

ÜBER LASTET

„WIE STRESS SIE
NICHT MEHR STRESST“



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Inhalt

Einleitung	9
1 Von heute an den Stress besiegen	17
2 Wer hat das Sagen?	33
3 Der beste Stressabbau	47
4 Ich möchte das gern umtauschen	59
5 Entscheidungen treffen und Schritte gehen	75
6 Haben Sie etwas vergessen?	89
7 Die Qual der Wahl	103
8 Lachen, lachen und noch mehr lachen	119
9 Der Stress des Vergleichens	135
10 Anders reden	147
11 »Mir ist wohl in dem Herrn«	159
12 Stress frontal angehen	175
13 Dinge anders sehen	191
14 Die schnellste Methode, Stress zu bewältigen	207
15 Der erste Tag vom Rest Ihres Lebens	225
Anmerkungen	238

*Sorgen drücken einen Menschen nieder; ein gutes
Wort aber muntert einen Menschen auf.*

Sprüche 12,25

Einleitung

Wow! Ich freue mich riesig über dieses Buch! Meine Hoffnung ist, dass es Ihnen helfen wird, besser mit Stress umzugehen und einige Stressfaktoren sogar ganz aus Ihrem Leben zu streichen. Ich will Ihnen kurz sagen, warum *Überlastet: Wie Stress Sie nicht mehr stresst* so viel Begeisterung in mir hervorruft.

Im Laufe der Jahre habe ich über eine Vielzahl von Themen gelehrt und geschrieben: Gott persönlich kennen, die Macht unserer Worte, der Stimme Gottes gehorchen, Furcht überwinden, voller Hoffnung sein, das Schlachtfeld der Gedanken, Gottes Liebe empfangen, das Leben genießen – um nur einige zu nennen.

Und obwohl jedes Thema, über das ich geschrieben oder gelehrt habe, wichtig ist, hat dieses Buch für mich einen besonderen Stellenwert. Ich bin nämlich selbst nur allzu gut mit Stress vertraut. Das ist keine Problematik, mit der ich mich lediglich theoretisch befasst und zu der ich mir einiges angelesen habe. Es ist kein Thema, das ich nur aus der Ferne miterlebt habe. Stress ist ein Feind, mit dem auch ich immer wieder zu kämpfen hatte.

Er ist ein äußerst hartnäckiger Feind. Manchmal gewann ich, manchmal verlor ich, aber auf jeden Fall ist Stress ein Gegner, mit dem ich mich in der Vergangenheit auseinandersetzen musste. Hin und wieder stehe ich ihm auch heute noch gegenüber und muss ihm erneut die Stirn bieten.

Es gab viele Tage, an denen Stress mir den Frieden rauben und die Freude verderben wollte. Hektische Umstände, ein voller Terminkalender und schlechte Entscheidungen waren das Tor, durch das der Stress immer wieder in mein Leben platzte – und zwar mit voller Wucht! Stress schleicht sich selten durch die Hintertür in unser Leben. Er stürmt gleich durch die Eingangstür.

Vielleicht kennen Sie das selbst. Besser gesagt: Ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie genau wissen, wovon ich rede. Bestimmt haben auch Sie in der Vergangenheit immer mal wieder eine ordentliche Portion Frust, Druck und stressiger Situationen abbekommen. Bestimmt erinnern Sie sich an Tage, an denen Ihnen die unbezahlten Rechnungen über den Kopf wuchsen, die Kinder Sie auf die Palme trieben, der Chef unzumutbar war oder das Auto wieder dieses komische Geräusch machte. (Vielleicht ist sogar heute einer dieser Tage.)

Wahrscheinlich sitzen Sie und ich also im selben Boot. Sie kennen nicht unbedingt alle Einzelheiten meiner Stresstage (auch wenn ich Ihnen auf den kommenden Seiten von einigen erzählen werde), aber ich denke, Sie können nachempfinden, was ich erlebt habe. Und ich kenne nicht alle Einzelheiten Ihrer Stresstage, aber ich kann sie ebenfalls nachempfinden.

Aus dem Grund freue ich mich, dieses Buch zu schreiben, und ich freue mich genauso, dass Sie es lesen. Wie gesagt: Wir sitzen im selben Boot. Sie und ich – wir sind Gefährten auf dieser Reise und unser Ziel ist weniger Stress. Wir beide sind manchmal genervt, wir beide fühlen uns hin und wieder entmutigt und wir beide träumen gelegentlich davon, irgendwo an einen Strand flüchten zu können, wo alle uns einfach mal in Ruhe lassen. (Vielleicht nicht alle ... oder doch?)

