

# Stress: Vom Umgang mit Stress

---

Gemeinde: *Hoffnung.de* und *TheRock*

Datum: 23.11.2014

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt. Manchmal weiche ich von meinem Skript ab! Und natürlich lese ich ein Skript nicht ab!

Es gibt moderne Probleme, die finden sich irgendwie nicht in der Bibel. Jedenfalls finden sie sich nicht offensichtlich in der Bibel. Damit meine ich: Ich finde das Wort, das mein Problem beschreibt, nicht in der Bibel.

Wenn mein Leben von *Neid* zerfressen wird, weil ich es einfach nicht ertragen kann, dass der andere besser dasteht als ich und Dinge besitzt, die ich auch gern hätte... dann kann ich alle Stellen zum Thema „Neid“ in der Bibel suchen und mich – was diese Sünde angeht – schlau machen.

Aber was mache ich, wenn – und darum soll es heute gehen – ich Rat suche, wie man mit **Stress** richtig umgeht? Das Wort „Stress“ kommt in den für Bibelstudium brauchbaren Übersetzungen wie Elberfelder, Schlachter oder Luther nicht einmal vor. Die einzige Bibel, die das Wort öfter verwendet ist die Volxbibel, allerdings hauptsächlich als Synonym für *Streit*.

Matthäus 10,34: „Ich bin nicht gekommen, um Frieden auf die Erde zu bringen, sondern Krieg! Wo ich bin, gibt es Stress und Auseinandersetzungen.“

... hilft uns also auch nicht weiter.

**Warum** eine Predigt mit dem Titel: *Vom Umgang mit Stress*?

Weil Stress stresst. Stress schafft einen **Nährboden für Trennungen**. Es gibt viel Gründe dafür, warum mein Leben stressig ist – Kinder werden geboren, der Job verlangt zu viel, Krankheit raubt mir im wahrsten Sinne des Wortes die letzte Kraft, ich habe das Gefühl, alle zerren an mir, ich komme nicht mehr zur Ruhe, fühle mich ausgepowert, wenn ich dann noch Perfektionist bin, es allen recht machen möchte und auch keinen Urlaub mehr habe... dann geht es euch vielleicht so wie Bärbel und mir vor ca. 2 Jahren:

Damals war es eine Mischung aus gemeindliche Aufgaben, Praktikanten, Bachelor-Arbeit und anstehender Familien-OBS, die zu einen Stresslevel führte, der sich immer wieder in Form von Streit entlud. Es gelang uns damals einfach nicht mehr, den Problemen gemeinsam gegenüber zu stehen, sondern die Probleme standen plötzlich trennend zwischen uns. Ich erinnere mich noch gut an einen furchtbaren Streit auf dem Weg zu einer Hochzeitsfeier! Völlig unnötig, aber die Nerven lagen blank... Wir hatten so viel Streit... es war einfach unglaublich! Warum weiß ich, dass es sich dabei ausschließlich um ein Stresssymptom handelte? Weil unsere Ehe wieder normal wurde, als die Familien-OBS rum, die Praktikanten abgehoben und

die Bachelorarbeit abgegeben war. Stress weg - Streit weg. So war das bei uns und es hat bei mir einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, wie gefährlich Stress für meine Ehe ist. Ich ziehe heute in Sachen Stress viel früher die Notbremse... bin viel vorsichtiger geworden...

einfach nur, weil ich weiß, was Stress anrichten kann.

Also Frage: Was mache ich, wenn ich wissen will, wie man mit Stress umgeht, aber das Wort *Stress* taucht nicht in der Bibel auf?

Eine Möglichkeit ist die: Ich suche mir in der Bibel eine zutiefst stressige Situation und schau mal, ob ich ein paar offensichtliche Lektionen aus dem Verhalten derer lernen kann, die da drin stecken.

Das klingt simpel und das ist simpel.

