

INNEREN FRIEDEN FINDEN IM LICHT DER WEIHNACHTSBOTSCHAFT

Predigt in der Christmette 2025

Liebe Schwestern und Brüder,

alle Jahre wieder hören wir in der Christmette das Weihnachtsevangelium. Und alle Jahre wieder gibt es dazu dann auch eine Predigt. Ist das inzwischen nicht ziemlich langweilig? Die neuen Medien wecken unser Interesse, indem sie uns laufend und in immer engeren Intervallen News präsentieren. Nicht nur junge Leute starren ständig auf ihr Handy, damit sie bloß keine News aus ihrem sogenannten Freundeskreis verpassen. News – Neuigkeiten sind gefragt. Nichts ist so alt wie die Nachricht, die ich vor einer Stunde erhalten habe.

Es gibt aber auch eine englische Bibelübersetzung mit dem Titel „Good News“. Kann ein so altes Buch wie die Bibel „gute Neuigkeiten“ enthalten?

Ja, sie kann! Neu ist dann nicht, was in der Bibel steht. Neu aber können Einsichten sein, die wir gewinnen, wenn wir die alten Worte mit unserer jeweils aktuellen Lebenssituation in Verbindung bringen. Das kann ganz persönlich nur jede und jeder für sich selbst. Aber unser persönliches Empfinden wird ja stark mitgeprägt durch die gesellschaftlichen Bedingungen und Verhältnisse, in denen wir gerade leben.

Ich habe dazu ein wenig recherchiert. Was ich dabei herausgefunden habe, lässt sich so zusammenfassen: *Die moderne Gesellschaft in Deutschland bietet viele Freiheiten, verlangt den Menschen aber zugleich ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit, Selbstverantwortung und psychischer Stabilität ab. Das führt bei vielen zu Überforderung, Stress und dem Wunsch nach Sicherheit, klaren Orientierungspunkten oder Rückzug ins Private. Andere reagieren mit Leistungsdruck, Selbstoptimierung oder politischem Engagement auf der Suche nach Sinn und Halt.*

Kurz auf den Punkt gebracht: Wir haben gesellschaftlich und privat viele Möglichkeiten und Freiheiten. Und genau das macht vielen Menschen eine Menge Stress! Passend dazu fand ich bei Spiegel-Online am Montag eine dicke Überschrift: „*Multitasking, unklare Prioritäten, Dauererreichbarkeit und Perfektionismus – klingt das nach Ihnen?*“ Dort folgt dann ein Interview mit einem Professor für Management und Kommunikation, der Tipps gibt, wie man den Stress abbauen kann. Die Weihnachtsgeschichte kommt dabei nicht vor.

Das hat mich zur Frage herausgefordert: Welche Botschaft hat die Bibel im Allgemeinen und das Weihnachtsevangelium im Besonderen für die gestressten und oft überforderten Menschen unserer Zeit?

Nun, in der Bibel kommt das Wort Stress nicht vor, es werden aber viele Erfahrungen beschrieben, die wir mit diesem Begriff beschreiben würden. Die Israeliten hatten Stress in Ägypten und dann in der Wüste, David hatte Stress mit den Philistern samt Goliath, Jesus mit den Pharisäern und manchmal auch mit seinen Jüngern – um nur einige Beispiele zu nennen.

Was aber ist das Gegenteil von Stress? Ich habe diese Frage einfach mal gegoogelt. Die häufigsten Antworten: Beruhigung, Entspannung, Wellness, Wohlbefinden.

Auch das wird in der Bibel sehr ausführlich beschrieben. Nur heißt es hier nicht Wellness, sondern im Hebräisch des Alten Testaments „Shalom“ und im Neuen Testament auf Griechisch „Eirēnē“, zu Deutsch: Eintracht, Ruhe, Heil, Wohlbefinden, Wohlergehen – Frieden.

Und genau dieses Wort „Eirēnē“ gebrauchen die Engel bei ihrer Botschaft an die Hirten:¹ „...und auf Erden Friede den Menschen ...“ Friede ist für uns meist gleichbedeutend mit Sich-Vertragen, mit Abwesenheit von Streit oder gar Krieg. Das ist ja nicht falsch, aber zu kurz gegriffen. Wenn wir die hebräische und griechische Bedeutung zugrunde legen, dann ist dieser Begriff gar nicht weit entfernt von unserem Modewort „Wellness“ – sofern dieses nicht allzu oberflächlich gemeint ist.

So verstanden zeigt uns die Botschaft der Engel auf den Feldern von Bethlehem ein hervorragendes Mittel gegen eine der größten Plagen unseres Alltags, den Stress.

Da lohnt es sich doch, noch einmal näher hinzuhören und hinzuschauen.

Hören wir noch einmal auf den Jubelruf der Engel: „Doxa“, Herrlichkeit, Ruhm, Glanz und Ehre für Gott in himmlischen Höhen - „Eirēnē“, Wohlergehen, Wohlbefinden, Ruhe, Heil, Eintracht und Friede auf dem Ackerboden dieser Erde für Menschen guten Willens, die Gott auserwählt hat und die sein Wohlgefallen haben.

