

Stress und Sorgen sind ihm nicht verborgen, Radioandacht für den 29.09.24

(14:30 Minuten)

Teil 1: Einleitung:

Kennen Sie das Sprichwort: „Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“? In der heutigen Zeit springt einem der Stress sprichwörtlich an jeder Straßenecke ins Auge: der gestresste Familienvater mit seinen zwei Kindern auf dem Weg zum Kindergarten, die gestresste Assistenzärztin, die müde aus der Nachtschicht kommt, die ältere Dame, die sich Sorgen über die gestiegenen Mietpreise macht.

Und dann dieses Sprichwort: „Stress hat man nicht, Stress macht man sich“. Es kommt einem dann fast so vor, als würde sich dieser Satz über einen lustig machen. Es klingt so als würde er sagen: wenn du dich stresst oder dir Sorgen machst, dann machst du etwas falsch und wenn du dich in etwas hineinsteigerst, dann hast du das Leben noch nicht richtig verstanden. Aber was können wir tun, wenn die Sorgen unseres Lebens uns zu übermannen scheinen? Und wenn eine stressige Phase einfach zum Dauerzustand wird? Und was sagt Gott in der Bibel zum Thema Sorgen und Stress? Wie geht Jesus mit schwierigen Situationen um? Darum soll es in der heutigen Andacht gehen.

Auch der Sänger Paul Kowol hat sich Gedanken zum Thema Stress in seinem Lied „Kein Stress“ gemacht und hat auch schon einen Tipp für seine Hörerschaft. Hören wir mal kurz hinein.

Lied: Paul Kowol: Kein Stress

„Mach mal keinen Stress. Die Sorgen laufen dir nicht weg.“ So singt Paul Kowol in seinem gerade gehörten Lied: „Kein Stress“. Ja, wenn das immer so einfach wäre, denke ich mir, während ich das Lied höre. Die Sorgen wegschieben und mir keinen Stress machen. Das ist manchmal echt schwierig, besonders, wenn

27 einen etwas wirklich belastet. Was kann ich aber machen, wenn sich die Sorgen
28 nicht so leicht ausräumen lassen?

29 **Teil 2: statistischer Hintergrund**

30 Nach einer Umfrage der Deutschen Krankenversicherung gaben im Jahr 2023
31 etwa 50% der Befragten an über gute Stressbewältigungsstrategien zu
32 verfügen. Die Befragten ließen verlauten, dass sie Stress mit Sport, Bewegung,
33 Entspannungstechniken, Freunden, lesen und Musik hören entgegenwirken.
34 Das klingt ja erst einmal richtig gut. Aber was ist mit den anderen 50% der
35 Umfrage? Jeder zweite Deutsche scheint wohl nicht richtig mit Stress
36 umzugehen und sich oft ausgebrannt zu fühlen. Puh, das ist wirklich viel, denke
37 ich mir. Das Thema Stress scheint für viele Menschen eine große Rolle zu
38 spielen.

39 Und wie sieht es mit psychischen Belastungen aus? Worum machen wir uns die
40 meisten Sorgen? Nach einer Statista-Umfrage aus dem Februar 2024 ergab
41 sich, dass zu den größten Sorgen der Deutschen die Inflation gepaart mit
42 steigenden Preisen gehört. Menschen machen sich Sorgen, was aus ihren
43 Rücklagen wird, wie sie sich ihr Alter finanzieren sollen und ob sie sich die
44 steigenden Preise im Supermarkt und auf dem Wohnungsmarkt bald noch
45 leisten werden können. Alles sehr verständliche und nachvollziehbare Sorgen,
46 die man auch nicht einfach so wegreden kann. Aber wie kann ich sinnvoll mit
47 meinen Ängsten umgehen?

48 **Teil 3: Markus 14,34**

49 Bei dieser Frage muss ich an eine Geschichte aus der Bibel, genauer gesagt, aus
50 dem Markusevangelium denken. Dabei geht es um Jesus. Auch er war nicht
51 davor gefeit Angst zu haben. An dem besagten Tag war er mit seinen Jüngern
52 im Garten Gethsemane gewesen und hatte dort auch den Abend verbracht.

