

Mut zur Gelassenheit

Wie man den Alltagsstress durch Weisheit bewältigt



Täglich neu: Aufregung und Ärger

Jeder Tag bringt neue Aufregungen. Die täglichen Pflichten ragen manchmal wie ein Berg vor einem auf, werden zu anscheinend unlösbaren Problemen, so dass die Nerven zum Zerreißen gespannt sind. Und immer diese Hektik, alles soll auch noch schnell gehen; man fühlt sich gehetzt und lebt immer in der Spannung mit der Frage, wie es weitergehen soll. Überhaupt, das Leben ist hart und ungerecht und birgt eine Menge Ärger. Und dazu noch die dummen Ratschläge der lieben Zeitgenossen! „Immer mit der Ruhe!“ „Reg dich nicht auf, das schadet deiner Gesundheit!“ „Ärgere dich nicht, nimm's leicht! Es wird schon werden.“

Wirklich, so sieht es leider im Leben vieler Mitmenschen mehr oder weniger oft aus. „Leben ist Kampf“, hatte uns unser Lehrer vor dem Abitur versprochen, und Kampf bringt nun einmal Aufregung und Spannungen und zuweilen auch Ärger mit sich, wenn der Kampf nicht so ausgeht, wie man es sich vorgestellt hat.

Stress - Zukunftsangst - Herzinfarkt

Auch die Wohlstandsgesellschaft hat den Menschen nicht vor der Unruhe und den Aufregungen des Alltags bewahrt. Im Gegenteil, gerade in der Zeit des sog. „Wirtschaftswunders“, die auf die notvollen Jahre der Nachkriegszeit folgte, häuften sich die Herzinfarkte erfolgreicher Männer des Wirtschaftslebens. Man sprach von

der Managerkrankheit, hervorgerufen durch den sog. „Stress“, womit ein neudeutsches Wort geschaffen war, das wir bis dahin nicht gekannt hatten - nicht einmal im Krieg, und der hatte doch Aufregungen genug geboten.

Aber die Jagd nach dem Erfolg in der modernen Industriegesellschaft, das Bewusstsein, für Erfolg oder Misserfolg persönlich verantwortlich zu sein, die harte Konkurrenz auf vielen Gebieten versetzen den Einzelnen in Unruhe und Spannung, eben in „Stress“, so dass er oft nicht einmal mehr ruhig schlafen kann. Und außerdem muss er sich noch über die ungerechten Voraussetzungen und Umstände ärgern, die er beim Kampf um den Erfolg vorfindet. Zudem vervielfachen sich die Probleme in einer Zeit wirtschaftlichen Rückgangs, dessen Auswirkungen der einzelne Arbeitnehmer hautnah zu spüren bekommt. Verlust des Arbeitsplatzes, Arbeitslosigkeit, Minderung der gewohnten Lebensqualität, Furcht vor Krankheit und mangelhaftem Gesundheitsdienst versetzen ihn in Unruhe, die zu Gereiztheit und Auseinandersetzungen führt.

Gibt es Auswege?

Viele erwarten von den Politikern Hilfe, Maßnahmen, die ihre aufregende Situation ändern. Aber unter den Verhältnissen globaler Wirtschaftsbeziehungen und einer an die Parteien gebundenen Gefälligkeitsdemokratie sind auch die Politiker ratlos, woran die Massendemonstrationen der besorgten Arbeitnehmer nichts zu ändern vermögen. Der Lärm ihrer Trillerpfeifen wirkt da nur wie das sinn-

lose Singen eines ängstlichen Kindes im dunklen Wald.

In diese Lücke treten die Unterhaltungskünstler, die Stars des Showgeschäfts. Sie beteuern, dass sie den Menschen ein paar Stunden „Vergessen der Probleme, des Alltags“ bringen wollen. Und wirklich, bei „Menschen des Augenblicks“ - wie die Bibel sie nennt (Markus 4,17) - gelingt ihnen das auch, man freut sich in der Veranstaltung oder vor dem Fernseher, um allerdings danach die ungelösten Probleme umso härter zu empfinden. Eine wahrhafte Hilfe sind die Entertainer des Medienrummels nicht.

