

Predigt am 22.04.2018 in Leutwil von Pfr. Michael Freiburghaus

Trost in schwerster Anfechtung!



„Als aber Johannes im Gefängnis die Werke des Christus hörte, sandte er durch seine Jünger und ließ ihm sagen: ‚Bist du der Kommende, oder sollen wir auf einen anderen warten?‘ Und Jesus antwortete und sprach zu ihnen: ‚Geht hin und verkündet Johannes, was ihr hört und seht: Blinde werden sehend, und Lahme gehen, Aussätzige werden gereinigt,

und Taube hören, und Tote werden auferweckt, und Armen wird gute Botschaft verkündigt. Und glücklich ist, wer sich nicht an mir ärgern wird!‘“ (Matthäusevangelium 11,2-6).



Johannes der Täufer war ein mutiger Mann. Er rief alle Menschen zum Glauben an Gott auf, dass sie zu Gott umkehren und ihr Leben bessern. Er hatte auch keine Angst vor den Mächtigen. Ich zeige einen Comic: Wir sehen die Furchtlosigkeit und Entschlossenheit von Johannes, wie er zu Herodes geht. Johannes schimpfte mit Herodes, weil er die Frau seines Bruders geheiratet hatte:



Die Frau des eigenen Bruders zu heiraten ist eine Sünde!¹ Herodes wurde sehr wütend und liess Johannes daraufhin in das Gefängnis sperren. Johannes dachte: Warum bin ich im Gefängnis, ich habe doch gar nichts Böses getan! Vielleicht dachte er, dass Jesus ihn aus dem Gefängnis befreien wird. Jesus hat ja schon viele Wunder getan. Im Gefängnis wartete er auf seinen sicheren Tod, das war ihm wohl bewusst. Er war erst etwa 33 Jahre alt. Er blickte auf sein Leben zurück und fragte sich: Habe ich mein Leben richtig eingesetzt? Ist Jesus wirklich der versprochene Retter oder habe ich mich getäuscht und mein ganzes Leben vergeudet? Johannes befand sich in schwerster Anfechtung: Sein Glaube an Jesus war am Wanken.²



¹ „Denn Herodes hatte Johannes gegriffen, ihn gebunden und ins Gefängnis gesetzt um der Herodias willen, der Frau seines Bruders Philippus. Denn Johannes hatte ihm gesagt: Es ist dir nicht erlaubt, sie zu haben“ (Matthäusevangelium 14,3-4).

² Johannes der Täufer hatte wohl eine falsche Vorstellung von Jesus. Er dachte, dass Jesus hart durchgreifen würde gegen die Römer. Welche Vorstellungen haben wir über Jesus? Ist er nur der liebe Mann, der alle glücklich macht? Wir werden ihn nie fassen können, sondern er hat uns im Griff!

1. Warum lässt Gott Anfechtungen überhaupt zu?

A) Was sind Anfechtungen?

Für uns stellt sich die Frage: Was sind Anfechtungen? Anfechtung ist ein altes Wort, wenn unser Glaube umkämpft und angefochten ist, in der heutigen Psychologie spricht man eher von sogenannten Stressoren: Das sind Ereignisse, die bei uns Stress auslösen. Unerwartete und unangenehme Ereignisse. Wie der Tod des Ehepartners, Scheidung oder Trennung vom Ehepartner, eine Haftstrafe im Gefängnis, der Tod eines engen Familienangehörigen oder eigene Krankheit oder schlimme Verletzung.³

B) Warum lässt Gott Anfechtungen überhaupt zu?

Der Reformator Martin Luther war auch oft in schwerster Anfechtung. Er sagte: Die schwerste Anfechtung ist, sich von Gott verlassen zu fühlen.⁴ Das einzig Gute an der Anfechtung ist, dass sie uns zur Bibel treibt: „Denn allein die Anfechtung lehrt aufs Wort [Gottes] merken.“⁵ Gott lässt unsere Anfechtung zu, dass unser Glaube geprüft wird, damit wir regelmässig in der Bibel lesen und/oder endlich Seelsorge in Anspruch nehmen. Gott lässt Anfechtungen zu, damit er endlich unsere Lebenswunden aufarbeiten kann. Seelsorge ist eine Art Predigt, in der der Seelsorger/Coach/Supervisor die Botschaft der Bibel auf dich persönlich anwendet und für dich betet. Gott hat mich schon mehrmals an die Grenzen meiner Kräfte geführt, bis ich bekennen musste: Ich kann nicht mehr und ich kann es nicht mehr ohne dich! Männer zögern oft, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, wenn wir Unterstützung in schwierigen Lebenslagen beantragen!

2. Jesus ist Gottes Antwort und unser Trost in schwerster Anfechtung!

Die ganze Anfechtung von Johannes dem Täufer spitzt sich in einer einzigen Frage zu, die er Jesus ausrichten lässt: „Bist du der Kommende, oder sollen wir auf einen anderen warten?“ Der „Kommende“ ist ein Ausdruck aus dem Alten Testament⁶ und bezieht sich auf den Messias, der kommt, den versprochenen Retter. Johannes will von Jesus wissen, ob er der versprochene Retter ist. Jesus beantwortet die Frage von Johannes mit einer kurzen Liste: „Geht hin und verkündet Johannes, was ihr hört und seht: Blinde werden sehend, und Lahme gehen, Aussätzige werden gereinigt, und Taube hören, und Tote werden auferweckt, und Armen wird gute Botschaft verkündigt. Und glücklich ist, wer sich nicht an mir ärgern wird!“ Auf diese einzelnen Punkte werde ich näher eingehen:

³ Social Readjustment Rating Scale (SRRS), Wikipediaartikel Stressor, 12.04.2018.

acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf; simplypsychology.org/SRRS.html. Siehe Anhang.

⁴ „In anderen Anfechtungen ist Rath zu schaffen, aber die Gebrechen des Gewissens, die Ängste des ewigen Todes, das sind die schwersten und gefährlichsten, denn da steht Seele und Seligkeit in Gefahr, wenn wir meinen, dass wir von Gott verlassen sind, unsre Sünde sehen, dass alle unsre guten Werke und Leben von Gott, dem zornigen Richter, verdammt und verworfen werden“, Auslegung der 15 Lieder im höheren Chor zu Psalm 130, Vers 1, zitiert in Walch IV, 2818, online bei Karl Heinrich Jürgens, Luther von seiner Geburt bis zum Ablassstreite, Leipzig: Brockhaus, 1846, 601.

⁵ Jesaja 28,19 in der Lutherübersetzung.

⁶ Psalm 118,26; Maleachi 3,1; Daniel 7,13; vgl. Sacharja 14,5, Psalm 40,8.

2.1 Jesus hat Blinde geheilt

Jesus hat Blinde sehend gemacht.⁷ Jesus hat nicht nur die körperlich Blinden geheilt, sondern auch die geistlich Blinden, die vorher ohne Gott gelebt haben.

2.2 Jesus hat Lahme geheilt

Jesus hat Lahme geheilt. Lahme konnten damals nicht auf dem Feld arbeiten und mussten betteln.⁸

2.3 Jesus hat Aussätzige geheilt

Die Aussätzigen sind die „*Leprakranken*.“ Lepra ist eine Infektionskrankheit, die durch Bakterien ausgelöst wird. Die Haut wird zerstört. Leprakranke wurden von der Dorfgemeinschaft ausgeschlossen und mussten an einsamen Orten wohnen. Jesus hat Aussätzige geheilt und ihnen so wieder eine Aufnahme in der Gesellschaft ermöglicht.⁹

2.4 Jesus hat Taube geheilt

Jesus hat Taube geheilt.¹⁰ Teilweise waren sie auch noch stumm, also hat er Taubstumme geheilt.¹¹

2.5 Jesus hat Tote auferweckt

Jesus hat mehrere Tote auferweckt, z.B. den Lazarus,¹² der bereits drei Tage tot war.¹³

2.6 Jesus hat Armen die gute Botschaft verkündet

Jesus hat armen Menschen die gute Botschaft verkündet.¹⁴ Der erste Satz von Jesus in der Bergpredigt lautet: „*Glücklich die Armen im Geist, denn ihrer ist das Reich der Himmel*.“¹⁵ Jesus gab den Armen und Elenden eine neue Würde. Das ist für unsre heutige Ohren nichts

⁷ Jesus antwortet Johannes mit kurzen Zitaten und Anspielungen aus dem Propheten Jesaja: „*An jenem Tag werden die Tauben die Worte des Buches hören, und aus Dunkel und Finsternis hervor werden die Augen der Blinden sehen. Und die Demütigen [oder: die Elenden] werden mehr Freude im HERRN haben, und die Armen unter den Menschen werden jubeln über den Heiligen Israels*“ (Jesaja 29,18-19). „*Ich, der HERR, ich habe dich [= den Knecht des HERRN] in Gerechtigkeit gerufen [...], blinde Augen aufzutun, um Gefangene aus dem Kerker herauszuführen und aus dem Gefängnis, die in der Finsternis sitzen. [...] Hört, ihr Tauben! Und ihr Blinden, schaut her, um zu sehen!*“ (Jesaja 42,7).

⁸ Vgl. Matthäusevangelium 21,14.

⁹ Vgl. Matthäusevangelium 8,2.

¹⁰ „*Dann werden die Augen der Blinden aufgetan und die Ohren der Tauben geöffnet. Dann wird der Lahme springen wie ein Hirsch, und jauchzen wird die Zunge des Stummen*“ (Jesaja 35,5-6a).

¹¹ Vgl. Matthäusevangelium 12,22.

¹² Vgl. Johannesevangelium 11.

¹³ „*Deine Toten werden lebendig, meine Leichen wieder auferstehen. Wacht auf und jubelt, Bewohner des Staubes!*“ (Jesaja 26,19a).

¹⁴ „*Der Geist des Herrn, HERRN, ist auf mir; denn der HERR hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, den Elenden frohe Botschaft zu bringen, zu verbinden, die gebrochenen Herzens sind, Freilassung auszurufen den Gefangenen und Öffnung des Kerkers den Gebundenen...*“ (Jesaja 61,1).

¹⁵ Matthäusevangelium 5,3.

Spezielles mehr, wir sind uns dies gewöhnt im Christentum. Aber damals war es etwas Neues. Die Pharisäer dachten damals: Gott segnet die Reichen, deswegen sind sie reich. Die Armen sind nicht gesegnet von Gott, sonst wären sie reich...

Zwischenfazit

Im Lukasevangelium steht ein Satz, der hilfreich ist, um die ganze Situation besser zu verstehen: „*In jener Stunde aber heilte er [= Jesus] viele [Menschen] von Krankheiten und Plagen und bösen Geistern, und vielen Blinden schenkte er das Augenlicht.*“¹⁶ Die beiden Jünger (Boten) von Johannes dem Täufer haben *gesehen* und *gehört*, dass Jesus diese Wunder getan hat: Sie waren Augen- und Ohrenzeugen der Macht Gottes geworden.

2.7 Jesus ist Gott: Glückselig, wer sich nicht an ihm ärgert!

Beim siebten Punkt zündet Jesus noch eine Bombe: „*Und glücklich ist, wer sich nicht an mir ärgern wird!*“ Glückselig ist, wer keinen Anstoß nimmt an Jesus, wörtlich: glücklich ist, wer nicht sagt: Jesus ist ein Skandal. Kein Prophet des Alten Testaments hat so etwas je über sich gesagt. Jesus drückt damit aus, dass wir uns nicht über ihn ärgern sollen. Warum nicht? Jesus ist Gottes Sohn und damit Gott selber. Er ist mächtiger als wir. Es lohnt sich gar nicht, sich zu ärgern über ihn, weil er sowieso stärker ist und immer gewinnt. Dies ist eine Herausforderung oder sogar eine Anmassung für unsere Vernunft! Wie können wir Jesus einordnen? Jesus hat gehandelt und Wunder getan, er hat nicht nur gepredigt. Die anderen Religionsstifter wie Buddha, Konfuzius, Mohammed, usw. haben sicher interessante Reden gehalten, aber keine übernatürliche Wunder getan, sie sind gestorben und nicht von den Toten auferstanden wie Jesus Christus.¹⁷

3. Das einzig Gute an der Anfechtung: Sie drängt uns in Gottes Gegenwart, wenn wir dies zulassen!

Das EVANGELIUM ist die frohe Botschaft und gute Nachricht. Gott liebt uns und zeigt uns seine Liebe in seinem Sohn Jesus Christus. Er ist für uns gestorben und auferstanden und vergibt uns alle unsere Schuld, wenn wir ihn darum bitten, wie wir es auch am Freitag beim Chorkonzert gehört haben. Wenn wir in schwerster Anfechtung sind, dann ist es am Besten, wenn wir das Gleiche machen wie Johannes der Täufer: Wenn wir uns direkt an Jesus wenden im Gebet. Wenn wir mit Jesus reden im Gebet. Es gab Zeiten in meinem Leben, da konnte ich nicht mehr beten (geschweige denn fasten). Doch dann haben Freunde für mich gebetet (und sogar gefastet). Die Gebetsstunden unserer Kirchengemeinde bieten eine gute Gelegenheit dazu, für sich beten zu lassen.

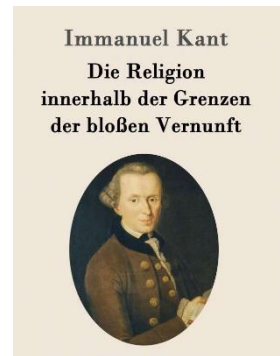
¹⁶ Lukasevangelium 7,21.

¹⁷ Wenn wir in der Rede von Jesus weiterlesen, dann sehen wir: Jesus sagt, dass Johannes sein Leben gut investiert hat: „*Oder was seid ihr hinausgegangen zu sehen? Einen Propheten? Ja, sage ich euch, und mehr als einen Propheten. Dieser ist es, von dem geschrieben steht: ‚Siehe, ich sende meinen Boten vor deinem Angesicht her, der deinen Weg vor dir bereiten wird.‘ Wahrlich, ich sage euch, unter den von Frauen Geborenen ist kein Größerer aufgestanden als Johannes der Täufer*“ (Matthäusevangelium 11,9-11). Eine gewaltige Würdigung! Johannes der Täufer war der Wegbereiter von Jesus Christus, Gottes Sohn.

A) Theologiegeschichtlicher Hintergrund: Was ist Glaube?

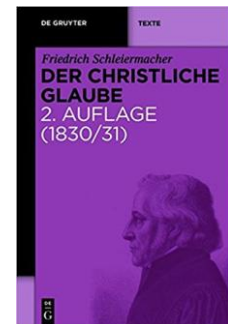
a) Glaube ist nicht nur Vernunft!

Seit 250 Jahren gibt es zwei theologische Strömungen, auf die ich kurz eingehe: Zuerst die theologische Aufklärung mit ihrem wichtigsten Vertreter Immanuel Kant. Er hat 1793/1794 ein bedeutendes Buch verfasst mit dem Titel: „*Religion innerhalb der Grenzen der bloßen Vernunft*.“ In eigenen Worten ausgedrückt: Glaube ist Vernunft und ist nur innerhalb der Vernunft möglich. Alles, was unserer Vernunft widerspricht, können wir nicht glauben. Die Gefahr dieser Auffassung besteht darin, dass man sagt: Wenn ich in schwerer Anfechtung bin und etwas in der Bibel oder Gott selber nicht verstehe, dass man dann den Glauben an Jesus verliert, weil es nicht mehr mit der Vernunft fassbar ist. In Anfechtung sollte man nicht auf seine eigene Vernunft vertrauen, sondern auf Jesus und auf sein Wort der Bibel. Theologisch Liberale, die die Bibel mit ihrer Vernunft kritisieren, stehen in dieser Gefahr, die Vernunft überzubetonen, wenn sie behaupten, dass Gott heute keine Wunder mehr tue oder die Bibel nicht Gottes Wort sei. Gott hat uns unsere Vernunft geschenkt, um unseren Alltag zu gestalten, aber unsere Vernunft hat Grenzen: Wir können nicht Gottes Geheimnisse ergründen.¹⁸



b) Glaube ist nicht nur Gefühl!

Die zweite theologische Strömung ist eine Gegenbewegung zur Aufklärung und mit der Romantik verknüpft: Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher¹⁹ ist der Hauptvertreter. Er hat Kant erwidert: Nein, Religion ist nicht Vernunft, Religion ist vielmehr Gefühl. Religion ist das Gefühl schlechthiniger [= vollständiger/absoluter] Abhängigkeit vom Unendlichen [= Gott].²⁰ Die heutigen Charismatiker stehen in der Gefahr, dass die religiöse und fromme Gefühle überbetonen. Wenn sie dann in schwerster Anfechtung sind, sagen sie: Ich spüre Gott nicht mehr, hat er mich etwa verlassen? Deswegen ist es wichtig, in Anfechtung nicht auf die eigenen Gefühle oder auch die Abwesenheit von Gefühlen zu schauen, sondern auf Jesus und sein Wort der Bibel.



c) Fazit: Jesus lebt ausserhalb von uns!

Kant und Schleiermacher haben beide etwas Richtiges erkannt: Der Glaube an Jesus umfasst sowohl Vernunft als auch Gefühl, aber sogar noch mehr: Aber der Glaube an Jesus umfasst unser ganzes Menschsein, ist ganzheitlich: Unser Willen, Fühlen, Vernunft, weil es eine lebendige Beziehung ist.

¹⁸ Vgl. Offenbarung 19,12b: Sogar im Himmel trägt Jesus „einen Namen geschrieben, den niemand kennt als nur er selbst.“ Wir werden Gott auch im Himmel nicht vollständig erfassen und ergreifen.

¹⁹ Schleiermacher war der bekannteste und einflussreichste Theologe und Pfarrer des 19.Jahrhunderts und wird deshalb auch der Kirchenvater des 19.Jahrhunderts genannt.

²⁰ Originalzitat: „Das gemeinsame aller noch so verschiedenen Aeusserungen der Frömmigkeit, wodurch diese sich zugleich von allen anderen Gefühlen unterscheiden, also das sich selbst gleiche Wesen der Frömmigkeit ist dieses, dass wir uns unsrer selbst als schlechthin abhängig, oder, was dasselbe sagen will, als in Beziehung mit Gott bewusst sind.“ Der christliche Glaube I, 1821/1822, zweite überarbeitete Auflage 1830/1831, §4, S35.

Schluss

Als ich in schwerster Anfechtung war, sprach ich im Gebet zu Gott: Mach deine Sache ohne mich! Er antwortete in meine Gedanken hinein: Ja, ich mach meine Sache ohne dich, aber mich möchte dich dabei haben! Da antwortete ich: Es ist mir die grösste Freude und Ehre, bei deiner Sache dabei zu sein.²¹ Wenn wir wie Johannes der Täufer in schwerster Anfechtung sind, tröstet es uns nicht, dass Jesus nur in uns ist durch seinen Heiligen Geist, sondern Jesus lebt auch ausserhalb von uns, weil er Gott ist. Jesus spricht: „*Glücklich ist, wer sich nicht an mir ärgern wird!*“ Amen.

Quelle

Comic: Marek Bennett, the Story of John the Baptist, 2011. Marekbennett.com

Weiterführende Literatur

Helmut Frank. Dann möchte ich fröhlich in die Hölle gehen. lutherpedia.de/ 05.10.2015.

Matthias Krieser. Johannes im Gefängnis. Predigtkasten.de.

Bernhard Rothen. Gerechtfertigt aus ihren Werken. In: Mit der Zeit gegen die Zeit: Predigten zu allen Festen und Sonntagen des Kirchenjahres. Wien: Lit, 2011. S. 318-324.

Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

- A) Wie hoch ist dein momentaner Stressfaktor? Ermittle ihn mit der entsprechenden Tabelle.
- B) Was hilft dir, Stress und Anfechtungen abzubauen?
- C) Hast du schon einmal für dich beten lassen? Warum/warum nicht?

²¹ Das ist jetzt die zensierte Version des Gesprächs, der Originalton war derber.

Anhang

A) Stressskala für Erwachsene nach Holmes und Rahe

Rang	Ereignis	Stresswert	Häufigkeit	Mein Wert
1	Tod des Ehepartners	100		
2	Scheidung	73		
3	Trennung vom Ehepartner	65		
4	Haftstrafe (Gefängnis)	63		
5	Tod eines Familienangehörigen	63		
6	Eigene Verletzung oder Krankheit	53		
7	Heirat	50		
8	Verlust des Arbeitsplatzes	47		
9	Aussöhnung mit dem Ehepartner	45		
10	Pensionierung	45		
11	Änderung im Gesundheitszustand eines Familienangehörigen	44		
12	Schwangerschaft	40		
13	Sexuelle Schwierigkeiten	39		
14	Familienzuwachs	39		
15	Geschäftliche Veränderung	39		
16	Erhebliche Einkommensveränderung	38		
17	Tod eines nahen Freundes	37		
18	Berufswechsel	36		
19	Änderung in der Häufung der Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner	35		
20	Aufnahme eines Kredites über 10.000 Fr.	31		
21	Kündigung eines Darlehens	30		
22	Veränderung im beruflichen Verantwortungsbereich	29		
23	Kinder verlassen das Elternhaus	29		
24	Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft	29		
25	Großer persönlicher Erfolg	28		
26	Anfang/Ende der Berufstätigkeit der Ehefrau	26		
27	Schulbeginn oder -abschluss	26		
28	Änderung des Lebensstandards	25		
29	Änderung persönlicher Gewohnheiten	24		
30	Ärger mit dem Vorgesetzten	23		
31	Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen	20		
32	Wohnungswechsel	20		
33	Schulwechsel	20		
34	Änderung der Freizeitgewohnheiten	19		
35	Änderung der kirchlichen Gewohnheiten	19		
36	Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten	18		
37	Aufnahme eines Kredites unter 10.000 Fr.	17		
38	Änderung der Schlafgewohnheiten	16		
39	Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte	15		
40	Änderung der Essgewohnheiten	15		
41	Grosser Urlaub (!)	13		
42	Weihnachten (!)	13		
43	Geringfügige Gesetzesübertretungen	11		
Total	Mein Stresswert			

Erklärungen zur Stresskala

Die beiden Psychologen Thomas Holmes und Richard Rahe haben 1967 eine Liste mit 43 belastenden Lebensereignissen zusammengetragen. Dabei ordneten sie einem schlimmen Ereignis einen Stresswert in Form einer Zahl zu. Für Jugendliche gibt es eine besondere Liste. Siehe Anhang B. Ereignisse, die während des vergangenen Jahres geschehen sind, muss man zusammenzählen. Falls sie mehrfach geschehen sind, multiplizieren mit der Anzahl der Vorkommnisse innerhalb des vergangenen Jahres. Das Resultat ergibt eine Zahl.

Auswertung:

Unter 150: geringes Risiko, an einer Stresskrankheit zu erkranken.

Zwischen 151 und 299: Mittleres Risiko für eine Stresskrankheit.

Über 300: Hohes Risiko, zu erkranken. Es wird geraten, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

B) Stressskala für Jugendliche

Eigene deutsche Übersetzung der englischen Liste von Thomas Holmes und Richard Rahe.²²

Rang	Ereignis	Stresswert	Häufigkeit	Mein Wert
1	Tod eines Elternteiles	100		
1	Ungewollte Schwangerschaft/Abtreibung	100		
2	Heirat	95		
3	Scheidung der Eltern	90		
4	Eine sichtbare Fehlbildung/Missbildung erhalten	80		
5	Vater werden	70		
6	Gefängnisstrafe eines Elternteiles (über ein Jahr)	70		
7	Eheliche Trennung der Eltern	69		
8	Tod der Schwester oder des Bruders	68		
9	Änderung der Akzeptanz durch gleichaltrige Kollegen	67		
10	Ungeplante Schwangerschaft der Schwester	64		
11	Entdeckung, dass man adoptiert wurde	63		
12	Heirat eines Elternteiles mit einem neuen Partner (Stiefelternteil)	63		
13	Tod eines nahen Freundes	63		
14	Eine angeborene sichtbare Missbildung haben	62		
15	Spitalaufenthalt wegen ernsthafte Erkrankung	58		
16	Klasse wiederholen müssen	56		
17	Eine ausserschulische Aktivität nicht machen	55		
18	Spitalaufenthalt eines Elternteiles	55		
19	Gefängnisstrafe eines Elternteiles von über 30 Tagen	53		
20	Beziehungsende mit Freund/Freundin	53		
21	Beginn der Rendezvous-Phase	51		
22	Verweis von Schule	50		
23	Mit Drogen oder Alkohol in Berührung kommen	50		
24	Geburt einer Schwester oder eines Bruders	50		
25	Häufung des Streits zwischen den Eltern	47		
26	Jobverlust eines Elternteiles	46		
27	Überragender persönlicher Erfolg	46		
28	Veränderung des finanziellen Status der Eltern	45		
29	Aufnahme in der Wunsch-Universität	43		
30	Im zweiten Teil des Gymnasiums sein	42		
31	Spitalaufenthalt eines Geschwisters	41		
32	Erhöhte Abwesenheit eines Elternteiles vom Zuhause	38		
33	Geschwister verlässt das Zuhause	37		
34	Hinzukommen eines dritten Erwachsenen zur Familie	34		
35	Vollwertiges Mitglied einer Kirchgemeinde werden	31		
36	Abnahme des Streites zwischen den Eltern	27		
37	Abnahme des Streites mit den Eltern	26		
38	Mutter oder Vater beginnt wieder zu arbeiten	26		
Total	Mein Stresswert			

²² Englischer Wikipediaartikel Holmes und Rahe Stress Scale non-adults, 21.04.2018.