¹ Evangelium der Christmette: Lk 2,1-14; hier Vers 14

Mit „Erde“ ist hier nicht zuerst der Planet gemeint, sondern das, was wir ja auch mit Erde bezeichnen: der Ackerboden, die Erde, in die wir pflanzen, mit der wir uns abplagen müssen und auch dreckig machen können. Es ist die Erde, aus der Gott im Bild der Schöpfungsgeschichte den ersten Menschen geformt hat; es ist die gleiche Erde, auf der seit dem Sündenfall im Paradies ein Fluch lag. Da heißt es im Buch Genesis: „Zu Adam sprach Gott: Weil du ... von dem Baum gegessen hast, von dem zu essen ich dir verboten hatte: So ist verflucht der Ackerboden deinetwegen. Unter Mühsal wirst du von ihm essen alle Tage deines Lebens. Dornen und Disteln lässt er dir wachsen. Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du zurückkehrst zum Ackerboden; von ihm bist du ja genommen. Denn Erde (Ackerboden) bist du, zur Erde musst du zurück.“ (Vgl. Gen 3,17-19)

Hier wird deutlich: Mühsal und Stress sind biblisch betrachtet eine Folge der Sünde, durch die der Mensch sich von Gott abgewandt hat, um nach seinen eigenen Gesetzen und Vorstellungen zu leben. Wer frei sein will von Gott, gerät in immer neue menschliche Abhängigkeiten. Wer sich von Gott trennt, schneidet sich ab von der Quelle des Lebens. Wer nicht erkennt, dass Gott ihm Sinn, Halt und Orientierung gibt, muss sich das alles unter *Mühsal* und *im Schweiße seines Angesichts* selbst erarbeiten. Dann liegt der Stress wie ein Fluch auf dem Leben.

Das heißt nun natürlich nicht, dass wir nur deshalb Stress haben, weil wir uns persönlich von Gott abgewandt und gesündigt haben. Meist haben wir die stressigen Situationen ja gar nicht selbst zu verantworten. Die sind oft eine Folge der sogenannten strukturellen Sünden. Sie ergeben sich aus dem, was grundsätzlich falsch läuft auf unserer Welt, in unserer Gesellschaft und auch in unserer Kirche. Und das hat sehr wohl etwas damit zu tun, ob und welche Rolle Gott hier noch spielt oder auch nicht.

Hier hat Weihnachten nun eine ganz aktuelle Botschaft für uns. Jesaja hatte es schon angekündigt: „Denn wie am Tag von Midian zerbrichst du das drückende Joch, das Tragholz auf unserer Schulter und den Stock des Treibers.“ Wir haben es in der 1. Lesung² gehört. Mit anderen Worten: Alles, was uns Druck und Stress macht, kann von Gott überwunden werden. Wenn wir auf ihn vertrauen und ihm die Ehre geben, schenkt er uns Shalom, Eirēnē, Friede und Wohlergehen – gerade in den Widrigkeiten des Lebens, denen wir uns oft ausgeliefert fühlen.

Gott schaut liebevoll auf uns Menschen, auf seine Töchter und Söhne, an denen er trotz aller Schuld gefallen gefunden hat. Er hat Erbarmen mit uns und will uns aus unserer Not befreien. Im Kind von Bethlehem nehmen diese Liebe und dieses Erbarmen menschliche Gestalt an. „Ihm sollst du den Namen Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen“, sagt der Engel im Traum zu Josef. (Mt 1,21) Damit ist der Fluch der Sünde, die Trennung von Gott, aufgehoben, der Stress von Gott her überwunden. Die „Erde“ kann wieder ein Segen sein für uns. An uns liegt es, ob wir dieses Geschenk annehmen und uns als Menschen guten Willens mit seinem Lebenswillen für uns verbinden. Dann können und werden auch wir die Botschaft der Engel, Gottes befreiende Liebe, in unserem Leben erfahren. Diese Liebe und Gnade erzieht und befähigt uns dazu, alle von Menschen gemachten Stressfaktoren abzulegen, „uns von der Gottlosigkeit und den irdischen Begierden loszusagen, und besonnen, gerecht und fromm in dieser Welt zu leben“, wie es uns Paulus in der 2. Lesung³ zugesagt hat.

Aus der Erfahrung dieser Liebe Gottes erwächst der Friede, den wir in der Mühsal unseres erdigen Alltags so sehr erleben. Die Schriftstellerin Luise Rinser hat es einmal so ausgedrückt: „Der innere Friede, das ist etwas anderes als Zufriedenheit. Der innere Friede, das ist das Licht, das uns inmitten unseres Elends und unserer Schuldhaftigkeit die Ahnung von einer erdumfassenden Liebe gibt.“

Damit sind längst nicht alle Probleme gelöst, längst nicht alle Sorgen und Nöte überwunden, die uns das Leben schwer machen. Aber das drückende Joch, der Druck, der uns im Nacken sitzt, kann im Vertrauen auf Gott schwächer werden. Der Stock des inneren Treibers, der immer mehr Leistung und Perfektion von uns fordert, kann zerbrechen. Zumaldest der selbstgemachte Stress hat dann keine Chance mehr.

Sind das nun gute Neuigkeiten? Vielleicht sagen manche: «Es ist ein alter Hut.» Dann wird es vermutlich nichts weiter bewirken. Vielleicht sagen Sie aber auch: «So habe ich das bisher noch gar nicht gesehen. Ich probiere einfach mal aus, ob es hilft.» Dann können Sie entdecken: Auch für mich ist heute der Retter geboren, der mir eine neue Freiheit schenken will. Denn er ist gekommen, *damit ich das Leben habe und es in Fülle habe.* (Vgl. Joh 10,10)

AMEN

© Pfr. Walter Mückstein

² Vgl. 1. Lesung: Jes 9,1-6; hier Vers 3

³ 2. Lesung: Tit 2,11-14