Die letzte Sackgasse falscher Auswege ist schließlich die Flucht in Alkohol oder Drogen. Nirgendwo mehr wird deutlich, wie sehr der Mensch seine Menschenwürde verliert, wenn er sich mit untauglichen Mitteln von der Unruhe und den Sorgen des Lebens befreien will.

Der Christ kann dagegen ähnlich wie der Apostel Paulus sagen: „Einen Weg noch weit darüber hinaus zeige ich euch“ (1. Korinther 12,31).

Der rechte Umgang mit den Sorgen des Lebens

Auch der Christ ist nicht befreit von den Problemen dieser Welt. Auch er unterliegt den Ursachen für Unruhe, Spannungen und Ärger. Gott hat sie sogar einer in Sünde gefallenen Menschheit verordnet: der „Schweiß des Angesichts“ bei der Arbeit, die „Dornen und Disteln“ des Erdbodens, die „Schmerzen beim Gebären der Kinder“ (1. Mose 3,16-19). Sie sind der „Stress“, der uns in einer durch

Auch der Christ ist nicht befreit von den Problemen dieser Welt. Auch er unterliegt den Ursachen für Unruhe, Spannungen und Ärger.

heit

ltigt



die Sünde verdorbenen Welt nicht erspart bleibt. Die Frage ist nur, wie der Glaubende in der Gemeinschaft mit seinem Herrn, mit Gott, damit umgeht.

Er hat den gewaltigen Vorzug, durch Jesus Christus in ständiger und unauf löslicher Verbindung mit dem lebendigen Gott zu stehen. Ihm, dem Allmächtigen, kann er die Ursachen all seiner Sorge und Unruhe nennen, kann sie sogar bei ihm abgeben, hat doch Jesus Christus herzlich dazu eingeladen: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28). Wer bei ihm von der Sünde, die uns alle grundsätzlich von Gott trennt, befreit worden ist, darf auch alle übrigen Sorgen, die uns Mühe machen, bei ihm abgeben, und zwar in den verschiedensten Situationen.

Keine Angst, zu spät zu kommen

In der Betriebsamkeit, Hektik und Unruhe des Alltags wird der Christ die Wahrheit des Wortes Gottes erfahren: „Wer glaubt, wird nicht ängstlich eilen“ (Jesaja 28, 16). Denn das ist ja so oft die Not, dass wir fürchten, im Konkurrenzkampf des Lebens zu spät zu kommen, hat sich doch mittlerweile herumgesprochen, dass „bestraft wird, wer im Leben zu spät kommt“ (M. Gorbatschow). Das mag vordergründig sogar stimmen; wer aber mit Gott die Probleme angeht, kommt grundsätzlich nie zu spät. Er weiß, dass „Ungeduld ihren Herrn nicht rettet“ (Prediger 8,8), dass „fehltritt, wer mit den Füßen hastig ist“ (Sprüche 19,2), dass aber Gottes Stunde immer die richtige ist. Dann muss

man nicht einen voreilig gefassten Entschluss bedauern, der einem nur noch mehr Unruhe beschert hat. Selbstverständlich freut sich der Christ auf die Ruhe, die ihm in der ewigen Herrlichkeit Gottes verheißen ist (Hebräer 4,1-13), doch er darf schon heute, in unserer Industrie-, Medien- und Freizeitgesellschaft, diese Ruhe Gottes im Herzen haben und sein tägliches Leben davon prägen lassen.

Warum man sich nicht ärgern muss

Wenn die Ungerechtigkeiten und Aufregungen des Tages den Blutdruck in die Höhe treiben wollen, wird der Christ ihnen mit der Weisheit Gottes begegnen. Durch seine Gottesfurcht ist ihm diese Weisheit zuteil geworden (Sprüche 1,7), und er weiß durch Gottes Wort, dass wir aller Aufregung und allem Ärger mit Gelassenheit begegnen dürfen, denn „ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben“ (Sprüche 14,30). Wir merken, dass es hier auch um unsere Gesundheit geht, um unseres „Leibes Leben“. Tatsächlich sind Menschen, die sich schnell ärgern und aufregen, infarktgefährdeter als diejenigen, die den Problemen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen. Und sie können dies, weil sie im Hören auf das Wort Gottes, in der betenden Gemeinschaft mit ihrem himmlischen Vater den im Rücken haben, der ihren Blick über das Vorläufige der alltäglichen Dinge auf das Wesentliche, das Ewig-Beständige gelenkt hat. Oft sind es ja gar nicht die großen Probleme, die uns beunruhigen. Über welche Kleinigkeiten können sich auch Christen aufregen, über

