



# Heimischer werden durch Steine tragen

**Datum:** 7. April 2019 | **Prediger/in:** Peter Inäbnit  
**Serie:** Willkommen daheim | **Bibeltext:** Jakobus 1, 2-4

## Zusammenfassung

Gott legt uns immer wieder Lasten und Schwierigkeiten auf. Es ist wichtig dass wir Lasten oder Schwierigkeiten nicht einfach ausmerzen, und erst recht nicht, wenn es einen etwas kostet. Wenn wir damit leben und sie annehmen, können Lasten und Schwierigkeiten eine Quelle des Reichtums, der Tiefe, des Wachstums und der Erfüllung - ja, sogar des Glücks werden.

---

Eine Legende aus der Sahara erzählt, dass ein missgünstiger Mann in einer Oase eine besonders schöne junge Palme heranwachsen sah. Da er von Neid auf alle Junge, Hoffnungsvolle erfüllt war, wollte er die schöne Palme verderben. Er nahm einen schweren Stein und legte ihn mitten auf die junge Krone. Der junge Baum schüttelte sich, aber es gelang ihm nicht, den Stein abzuwerfen. Da entschloss er sich, mit der Last zu leben. Er grub seine Wurzeln tiefer in die Erde, so dass die Äste kräftig genug wurden, den schweren Stein zu tragen.

Nach Jahren kam der Mann zurück, um sich an dem verkrüppelten Baum zu erfreuen. Aber er suchte ihn vergebens. Die Palme, inzwischen zur grössten und stärksten der ganzen Oase herangewachsen, sagte zu dem Mann: «Ich muss dir danken, deine Last hat mich stark gemacht!»

Ich lese im Jakobusbrief 1 die Verse 2-4: «*Liebe Brüder, wenn in schwierigen Situationen euer Glaube geprüft wird, dann freut euch darüber. Denn wenn ihr euch darin bewährt, wächst eure Geduld. Und durch die Geduld werdet ihr bis ans Ende durchhalten, denn dann wird euer Glaube zur vollen Reife gelangen und vollkommen sein und nichts wird euch fehlen*» (NL).

Jakobus schreibt, dass wir uns freuen sollen wenn in schwierigen Situationen unser Glaube geprüft wird. Hand aufs Herz, warum sollte ich mich in Zeiten von schwierigen Situationen freuen? Soll ich mich freuen, wenn ich die Arbeitsstelle verliere? Soll ich mich freuen, wenn meine Familie zerbricht? Soll ich mich freuen, wenn ich plötzlich von einer Krankheit niedergeworfen werde und es besteht menschlich gesehen keine Aussicht auf Besserung? Sich in solchen Situationen zu freuen, das kann doch nur ein Mensch machen der schon seelisch verbogen ist, aber doch sicher kein normaler Mensch. Und doch gibt es nicht nur in der Welt eine grundsätzliche Lebensweisheit die besagt: Ein Mensch wird nur dann lebensstüchtig, wenn er gelernt hat, dass er sich durch Schwierigkeiten kämpfen muss. Wem von Jugend an «die gebratenen Tauben in den Mund fliegen», der wird es wahrscheinlich zu nichts bringen. Auch im geistlichen Bereich hat sich immer wieder diese Weisheit bewahrheitet. Martin Luther sagte einmal: «Die schlimmste Anfechtung ist gar keine Anfechtung.» Warum? Er meinte damit: sonst werden wir lau und träg im Glauben, im Gebet, in der Beschäftigung mit dem Wort Gottes. Vor allem wächst in unserem Herz der Erzfeind des Glaubens heran, der natürliche Stolz des Menschen, der glaubt, ich kann alles, ich bringe es weiter, schaut her, was ich leiste.

So wird uns schon klarer, warum es meiner Lebensstüchtigkeit, aber vor allem meinem Glauben nicht gut tut, wenn immer alles glatt geht. Aber auch dann bleibt die Frage: Wenn das so ist, dann ist es wohl für ein Christenleben am besten, wenn es maletwas leichter geht, mal etwas schwerer,



sozusagen ein gesundes Mittelmass an Belastung. Aber, mich freuen, wenn ich in Anfechtung falle? Die Not begrüssen, wie einen guten Freund, der mir weiterhilft? Wie soll das gehen?