Aber ich möchte gerne einen Schritt zurücktreten, sodass wir auf dem großen Bild nicht nur Sie und mich erkennen können. Wissen Sie, dass es jemanden gibt, der den Druck und den Stress versteht, unter dem Sie stehen? Jemand, der das nachvollziehen kann, was Sie durchmachen, wenn das Leben verrücktspielt und die Dinge aus dem Ruder geraten?

Dieser Jemand ist Jesus.

Falls diese Antwort Sie überrascht, überlegen Sie einmal kurz, mit welchem Stress Jesus umgehen musste:

1. Seine bunt zusammengewürfelte Gruppe von Jüngern brauchte regelmäßig Korrektur.

2. Die Pharisäer und Sadduzäer versuchten andauernd, ihn öffentlich in Misskredit zu bringen.
3. Überall wo er hinging, kamen große Menschenmengen und bettelten um Wunder.
4. Einer aus dem innersten Kreis seiner Nachfolger verriet ihn für 30 Silberstücke.

Für mich klingt das nach ziemlich viel Stress. Und das berücksichtigt noch nicht einmal, dass Jesus auf einer göttlichen Mission unterwegs war, um die Menschheit von ihren Sünden zu retten und unsere Beziehung zu Gott wiederherzustellen. Jesus wusste, dass er einen grausamen Tod erleiden würde; das überraschte ihn nicht. Und doch wich er nie davon ab, zielstrebig auf das Kreuz zuzugehen. Das ist ein Stress, den sich niemand von uns vorstellen kann. Vielleicht tun wir uns mit dem Gedanken schwer, dass Jesus wirklich Stress erlebt hat, aber die Bibel lehrt uns, dass er alle unsere Schwächen versteht, weil ihm dieselben Versuchungen begegnet sind wie uns, ohne dass er sich versündigt hat (siehe Hebräer 4,15).

Bei all diesem Stress und Druck sagte Jesus vielmehr Dinge wie:

Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt.

Johannes 14,27

Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16,33

Ich sage euch das, damit meine Freude euch erfüllt. Ja, eure Freude soll vollkommen sein!

Johannes 15,11

ÜBERLASTET

Mitten in einem orkanartigen Sturm befahl er dem Wind, sich zu legen, und fragte seine Jünger dann:

Warum seid ihr so ängstlich? Habt ihr immer noch keinen Glauben?

Markus 4,40

Ist das nicht erstaunlich? Trotz der Unannehmlichkeiten, der Herausforderungen und der äußeren Zwänge konnte Jesus Ruhe bewahren. Er packte seine Arbeit mit Zuversicht und Freude an, selbst während andere die Nerven verloren und in Panik gerieten.

Unabhängig von den Umständen – ob es sich nun um einen unerwarteten Sturm oder einen aufgebrachten Mob handelte – war Jesus die Ruhe in Person und wurde dadurch auch für andere zum Ruhepol. Deshalb konnte er in Matthäus 11,28 sagen: *Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.* Dieses Angebot Jesu gilt auch heute noch: »Komm zu mir, ich will dir Ruhe schenken.« Das Leben, das er für uns im Sinn hat, ist kein von Stress überhäuftes Leben. Wir sind nicht dazu geschaffen, jeden Tag von Sorgen und Ängsten geplagt zu werden und immer schon die nächste Hiobsbotschaft zu erwarten. Wir können lernen, all diesen Stress, all diesen Druck an Gott abzugeben und in dem Frieden und der Freude zu leben, die er für uns vorgesehen hat.

Ich weiß, dass das stimmt, weil ich es selbst erlebt habe. Vor Jahren musste ich eine Entscheidung treffen: Entweder konnte ich vor meinem Stress und meinen Ängsten kapitulieren oder ich konnte lernen, mich vom Heiligen Geist leiten zu lassen und jede Sorge auf Gott zu werfen.

Als ich anfang, Gott mein Leben anzuvertrauen und mich näher damit auseinanderzusetzen, wie sich Stress und Sorgen auf mich auswirkten (geistlich, seelisch und körperlich), war ich über die Kehrtwendung erstaunt, die sich zu vollziehen be-

gann. Die täglichen Entscheidungen, die ich traf, um den Stress zu besiegen, orientierten sich mehr und mehr an Gott – und nach und nach veränderte sich mein Leben.