Dinge, die vor dem Maßstab der Ewigkeit jede Bedeutung verlieren, die hier und heute im Blick auf das Reich Gottes völlig belanglos sind! Oft weist uns schon die Zeit, die über die ärgerliche Angelegenheit hinweggeht, auf die Bedeutungslosigkeit der ehemals uns so wichtig erscheinenden Gründe für unsere Aufregung hin.

Weniger ist mehr

Auch Christen unterliegen zuweilen dem Verlangen nach Karriere und Besitzvermehrung. In einer Gesellschaft, die stetige Erfolgssteigerung auf ihre Fahnen geschrieben hat, gerät man dann in einen gefährlichen Teufelskreis: Je mehr Erfolg, umso mehr Anstrengung, oben zu bleiben, und Furcht vor Stagnation oder gar Rückgang.

Darum rät die Bibel: „Besser wenig in der Furcht des Herrn als ein großer Schatz und Unruhe dabei“ (Sprüche 15,16). Wer gezwungen ist, in dieser „Unruhe“ zu leben, hat letztlich, nichts von seinem Reichtum, selbst „eine Fehlgeburt ist besser daran als er“, denn - so folgert das Wort Gottes hart, aber logisch - „diese hat mehr Ruhe als jener“ (Prediger 6,3,5). „Denn was bleibt dem Menschen von all seinem Mühen und vom Streben seines Herzens, womit er sich abmüht unter der Sonne? Denn all seine Tage sind Leiden, und Verdruß ist sein Geschäft; selbst nachts findet sein Herz keine Ruhe“ (Prediger 2,22f). Es lohnt sich wirklich, die Hoffnungen auf irdische Erfolge mit Gelassenheit zu betrachten und die mögliche Ruhe und Unruhe des Herzens gegeneinander abzuwägen. Es ist bezeichnend, dass die Bibel den

„Besser wenig in der Furcht des Herrn als ein großer Schatz und Unruhe dabei“

Sprüche 15,16

Verlorenen, denjenigen, die nicht im Buch des Lammes eingeschrieben sind, voraussagt: „Und sie haben keine Ruhe Tag und Nacht“ (Offenbarung 14,11). Wir sollten uns hüten, uns dieses Schicksal heute zu bereiten.

Die Zeitumstände aus Gottes Hand nehmen

In Zeiten wirtschaftlicher und sozialer Probleme und der Ratlosigkeit der Politiker wird allgemein nicht nur geklagt - im Wohlstandsland natürlich „auf hohem Niveau“ - sondern auch auf die „unfähigen“ Politiker geschimpft, weil früher eben „alles besser“ war. Die Bibel rät dem Gottesfürchtigen von solchem Verhalten ab, auch hier gilt es, Gelassenheit zu bewahren. „Sage nicht: Wie kommt es, dass die früheren Tage besser waren als dieser? Denn nicht aus Weisheit fragst du danach“ (Prediger 7,10). Solche Fragen weisen nämlich auf die ungeistliche Unzufriedenheit des Betroffenen hin. Der Glaubende nimmt jeden Tag und jede Zeit aus Gottes Hand; setzt er aber seine Hoffnung auf bestimmte Politiker, beweist er Gott gegenüber mangelndes Vertrauen, was in jedem Fall Sünde ist und von Gott scharf verurteilt wird: „Verflucht ist der Mann, der auf Menschen vertraut“ (Jeremia 17,5).