Zuallererst ist ganz wichtig, dass wir wissen, dass wir uns immer wieder entscheiden müssen: «Ich will auf Jesus schauen und meine Hilfe erwarte ich von Ihm». Der Weg bis zu diesem Entschluss ist oft der Schwierigste. Allzu schnell breitet sich in der notleidenden Seele Angst, Bedrängnis, Hilflosigkeit, Zorn, Unbehagen und Ratlosigkeit aus. Dadurch fällt es meistens schwer in dieser Zeit noch die Schiene zu wechseln auf welcher Jesus mit offenen Armen steht. Auch der Apostel Paulus hat dies erlebt. Den Römern schreibt er im 7. Kapitel im Vers 24: *«Was bin ich doch für ein elender Mensch! Wer wird mich aus diesem Leben befreien, das von der Sünde (oder schwierigen Situationen) beherrscht wird»*. Paulus ist am Ende, er sieht nicht weiter in seinem Leben. Aber plötzlich sieht er weiter, sieht auf Jesus und sagt: Ja ich will, es ist geschehen, durch Jesus Christus, unseren Herrn. Er hat mich befreit und hilft mir auch in Zeiten der Not oder der schwierigen Situationen.

## Was ist Resilienz?

Die Psychologen haben dieser Fähigkeit, Krisen zu bestehen und Rückschläge zu überwinden, ja sogar an diesen zu wachsen, einen Namen gegeben: «Resilienz». Damit wollen wir uns heute beschäftigen

Ich habe mich zuerst mal im Wikipedia schlau gemacht, da steht: «Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Ein anschauliches Beispiel für Resilienz ist die Fähigkeit von Stehaufmännchen, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufrichten». Damit ist nicht etwa gemeint, dass man einfach alles auf die leichte Schulter nimmt und dergleichen tut, wie wenn nichts wäre. Jeder Mensch kommt im Laufe seines Lebens in solche Situationen, dass er nicht mehr aus noch ein weiss, dass er verzweifelt ist, dass er einfach nicht mehr mag. Dann fühlt man sich, wie wenn jemand die Handbremse angezogen hätte und man eigentlich losfahren möchte, aber das Auto tut keinen Wank. Dann kann es heissen, dass wir wirklich unten durch müssen. Leid und Schmerz zu verdrängen hat nichts mit dieser Resilienz zu tun. Die Frage ist allerdings, wie wir damit umgehen, damit es uns nicht kaputt macht. Darum wird in der Psychologie Resilienz beschrieben als Stärke eines Menschen, innere Schutzfaktoren zu aktivieren, um Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigungen durchzustehen und trotz widriger Umstände zu gedeihen. Es geht um eine Art Widerstandsfähigkeit, um die Kunst, mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen – und das Besondere daran ist, dass wir am Schluss nicht einfach nur wieder aufgestanden sind, sondern sogar an so einer Situation wachsen und reifen konnten. So sagte auch der Afrika-Missionar Walter Trobisch: «Schwierigkeiten darf man nicht einfach ausmerzen, auch nicht und erst recht, wenn es einen etwas kostet. Wenn wir damit leben und sie annehmen, können Schwierigkeiten eine Quelle des Reichtums, der Tiefe, des Wachstums und der Erfüllung – ja, sogar des Glücks werden».

Vor acht Jahren sind Madlen und ich auch in eine sehr schwierige Situation gekommen. Madlen spürte, dass mit ihrem Körper etwas nicht in Ordnung war. Sie meldete sich bei ihrer Ärztin zur Kontrolle an. Schon nach dem ersten Arztbesuch war klar, dass es eine ernste Sache war. Nach weiteren Untersuchungen war die Diagnose klar: Krebs. In diesem Moment gingen uns 1000 Gedanken durch den Kopf und es war für uns beide gar nicht einfach. Eines stand aber für uns klar fest: Diese Situation wollten wir mit Jesus durchstehen. Sofort informierten wir auch die GL der seetal chile, damit auch die Gemeinde im Gebet hinter uns stehen kann. Kurze Zeit später musste Madlen ins Spital eintreten. Ich brachte meine Frau am Morgen nach Aarau. Wir vereinbarten, dass



