

## Festen Halt finden in einer turbulenten Welt

Von Santiago Lange

Ein Artikel in einer führenden medizinischen Zeitschrift trug den Titel „Ist Stress die Ursache aller Krankheiten?“ Der Autor schrieb: „Zu Beginn des Jahrhunderts standen Bakterien im Zentrum der Aufmerksamkeit. Heute hat der psychische Stress den ersten Platz eingenommen.“ Stress ist ohne Frage etwas, das man ernst nehmen sollte. Er wird direkt oder indirekt mit Bluthochdruck, Depressionen, Geschwüren und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht.



Stress ist in immer mehr Bereiche unseres täglichen Lebens eingedrungen. Wir hören von posttraumatischen Belastungsstörungen, gesundheitlichem Stress, finanziellem Stress, arbeitsbedingtem Stress, vom Stress des Elternseins, vom Stress, mit Teenagern umgehen zu müssen, usw. Die Bedrohung durch den Terrorismus ist als weitere Stressquelle hinzuzufügen. Ganz neu erfüllt uns die Sorge vor einer weltweiten Virus-Infektion, deren Auswirkungen noch gar nicht abzuschätzen sind.

Wie können wir angesichts der Realität von Stress und seiner ernsten Natur besser mit ihm umgehen und ihn in unserem Leben reduzieren oder ablegen?

### 1. Wissen, wer wir sind

Jesus sagte: „Ich bin Gottes Sohn.“ Paulus sagte: „Ich bin ein Apostel Jesu Christi.“ Wenn wir nicht wissen, wer wir sind, so gibt es immer jemanden, der uns sagt, wer wir seiner Meinung nach seien. Sokrates sagte: Erkenne dich selbst! Wir sind verletzlich, wenn wir zulassen, dass andere uns definieren. Stress kann dadurch entstehen, dass wir Masken tragen, uns gegenüber anderen verstellen und versuchen, jemand zu sein, der wir nicht sind. Unsicherheit erzeugt immer Druck in unserem Leben. Unser Glaube sagt: „Ich weiß, wer ich bin, weil ich weiß, wessen ich bin. Ich bin ein Kind Gottes. Gott liebt mich. Gott hat mich angenommen. Ich wurde nicht zufällig auf die Erde gesetzt, sondern, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen, zum Lobpreis, zum Zeugnis, um die Gemeinschaft mit Gott und seinem Volk zu genießen und um Gott zu dienen und ihn anzubeten.“

### 2. Wissen, wem wir gefallen

Der Versuch, es allen recht zu machen, ist eine Ursache für Stress. Jesus sagte: „*Ich kann nichts von mir aus tun. Wie ich höre, so richte ich und mein Gericht ist gerecht; denn ich suche nicht meinen Willen, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat*“ (Joh 5,30). Wir wissen, dass wir es nicht jedem recht machen können. Gerade wenn wir eine Person oder Gruppe zufriedenstellen, regt sich eine andere Person oder Gruppe über uns auf. Die alte Maxime ist wahr: Wir können es einigen Menschen immer und allen Menschen für eine gewisse Zeit recht machen, aber wir können es nicht immer und jederzeit allen Menschen recht machen. Mit dem „Gefallen“ ist der „Glaubensgehorsam“ (Röm 1,5; 16,26) gemeint. Dr. Gary Deddo bezeichnet ihn als „eine Antwort auf die Offenbarung von Gottes gutem Willen und seinen Wegen, die mit

*Gott und seiner Güte in Einklang stehen. In diesem Beziehungsrahmen gesehen, ist Ungehorsam immer eine Abkehr von Gottes gutem Willen und seinen Wegen und steht somit im Einklang mit dem Bösen – dem, was der Güte Gottes entgegensteht“ (Quelle: <http://thesurprisinggodblog.gci.org/2020/02/avoiding-chains-of-legalism.html>).*

Wenn wir uns im Unklaren sind, wem wir gefallen wollen, können wir schnell drei Einflüssen erliegen: der Kritik, weil wir übermäßig besorgt darüber sind, was andere über uns denken werden; dem Wettbewerb, weil wir uns Sorgen machen, ob uns jemand zuvorkommt; und dem Konflikt, weil wir uns bedroht fühlen oder weil jemand nicht mit uns übereinstimmt. Wenn wir uns darauf konzentrieren, Gott zu gefallen, wird dies unser Leben vereinfachen.

