

ONLINE Predigt 03. Mai 2020

Vertrauen auf Jesus hilft, in den Schwierigkeiten des Lebens standhafter zu bleiben!

Bibelstellen: Matthäus 14,22-36, Psalm 121,2, Psalm 37,5, Philipper 4,13

Wie gehst du mit Schwierigkeiten um?

Wir Menschen entwickeln in unserem Leben verschiedene Strategien, wie wir bewusst und auch unbewusst mit Herausforderungen und Krisen umgehen. Wie wir mit Stress und Krisen umgehen, entscheidet auch darüber, wie wir uns fühlen. Mehr noch: Der bewusst gesteuerte Umgang mit Stresssituationen trägt nicht nur zum Wohlbefinden bei, sondern erhält die physische und mentale Gesundheit.

In der Psychologie gibt es dafür ein Fachwort. Man spricht hier von Coping Strategien. **Coping** beschreibt Situationen, in denen Menschen verschiedene Anstrengungen unternehmen, um mit den Widrigkeiten des Lebens fertig zu werden. Gemeint sind damit Handlungen, mit denen jemand es schafft, angesichts von Lebenskrisen nicht den Kopf hängen zu lassen, sondern sich stattdessen aufzurichten und durchzukämpfen. Coping ermöglicht es, sich Situationen zu stellen, die eine Belastung bedeuten und/oder Angst auslösen. Es wird daher auch als **Bewältigungs-Strategien oder Stressmanagement** bezeichnet. Je **vielfältiger und ausgereifter** mein **Coping**, desto stärker meine **Resilienz**.

Resilienz bezeichnet nichts anderes als meine **Widerstandsfähigkeit**. Es ist so etwas, wie das Immunsystem der Seele.

Bei allen Strategien, die mir helfen mit Schwierigkeiten und Krisen in meinem Leben umzugehen, sei es bewusst oder unbewusst, geht es keineswegs darum, Gefühle zu ignorieren oder zu unterdrücken. Vielmehr geht es darum, verschiedene Mittel zur Verfügung zu haben, um **handlungsfähig zu bleiben** und mein Leben wieder in geordneten Bahnen zu lenken.

Fragen für dich

1. Welche Schwierigkeiten/Krisen hast du in deinem Leben schon durchgemacht?
2. Was für Strategien hast du, um mit großen Schwierigkeiten umzugehen?



Die Petrus-Strategie

Die Jünger geraten mit ihrem Boot in einen Sturm. Jesus kommt ihnen auf dem Wasser hinterher, doch sie erkennen ihn nicht und halten ihn für einen Geist. Die Jünger sind außer sich vor Angst und denken sie müssen sterben. Nur einer der Jünger konnte noch halbwegs klar denken. Das war Petrus. Er dachte sich, ich kenne nur einen, der auf einem stürmischen See übers Wasser laufen kann und das ist Jesus. Denn er ist der Sohn Gottes. Der Sohn Gottes kann Wind und Wellen beherrschen, genauso wie er die Macht hat, Kranke zu heilen oder eine Menschenmenge mit fünf Broten und zwei Fischen satt zu bekommen.

So kam Petrus zu dem logischen Schluss, wenn die Gestalt auf dem See wirklich Jesus ist, hat er die Macht, auch mich auf dem See laufen zu lassen. Denn das kann nur Gott und kein Gespenst. Petrus forderte Jesus auf: „Wenn du Jesus bist, dann Befehle mir, dass ich auf dem Wasser zu dir komme.“ Und Jesus befahl ihm: „Komm her.“

Petrus hatte großen Mut. Er hatte nichts was ihm helfen oder retten könnte. Keine Schwimmweste, keinen Rettungsring, kein Seil, das ihn absicherte. Petrus vertraute auf Jesus. Und genau hier erleben wir die **Petrus-Strategie**. Petrus **vertraut** vollkommen auf **Jesus**, und wenn er es wirklich ist, dann kann auch er auf dem Wasser laufen und einfach über die Schwierigkeiten hinweggehen.

Wir können uns Petrus zum Vorbild nehmen. So fest wie er auf Jesu Wort Vertrauen und mit Gottes großen Möglichkeiten rechnen.

Fragen für dich

3. Vertraust du auch in den Stürmen deines Lebens auf Jesus?
4. Was ist durch das Vertrauen auf Gott alles möglich?

Jesu Sofort-Hilfe

So lange Petrus auf Jesus schaute, hatte er Glauben und Kraft. In dem Augenblick aber, wo er die drohenden Wellen und den Sturm sah, begann er zu sinken. Die Angst vor dem Sturm hatte sein Vertrauen in Jesus erschüttert, aber nicht weggespült.

Wie Petrus sich in dieser Situation, in seinem Scheitern, in seiner Angst verhält, können wir uns für unser eigenes Leben zum Vorbild nehmen. Er wusste, dass er sich in jeder Lage auf Jesus verlassen konnte, „**Herr, hilf mir!**“ rief Petrus. Er gestand ein, dass er Angst hatte. Er war nicht zu stolz und auch nicht zu feige, um nach Hilfe zu rufen.

Jesus streckt sofort die Hand aus und hält. Er braucht nur einen Griff oder ein Wort, um zu helfen. **Sofort**, in diesem Wort steckt tatsächlich eine wunderbare Verheißung. Petrus schreit nach Hilfe



und Jesus streckt sofort seine Hand aus und hält ihn. Sofort bedeutet unmittelbar, ohne zeitliche Verzögerung, in derselben Sekunde.

Die **Petrus-Strategie** und Jesu **Sofort-Hilfe**, können zwei Möglichkeiten sein, die dir helfen mit Schwierigkeiten und Krisen in deinem Leben umzugehen. Jesus kann uns helfen unser Leben gut zu meistern. Wir dürfen in allen Dingen unseres Lebens auf ihn vertrauen.

Wir alle haben verschiedene Coping Strategien wie wir mit den Schwierigkeiten unseres Lebens umgehen. Auch die Resilienz ist nicht bei allen gleich. Aber die **Verheißung**, dass wir durch das **Vertrauen auf Jesus** große Dinge tun können und das zusätzlich **Jesu-Soforthilfe** für jeden von uns da ist, der ihn darum bittet, **gilt für alle gleich**.

Fragen für dich

5. Hast du schon mal Jesu Sofort-Hilfe erlebt?
6. Wie sieht dein Vertrauen auf Jesus aus? Gibt es Situationen oder auch Lebensphasen, in denen es dir leichter fällt als in anderen?
7. Was könntest du tun, um mehr nach der Petrus-Strategie zu leben?

