

# Grundlegendes für *gestresste* Gläubige

Von Jim Berg



„Grundlagen für Gläubige“  
Jüngerschaftsreihe

## Eine biblische Betrachtungsweise von Stress

Bis zu Ihrem Treffen mit Janet, einer Lehrerin an Ihrer christlichen Schule, war es heute ein ganz gewöhnlicher Tag in Ihrem Leben als Pastor. Gerade hat sie Ihr Büro verlassen und Sie können nicht glauben, was Sie soeben zu hören bekommen haben. Janet wollte kündigen und das Lehren ganz aufgeben! Sie war immer so voller Energie und schien für ihre Schüler zu leben, so dass sie die anderen Lehrer förmlich in den Schatten stellte. Ihr Zeugnis ist untadelig und ihr Wunsch, das Richtige zu tun, erfrischend. Mit Tränen in den Augen erklärte sie, dass die letzten zwei Monate für sie das reinste Elend waren. Sie wollte morgens gar nicht mehr aufstehen. Natürlich hatte es die üblichen Probleme mit Schülern und Eltern gegeben, aber sie war immer so gut damit umgegangen. Nun zählte sie die Tage bis zum Schuljahresende. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, sie sei „ausgebrannt“ und brauche eine Pause vom Unterrichten. Wie können Sie ihr helfen? Und, was ebenso wichtig ist, wie können Sie selbst mit Stress umgehen? Sie müssen zugeben, dass Sie sich in den letzten Wochen schon ähnlich gefühlt haben. Nun wollen wir dieses Thema von der Bibel her beleuchten.

Ein Burnout ist keine mysteriöse „Krankheit“, sondern es handelt sich dabei um die Depressionen, die entstehen, wenn wir mit größeren Belastungen nicht biblisch umgehen. Um zu einer Lösung des Problems zu kommen, müssen wir wissen, wie Körper und Verstand im Umgang mit Belastungen zusammenwirken.

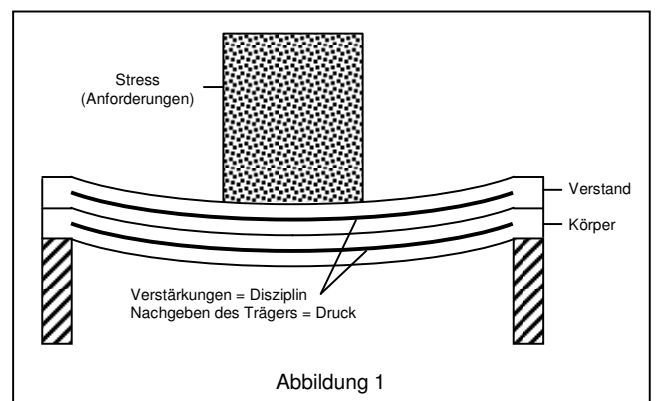


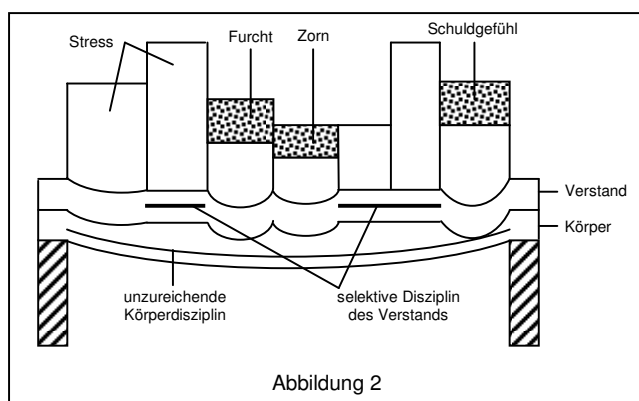
Abbildung 1 zeigt, wie eine Last von zwei Trägern gehalten wird. Die Last „wiegt“ zuerst auf dem Verstand. Wenn der Verstand nicht biblisch über Belastungen denkt, kann es zu folgendem kommen: Depression, Langeweile, Lustlosigkeit, Betrübsen, Interesselosigkeit, Reizbarkeit und Empfindlichkeit, Phobien (irrationale Ängste), durch Ängste verursachte Probleme (Panikattacken etc.), zwanghaftes Verhalten (extremer Perfektionismus, Essstörungen, übertriebenes Training etc.) und Veränderungen der persönlichen und sozialen Gewohnheiten (Zurückgezogenheit, Unausstehlichkeit etc.).

