

## Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom 17. Juli 2022

Thema: Weite, Wellen und Wind ...

### Predigt von Reinhard Börner

---

»Ich bin urlaubsreif«. Dieser Satz ist oft zu hören. Endlich mal abschalten, keine Termine, kein Stress, einfach nur entspannen. Mal raus aus dem Hamsterrad. Ein Hamsterrad sieht nur von innen aus wie eine Karriereleiter. Endlich Urlaub.

So mancher hat das Gefühl: Leben ist nur im Urlaub. Ich hänge mich von Urlaub zu Urlaub. Die Zeit dazwischen, im Alltag, da bleibt das eigentliche Leben oft auf der Strecke, da lebe ich gar nicht richtig, da werde ich gelebt. Alltag ist Arbeit, Pflicht und Stress.

Laut einer bundesweiten Studie fühlen sich 87 Prozent der Menschen in Deutschland gestresst. Jeder Zweite befürchtet, von Burnout bedroht zu sein. 61 Prozent klagen über Rückenschmerzen oder Erschöpfung. 35 Prozent der Deutschen können nach Feierabend nicht mehr abschalten und haben Schlafstörungen. Menschen in sozialen Berufen sind besonders gefährdet. Da ist es nicht verwunderlich, dass Menschen sagen: »Ich bin urlaubsreif!« und den nächsten Urlaub herbeisehnen. Hierzu fällt mir der Satz von Jesus ein: »Kommt zu mir, die ihr gestresst seid, die ihr ausgebrannt seid, die ihr nicht mehr abschalten könnt, ich will euch erquicken.« (nach Matthäus 11, 28)

Ja, es stimmt, der Alltag ist sehr herausfordernd und oft auch sehr stressig. Nun sind Stressforscher zu einer bemerkenswerten Erkenntnis gekommen. Sie sagen: Ein großer Teil vom Stress, den wir erleben, kommt von außen. Lebensumstände, Arbeitsbedingungen, persönliche Probleme – das alles sind Stressfaktoren, auf die wir oft wenig Einfluss haben. Aber sie sagen noch etwas anderes: Ein großer Teil vom Druck, den wir erleben, kommt aus dem eigenen Bauch. Oft sind es innere Antreiber, die uns umtreiben. Innere Antreiber, das sind Glaubenssätze, die meist schon in der Kindheit gelernt wurden.

Der erste Antreiber: »Mach keine Fehler!«

Jeder, der ein bisschen zum Perfektionismus neigt, weiß, wovon ich rede. Nur wer Null Fehler macht bekommt eine Eins. Jeder Fehler wird angestrichen. »Mach keinen Fehler, sei perfekt!« ist der Königsweg in ein gestresstes Leben.

Der zweite Antreiber: »Mach schnell! Beeil dich! Bummel nicht rum!«

Wer diesen Antreiber in sich hat, der wird mit der Zeit immer unruhiger. Der Tag könnte 48 Stunden haben und wäre immer noch zu kurz. Als ob jemand mit der Stoppuhr danebenstehen würde. Wer ständig in Eile ist, überfliegt irgendwann nur noch das Leben. Oberflächlichkeit und Hektik sind der Preis.

Der dritte Antreiber: »Sei beliebt! (Dass mir keine Klagen kommen ...)«

Menschen mit solch einem inneren Antreiber spüren sehr genau, was andere von ihnen erwarten: »Mach es allen recht!« Dahinter steckt der Wunsch nach Anerkennung und Liebe. »Allen Menschen recht getan ist eine Kunst, die niemand kann!« Das weiß eigentlich jeder. Trotzdem wird es immer wieder versucht. »Mach es allen recht!« Das ist vor allem recht anstrengend.

Der vierte Antreiber: »Sei stark!«

»Ein Indianer kennt keinen Schmerz!« Dieser Antreiber ist nicht nur bei Männern sehr verbreitet, auch viele Frauen haben gelernt, sich zusammenzureißen, ja keine Schwäche zeigen. Starke Menschen haben oft viel zu tragen und sie tun es meist allein. »Sei stark!« Das kostet viel Kraft.

Der fünfte Antreiber: »Nur wer was arbeitet, ist wertvoll!«

Menschen mit diesem inneren Antreiber bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn es nichts zu tun gibt, wenn sie sich langweilen. Und wenn Urlaub angesagt ist, nehmen sie sich am liebsten ihre Arbeit mit. »Nur

wer schafft, taugt was.« Darin liegt viel Stresspotential.

Ich möchte Sie heute ermutigen: Trauen Sie sich, ihren Antreibern ins Gesicht zu schauen! Welcher Antreiber macht Ihnen am meisten zu schaffen? Ihn wahrzunehmen, das wäre bereits ein erster Schritt in die Freiheit. Was hatte doch der alte Paulus den Galatern geschrieben? »Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auferlegen!« (Galater 5, 1) Auch nicht das Joch der inneren Antreiber. Jesus sagt: »Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.« (Matthäus 11, 29)

Was bedeutet das hinsichtlich der inneren Antreiber? Wenn jemand sagt: »Ich will perfekt sein, Fehler auf jeden Fall vermeiden.«, dann würde Jesus vielleicht sagen: »Barmherzig und gnädig ist der Herr, geduldig und von großer Güte.« (Psalm 103, 8) Deshalb, sei auch du gnädig mit dir selbst, sei geduldig und gehe barmherzig mit dir um! Zu hohe Ideale sind eine Überforderung und machen dir das Leben schwer.

Und wenn jemand sagt: »Ich habe keine Zeit, so viel zu tun, Termine, Termine. Vielleicht würde Jesus dann sagen: »Stopp mal, halt mal an!« Denn: »Meine Zeit steht in deinen Händen.« (Psalm 31, 16) Du bist nicht der Herr über die Zeit, deine Uhr und dein Terminkalender sind es auch nicht. Gott hat dir deine Lebenszeit geschenkt, von Eile hat er nichts gesagt!

Und wenn sich jemand sehr mit der Frage beschäftigt: »Was sagen die Leute über mich, was denken die Nachbarn von mir, wie sieht mich der Chef?« Dann sagt Jesus vielleicht: »Es ist nicht so wichtig, was Menschen über dich denken. Entscheidend ist, was Gott über dich denkt!« Denn: »Menschenfurcht bringt zu Fall; wer sich aber auf den Herrn verlässt, wird geschützt.« (Sprüche 29, 25)

Wenn jemand sagt: »Ich muss stark sein!«, dann würde Jesus ihn daran erinnern, dass Gott sagt: »Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.« (2. Korinther 12, 9) »Verlass dich mal nicht zu sehr auf deine eigenen Möglichkeiten, denn die sind begrenzt! Und was ist eigentlich ein Zeichen von Schwäche, was ist ein Zeichen von Stärke?



Wenn jemand feststellt, dass seine Arbeit so wichtig geworden – und er deshalb auch so wichtig ist, nach dem Motto: »Ohne mich geht gar nichts! Am liebsten würde ich mir Arbeit mitnehmen in den Urlaub.« Dann würde ihn Jesus vielleicht erinnern an die Blumen auf der Wiese und die Vögel unter dem Himmel. Die gehen nicht zur Arbeit und sind trotzdem sehr wichtig und wertvoll in Gottes Augen: »Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?« (Matthäus 6, 26)

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Urlaubszeit und den Mut, auch die Inneren Antreiber mal in den Urlaub zu schicken und von Jesus zu lernen.

Amen.

**Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!**

Stunde des Höchsten  
Evangelische Bank  
IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

**Für Spenden aus der Schweiz:**

Die Zieglerschen e.V.  
Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR  
IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXXX