

## Ich fühle mich überfordert

Matthäus 1:18-25

**Predigt am 14. Dezember 2025 (3. Advent)**

**Teil 4 der Predigtreihe: "Gefühlswelten - Glaube auf der emotionalen Achterbahn"**

Von Riki Neufeld

*(Es gilt das gesprochene Wort)*

Unsere schöne Weihnachtsgeschichte – die wir jedes Jahr neu in der Advents- und Weihnachtszeit erzählen – wird in der Bibel tatsächlich aus unterschiedlichen Perspektiven berichtet. Gerade darin liegt eine besondere Kraft: Dieselben Ereignisse lösen bei verschiedenen Menschen ganz Unterschiedliches aus.

Vor zwei Wochen haben Matthias und Micha den Gottesdienst rund um die Weihnachtsgeschichte aus der Perspektive von Maria gestaltet. Leidenschaft und Freude, die aus einem Funken entstehen können, standen im Zentrum. Das spürt man, wenn man Marias Lied liest, und wenn man in die Begegnung zwischen Maria und ihrer Cousine Elisabeth eintaucht, wie sie uns im Lukasevangelium geschildert wird.

Heute bietet uns der Bibeltext aus dem Matthäusevangelium eine andere Perspektive – die von Josef.

Josef ist eine eher stille Figur der Weihnachtsgeschichte. Er kommt in der Bibel nur wenig vor, und im Gegensatz zu Maria kommt er kein einziges Mal direkt zu Wort. Und doch lässt uns seine Perspektive, wie Matthäus sie erzählt, erahnen – vielleicht sogar nachfühlen –, wie er die Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit Jesu erlebt haben könnte.

Hier begegnet uns ein Mann, der Maria offensichtlich sehr schätzt und liebt. Matthäus beschreibt ihn als einen ehrenwerten und gerechten Menschen. Genau das wird in dem Moment sichtbar, als er erfährt, dass seine Verlobte plötzlich schwanger ist – und ganz offensichtlich ohne seine Beteiligung.

Man kann sich kaum vorstellen, wie tief diese Nachricht Josef verletzt haben muss. Gleichzeitig befand er sich in einem inneren Clinch: Einerseits hätte er jedes Recht gehabt, Maria öffentlich wegzuwerfen, um seine Ehre zu retten. Andererseits lesen wir, dass er sie nicht bloßstellen wollte.

Er war zutiefst verletzt – und wollte sie doch nicht verletzen. Ich kann mir gut vorstellen, dass ein solcher innerer Konflikt einen Menschen an die Grenzen der eigenen Gefühlswelt bringt.

Tatsache ist: Josef sah wohl keine Perspektive mehr für eine gemeinsame Zukunft. Die Situation überforderte ihn. Und so entschied er sich für das, was ihm noch möglich erschien: Er wollte sich im Stillen von Maria trennen – die Verlobung auflösen, ohne einen öffentlichen Skandal zu verursachen.

Mitten in diese Situation hinein erlebt Josef im Traum eine engelhafte Erscheinung. Und das, was ihm dort gesagt wird, muss ihn zunächst noch mehr verwirrt haben:

„Maria ist vom Heiligen Geist schwanger geworden.“

Ganz ehrlich: Ob diese Erklärung für Josef hilfreich oder glaubwürdig war? Wir wissen es nicht. Vielleicht hat sie ihn sogar noch mehr überfordert – so, wie Glaubenssätze das manchmal tun können.

## **Die Kraft einer neuen Perspektive**

Und doch scheinen die darauffolgenden Worte etwas Entscheidendes in ihm bewegt zu haben:

„Sie wird einen Sohn gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk von seinen Sünden retten“ (Matthäus 1,21).

Dieses Kind, das im Bauch seiner Verlobten heranwächst, wird Befreiung bringen. Dieses Kind wird retten. Und dieses Kind – und seine Mutter – brauchen dich. Deshalb nimm Maria zu dir, schütze und versorge diese Familie.

Wenn ich an meine eigenen Erfahrungen mit Überforderung denke, dann hatten sie oft damit zu tun, dass mir für eine Zeit die größere Perspektive abhandengekommen war. Und diese Perspektive ließ sich nicht einfach auf Knopfdruck wiederherstellen.

Ich denke an eine Phase vor ein paar Jahren: Unsere Kinder hatten eine sehr schwierige Schlafphase. Bei der Arbeit war viel los. In meiner Masterarbeit steckte ich fest. Meine Frau hatte gerade wieder zu arbeiten begonnen, und vor uns lag ein Umzug. Irgendwann merkte ich: Es geht nicht mehr. Ich war blockiert, selbst kleine Dinge wurden enorm anstrengend. Besonders schwierig war, dass mir die größere Perspektive fehlte. Diese Situation führte mich dazu, Hilfe in Anspruch zu nehmen. In der psychiatrisch-seelsorgerlichen Begleitung wurde mir geraten, für eine Zeit bestimmte Dinge abzusagen – um Raum zu schaffen. Raum für Erholung. Raum dafür, dass sich mit der Zeit wieder eine neue Perspektive zeigen kann.

Bei mir kam diese Perspektive nicht wie bei Josef in einem Traum. Aber ähnlich war: Ich konnte sie mir nicht selbst „zusammenbasteln“. In Zeiten der Überforderung gelingt uns das meistens nicht.

Was jedoch möglich ist: In unseren Erfahrungen mit Überforderung können wir beginnen, eine Frage zu stellen:

## **Wie möchte Gott in und durch diese Erfahrung zu mir sprechen?**

Wenn Überforderung überhaupt etwas Gutes haben kann, dann vielleicht dies: Dass selbst in dieser Erfahrung etwas Wahres und Heilsames liegen kann – etwas, das uns wachsen lässt.

## **Überforderung – eine belastende Erfahrung**

Überforderung gehört vermutlich zu den Emotionen, auf die wir am liebsten verzichten würden. Ich habe noch nie jemanden getroffen, der gesagt hätte:

- Ich würde mich gern öfter überfordert fühlen.
- Ich wünsche mir mehr Leistungsdruck.
- Ich hätte gern noch weniger Schlaf und noch mehr Anforderungen.

- Ich möchte noch stärker zwischen Beruf, Familie, Ehrenamt und Zukunftsfragen zerrissen sein.
- Ich hätte gern noch mehr widersprüchliche Erwartungen und noch mehr beunruhigende Nachrichten.

Ganz im Gegenteil: Überforderung ist so unangenehm, dass wir versuchen, sie nach Möglichkeit zu vermeiden.

Gefordert zu sein tut uns gut – es ermöglicht Wachstum. Überforderung entsteht dort, wo wir uns zu lange in einem „Zuviel“ bewegen: wenn äußere Anforderungen oder eigene Erwartungen zu groß werden und die Ungewissheit unüberschaubar.

Jon Kabat-Zinn beschreibt es so:

*„Überforderung ist, wenn wir das Leben so erleben, als würde es sich schneller entfalten, als wir fähig sind, es zu verarbeiten.“*

Beiden Beschreibungen ist gemeinsam: Überforderung erzeugt Ohnmacht. Und Ohnmacht gilt als eines der am schwersten erträglichen Gefühle für den Menschen.

Kurzfristiger Stress gehört zum Leben. Doch wenn stresshafte Phasen zu lange anhalten, verwandelt sich Stress in Überforderung. Dann können wir kaum noch verarbeiten und verlieren unsere Funktionsfähigkeit.

In einer Zeit, in der Veränderungen nicht nur zahlreich, sondern auch rasend schnell sind, ist es kaum verwunderlich, dass Überforderung heute viele Menschen betrifft – auch junge.

## **Gottes Wort in der Überforderung**

Welche Worte möchte Gott in unsere Erfahrungen von Überforderung hineinsprechen?

Vielleicht gibt es nicht das eine Wort für alle. Überforderung hat unterschiedliche Ursachen. Aber vielleicht hilft diese Frage, suchend unterwegs zu bleiben:

Wie möchte Gott uns in unserer Überforderung begegnen? Was möchte er uns zusprechen?

In den Weihnachtsgeschichten begegnet uns eine kleine, aber kraftvolle Botschaft in beiden Perspektiven – bei Maria wie bei Josef:

### **Fürchte dich nicht.**

Beide stehen an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Und mitten hinein klingt dieser Zuspruch.

„Fürchte dich nicht“ ist keine Anschuldigung. Es heißt nicht: „Stell dich nicht so an“ oder „Deine Angst ist irrational“. Es ist vielmehr der Zuspruch, der mit einem Namen verbunden wird:

„Man wird ihm den Namen Immanuel geben“ – Gott mit uns.

Das sind die letzten Worte, die Josef im Traum hört. Und sie scheinen ihm neue Kraft zu geben, den nächsten Schritt zu gehen.

„Fürchte dich nicht – Gott ist mit uns.“ Dieser Glaube hat über Jahrtausende hinweg Menschen geholfen, selbst in der Lähmung der Überforderung zaghaft weiterzugehen.

In diesem Zuspruch liegt eine Anerkennung: Die Situation ist beängstigend. Und gerade das Benennen dieser Erfahrung kann uns ermächtigen, Sinn und Verständnis darin zu entdecken.

Vielleicht ist es ein Dreiklang, der hier zusammenkommt:

- Ich fühle mich überfordert.
- Fürchte dich nicht.
- Immanuel – Gott ist mit uns.

### **Anerkennung. Sanfte Ermutigung. Zuspruch.**

Wie diese Wahrheit erfahrbar wird, lässt sich nicht verordnen. Wir können sie nicht herstellen. Aber wir können Räume öffnen: durch Ruhe, durch Gemeinschaft, durch Pausen für die Seele. Manchmal geschieht das draußen in der Natur. Manchmal im einfachen Dasein füreinander. Und manchmal – ganz unverfügbar – auch in einem Traum.

Meine Hoffnung ist, dass uns mitten in den Überforderungen des Lebens dieses Wort erreicht:

### **Fürchte dich nicht – Gott ist mit uns.**

Und dass sich so manche Furcht in eine Ehrfurcht verwandeln darf: Ehrfurcht vor der Wahrheit, dass Gott auch dort gegenwärtig ist und Kraft für den nächsten Schritt schenkt.