Eine Belastung wird sich immer auf den Körper auswirken, wenn der Verstand nicht richtig darauf reagiert. Viele der folgenden Auswirkungen können zwar auch andere Ursachen haben, sind aber bekannte Anzeichen von körperlichen Problemen aufgrund falsch verarbeiteter Belastungen: Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Mattheit, zu großer oder mangelnder Appetit, Herzbeschwerden, Ticks, Juckreiz, Kolitis, Durchfall, Geschwüre, Krämpfe und andere Magenleiden.

Viele Bücher und Seminare zur Selbsthilfe erklären nur, wie man effektiver Ziele setzt, plant und Prioritäten setzt. Solche Techniken versuchen, den Verstand zu disziplinieren. Aktuelle Bücher und Seminare betonen vielleicht auch die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher Betätigung und guter Ernährung. Sie lehren zu Recht, dass ein disziplinierter Verstand und ein disziplinierter Körper Belastungen mit weniger schädlichen Folgen ertragen können.

Während diese Bewältigungsstrategien wie ein Stahlgeflecht wirken, das die Betonträger verstärkt (siehe Abb. 1), **hatte Gott niemals beabsichtigt, dass die Menschen die Belastungen des Lebens allein auf sich gestellt tragen sollten** (Matthäus 4,4; Johannes 15, 4-6; 2.Korinther 3,5,4,7). Die sich biegender Träger in Abbildung 1 verdeutlichen diese Wahrheit.

Obwohl viele von uns die Vorteile der Disziplin kennen, disziplinieren wir unsere Körper nicht auf die richtige Weise. Darüber hinaus suchen wir uns aus, in welchen Verantwortungsbereichen wir disziplinierte geistige Abläufe beibehalten. Das Ergebnis ist ein trauriges Bild, das wie in Abbildung 2 aussehen könnte.



Jeder Kasten auf dem Träger stellt eine Belastung dar, die aus einer Rolle oder einer Beziehung in unserem Leben herrührt (Ehepartner, Angestellter, Amt in der Gemeinde, Elternteil, Dienst, Hobby etc.). Neben dem normalen Druck, der von diesen Rollen und Beziehungen ausgeht, können von ihnen auch noch zusätzlicher Druck durch Angst, Zorn und ungelöste Schuldgefühle ausgehen. Um diese Schwierigkeit zu lösen, müssen wir drei Bereiche genauer untersuchen.

## Überwunden?

**Erstens** müssen wir uns um jegliche uns bekannte Sünde kümmern. Es gibt keinen größeren Druck als den eines schuldbeladenen Gewissens. Hebräer 12,1 sagt uns: „deshalb lasst nun auch uns ... jede Bürde und die leicht umstrickende Sünde ablegen“. Die Sünde muss vor Gott bekannt und abgelegt werden (1. Johannes 1,9; Sprüche 28,13). Viele Menschen gehen mit den Belastungen, die Gottes Wille sind, nicht richtig um, weil sie schon mit den Belastungen eines schuldbeladenen Gewissens überladen sind.

**Wie sieht es bei Ihnen aus?** Betrachten wir den Druck, den David von Gott verspürte, als er seine Sünde verheimlichte (Psalm 32; 38). Unsere Sünde blockiert Gottes Fähigkeit, uns zu helfen (Jesaja 59,1-2). Bitten Sie Gott, Ihr Leben zu überprüfen (Psalm 139,23-24) und schreiben Sie jede Sünde auf, die Sie bekennen und ablegen müssen (Sprüche 28,13).

## Zu sehr engagiert?

**Zweitens** müssen wir von den Trägern (Abbildung 2) alle Verantwortungen entfernen, die wir ohne den Willen Gottes auf uns genommen haben. Wir mögen Aktivitäten und Verantwortungen hinzugefügt haben, die an sich nicht schädlich sind, aber die zu viel Zeit und Energie beanspruchen. Dies können Hobbys, Sport, Vereine, Nebenjobs und zusätzliche Dienste sein. Sie werden gewöhnlich übernommen, um persönliche Wünsche zu erfüllen und sind aber im Augenblick vielleicht nicht Gottes Wille. Diese werden zu Lasten, die wir beiseite legen müssen (Hebräer 12,1).