Ja, ich muss mich immer noch mit denselben Stressfaktoren wie eh und je auseinandersetzen. Und ja, es gibt Tage, die stressiger sind als andere. Aber mein Leben ist nicht mehr mit dem überlastet, was Jesus die »Sorgen und Ängste dieser Welt« nennt (siehe Markus 4,19). Wenn ich heute in einer Situation stecke, die mich früher wahnsinnig gemacht hätte, habe ich mit Gottes Hilfe gelernt, mir meine Freude zu bewahren, Gott zu vertrauen und weiter voranzugehen.

Deshalb beschloss ich, dieses Buch zu schreiben. Ich kann es kaum erwarten, Ihnen zu zeigen, was Gott mir in Sachen Stressbewältigung beigebracht hat – und was er mir immer noch beibringt. Ganz gleich ob das, was Sie plagt, groß oder klein, lästig oder furchterregend ist: Sie müssen kein Leben führen, das von Angst, Sorge und Stress geprägt ist.

Glauben Sie mir, ich verstehe, dass Sie sich mitunter täglich mit Herausforderungen und Schwierigkeiten herumschlagen müssen. Ich weiß, es kann ziemlich anstrengend sein, durch die stürmischen Gewässer des Lebens zu steuern. Aber ich möchte Sie heute ermutigen – Sie müssen diese Gewässer nicht allein befahren. Gott hat versprochen, dass er mit Ihnen ist und nie von Ihrer Seite weicht (siehe 5. Mose 31,6). Und wenn Gott mit Ihnen ist, dann ist kein Problem, keine Schwierigkeit und kein Hindernis es wert, sich vom Stress auffressen zu lassen. Gott wird Sie nicht untergehen lassen. Er hat das Ruder in der Hand und er wird Sie sicher ans andere Ufer bringen.

Herrscht gähnende Leere auf Ihrem Bankkonto?

Nur kein Stress. Gott hat das Ruder in der Hand!

Steht eine große Entscheidung für Ihre Zukunft an?

Nur kein Stress. Gott hat das Ruder in der Hand!

ÜBERLASTET

Befindet sich Ihre Ehe in einer schwierigen Phase?
Nur kein Stress. Gott hat das Ruder in der Hand!

Hat Ihr Arzt weitere Untersuchungen angeordnet?
Nur kein Stress. Gott hat das Ruder in der Hand!

*Zögern Sie, eine neue Gelegenheit zu ergreifen,
die sich Ihnen bietet?*
Nur kein Stress. Gott hat das Ruder in der Hand!

Darum soll es in diesem Buch gehen. Stressige Situationen wird es immer geben, doch mit Gottes Hilfe können wir entdecken, wie man diesen Stress bewältigen und zu dem erfüllten und frohen Leben kommt, das Jesus uns durch seinen Tod ermöglicht hat.

Also machen Sie sich bereit. Ich glaube, dass Gott etwas Gutes auf Lager hat. Auf den nachfolgenden Seiten werde ich Sie an meinen eigenen Erfahrungen und denen anderer Menschen teilhaben lassen. Wir werden darüber reden, was Gott uns verspricht und rät. Ich werde Ihnen einige praktische Schritte nahelegen, die Sie weiterbringen können. Mein Gebet ist, dass jedes Kapitel und jede Seite Ihnen vor Augen führt: Sie müssen nicht mehr unter dem Stress Ihres Lebens in die Knie gehen. Stress lässt sich überwinden!

Wie wärs mit ...

**GELASSEN
BLEIBEN**

— & —

*SPANNUNGEN
ABBAUEN*

KAPITEL 1

Von heute an den Stress besiegen

*Sorgen nehmen dem morgigen Tag nicht seine Not,
aber sie nehmen dem heutigen Tag seine Kraft.*

Charles Spurgeon

Stress. Es ist ein Wort, das niemandem von uns so richtig gefällt, mit dem wir uns aber alle abgefunden haben. Es ist eine gleichermaßen bedauerliche wie unbestreitbare Tatsache, dass Sie und ich in einer stressigen Welt leben. Schüler oder Lehrer, Hausfrau oder Berufstätige, auf dem Land oder in der Stadt wohnend – der Stress scheint uns alle zu ereilen.

Ich bin auf einen Artikel gestoßen, in dem stand, dass Stress die neue Normalität ist. Und ich schätze, das trifft auf viele Leute tatsächlich zu. Um Beweise dafür zu finden, muss man nicht sehr weit schauen. Wir alle kennen Freunde oder Kollegen, die an »Stresskopfschmerzen« leiden. Arzneimittelhersteller bringen zahlreiche stressabbauende Medikamente auf den Markt. Geschäfte verdienen ein Vermögen damit, »Stressbälle« zu verkaufen. Ärzte, Webseiten und Arbeitgeber bieten eine Reihe von »Stresstests« an. Stress ist wie ein Virus, der sich immer weiter verbreitet.