### **3. Wissen, was wir erreichen**

Jesus sagte: „Ich weiß, wo ich herkomme und wohin ich gehe.“ Wenn wir unser Leben nicht planen und unsere Prioritäten und Ziele nicht festlegen, werden wir unter Druck gesetzt durch die Vorstellungen anderer Menschen darüber, was wir tun sollten. Wir werden dazu verleitet, anderen Richtungen zu folgen, die wir vielleicht in unseren Herzen nicht als die richtigen für uns empfinden.

Jeden Tag entscheiden entweder wir, was in unserem Leben wichtig ist, oder wir überlassen es anderen Leuten, uns zu sagen, was am wichtigsten ist. Wir setzen unsere eigenen Prioritäten oder wir leben fremdbestimmt, entsprechend den Zwängen, Erwartungen und Prioritäten, die andere uns vorgeben. Jemand hat es einmal so formuliert: „Vorsorgen verhindert Druck, Aufschieben erzeugt ihn.“

Verbringen Sie jeden Tag Zeit im Gebet und sprechen Sie mit Gott. Schauen Sie sich Ihren Zeitplan für den Tag oder die Woche oder den Monat an und entscheiden Sie: „Ist das die Art und Weise, wie ich meine Zeit verbringen möchte? Herr, ist es das, was du von mir erwartest?“ Das Beten um Gottes Führung kann uns Frieden bringen.

### **4. Konzentrieren auf Gott**

Halten Sie an Jesus als Mittelpunkt Ihres Lebens fest. Wissen Sie, wen oder was Sie wirklich anbeten und dienen? Manchmal verlieren wir inmitten der Belastungen, Entscheidungen und Zwängen des Lebens unseren Fokus. Wenn wir Gott und Gottes Kraft, Liebe und Gnade sehen, werden wir viel gesündere Menschen sein. Wenn wir im Mittelpunkt stehen, kann sich Stress aufbauen. Wir sollten darauf achten, das persönliche Gebet zur regelmäßigen Gewohnheit zu machen, so wie wir atmen und unsere bereitwillige Teilnahme am Gottesdienst nicht versäumen.

### **5. Lösen von Frustrationen**

Sprechen wir unsere Frustrationen offen aus! Wenn wir uns an diesen festhalten, werden sie uns krank machen. Wir brauchen Mitmenschen zur emotionalen Unterstützung. Die am meisten gestressten Menschen sind geistige Einzelgänger. Wir brauchen Freunde, die uns helfen, nicht die Fassung zu verlieren. Gemeinschaft mit ihnen zu pflegen, ist unerlässlich. Wenn uns etwas Sorgen oder Angst bereitet, verschließen wir uns nicht, sondern wenden uns an unseren vertrauten Freund und Bruder Jesus Christus. Er ist sowohl ganz Mensch als auch ganz Gott und auf ewig in der Liebesbeziehung mit dem Vater und dem Heiligen Geist vereint.

## 6. Stress abbauen

Tun Sie etwas Konstruktives mit dem aufgestauten Druck und den Sorgen. Wir alle kennen den bewährten Wert von regelmäßiger Bewegung, die dazu beiträgt, ausreichend Ruhe und Entspannung zu finden. Einige körperliche Aktivitäten wie Walking, Jogging oder Aerobic können uns dabei helfen.

## 7. Etwas für andere tun

Wenn wir uns die ganze Zeit Sorgen um uns selbst machen, sollten wir versuchen, etwas für andere zu tun. Wir wenden unsere Aufmerksamkeit von uns selbst weg und lassen unsere Probleme und Schwierigkeiten bei Jesus am Kreuz liegen. Konzentrieren wir uns darauf, anderen zu dienen und wenden wir uns gleichzeitig dem auferstandenen und verherrlichten Christus zu. Wir werden überrascht sein, was in unserem Leben geschehen wird. Einige unserer Probleme werden sich von selbst auflösen. Wir werden beginnen, sie in einer neuen Perspektive zu sehen, weil wir am Dienst Christi teilhaben und so unseren Mitmenschen dienen.

Möge der Psalmist uns inspirieren: *„So schaue ich aus nach dir in deinem Heiligtum, wollte gerne sehen deine Macht und Herrlichkeit. Denn deine Güte ist besser als Leben; meine Lippen preisen dich. So will ich dich loben mein Leben lang und meine Hände in deinem Namen aufheben. Das ist meines Herzens Freude und Wonne, wenn ich dich mit fröhlichem Munde loben kann; wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich, wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach. Denn du bist mein Helfer, und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich. Meine Seele hängt an dir; deine rechte Hand hält mich“* (Ps 63,3-9). □