

INNEREN FRIEDEN FINDEN IM LICHT DER WEIHNACHTSBOTSCHAFT

Zusammenfassung der Predigt in der Christmette 2025

von Pfr. Walter Mückstein

Wir hören jedes Jahr das Weihnachtsevangelium (Lk 2,1-14) – und vielleicht denken manche insgeheim: „Kenn ich doch schon.“ Gleichzeitig leben wir in einer Welt, die uns pausenlos mit News überschwemmt. Alles muss neu, aufregend, sofort sein. Und mitten in diesem Dauer-rauschen merken viele: Ich bin müde. Multitasking, Dauererreichbarkeit, Perfektionismus. Unser Leben bietet viele Freiheiten, aber genau das erzeugt oft Stress.

Die Bibel kennt das Wort „Stress“ zwar nicht, aber sie kennt das Gefühl sehr gut: das Volk Israel unter Druck in Ägypten, David im Kampf mit den Philistern, Jesus in Konflikten mit den Pharisäern und Schriftgelehrten. Und mitten hinein in all das klingt in der Heiligen Nacht der Ruf der Engel: „Friede auf Erden“: Nicht nur kein Krieg, kein Streit, sondern ein tiefes Wohlsein, inneres Zur-Ruhe-Kommen, heil werden. So etwas wie Gottes Version von Wellness – nicht oberflächlich, sondern mit echter Tiefe.

Die Bibel sagt: Der eigentliche Stress beginnt da, wo der Mensch sich von Gott trennt und glaubt, alles allein schaffen zu müssen. Dann wird das Leben zum Überlebenskampf, zur ewigen Selbstoptimierung. Weihnachten setzt genau da an: Gott schaut unser Getriebensein an, hat Erbarmen – und kommt selbst hinein in unsere „Erde“, in unseren Ackerboden voller Mühsal. In Jesus zerbricht er das Joch, das uns drückt. Nicht indem er alle Probleme einfach löst, sondern indem er uns wieder verbindet mit der Quelle des Lebens.

Innerer Friede heißt nicht: Alles ist leicht. Innerer Friede heißt: Inmitten von Chaos und eigner Unvollkommenheit ahne ich eine Liebe, die größer ist als meine Angst und mein Leistungsdruck. Wenn wir Gott die Ehre geben, ihm unser Leben anvertrauen und uns von seiner Liebe formen lassen, dann verliert der innere Antreiber an Macht. Der selbstgemachte Stress hat nicht mehr das letzte Wort.

Weihnachten sagt: Mitten in dein oft anstrengendes Leben spricht Gott dir seinen Shalom zu. Er kommt auf die Erde – damit du leben kannst. Wirklich leben. In Fülle.

© Walter Mückstein