Viele Menschen haben sich mit dem Stressvirus angesteckt, ohne es zu merken. Ihre Freunde und Familienmitglieder sehen es. Ihre Vorgesetzten und Kollegen sehen es. Jeder in ihrem Umfeld merkt, dass er oder sie stressgeplagt ist, aber ihnen selbst ist es nicht bewusst. Sie haben nicht gelernt, die Symptome von Stress zu erkennen. Jeder Tag bringt ihnen Ängste,

Aufruhr, Sorgen, Anspannung und Frust und sie haben das einfach als Teil ihres Lebens akzeptiert. Es ist ihre »neue Normalität«.

So war es zumindest bei mir früher. In den ersten Jahren, nachdem ich meine christliche Organisation gegründet hatte, war ich unglaublich gestresst, ohne es zu wissen. Unterschiedliche Faktoren trugen dazu bei: Die Organisation wuchs sehr schnell und ich hatte extrem viel zu tun; ich ruhte mich nicht genug aus und achtete nicht auf meine Ernährung; ich nahm zu viele Termine wahr, weil ich niemandem eine Abfuhr erteilen wollte; ich kämpfte immer noch mit den emotionalen Auswirkungen des Missbrauchs, den ich in meiner Kindheit durch meinen Vater erlitten hatte; und mitten in all diesem Trubel zogen mein Mann Dave und ich vier Kinder groß. Und habe ich schon erwähnt, dass ich außerdem in den Wechseljahren war und keine Hormontherapie machen konnte, weil ich Brustkrebs hatte? Heute schaue ich auf diese Zeit zurück und verstehe sehr gut, warum ich ständig gestresst war, doch damals erkannte ich die Symptome erstaunlicherweise nicht.

Bei all den Sorgen, dem Frust und der Hetze ging ich einfach davon aus, dass ich wohl so leben musste. Stress wurde zu meiner neuen Normalität.

Aufgrund meiner Persönlichkeit und meiner Arbeitsauffassung nahm ich mir nicht die Zeit, kürzer zu treten und zu lernen, die Prioritäten meines Terminkalenders zu ordnen oder mich angemessen um mich selbst zu kümmern. Ich jonglierte hundert Bälle gleichzeitig und wollte bloß keinen davon fallen lassen. Die Folge meiner gut gemeinten, aber störrischen Weigerung, das Tempo zu drosseln, war körperliche und seelische Erschöpfung. Mein Körper machte irgendwann nicht mehr mit und ich brach beim kleinsten Anlass in Tränen aus.

Schließlich suchte ich einen Arzt auf. Ich erwartete, dass er mir irgendein Medikament verschrieb. Das sollte mir dann helfen, wieder auf die Beine zu kommen, um alle Anforderungen, die ich mir selbst auferlegt hatte, erfüllen zu können. Ich werde

nie vergessen, was er mir sagte: »Frau Meyer, Ihre körperlichen und emotionalen Probleme sind stressbedingt. Ich rate Ihnen, einige Änderungen vorzunehmen.«

Ich war auf 180. *Stress? Ich bin doch nicht gestresst! Ich habe nur viel zu tun!* Es störte mich, dass er behauptete, ich wäre gestresst. Ich hielt mich selbst für zu stark, um gestresst zu sein. Immerhin hatte ich ja mein Leben der Sache Gottes verschrieben. Wie konnte ich da an Stress leiden? Auf der Suche nach einer anderen Antwort holte ich den Rat eines weiteren Arztes ein, aber der sagte mir dasselbe. Ganz gleich wie viele Arzttermine ich machte und mit wie vielen Ärzten ich sprach, immer lautete die Antwort: »Frau Meyer, Sie leiden an Stress.« Der letzte Arzt schlug sogar vor, dass ich zu einem Psychiater gehen sollte, was mich nun wirklich auf die Palme brachte! Meine Mutter war psychisch krank und im Hinterkopf hatte ich wohl die Furcht, es könnte mir ähnlich ergehen, wenn ich zugab, dass ich an Stress litt.

Damals war die Situation etwas anders: Informationen waren nicht so leicht zugänglich wie heute und es gab noch nicht besonders viele Studien über die schädlichen Auswirkungen von Stress. Ich glaube, deshalb wollte ich nicht zugeben, wie viel Schaden der Stress in meinem Leben verursachte. Für mich war die Vorstellung, dass Stress die Wurzel vieler meiner Probleme sein könnte, ein totaler Schock.

