

11.10.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Rüdiger Kohl,
Evangelischer Pfarrer, Frankfurt-Bockenheim

Du musst nicht alles selbst machen

Müde sieht er aus. Das sehe ich meinem Freund Peter an. Wir haben uns auf ein Bier verabredet. „Du wirkst gestresst“, sage ich zu ihm. Er sagt: „Na ja, ich schlafe nicht gut. Seit ich vor kurzem die Teamführung in der Abteilung übernommen habe, denke ich oft, der Tag müsste mehr als 24 Stunden haben. Manchmal glaube ich, ich bin für alles zuständig. Aber so muss es wohl sein, wenn man diesen Job hat. Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad“.

Stress gab es schon in den Geschichten der Bibel

So wie Peter geht es vielen und schon seit Jahrtausenden. Stress ist kein Problem der Moderne. Schon die Bibel erzählt von Menschen, die sich zu viel zumuten. Und sie zeigt Wege aus der Stressfalle.

Mose ist vom Morgen bis zum Abend im Einsatz

Wie in der biblischen Geschichte von Mose. Der hatte das Volk Israel aus der Sklaverei in Ägypten geführt. Und nun führt er das Volk durch die Wüste. Eines Tages bekommt er Besuch von seinem Schwiegervater Jitro (2.Mose 18,13-24). Der Schwiegervater sieht: Vom Morgen bis zum Abend ist Mose im Einsatz,

ohne Pause. Er scheint für alles zuständig zu sein. Alle wollen etwas von ihm.

Mose will alle Erwartungen erfüllen

Jitro fragt Mose, warum er alles alleine tut. Mose antwortet nicht direkt, sondern zählt seine vielen Aufgaben auf: Ständig muss er den Leuten die Gebote Gottes erklären. Und ganz oft muss er Streitfälle schlichten und Urteile fällen. Warum er alles alleine macht, kann Mose nicht genau sagen. Er will alle Erwartungen erfüllen. Er hinterfragt seine vielfältigen Aufgaben nicht.

"Wenn du so überlastet bist, leiden auch die anderen"

Deshalb wird der Schwiegervater deutlicher: „Es ist nicht gut, wie du das tust. Es ist alles zu viel. Du kannst es allein nicht ausrichten. Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist.“ Jitro zeigt Mose: Wenn du so überlastet bist, leiden auch die anderen.

Beruf, Ehrenamt und Familie unter einen Hut zu bringen, kann manchmal sehr stressig sein

Damit bin ich wieder bei meinem Freund Peter. Ich frage ihn nach seiner Frau: „Wie geht es Silke damit?“ Er sagt: „Sie ist in ihrem Job auch sehr eingespannt. Und wir wollen beide zu Hause präsent sein. Du weißt ja, die beiden Jungs sind noch nicht aus dem Gröbsten raus. Und das Ehrenamt im Fußballverein ist mir auch wichtig. Manchmal liegen die Nerven blank. Wir streiten zu oft.“ Mehr wollte Peter nicht sagen. Ich hab' ihn auch nicht weiter gefragt.

Aufgaben abgeben

In der biblischen Geschichte hat Moses Schwiegervater einen klaren Ratschlag: „Konzentriere dich auf bestimmte Aufgaben, für die du genau die richtige Person bist! Und gib andere Aufgaben ab. Du kannst die Leute für diese Aufgabe ja sorgfältig aussuchen. Vertrau ihnen.“

Das Leben wird leichter, wenn man mittragen lässt

Ich möchte meinem Freund Peter nicht direkt mit Ratschlägen kommen. Aber ich kann ihn fragen, was er richtig gut kann und gut macht. Und welche Stärken und Reserven die Menschen um ihn herum haben. Das kann Peter für sich herausfinden. So wie Mose, der sinngemäß von seinem Schwiegervater gehört hatte: Dein Leben wird leichter, wenn du abgibst und andere mittragen lässt. Das ist auch in Gottes Sinne. Er verlangt diese übermäßige Anstrengung gar

nicht von dir. Das hilft dir, besser zu leben - und anderen auch.