53 Jesus wusste zu diesem Zeitpunkt bereits, dass er bald gefangen genommen
54 und sterben würde und das beschäftigte ihn sehr. Er bittet deshalb seine Jünger
55 an jenem Abend wach zu bleiben und für ihn zu beten. In der Bibelstelle steht
56 dann wörtlich: Da ergriff ihn Furcht und Angst, und er sagte zu ihnen: „Meine
57 Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht!“ Und kurz darauf betet er zu
58 seinem Vater im Himmel und spricht: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm
59 diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst soll
60 geschehen.“ Nach diesem Gebet geht Jesus kurz zu seinen Jüngern zurück,
61 findet sie schlafend und betet noch einmal das gleiche Gebet.

62 Ich finde es sehr interessant, wie Jesus in dieser Begebenheit mit seiner Angst
63 umgeht und es werden uns zwei Strategien aufgezeigt, wie wir mit unseren
64 Sorgen fertig werden können. Zuerst zeigt Jesus seinen Jüngern gegenüber wie
65 er sich fühlt. Er bringt klar zum Ausdruck, dass er große Angst vor der
66 bevorstehenden Zeit hat. Er nimmt kein Blatt vor den Mund und seine
67 Todesangst wird ganz deutlich, wenn er sagt: „Meine Seele ist zu Tode
68 betrübt.“ Genau so ist es auch für uns wichtig anderen Menschen von unserer
69 Problemlage zu berichten. Sie können uns Trost spenden, uns mit Worten
70 aufbauen oder uns tatkräftig bei anstehenden Entscheidungen oder
71 stressigen Aufgaben unterstützen. Schon so manches Problem hat sich als nicht
72 so mächtig erwiesen, sobald man jemandem davon erzählt und sich Hilfe geholt
73 hat. Jesu Jünger sind uns allerdings in der gerade dargestellten Geschichte kein
74 gutes Beispiel: sie sind selbst sehr entmutigt, schlafen ein und sind Jesus damit
75 keine große Hilfe. Wenn Freunde und Verwandte einem bei sehr speziellen
76 Problemen nicht weiterhelfen können, dann sollte man sich außerdem nie
77 scheuen auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Manchmal ist ein
78 Blick von außen, ohne familiäre oder freundschaftliche Verbindung, sehr
79 hilfreich und kann eine neue Perspektive auf ein Problem eröffnen. Denn hin

80 und wieder geht es unseren Angehörigen vielleicht wie den Jüngern: sie sind
81 selbst so emotional in ein Problem verwickelt, dass sie nicht weiterhelfen
82 können.

83 Nachdem Jesus seinen Freunden von seiner Angst berichtet hat, wendet er sich
84 direkt an seinen Vater im Himmel. Er sagt Gott, dass er leidet und, dass er sich
85 wünscht, dass er die anstehenden Probleme nicht austragen muss. Er bittet
86 darum, dass Gott die schwierigen Zeiten an ihm vorüber gehen lässt. Aus
87 seinem Gebet springt die Angst förmlich hervor: Vater, du kannst alles! Bitte
88 nimm diesen Kelch von mir. Ändere doch deinen Plan und verschone mich.

89 Aber nicht das, was ich will zählt, sondern das, was du willst, geschehe. Jesus ist
90 hier sehr menschlich. Man spürt förmlich seine Angst und sein Unbehagen,
91 wenn er an die kommenden Tage denkt. Er weiß keinen Ausweg außer seinen
92 Vater zu fragen, ob er das Leid von ihm nehmen kann. Das ist der zweite
93 Schritt, den wir auch tun sollten, wenn Sorgen in unserem Leben überhand
94 nehmen. Wir sollten uns an unseren Vater im Himmel wenden und ihm von
95 unseren Problemen erzählen. Ich bin Christ und glaube, dass Gott unsere Welt
96 lenkt und sich um unsere Sorgen kümmert. Er hat immer ein Ohr für uns. Wie
97 aber auch bei Jesus heißt dies nicht, dass er alle unsere Sorgen sofort
98 wegnimmt und wir nur so durch unser Leben segeln. Trotzdem glaube ich, dass
99 Gott es gut mit uns meint und er uns Ruhe und Gelassenheit schenken kann.