Ich engagierte mich für Gott und tat eine Arbeit, von der ich wusste, dass er sie mir aufgetragen hatte, und doch konnte ich mein Leben nicht richtig genießen. Statt mich über die Möglichkeiten zu freuen, die Gott mir schenkte, um anderen die Bibel zu vermitteln (was ich liebend gerne tue), hatte mich der Stress im Griff. Ich war leicht reizbar und streitlustig, hatte Schmerzen und schlief nicht gut – die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Doch dann fing ich an, mich mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen, und mit Gottes Hilfe sah ich schließlich ein, dass die Ärzte recht hatten. Der Stress schadete mir körperlich und seelisch. Und nicht nur das. Gott zeigte mir, dass der Stress

mir auch geistlich schadete. Ich ließ meinen inneren Frieden und meine innere Freude vom äußeren Druck beeinträchtigen. Solange ich nichts an meiner Situation änderte, würde ich nie das Leben genießen, das Jesus mir durch seinen Tod ermöglicht hatte.

Die Auswirkungen von Stress

Je mehr ich mich im Laufe der Jahre mit anderen Menschen unterhielt, desto mehr stellte ich fest, dass meine Lebensgeschichte gar nicht so ungewöhnlich ist. Wenn ich mit Freunden oder Kollegen darüber spreche, wie gestresst und überfordert ich mich manchmal fühlte, stoße ich meistens auf verständnisvolles Nicken und die Bestätigung: »Das kenne ich.« Menschen aus allen Gesellschaftsschichten haben mir erzählt, dass auch sie sich irgendwann der kalten, harten Wahrheit in Bezug auf Stress stellen mussten: Er hielt sie davon ab, das Beste aus ihrem Leben zu machen.

Stress ist kein wählerischer Dieb. Er raubt, was er zwischen die Finger bekommt, ganz gleich von wem. Gesundheit, Friede, Ruhe, Beziehungen, Lachen – der Stress will sich alles unter den Nagel reißen. Und wie bei jedem anderen Dieb können wir nichts tun, solange uns nicht bewusst ist, dass er da draußen ist und im Schatten auf uns lauert. Wie soll sich jemand schützen, der nicht weiß, dass er in Gefahr ist?

Hier sind einige aufschlussreiche Statistiken aus neueren Studien und Umfragen:

- 49 Prozent der Befragten sagten, sie hatten es im vergangenen Jahr mit einem Ereignis oder einem Erlebnis zu tun, das sie als sehr stressreich empfanden.¹
- 83 Prozent aller Amerikaner erleben Stress am Arbeitsplatz.²

Von heute an den Stress besiegen

- 69 Prozent der Menschen, die unter großem Stress leiden, geben an, der Stress habe im vergangenen Jahr sogar noch zugenommen.³
- 41 Prozent aller Verheirateten sagen, dass sie im vergangenen Monat stressbedingt die Geduld mit ihrem Ehepartner verloren oder ihn angeschrien haben.⁴
- 52 Prozent aller 18- bis 33-Jährigen geben an, dass Stress sie im vergangenen Monat mindestens eine Nacht um den Schlaf gebracht hat.⁵

In erschreckendem Ausmaß berichten Menschen auf der ganzen Welt von Stress, Druck und Angstzuständen. Unzählige Studien belegen, dass wir eine Gesellschaft sind, die von Stress überrollt wird. Und dieser Stress wirkt sich alarmierend auf unser Gefühlsleben und auf unser tägliches Verhalten aus. Schauen Sie sich einmal die Auswirkungen an, die Stress der Mayo-Klinik zufolge auf uns hat:⁶

Auswirkungen auf den Körper

- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen oder -schmerzen
- Erschöpfung
- Veränderung der Libido
- Magenverstimmungen

Auswirkungen auf die Emotionen

- Angstzustände
- Ruhelosigkeit
- Mangelnde Motivation
- Gereiztheit oder Wut
- Traurigkeit oder Depression

Auswirkungen auf das Verhalten

- Übermäßiges Essen
- Wutausbrüche
- Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- Tabakkonsum
- Sozialer Rückzug

Und so schlimm diese Auswirkungen auch sind, sie sind noch nicht einmal die gefährlichsten Folgen von Stress. Das amerikanische Nationalinstitut für psychische Gesundheit informiert, dass »kontinuierliche, stressbedingte Überbelastung des Körpers schwerwiegende gesundheitliche Probleme zur Folge haben kann, u. a. Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Depression, Angststörungen«. ⁷

Wir können die Augen nicht länger verschließen. Stress ist ein realer Feind, der uns ganz realen körperlichen, seelischen und geistlichen Schaden zufügen kann. Man darf ihn nicht verniedlichen oder unter den Teppich kehren. Stress heißt nicht einfach, »viel zu tun zu haben« oder »ein bisschen gereizt zu sein«. Stress ist ein gefährliches Werkzeug, das der Teufel benutzt, um uns davon abzuhalten, das Leben zu genießen, das Jesus uns durch seinen Tod ermöglicht hat.