Die Predigt heute ist nicht „hohe Theologie“, aber dafür bringe ich euch drei Prinzipien nahe, die man sich mit den Buchstaben AKW merken kann. AKW wie Atomkraftwerk, aber die Buchstaben stehen natürlich nicht für *Atomkraftwerk*, sondern für *Action, Klugheit* und *Wir halten zusammen*.

Zuerst einmal die Geschichte aus der Bibel. Es geht dabei um ein überschaubares Problem, das sich plötzlich zu einem unkalkulierbaren Risiko auswächst... und richtig Stress erzeugt.

1Chronik 19,1-5

Ammoniter machen einen riesen Fehler!

1Chronik 19,6.7

Jetzt wird aus dem Fehler für David ein Problem. Kein unlösbares Problem, weil David hat für solche Situationen seine Leute.

1Chronik 19,8

Und nun kommt der Stress. Die Probleme nehmen überhand. Aus einer normalen Feldschlacht wird plötzlich ein Zweifrontenkrieg.

1Chronik 19,9

Jetzt haben wir *Stress*. Ein Feind im Rücken und einer vor dir... da hört der Spaß echt auf! Und die erste Lektion ist eine ganz einfache:

### Action

1Chronik 19,10.11

Wenn Probleme überhand nehmen, musst du **handeln**.

Bleibe nicht passiv!

Bleibe nicht abwartend!

Steck den Kopf nicht in den Sand!

Mach nicht einfach *Dienst nach Vorschrift*!

Pass auf, dass sich der Schlamassel nicht in deinem Leben als **Dauerstress**

einnistet! Klär jetzt nicht die Frage, wer Schuld ist, fang nicht an rumzujammern, sondern sei ein Mann!

1Chronik 19,13: „sei stark“ in der griechischen Übersetzung des AT... „sei mannhaft“.

1Korinther 16,13

Ein Anspruch auch an Frauen! If the going gets tough, the tough gets going.

**Lektion 1** zum Umgang mit Stress: Action.

- Egal wie du dich fühlst – und du wirst dich nicht gut fühlen! –
- egal wie angespannt die Situation ist – und echter Stress fühlt sich immer sehr stressig an! –

fang nicht an zu denken: Das Problem wird schon von allen vorbei gehen! Begegne dem Problem! Du kannst es nicht aussitzen. Es wird nur größer und deine Chancen, es zu lösen, werden kleiner.

Stress will uns **überwältigen und lähmen**. Natürlich willst du am liebsten die Augen verschließen oder an etwas viel Schöneres denken oder dich einfach rausziehen... falsch! Sei ein **Mann, nicht Memme!** Heul nicht rum! Lauf nicht davon! Pack das Problem an! Triff die Entscheidung, es nicht länger zu ignorieren!

Lektion 1 im Umgang mit Stress: Du musst handeln!

Lektion 2: Du musst nachdenken

## Klugheit

1Chronik 19,10-13

Joab kann die Schlacht nicht vermeiden. Er kann auch nicht eines der beiden Heere einfrieren und sich später drum kümmern, also muss er sich – ob er will oder nicht – der Situation stellen, wie sie ist. Und er tut das Richtige: Er teilt sein eigenes Heer auf, setzt einen zweiten Heerführer ein – seinen Bruder Abischai – und geht im Vertrauen auf Gott das Problem an.

**Probleme sind Chancen.** Das wird man mitten in einer stressigen Situation vielleicht so nicht glauben, aber es ist wahr. Probleme sind Chancen, weil sie mir mein **Herz zeigen**. Ich sehe mein Herz, die Echtheit meines Glaubens, womöglich nie klarer als in Momenten der Angst, wenn Höflichkeit, fromme Erziehung und jeder Versuch, in den Augen der Menschen zu glänzen, plötzlich von mir abfällt und ich nur noch ich selbst bin, blanker Charakter, wahres Ich.

