt dich ein: Wie heute zum Abendmahl uns zum Vertrauen einlädt, dass Gott bereits gesiegt hat. Immer unser Schutz sein wird. Uns niemals verlässt. Im Psalm heißt es dann in Vers 11: **»Hört auf und erkennt, dass ich Gott bin! Ich will von allen Völkern verehrt werden, verehrt werden auf der ganzen Welt!«** Seid still und erkennet,

dass ich Gott bin, heißt es bei Luther. Und was dürfen wir erkennen, wenn wir uns auf Gott fokussieren?

Der Refrain im Psalm gibt uns Auskunft: **Der allmächtige HERR ist bei uns; der Gott Israels ist unser Schutz.** Gott ist mitten bei uns im Leben. Und dort ist er unser Schutz und unsere Sicherheit. Gott ist uns Zuflucht und Stärke! Als Beistand in Nöten reichlich zu finden. Gott ist Stärke. Gott ist in deiner Mitte. Gott ist in erster Linie kein Gott der Forderungen, sondern ein Lebens-Förderer. Stress ist sein Gefäß dass er nutzt, um uns weiter zu bringen. Wohin? **Einen Schritt weiter in seine Nähe.** Selbst wenn du belagert wirst, bleibt Gott in deiner Mitte. Er verleiht dir damit Festigkeit. Deswegen fürchtet der Glaube den Lärm und Hetze des Stresses nicht. Denn der Glaube flüchtet ganz bewusst in den Raum der Verlangsamung.

Glaube nimmt Tempo aus deinem Leben. Vertrauen in Gott erlaubt es dir, **zu lassen und Gott zuzulassen.** Und Wachstum in der Lebensreife entsteht. Gott setzt sich für Entschleunigung ein. Lass ab und erkenne, dass ich Gott bin. Entspann dich. Ruhe aus. Denn nur dann, wirst du Gott wieder hören. Nur wer stillsteht, kann genau hinsehen. Kann dann die Großtaten Gottes wahrnehmen. Hat Zeit für Erinnerungen, wie und wo Gott schon immer gehandelt hat. Und wer vor Gott, in seiner Nähe steht, den wird Gott selber auf einem weiten Raum stellen. Der Blick wird frei für die Großtaten Gottes. Wer aus Stress gelernt hat, der hat keine Eile mehr. Dann weiß man es: **Ich muss Gott nicht unter die Arme greifen, um ihm zu helfen, sondern ich darf in Gottes Armen zur Ruhe kommen.** So wird aus Hektik innere Ruhe.

Ein zur Ruhe kommen und ein zur Ruhe finden. Nur deshalb, weil wir es in der Nähe neu erfahren haben: Der allmächtige HERR ist bei uns; der Gott Israels ist unser Schutz. ER ist doch unsere Stärke, unsere Kraft.

**Abendmahl:** Wenn dich Stress in die Enge drängt, dann wird es höchste Zeit: Nicht alles hinzuschmeißen. Nicht noch verbissener dagegen ankämpfen. Und erst Recht nicht alles emotionslos abzuhaken. Dann ist es höchste Zeit sich zu erinnern. **Dies tut zu meiner Gedächtnis.** Erinnert euch daran, was Gott, der HERR großes für euch getan hat. **Der Herr Jesus nahm das Brot, dankte und brach es und sprach: Dies ist mein Leib, der für euch gegeben wird;** dies tut, denn ich will geehrt werden unter allen Völkern, zu meinem Gedächtnis. Denn sooft ihr von diesem Brot esst und aus dem Kelch trinkt, verkündigt ihr den Tod des HERRN bis er kommt. Bis er auch zu dir kommt. Deshalb lasst ab, lasst los, kommt zur Ruhe und erkennt im Brot und im Kelch unseren HERRN und seine großen Liebestaten. ER ist für dich! **Der allmächtige HERR ist bei uns; der Gott Israels ist unser Schutz.**