Jetzt wirds persönlich

In diesem Kapitel habe ich Ihnen etwas von dem Stress erzählt, unter dem ich stand, ein Stress, der – obwohl ich es nicht merkte – hinderlich für mich war. Und ich habe Ihnen erzählt, dass Menschen in meinem Freundeskreis Ähnliches durchgemacht haben. Jetzt möchte ich Sie ganz persönlich ansprechen.

Erleben und genießen Sie wirklich das Beste, das Gott für Sie bereithält? Ich stelle diese Frage, weil ich vielen Menschen be-

gegne, die so ausgelaugt sind, dass sie förmlich am Stock gehen. Sie scheinen immer müde oder aufgebracht zu sein und wünschen sich etwas Besseres. Ganz gleich wie sehr sie versuchen, der Sache auf den Grund zu gehen, irgendwie können sie nicht genau sagen, warum sie nicht glücklich sind. Sicher, sie haben ihre guten Tage, aber wenn sie ehrlich sind, müssen sie zugeben, dass die schlechten Tage die guten überwiegen.

Und das liegt nicht immer an den Lebensumständen. Einige der frustriertesten, unglücklichsten Menschen, die ich kenne, haben alles, was man sich wünschen kann: einen liebevollen Ehepartner, wunderbare Kinder, eine erfolgreiche Karriere, ein schönes Haus. Trotz alledem finden sie keinen Frieden und können das Leben nicht feiern. Dazu haben sie keine Zeit. Stattdessen sind ihre Tage mit Sorgen, Nervosität und Unsicherheiten über die Zukunft gefüllt.

Kennen Sie dieses Gefühl? Haben Sie sich in letzter Zeit unruhig oder unzufrieden gefühlt? Wie steht es mit den Symptomen, die ich weiter oben zitiert habe? Kopf- und andere Schmerzen, Erschöpfung, mangelnde Motivation, Reizbarkeit, Wut, Traurigkeit, übermäßiges Essen, sozialer Rückzug – hat Ihnen davon in letzter Zeit etwas zu schaffen gemacht? Wenn ja, kann es gut sein, dass Sie es mit Stress zu tun haben (ob es Ihnen bewusst ist oder nicht). Und Stress will Ihnen das Gute rauben, das Gott für Ihr Leben bereithält.

Das Ermutigende ist: Nur weil Sie gestresst sind, heißt das nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Es heißt einfach, dass Sie ein Mensch sind. Wie die Statistiken belegen, sind Männer und Frauen auf der ganzen Welt dem Stress ausgesetzt. Aber es gibt auch gute Nachrichten für uns heute: Wir müssen nicht so leben wie der Rest der Welt.

Wer Jesus Christus nachfolgt, kann ein Leben haben, das sich an ihm orientiert. Wir müssen uns nicht vom Stress unser Glück rauben lassen. Wir müssen nicht tatenlos zusehen und denken: *Tja, etwas Besseres kann ich wohl nicht erwarten.* Wir dürfen uns auf die Zusagen Gottes stützen und darauf vertrau-

en, dass er seinen guten Plan in unserem Leben verwirklicht (mehr dazu im nächsten Kapitel).

Also, falls Sie sich schon einmal gefragt haben: *Geht das nicht noch besser?*, dann lautet die Antwort klar und deutlich: Ja, geht es! Gott hat ein besseres Leben auf Lager – ein Leben voller Lachen, Zufriedenheit, Versorgung, Frieden und Freude. Doch damit Sie auch alles erleben können, was Gott für Sie vorgesehen hat, müssen Sie Stress abbauen. Ich will Ihnen einige erste Schritte zeigen, die Ihnen dabei helfen sollen.

5 Schritte zum Stressabbau

Sobald Ihnen bewusst geworden ist, dass Stress Sie von Gottes Bestem in Ihrem Leben abhalten will, können Sie sich daranmachen, Veränderungen vorzunehmen. Wir werden im gesamten Buch über diese Veränderungen sprechen, aber ich will Ihnen hier schon mal ein paar praktische Tipps mit auf den Weg geben, damit Sie gleich heute loslegen können.