Probleme sind Chancen, weil sie mir mein eigenes Herz offenbaren. Wer mitten im Stress nur noch jähzornig um sich beißt, ungläubig Gott Vorwürfe macht oder wie gelähmt alles Vertrauen darauf setzt, dass das Gewitter irgendwie vorüber zieht... der hat etwas über sich gelernt. Du bist so liebevoll, gläubig und mannhaft, wie du es in diesem Moment bist... und kein bisschen mehr. Bitte denke nicht: Das bin ja gar nicht ich! Doch! Genau das bist du! Probleme sind Chancen, weil sie mir mein eigenes Herz offenbaren und...

Probleme sind Chancen, **weil sie mich zu Gott treiben**. Die Entscheidung, etwas

zu tun, beantwortet ja noch nicht die Frage „Was soll ich tun?“. Wo finde ich Weisheit?

Jakobus 1,5

Stress treibt mich ins **Gebet**. Wenn Stress dich nicht ins Gebet treibt, dann weiß ich nicht, was dich zum Beten motivieren soll!

Stress lässt deine **Bibellese existentiell** werden. Du suchst nach Antworten! Und die besten Antworten stehen in der Bibel. Das Wort Gottes ist ein lebendiges Wort, das der Geist Gottes benutzen will, um dich anzusprechen (Hebräer 4,12.13; 2Timotheus 3,16.17).

2Timotheus 3,16.17

Probleme sind Chancen, weil ich erlebe, dass der Suchende findet. Gott möchte, dass ich die Tiefen seiner Weisheit ausschöpfe, mit seiner Hilfe Prinzipien verstehe und Lösungen entwickle und Trost finde und ein Leben führe, das ihn verherrlicht.

Probleme sind Chancen, weil wir durch sie **neue Seiten von Gottes Wesen** kennen lernen und uns mehr an Gott freuen können.

Glücklich ist nämlich nicht der, der keine Probleme hat, sondern der, der sie mit Gottes Hilfe durchsteht.

Glücklich ist nämlich nicht der, der keine Probleme hat, sondern der, der sie mit Gottes Hilfe durchsteht.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wie finde ich Weisheit für kluge Entscheidungen: Durch das Gebet, durch das Wort und durch guten Rat.

Sprüche 15,22

Hör dir an, was weise Christen, die mit ihrem Leben zurecht kommen, zu sagen haben. Solche Menschen werden sich dir nicht aufdrängen, aber es ist weise, ihren Rat einzuholen. Manchmal sieht ein Dritter in deinem Leben Dinge, die du aus der Innenansicht einfach nicht sehen kannst.

Wie gehe ich richtig mit Stress um?

Lektion ein: Du musst handeln – Action

Lektion zwei: Du musst nachdenken – Klugheit

Dritte Lektion: Du brauchst Verbündete

### Wir halten zusammen

Wenn wir in einem Eheseminar über Streit in der Ehe reden, dann machen wir ein Prinzip immer wieder deutlich: Probleme lassen sich nicht vermeiden, aber sie dürfen nicht zwischen uns stehen, sondern sie müssen vor uns stehen.

Die Geschichte von Joab und Abischai illustriert dieses Prinzip gut! Sie kämpfen Rücken an Rücken

1Chronik 19,12.14.15

Stress entsteht, wenn Probleme überhand nehmen. Sie werden mir zu viel. Ich

überblicke sie nicht mehr, sie bereiten mir innerlich Not, ich möchte nur noch weglaufen. Genau das aber wäre falsch!

Bitte merke dir: **Stress schreit nach Verbündeten**. Stress ist ein Indiz dafür, dass die Probleme für dich allein zu viel sind! Und deshalb muss die dritte Lektion lauten: Wir halten zusammen. Wir kämpfen Rücken an Rücken, bis die Situation sich entspannt hat.

Wer ist „wir“?