**Wie steht es mit Ihnen?** Zählen Sie Ihre von Gott gegebenen Rollen und Verantwortungen auf (größere und kleinere). Können Sie mit Gewissheit sagen, dass Gott Ihnen diese übertragen hat, oder haben Sie ohne Seine Erlaubnis und Führung welche hinzugefügt? Wenn ja, dann bereuen Sie Ihre eigenwillige Haltung und streichen diese Bereiche aus Ihrem Tagesplan.

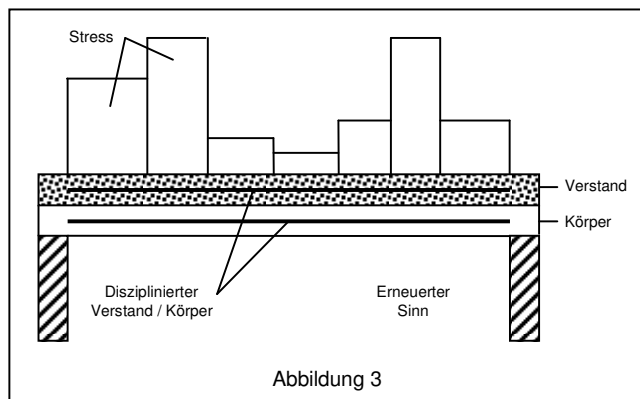
## Überzogen?

Wie wir gesehen haben, werden Belastungen als erstes vom Verstand beurteilt. Wenn zum Beispiel ein Arbeitgeber einem Angestellten eine zusätzliche Arbeit zuteilt, wird der Angestellte zuerst überlegen, ob er genug Zeit und Energie hat, um die zusätzliche Aufgabe zu bewältigen. Wenn ja, ist er beruhigt. Wenn aber seine Mittel nicht genügen, beginnt er, nach Lösungen zu suchen. Wenn er keine finden kann, wird er „angespannt“. Er tut dies ebenso, wie er eine mit der Post erhaltene Rechnung betrachten würde. Er vergleicht diesen „Anspruch/Druck“ der Rechnung mit seinem Kontostand. Wenn er genug Geld hat, um den Betrag bezahlen zu können, hat er Frieden. Wenn aber durch das Begleichen der Rechnung das Konto überzogen wird, fühlt er sich „unter Druck gesetzt.“

**Ein gläubiger Christ mit einem erneuerten Sinn betrachtet jede Belastung und jedes zur Verfügung stehende Mittel aus der Perspektive Gottes.** Das „geistliche Konto“ eines Christen kann nie überzogen werden. Gott gibt uns einen unbegrenzten Schutz vor dem „Überziehen“, um die Dinge zu tun, die seinem Willen entsprechen. Er hat versprochen, uns alles zu geben, was wir brauchen, um ein Leben (2. Petrus 1,3) und einen Dienst (2.Korinther 9,8 und 12,9-10) nach seinem Willen zu führen.

**Wie steht es mit Ihnen?** Lässt Gott diese Belastungen zu, um Ihnen zu zeigen, dass Sie kein angemessenes Bild von Ihm haben? Erscheinen Ihnen Ihre Belastungen immer größer als Gott? Lesen Sie 1.Chronik 29,12, Lukas 1,37 und Epheser 3,20. Was glauben Sie, warum Ihr Bild von Gott so mangelhaft ist? Römer 10,17 und Matthäus 5,8 zeigen zwei mögliche Ursachen für ein falsches Bild von Gott. Lesen Sie die Verse und schreiben Sie einige Gründe auf.

Ein gläubiger Christ mit einem erneuerten Sinn kann Gottes Absichten mit Belastungen akzeptieren (Jakobus 1,2-3; 1.Petrus 1,6-7; 2.Korinther 4,16-18; Hebräer 12,1-3). Er versteht Gottes Liebe, Gnade und erhaltende Kraft. Er weiß, wie man betet. Kurz gesagt, er sieht das Leben aus Gottes Perspektive. Diese Perspektive fügt dem Leben eine zusätzliche Dosis an Belastbarkeit hinzu, die jede Last tragen kann, die Gott darauf legt. Beachten Sie die zusätzliche Füllung (die den erneuerten Sinn darstellt) im oberen Balken in Abbildung 3.



Ein „Burnout“ ist Gottes rotes Warnlicht, das uns vor der Überhitzung des Motors warnt. Janet braucht ihre Arbeit nicht aufzugeben, aber Gott zeigt ihr, dass sie aufhören muss, Belastungen auf ihre eigene Art anzugehen. Sie muss „verwandelt werden durch die Erneuerung des Sinnes“ (Römer 12,1-2). Der nächste Abschnitt zeigt, wie das möglich ist.

### Wie man einen „erneuerten Sinn“ bekommt

Ein geistlich unreifer Sinn wird in der Bibel als fleischlich bezeichnet (1. Korinther 3,1-2). **Ein fleischlicher Sinn bewertet Probleme und Belastungen aus einer rein**

**menschlichen Perspektive.** Er wird Bewertungen wie die folgenden abgeben:

- „Noch so eine miese Sache, die ich diese Woche erledigen muss. Ich werde das nie schaffen.“
- „Diese Erfordernisse sind zwar dumm, aber wenn das die einzige Möglichkeit ist, das zu bekommen, was ich möchte, muss ich mich damit abfinden.“
- „So etwas passiert immer mir! Interessiert das denn keinen?“
- „Ich muss mich schon um so viel kümmern. Das hier fehlt mir gerade noch!“
- „So kommt er mir nicht davon. Das muss ich mir nicht gefallen lassen!“

Können Sie sich vorstellen, dass Christus auf irgendeine Weise mit einer solchen Antwort reagierte? Viele Christen, denen klar ist, dass Antworten wie diese nicht richtig sind, werden Gott sagen, „dass es ihnen leid tut.“ Dann „versuchen sie, sich zu bessern“ und werden gewöhnlich nicht lange durchhalten, ihren neuen Entschluss durchzuführen. Der Grund dafür wird deutlich in den Versen Epheser 4,22-24, Kolosser 3,8-10, Römer 12,2 und Jakobus 1,21-22. Der Sinn muss erneuert werden. Jakobus 1,21-22 beschreibt diesen Vorgang. Ein Christ muss

1. **die alte Gewohnheit aufgeben** – „Legt ab alle Unsauberkeit und das Übermaß der Schlechtigkeit,“
2. **demütig erkennen, dass er das nicht allein kann** – „mit Sanftmut“,
3. **ernsthaft über das Wort nachdenken** – „nimmt das eingepflanzte Wort ... auf“, und
4. **tun, was das Wort sagt** – „seid aber Täter des Wortes“.

Ein gläubiger Christ muss weiterhin über die relevanten Verse der Heiligen Schrift nachdenken, bis zwei Dinge geschehen – bis er erstens nicht mehr vergessen kann, was er gelernt hat, und zweitens bis er ein konsequenter „Täter“ der neuen Art, mit Druck umzugehen, wird (Jakobus 1,25). Die meisten Menschen denken nicht über Gottes Wort nach, wenn sie keinen gegliederten Plan verwenden. Wenn Sie keine persönliche Vorgehensweise haben, über Gottes Wort nachzusinnen, benutzen Sie die MAP Methode, die auf der letzten Seite dieser Broschüre abgedruckt ist. Gott verspricht seelische Ausgeglichenheit nur jenen, die über Sein Wort nachsinnen (Josua 1,8; Psalm 1; Matthäus 7,24-28; 1.Timotheus 4,15-16; Jakobus 1,21-25).

Im Folgenden werden vier grundlegende biblische Wahrheiten aufgeführt, die es einem Christen ermöglichen, mit Belastungen auf eine Gott ehrende Art und Weise umzugehen. Lernen Sie die vier Wahrheiten auswendig. Benutzen Sie die MAP Methode, um über jeweils einen Vers für jede Wahrheit nachzusinnen und gehen sie dann zu den übrigen Versen über.