Wenn Sie sich ein neues Telefon oder ein anderes elektronisches Gerät kaufen, legt der Hersteller gewöhnlich eine einfache Startanleitung vor der detaillierteren Bedienungsanleitung mit in die Verpackung. So etwas Ähnliches ist das hier: einige Schritte, die Sie heute tun können, um mit der Stressbewältigung zu beginnen.

1. *Holen Sie sich Unterstützung*

Studien zeigen, dass Isolation zu erhöhten Stresswerten führt. Für uns als soziale Wesen ist Zeit mit anderen Menschen einer der besten Wege, unsere Perspektive zu ändern. Nicht jeder soziale Rahmen passt gleich gut für jeden Menschen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Hier sind einige Vorschläge:

- **Familie:** Verbringen Sie Zeit mit Familienmitgliedern, die Sie lieb haben und unterstützen. Sehen Sie Ihre Familie nicht als selbstverständlich an.
- **Kirche:** Die Kirchengemeinde ist der Ort, an dem die Familie Gottes zusammenkommt, um Gott anzubeten, die Bibel kennenzulernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Falls Sie noch keiner Bibel-orientierten Gemeinde angehören, möchte ich Sie ermutigen, sich eine zu suchen.
- **Gruppen und Vereine:** Gruppen aller Art – Buchklubs, Wandergruppen, Bibelkreise oder einfach eine Gruppe von Freunden, die sich einmal in der Woche zum Abendessen trifft – wirken sich stressmindernd aus.
- **Seelsorge:** Wenn Sie niemand anders haben, mit dem Sie reden können, kann es eine große Hilfe sein, Gefühle mithilfe eines Seelsorgers aufzuarbeiten. Das baut Stress ab und fördert die seelische Gesundheit. Ich würde Ihnen vorschlagen, sich jemanden zu suchen, der ein gutes Fundament in der Bibel hat, damit der Heilige Geist – der »Ratgeber« – den Rat, den Sie dort bekommen, leiten kann.

2. Trainieren Sie Ihre »Achselzuck-Muskeln«

Es gibt einige Dinge im Leben, die Sie mitbestimmen können – welche Arbeitsstelle Sie annehmen, mit welchen Freunden Sie Zeit verbringen, wie viel Kaffee Sie trinken und wann Sie sich schlafen legen. Aber es gibt auch Dinge, auf die Sie keinen Einfluss haben – was andere Menschen sagen oder tun, Wirtschaftsschwankungen, der rücksichtslose Fahrer auf der Autobahn.

Wie Sie auf das reagieren, was Sie nicht beeinflussen können, bestimmt häufig Ihr Stressniveau. Wer sich regelmäßig über Kleinigkeiten aufregt, ist leicht frustriert und stark gestresst. Wer solche Dinge hingegen mit einem Achselzucken abtun kann, ist viel glücklicher.

Achselzucken heißt nicht, dass es einem egal ist oder man sich nicht für das interessiert, was um einen herum passiert; es heißt einfach, dass man momentan nichts an der Situation ändern kann. In Situationen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, ist Achselzucken das Beste, was man tun kann – im Vertrauen darauf, dass Gott alles zum Guten führt (siehe Römer 8,28).

3. Finden Sie Ihre persönliche Komfortzone

Dave, mein Mann, tat einmal etwas, das von unglaublich viel Weisheit zeugte. Als er noch als Ingenieur arbeitete, wurde ihm eine Beförderung angeboten, die eine große Gehaltserhöhung und eine Menge Ansehen mit sich gebracht hätte. Doch er lehnte sie ab. Erst hielt ich das für einen gewaltigen Fehler. *Hätten wir das Geld nicht gut gebrauchen können? Wollte er denn von den Kollegen in seiner Firma nicht respektiert werden?*

Als ich ihn darauf ansprach, erzählte Dave mir, dass er die anderen Männer beobachtet hatte, die vorher diese Position innehatten. Er sagte, dass sie viel reisen und ständig unzumutbare Fristen einhalten mussten, die sie enorm unter Druck setzten. Er meinte zu mir: »Joyce, so will ich nicht leben.« Stattdessen entschied er sich für eine Position, die ihm ermöglichte, seinen Grundwerten treu zu bleiben – Hingabe an die Familie und persönliche Ausgewogenheit –, statt etwas erreichen zu wollen, das andere für erstrebenswert hielten.

Ich bin überzeugt, dass es viel mehr Glück und viel weniger Stress in der Welt gäbe, wenn Menschen sich die Zeit nehmen würden, sich und ihre Komfortzone kennenzulernen und dann dort zu bleiben. Das gilt auch außerhalb des Arbeitsplatzes. Wenn Sie sich auf etwas eingelassen haben, das Sie Ihre Freude oder Gesundheit kostet, dann ist das nicht Ihre Komfortzone. Machen Sie, dass Sie so schnell wie möglich da herauskommen. Alles aus dem Terminkalender zu streichen, was keine gute

Frucht bringt, senkt das Stressniveau ungemein und schafft Freiraum, um die Dinge zu genießen, auf die man sich konzentrieren möchte.