**Mindestens Gott und du!** Lass nichts zwischen dich und Gott kommen. Suche seine Nähe, seinen Trost, seinen Rat... mit aller Kraft! Deshalb ist es auch völlig bescheuert, wenn Stress dich davon abhält, in der Bibel zu lesen, zu beten, in den Gottesdienst oder in die Kleingruppe zu gehen.

**Mindestens – wenn du verheiratet bist – dein Ehepartner und du!** Stellt euch Rücken an Rücken gegen die Probleme, die den Stress verursachen. Ermutigt euch, betet miteinander, schläft miteinander, verliert nicht den Humor, richtet euch auf, aber fangt nicht an euch gegenseitig zu bekämpfen. Der Partner ist nicht das Problem!

Genau so falsch wäre es, die stressige Situation noch dadurch zu **verschärfen**, dass man **zusätzlich zu den Problemen**, die schon da sind, einen **Streit** vom Zaun bricht. Genau das, was wir vor 2 Jahren getan haben. Völlig bescheuert! Aber hier findet sich die eigentliche Gefahr von Stress! Stress überwältigt mich und ich fange an, um mich zu beißen. Alternativ kann ich auch schweigsam werden, mich zurück ziehen, passiv dahocken und niemanden mehr an mich heran lassen. Das hängt ein wenig davon ab, ob du eher der Angriffstyp bist, das Nashorn, oder der Igel, also der Typ, der sich bei Gefahr in sich zurück zieht. Ich bin Nashorn. Attacke!

Wie gesagt: Völlig bescheuert! Aber Dummheit und Sünde sind nie logisch!

Und wenn du nicht verheiratet bist, such dir einen **guten Freund**, eine gute Freundin. Und dann steh die Zeit mit ihr durch! Bleib einfach nicht allein. Und warte nicht darauf, dass jemand sieht, wie schlecht es dir geht: Action...

Wie geht man richtig mit Problemen um, die überhand nehmen und Stress verursachen?

„AKW“

Action – Du musst handeln

Klugheit – du musst nachdenken

Wir halten zusammen

Heute ging es mir um den *Umgang mit Stress*. Natürlich ist es super, wenn man stressige Situationen überhaupt vermeidet. Nirgendwo in der Bibel steht: „Glücklich seid ihr, wenn ihr euer Leben so kompliziert und belastend wie möglich macht!“ Nur manchmal manövrieren uns Umstände, an denen ich nichts ändern kann, vielleicht auch dumme Fehlentscheidungen, an denen ich etwas hätte ändern können – ist im Moment dann aber auch egal – in stressige Situationen und die muss man erst mal überleben.

Überleben, um im Nachhinein zu überlegen, wie man sie das nächste Mal ganz vermeidet. Lerne aus deinen Fehlern!

1Chronik 20, 1-3

Die Ammoniter waren das Problem. Und das Problem ist sehr grundsätzlich beseitigt worden.

Wenn du also wieder klar denken kannst, dann setz dich hin und überlege dir, wie es dazu kam, dass die Probleme in deinem Leben überhand genommen haben. Was lief falsch? Wo bist du gedanklich falsch abgebogen? Welche Entscheidungen waren dämlich? Stell dir die einfache Frage, was du ändern musst, damit aus dieser Richtung kein Stress mehr kommt... und dann mach den Problemherd platt.

Wie sieht das bei uns aus? Bei uns war es nicht ein Fehler, sondern die Summe an gleichzeitig auftretenden Arbeiten. Wir haben eine Entscheidung gefällt und ein Überdruckventil eingebaut. Entscheidung: Sehr bewusst mit unseren Kräften umgehen... wir werden älter. Eine Folge war, dass wir parallel zur Masterarbeit keine Praktikanten hatten. Unser Überdruckventil heißt Romantikhôtel. Wenn wir merken, dass der Druck eine kritische Größe erreicht, dann fahren wir für einen Tag miteinander weg. Einfach nur um Druck raus zu nehmen, einander wieder zu nahe zu kommen und dann mit neuer Kraft noch vorne durchzustarten.