wir abends nochmals telefonieren würden. Ich hatte an diesem Tag Dienst bis 21.00 Uhr. Zu Hause angekommen, rief ich Madlen sofort an, hörte aber schon an ihrer Stimme, dass etwas nicht in Ordnung war. Der Krebs sei schon so weit fortgeschritten, dass es schwierig sein würde, alles zu entfernen. Dies war eine Hiobsbotschaft für uns. Wir konnten kaum noch reden, wir weinten einfach..... Ich betete mit Madlen und hoffte, dass wir mit dieser Situation klar kommen können. Doch – und jetzt rede ich nur von mir – allein zu Hause - von einer Sekunde auf die Andere wurde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Ich machte Gott Vorwürfe, ich haderte so richtig mit Gott. Verlustängste, Zweifel, Verlassenheit und Frust breitete sich in meinem Innern aus. Es war für Madlen und mich eine sehr, sehr schwierige Situation. Am nächsten Morgen beteten meine Familie, die Gemeinde und ich für ein Gelingen der OP. Ich konnte mich zwar kaum konzentrieren, war aber enorm dankbar, dass mein Umfeld und die Glaubensgeschwister klarer für uns beteten. Am Nachmittag wurde ich von der Ärztin informiert, dass die Operation so weit gut verlaufen sei, und ich Madlen am Abend besuchen könne. Ich bin dann mit Tabea zusammen nach Aarau gefahren, und ich weiss noch ganz genau wie ich zu Tabea sagte: Ich wünsche mir, dass ich noch heute Abend richtig Busse in Staub und Asche tun muss, wegen meinem miserablen Verhalten Gott gegenüber. Und wirklich - Gott hat Gebete erhört. Die Operation war viel besser verlaufen als die Ärzte es angenommen hatten. Tränen der Dankbarkeit hatten nun Platz. Für mich war es nun an der Zeit mit Gott zu reden und ihm Danke zu sagen und mich für mein Verhalten zu entschuldigen. Der Stein den Gott uns auferlegt hat war zu Beginn sehr erdrückend und leider auch nicht abschüttelbar. So haben wir uns entschieden unser Vertrauen ganz auf Jesus zu setzen und alles von Ihm zu erwarten. Durch alle Hochs und Tiefs sind unsere Wurzeln stärker und unser Glaube fester geworden.

## Wo kann ich Resilienz bekommen?

Die kann man nicht in der Migros kaufen! Aber wir können sie uns trotzdem zulegen.

### a) Wir können/sollten dies einüben.

Das ist wie beim Sport. 100 Meter rennen kann fast jeder, aber es in einer vernünftigen Zeit hinbringen, braucht es Training.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir auch im Glauben Kraft dazu suchen. Es sind verschiedene Studien gemacht worden an Menschen in schwierigen Situationen, z.B. nach 9/11 in New York. Da ist etwas aufgefallen: Menschen, die im christlichen Glauben verwurzelt sind, die überzeugt sind, dass Gott es gut mit ihnen meint, konnten sich schneller und besser wieder auffangen, sind also resilienter. Darum ist es sehr wertvoll, auch den Glauben regelmässig zu trainieren. Gerade die aktuelle Passionszeit kann eine gute Gelegenheit dazu sein. Nehmt euch 1% eurer täglichen Zeit, um in der Bibel zu lesen und Gott zu loben im Gebet oder mit Liedern. 1% ist 15 Minuten pro Tag, besser könnt ihr 15 Minuten nicht investieren! Genau gleich, wie wir zu unserem Körper schauen und uns sportlich betätigen oder uns pflegen, so braucht auch unser Glaube regelmässige Pflege, damit wir wachsen können. Das geht natürlich nicht über Nacht und es hängt auch sehr stark davon ab, was für ein Persönlichkeits-Typ man ist.

### b) Umsetzten in schlechten Zeiten

Es gibt Leute, die sind von Natur aus schon eher resilient, stehen schnell wieder auf, wenn ein Schicksalsschlag kommt. Andere fallen schon in ein Loch, wenn sie nur schon daran denken, was alles passieren könnte. Aber auch sie können Resilienz anstreben, das ist nämlich etwas, was man