Viel Zeit vertun auch Christen damit, sich in den Medien das fruchtlose Palaver sich selbst darstellender Politiker anzuhören, um sich „eine Meinung zu bilden“, als ob ihre Meinung nicht vom Wort Gottes her gebildet wäre, oder um einen Hoffnungsschimmer für eine Besserung der Verhältnisse zu entdecken, als ob ihre Hoffnung nicht in eine ganz andere Richtung ginge. Im Vertrauen auf die Führung des Herrn dürfen wir die Ärgernisse und Ungerechtigkeiten des gesellschaftlichen Lebens mit Gelassenheit beurteilen, denn auch hier gilt: „Gelassenheit verhindert große Sünden“ (Prediger 10,4).

Die Gelassenheit der Zunge

Aber - so mag mancher einwenden - Ungerechtigkeiten, im Kleinen wie im Großen, regen mich nun einmal auf; da kann ich einfach nicht schweigen. Man kann sich doch nicht alles gefallen lassen!

Sicherlich dürfen und sollen wir zu offensichtlichen Ungerechtigkeiten Stellung beziehen und ih-



Zeichnung: © TIKI

nen nach unseren Möglichkeiten entgegneten, es kommt nur darauf an, wie wir es tun, ob wir dabei aus geistlicher Weisheit handeln und Gelassenheit wahren.

„Der Tor“ - und das ist in der Bibel in der Regel der Gottlose - „braust auf und fühlt sich sicher“ (Sprüche 14,16), weil er meint, im Recht zu sein und deshalb unbeherrscht sein zu dürfen. Der Gottesfürchtige aber weiß: „Wer seinen Mund bewahrt, bewahrt vor Nöten seine Seele“ (Sprüche 21,23). Vielleicht regen wir uns über die Gottlosigkeit und das sündhafte Treiben in unserer Gesellschaft auf; vielleicht sind wir auch besonders aufgebracht, wenn wir uns ungerecht behandelt und verletzt fühlen. Gerade hier rät uns das Wort Gottes: „Sei nicht allzu gerecht und gebärde dich nicht übermäßig weise! Wozu willst du dich zugrunde richten?“ (Prediger 7,16). Warum richte ich mich zugrunde, wenn ich Böses verurteile? Weil uns kaum etwas so schnell in Sünde fallen lässt wie unsere Zunge, selbst wenn wir Ungerechtigkeit geißeln. Darum werden wir gemahnt: „Sei nicht vorschnell in deinem Geist zum Zorn, denn der Zorn ruht im Busen des Toren“ (Prediger 7,9). Und wir sollten von der Weisheit eines langmütigen Gottes gelernt haben: „Die Einsicht eines Menschen macht ihn langmütig, und sein Ruhm ist es, an der Übertretung vorüberzugehen“ (Sprüche 19,11), was besonders für jene Übertretungen gelten mag, von denen wir meinen, dass sie uns angetan worden seien. Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass Gott selbst letztlich jeden Menschen „zur Rechenschaft ziehen wird“ (Prediger 11,9), dass er „jedes Werk, es sei gut oder böse, in ein Gericht über alles Verborgene bringen wird“ (Prediger 12,14).

Wenn wir nun noch meinen, uns dazu äußern zu müssen, sollte die „Gelassenheit der Zunge ein Baum des Lebens“ sein (Prediger

15,4). Dann können wir auch anderen wirklich helfen, von der Ungerechtigkeit abzustehen, denn „eine Quelle des Lebens ist der Mund der Gerechten“ (Sprüche 10,11).

Heitere Gelassenheit aus göttlicher Weisheit

Nehmen wir doch das Angebot des Wortes Gottes an, dass „es nichts Besseres für den Menschen gibt, als dass er isst und trinkt und seine Seele Gutes sehen lässt“, und zwar in dem frohen Bewusstsein, „dass dies alles aus der Hand Gottes kommt“ (Prediger 2,24), und dies umso mehr mit Freude, weil Gott uns fragt: „Wer kann fröhlich sein ohne mich?“ (Prediger 2,25). Wie könnten wir es ohne ihn!

Trachten wir doch nach dieser aus göttlicher Weisheit geborenen heiteren Gelassenheit im Leben!

Gerhard Jordy



„Gelassenheit verhindert große Sünden“

Prediger 10,4