4. Gesunde Ernährung und Sport

Was Sie mit Ihrem Körper tun, wirkt sich gewaltig auf Ihr Stressniveau aus. Die richtige Ernährung und gegebenenfalls der Einsatz von bewährten Nahrungsergänzungsmitteln haben einen großen Einfluss darauf, wie man sich tagtäglich fühlt.

Ich möchte Sie ermutigen, sich wohlbedacht eine ausgeglichene, vernünftige Kombination an nahrhaftem Essen, ggf. guten Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen zusammenzustellen, um dadurch dem täglichen Stress entgegenzuwirken.

Ebenfalls enorm wichtig ist es, regelmäßig Sport zu treiben. Viele denken, sie hätten nicht die Zeit für Sport, doch die Wahrheit ist: Wenn Sie sich jetzt nicht die Zeit dafür nehmen, wird es Sie später viel mehr Zeit kosten, weil es Ihnen nicht gut geht und Sie den Arzt aufsuchen müssen oder weil Sie einfach inaktiv und unproduktiv sind. Sport ist eine der besten Energiequellen überhaupt!

5. Entspannung einplanen

Man ist nicht egoistisch oder faul, wenn man sich entspannt. Es bedeutet nicht, dass man abflaut. Vielmehr lädt man dadurch seine Batterien auf – körperlich, seelisch, geistlich –, damit man sich am nächsten Tag wieder mit ganzer Kraft ins Getümmel stürzen kann. Wer sich die Zeit nimmt, sich auch einmal etwas zu gönnen, erreicht viel mehr und lebt länger und gesünder.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie man sich entspannen kann. Vielleicht hilft Ihnen Musik, ein gutes Buch, ein heißes

Bad bei Kerzenlicht, ein Spaziergang oder ein Sport, der Ihnen Spaß bringt – Sie wissen, wie Entspannung sich anfühlt, und Sie wissen, wie Sie sich am besten entspannen können. Ich kann Sie nur dazu ermutigen, Entspannung in Ihren Alltag einzubauen.

Haben Sie sich in letzter Zeit beraubt oder betrogen gefühlt? Haben Sie sich schon oft gefragt: *Ist das jetzt alles?* Dann denken Sie daran, dass das Leben mit Jesus immer besser wird. In Sprüche 4,18 steht, dass der Weg der Gottesfürchtigen wie der erste Sonnenstrahl am Morgen ist, *der immer heller leuchtet, bis das volle Licht des Tages erstrahlt.*

Das bedeutet, dass Gott große Dinge für Sie bereithält! Ganz gleich wie ärgerlich, frustrierend oder stressig die Situation ist, mit der Sie heute zu schaffen haben, lassen Sie sich davon nicht die Hoffnung rauben oder die Freude nehmen. Wenn Sie Gott vertrauen und sich vom Stress lösen, der Sie ausbremsen will, werden Sie erstaunt sein, wie viel besser das Leben sein kann.

Nicht vergessen:

- Stress ist ein realer Feind, der uns ganz realen körperlichen, seelischen und geistlichen Schaden zufügen kann. Er sollte nicht verniedlicht oder unter den Teppich gekehrt werden.
- Wir müssen Stress nicht zum Opfer fallen. Jesus hat uns ein neues Leben voller Kraft versprochen, durch das wir Hindernisse überwinden können.
- Wer erkannt hat, dass der Stress ihn von dem besten Leben abhält, das Gott für ihn vorgesehen hat, kann sich daranmachen, nötige Veränderungen vorzunehmen.
- Fünf Schritte zum Stressabbau sind: sich Unterstützung suchen; die »Achselzuck-Muskeln« trainieren; die persönliche Komfortzone finden; sich gesund ernähren und Sport treiben; Entspannung einplanen.



SCHON GEWUSST?

Großer oder kleiner Stress – unser Körper reagiert immer gleich. Der menschliche Körper unterscheidet nicht zwischen starkem und weniger starkem Stress. Unabhängig vom Stressauslöser überschwemmt eine typische Stressreaktion den Körper mit einer Welle von 1400 biochemischen Reaktionen. Geschieht das zu häufig, altern wir verfrüht, büßen kognitive Funktionen ein und verlieren Kraft und Klarheit.⁸