

## Druck ablassen

Predigt Jugendgottesdienst 23.04.2023 Misericordias Domini  
1. Könige 19, 1-4

*Ahab erzählte Isebel alles, was Elija getan hatte – auch dass Elija alle Propheten des Baal getötet hatte. Daraufhin schickte Isebel einen Boten zu Elija und drohte ihm: »Die Götter sollen mir antun, was immer sie wollen, wenn ich deinem Leben nicht ein Ende setze! Morgen um diese Zeit soll es dir ergehen wie den Propheten, die du getötet hast!« Da geriet Elija in große Angst. Er sprang auf und lief um sein Leben. So kam er nach Beerscheba an die Grenze von Juda. Dort ließ er seinen Diener zurück. Er selbst ging noch einen Tag lang weiter – tiefer in die Wüste hinein. Dann setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Es ist genug!«, sagte er. »Herr, nimm mir doch das Leben!«*

Liebe Gemeinde, jeder von uns weiß was es heißt, unter Druck zu stehen. Am häufigsten ist der Zeitdruck. Wir müssen dies oder jenes vor einem bestimmten Termin erledigen. Man muss nicht lange in Deutschland leben, ohne den Zeitdruck der Behörden zu verspüren. Sehr früh nachdem ich nach Deutschland zog, lernte ich das Wort „Abmahnung“. Ein Termin verstreicht und man bekommt eine Abmahnung. Und liebe Freunde, der Wortlaut einer Abmahnung ist alles anders als entspannend. Man fühlt sich wie ein Krimineller.

Zeitdruck ist wahrscheinlich der alltäglichste Stressfaktor in unserem Leben. Die Bahn ist verspätet. Auf der Autobahn gibt's Stau. Diese verfluchten *äußeren* Umstände, die mich unter Druck setzen. Es ist nicht fair.

Der Arbeitsplatz. Die Schule. An diesen zwei Orten erleben wir den meisten Stress. Den meisten Druck. Abgabetermine ohne Ende. Alles muss fristgerecht eingereicht werden. Und die Qualität der Arbeit muss stimmen. Das ist ja selbstverständlich. Und so stehen wir gleichzeitig unter Zeit- und Leistungsdruck. Oh weh! Manchmal hat man keinen Bock, aus dem Bett zu kriechen.

Eines Tages wurde ich von der Mutter einer Konfirmandin angerufen. Sie wollte ihre Tochter entschuldigen, denn sie käme nicht zum Konfirmandenunterricht. Sie sei an dem Tag nicht zur Schule gegangen. Manchmal werde ihr alles einfach zu viel, und sie brauche eine Auszeit. Liebe Freunde, ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Eine 13-Jährige hätte zu viel Druck und bräuchte eine Pause?

Mittlerweile habe ich dazu gelernt und ich weiß, dass selbst unsere Jugendlichen oder *gerade* unsere Jugendlichen tatsächlich unter mehr Druck stehen, als wir es oft wahrnehmen. Was kann man dagegen tun?

Eines Tages fühlte ich mich selbst sehr gestresst. Ich war ca. 20 Jahre alt. Ich war Student. Ich arbeitete als Maler um das teure amerikanische Studium zu bezahlen. Ich hatte zwei Autos zu unterhalten: Meinen Käfer und meinen T1 Transporter, der als Malerfahrzeug diente. Und so fragte ich meinen Vater, „Sag mal, wird es irgendwann mal besser? Wird der Stress irgendwann mal ablassen? Ich fühle mich zurzeit völlig überfordert.“ Und wie antwortete mein Vater? „Nein. Es wird nicht besser. Es wird nicht ablassen. Es wird sogar noch schlimmer. Aber, deine Fähigkeit damit umzugehen wird wachsen.“ Liebe Gemeinde, ich war gleichzeitig entsetzt und erleichtert. „Es wird noch schlimmer?!“ Das war nicht die Antwort, die ich hören wollte. Aber, wie die Älteren unter uns wissen, sie war wahr. Es wurde schlimmer. Aber, genau wie man Vater vorausgesagt hat, meine Fähigkeit mit dem Stress umzugehen wuchs mit.

Aber, liebe Freunde, wir sitzen hier heute im Kirchensaal und jeder von uns weiß, dass es immer noch manchmal zu viel wird. Für jede und jeden von uns. Und was machen wir dann?

Wir können reagieren wie Kain. Er stand unter enormen Stress. Er sollte GOTT ein würdiges Opfer bringen. Und er scheiterte. Er scheiterte vor Gott. Ein größeres Scheitern gibt es ja nicht. Sein Bruder dagegen, hat es geschafft. Denn Gott gefiel das Opfer Abels. Im Vergleich mit seinem Bruder war Kain ein Versager. Wie peinlich. Zumal er der Älteste war. Kain wurde wütend und tötete seinen Konkurrenten. Das, liebe Gemeinde, ist *eine* mögliche Reaktion zu Stress. Zu Leistungsdruck. Zum Versagen. Man reagiert aggressiv. Gegen seine Nächsten.

Dann gibt es die Geschichte von Elija und Isabel. Elija besiegt die Propheten des Baal. Er tötet sie alle. Und dann schwört Königen Isabel Rache. Innerhalb von 24 Stunden ist er tot. Wie reagiert Elija? Er ergreift die Flucht. Er läuft davon. Er haut ab. So kann man auch auf Stress reagieren. Man kann versuchen ihm zu entfliehen.

Und wie sieht es bei Hannah aus? Sie stand unter gewaltigem Leistungsdruck. Ihr Lebenszweck war es, ihrem Ehemann, Elkana, einen Sohn zu gebären. Doch sie war kinderlos. Eine Versagerin. Die zweite Ehefrau von Elkana, namens Peninna hatte viel Spaß an Hannahs Leiden. Schadenfreude pur. Sie ließ keine Gelegenheit ungenutzt, Hannah daran zu erinnern, dass sie eine Versagerin war. Und wie reagierte Hannah auf den Druck, den sie als kinderlos erlebte? Sie betete. Mit Inbrunst. Hannah hatte ein Problem, das von ihr nicht gelöst werden konnte. Aber sie wurde nicht wütend. Sie attackierte ihre Konkurrentin nicht, die sie ständig quälte. Sie lief auch nicht davon. Sie stellte sich das Problem und wandte sich an die höchste Instanz. Sie wandte sich an Gott.

Liebe Gemeinde, wenn wir unsere Sorgen an Gott abgeben, verschwinden die Sorgen nicht. Gott schwingt keinen Zauberstab und lässt unsere Probleme verschwinden. Der Stau auf der Autobahn bleibt. Ebenso die Bahnverspätung. Nein, liebe Freunde, Gott ändert *uns*. Die äußeren Umstände mögen bleiben. Die Kinderlosigkeit. Die Angst. Das Versagen. Aber wenn wir uns auf Gott verlassen, wenn wir ihm unsere Probleme, unsere Ängste und Gefühle des Versagens abgeben, müssen wir sie nicht mehr *allein* tragen. Jesus Christus hat die Sünden der Welt getragen. Er hat die Sünden von jeder und jedem von uns getragen. Er ist gerne bereit, unsere alltäglichen und auch unsere außerordentlichen Sorgen und Probleme zu tragen. Wir müssen ihm sie nur anvertrauen. Er verspricht uns, die Last mitzutragen. Und wie mein Vater mir damals versprach, wir werden sehen, wir können noch mehr ertragen. Mit Jesus Hilfe. Amen.

Gerald MacDonald