## **Stabilisierende Wahrheiten, um mit Druck umzugehen<sup>1</sup>**

### **Gottes LIEBE zu mir ist unveränderlich**

*Jeremia 31,3; 1. Johannes 4,10.16; Römer 8,31-32. 35-39; Johannes 15,12-13; 5. Mose 7,7-8a*

### **Gottes PLAN für mich ist die Christusähnlichkeit**

*Römer 8,28-29; Kolosser 1,28; Epheser 4,11-13; 2. Korinther 3,18*

### **Gottes WORT ist für mich die endgültig richtige Antwort**

*2. Timotheus 3,15-17; Hebräer 4,12; 1. Johannes 5,3; 2. Petrus 1,3-4; 5. Mose 6,6-9; 30,11-20; Johannes 16,13-15*

### **Gottes GNADE genügt mir**

*2. Korinther 12,9; 2. Timotheus 2,1; Hebräer 4,15-16; Titus 2,11-12; Psalm 116,5; Römer 5,20-21*

## **Die Freude als Test**

Wenn ein Christ in Bezug auf seine Belastungen einen erneuerten Sinn hat, kann er sie als eine Quelle der Freude betrachten (2.Korinther 12,9-10; Jakobus 1,2-3; 1.Petrus 1,6-9). Wenn sie statt dessen eine Quelle der Verärgerung, Angst und Schuldgefühle sind, besitzt er immer noch nicht Gottes Perspektive.

Petrus sagt uns (1.Petrus 1,6), dass ein gestresster Christ (jemand, der „in mancherlei Versuchungen betrübt worden ist“) sich „freuen“ kann, wenn er schwierige Zeiten erfährt. Die Empfänger des Briefes des Apostels Petrus wurden verfolgt und unterdrückt, weil sie gläubig waren. Petrus drängte sie (1.Petrus 1,7), an Gottes Absichten mit Belastungen zu denken. Er ermahnte sie (1.Petrus 1,13) „die Lenden ihrer Gesinnung zu umgürten“. Das bedeutet, dass sie ihr Denken allein auf Gottes Perspektive beschränken sollten und ihre Reaktionen dementsprechend ändern sollten. Das Ergebnis sei Freude. Jeder gläubige Christ kann die gleiche Freude erfahren, wenn er mit seinen Belastungen auf Gottes Art umgeht. Der Prophet Jesaja spricht so darüber:

„Bewährten Sinn bewahrst du in Frieden, in Frieden, weil er auf dich vertraut.“ (Jesaja 26,3)

## **Die MAP Methode zur Betrachtung des Wortes Gottes**

### **Memorisieren Sie die Textstelle**

Wenn man mit schwierigen Zeiten oder Versuchungen konfrontiert wird, ist es wichtig, **genau** zu wissen, was Gott **Wort für Wort** dazu sagt. Satan hatte bei Eva Erfolg, weil sie nicht **genau** wusste, was Gott gesagt hatte. Eva hatte eine ungefähre Vorstellung, aber das reicht nicht, wenn man es mit einem so listigen Gegner zu tun hat wie Satan es ist. Wer Gottes Wort nicht genau im Kopf hat, ist in Gefahr, „sich auf seinen eigenen Verstand zu stützen“ (Sprüche 3,5-6).

### **Analysieren Sie die Textstelle**

Untersuchen Sie den Vers, wobei Sie den Heiligen Geist bitten, Ihnen ein völliges Verständnis seiner Botschaft zu schenken. Schreiben Sie die Schlüsselwörter der Textstelle auf. Verwenden sie ein Wörterbuch und schlagen Sie die Bedeutung eines jeden Wortes nach. Wenn möglich, schlagen Sie jedes Wort in einem griechischen oder hebräischen Wörterbuch nach, oder überprüfen Sie die Bedeutung eines jeden Wortes in einer Konkordanz. Wenn Sie sich wegen der Bedeutung eines jeden einzelnen Wortes sicher sind, formulieren Sie die Textstelle in Ihren eigenen Worten. Wenn Sie das nicht können, wissen Sie noch nicht, was die Textstelle bedeutet.

### **Personalisieren Sie die Textstelle**

Planen Sie konkret, wie Sie Ihr Leben in Bezug auf die betreffende Textstelle ändern wollen. Pläne schließen Zeitpläne, Details, Techniken, Schritte und Vorgehensweisen ein. Fragen Sie sich selbst: „Wann ist es mir in der Vergangenheit nicht gelungen, dies zu tun? Wann werde ich wahrscheinlich wieder in eine solche Situation kommen? Wie wird meine Reaktion das nächste Mal sein?“ Spielen Sie das gründlich durch und zwar vor der nächsten Versuchung. Benutzen Sie die Textstelle in Ihrem persönlichen Gespräch mit Gott.

Kontaktadresse:

<sup>1</sup> Stabilizing truths by Ken Collier, The WILDS Christian Association. Used with permission.