lernen und einüben kann. Mir persönlich ist mein Glaube an Jesus Christus eine grosse Hilfe. Er hat mir schon häufig in schweren Zeiten Energie gegeben. Es ist gut, zu wissen, dass Jesus an Ostern den Tod überwunden hat. Er ist stärker als alles, was einen zu Boden hauen könnte. Darum gibt mir die Zusage grosse Kraft, dass wir jederzeit zu ihm kommen können und er uns dann wieder neue Lebensenergie gibt. Was uns helfen kann: Einen Psalm lesen oder sonst einen Bibeltext, der einen aufstellt. Der grosse Klassiker ist der 23. Psalm: *«Der Herr ist mein Hirte»*. Wie wunderbar ist es, dass Gott um meine Situation weiss und mich dabei nicht im Stich lässt, sondern mir tröstend oder stärkend zur Seite steht. Da ist auch der 91. Psalm, der in vielen Bildern beschreibt, was Gott alles für mich sein will: Ein Schirm, der über mir ausgespannt ist und mich beschützt, eine feste Burg, die mir Zuflucht bietet, die nicht ins Wanken kommt, wenn mal ein Sturm tobt. Bei Gott kann ich Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit erfahren. Einer der eindrücklichsten Texte zu diesem Thema ist Jesaja 40,29-31: *«Er gibt den Erschöpften neue Kraft, er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke. Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie Adler. Sie laufen schnell ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt»* (NL).

Dieser Abschnitt strotzt nur so von Power! Es steht da nicht, dass wir nie eine Erschöpfung oder Schwäche erleben werden. Ja sogar Junge sollen matt und müde werden – das ist normal. Aber das soll uns nicht zur Verzweiflung bringen. Wir haben in so einer Situation die Wahl: Entweder lassen wir uns hinunterziehen oder wir machen, was hier empfohlen wird: Unsere Hoffnung auf Gott setzen, auf ihn schauen oder wie es hier wörtlich heisst: auf ihn harren, nicht von ihm ablassen. Dann haben wir diverse Zusagen, die uns allen gelten, wenn wir zu ihm kommen: Er gibt uns neue Kraft, Stärke in Hülle und Fülle (so heisst es hier!), so dass wir wie ein Adler, der König der Lüfte, nach oben fliegen. Wir können rennen, ohne müde oder matt zu werden. Das ist gewaltig. Die Voraussetzung ist, dass wir eben nicht auf unsere Probleme schauen, sondern auf Gott. Das hat auch Petrus erlebt, als er auf die Wellen schaute, ging er unter – sobald er auf Jesus schaute und sich von ihm halten liess, bekam er wieder Kraft. Jesus möchte auch DIR diese Kraft geben, er zieht DICH hinaus. Oder wie ich es gelesen habe: *«Gott nimmt nicht die Last ab, aber er stärkt die Schultern.»* Ich wünsche euch von Herzen, dass ihr das erleben dürft. Gut zu wissen, dass uns das nicht immer gleich gut gelingt

Wenn wir in der Bibel lesen, begegnen wir Menschen, die Schweres durchmachten und trotzdem nicht den Kopf hängen liessen, die gerade darin Gottes Nähe und Kraft erlebt haben und uns ein Vorbild sein können. Sie haben den Glauben als einen sportlichen Wettkampf angeschaut und bekamen im Blick auf Jesus die nötige Energie. Von ihnen habe ich schon viel lernen können. Das sagt uns der Schreiber des Hebräerbriefes, der über die Glaubensvorbilder schreibt: Hebräer 12,1-3: *«Da wir von so vielen Zeugen umgeben sind, die ein Leben durch den Glauben geführt haben, wollen wir jede Last ablegen, die uns behindert, besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind. Dies tun wir, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt. Er war bereit, den Tod der Schande am Kreuz zu sterben, weil er wusste, welche Freude ihn danach erwartete. Nun sitzt er an der rechten Seite von Gottes Thron im Himmel! Denkt an alles, was er durch die Menschen, die ihn anfeindeten, ertragen hat, damit ihr nicht müde werdet und aufgebt»* (NL).

Gerade in dieser Passionszeit, wo wir ans Leiden und Sterben Jesu denken, ist er mir ein Vorbild, wie er damit umgegangen ist. Er hat es aus Liebe zu uns auf sich genommen und dann auch den Tod überwunden. Darum komme ich immer wieder zu ihm und erfahre, wie er mir Kraft gibt und Gelassenheit in gewissen Situationen. Darum spreche ich euch zum Schluss sein ermutigendes Wort aus Matthäus 11,28 zu, das auch jedem von euch gilt: *«Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und*



*schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken».* Oder mit anderen Worten, **WILLKOMMEN DAHEIM**. Ich wünsche euch, dass ihr eure Steine nicht primär als Last seht, sondern als Chance.

## *Mögliche Fragen für die Kleingruppen*

Bibeltext lesen: Jakobus 1, 2-4

1. Tauscht eure "Steine" miteinander aus und betet füreinander.
2. Wie kann ich ganz persönlich Resilienz einüben. Erzählt einander.