100 Und ich weiß, dass er auch Wunder tun und verfahrenere Situationen in gute
101 Erfahrungen verwandeln kann. An einer anderen Stelle in der Bibel bringt der
102 Jünger Petrus genau das zum Ausdruck in dem er sagt: „Alle eure Sorgen werft
103 auf ihn, denn er sorgt für euch.“ Gott wird sich um uns kümmern. Er hat es
104 versprochen und ich bin mir sicher, dass er es halten wird. „Sorgen werfen“
105 bedeutet außerdem, dass wir sie hinterher nicht mehr in der Hand haben.
106 Wenn man zum Beispiel einen Ball wirft, dann hat man ihn abgegeben und

107 berührt ihn anschließend nicht mehr. So sollen wir es auch mit unseren Sorgen
108 machen. Wir sollen unsere Ängste und unseren Stress Gott in den Schoß
109 werfen und dort lassen. Wenn wir weiter daran festhalten, dann lassen wir
110 nicht wirklich los und unsere Probleme häufen sich auf. Erst wenn wir bereit
111 sind abzugeben, kann sich an unserer Situation nachhaltig etwas ändern und
112 wir bekommen eine neue Sicht auf unsere Lage.

113 Mir hilft es manchmal meinen Blick auf die Natur zu richten, zum Beispiel,
114 wenn ich einen Spaziergang mache. Hier kann ich meinen Kopf frei machen, die
115 Gedanken schweifen lassen und meine Probleme überdenken. Frische Luft und
116 gleichmäßige Fortbewegung tragen außerdem zu einem besseren
117 Wohlbefinden bei. Und passend dazu fällt mir direkt noch ein anderer Bibelvers
118 ein: „Ich schaue auf zu den Bergen. Woher kommt meine Hilfe? Meine Hilfe
119 kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ Unser Vater im
120 Himmel hat uns erschaffen und kümmert sich um uns. Er möchte unser Fels in
121 der Brandung sein. Zu diesem Vers passt das Lied von Casting Crowns: “Praise
122 you in the storm”. Hören wir einmal genau hin.

123 ***Lied: Casting Crowns: Praise you in the Storm***

124

125 **Teil 4: Abschlussgedanke**

126 „Und wieder sage ich: Amen. Und es regnet immer noch.“ Diese Textzeile aus
127 dem gerade gehörten Lied von „Casting Crowns“ zeigt, dass unser Gebet nicht
128 zwingend alle Probleme löst. Aber wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns
129 auch durch den Sturm trägt und uns nicht alleine lässt. „Meine Hilfe kommt
130 vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ Gerade in den stürmischen
131 Zeiten fällt es uns oft schwer den Blick nach vorne nicht zu verlieren. Dann
132 können wir uns an Gott wenden und ihm von unseren Sorgen und Nöten
133 erzählen. Er wird uns auch in schwierigen Zeiten nicht alleine lassen. Das

134 nächste Mal, wenn Sie nicht mehr weiter wissen, dann wenden Sie sich an Gott.
135 Er wird Sie nicht im Stich lassen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass er
136 Wunder tut. Für unsere Sorgen und Nöte hat er sogar seinen Sohn ans Kreuz
137 gehen lassen, damit wir Vater zu ihm sagen können. Laden Sie Ihre Sorgen und
138 Ihren Stress bei unserem liebenden Vater im Himmel ab. Er wird sich darum
139 kümmern.

140 Amen.

141 Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Sonntag.

142 Diese Sendung finden Sie auch unter www.die-positionen.de.

143 **Ende**