

# Hauptgedanken der Predigt vom 13. September 2009

## gehalten von Susanne Kuttruff im Christlichen Zentrum Silbern

---

**Thema:** Wenn der Stresspegel steigt und steigt

**Bibeltext:** Matthäus 11, 28-29

Heute wollen wir von Gottes Wort her erkennen, wie wir mit Stress umgehen sollen, und was wir auch von Jesus darin lernen können. Stress ist der Sammelbegriff für **Anspannung, Belastung, Druck**. Wir leben in einer Zeit, in der der Optimismus immer mehr abhanden kommt. Man hat Sorgen für die Zukunft, um drohende Arbeitslosigkeit, um steigende Kosten.

Wir müssen uns auch bewusst sein: Stress gehört zum Leben. Wenn du gar keinen Stress hättest, wärest du wahrscheinlich tot, denn Stress bewirkt auch **Energie** und lässt uns Dinge tun. Doch zuviel Stress ist ungesund, und leider gibt es immer mehr Menschen, die an eine Belastungsgrenze kommen. Sie haben das Gefühl, ihr Leben gerate aus allen Fugen. Man hört diese Menschen dann Dinge sagen, wie: „Ich schaffe es nicht! Es wird mir alles zuviel! Noch ein solches Jahr etc.“

Ich habe aus den letzten paar Wochen einige Dinge aufgeschrieben: Mutter warf ihre zwei Kinder aus dem Balkon. Familienvater dreht durch. Mehr Gewalt in Spitälern, wenn der Notfallpatient das Messer zückt. Mann schießt auf Linienbus.

Das sind alles Auswirkungen von einem Stresspegel, der steigt und steigt. Es gibt viele Gründe, aber einer davon, weshalb der Stresspegel steigt, ist die **Technologie**. Sie hat uns sehr viel Gutes gebracht, aber auch Negatives. Durch die Technologie ist die Welt kleiner geworden, aber auch komplexer und vor allem schneller. Nun, das heisst nicht, dass die Zeit heute schneller läuft, aber wir haben für nichts mehr Zeit. Warum? Es ist ganz einfach, weil wir zu einer „**Multitasking-Gesellschaft**“ geworden sind. Das heisst soviel, wir erledigen mehrere Aufgaben gleichzeitig, und meines deshalb, Zeit zu sparen, aber eigentlich haben wir für nichts mehr Zeit. Heute haben wir das drahtlose Telefon, was uns erlaubt, **gleichzeitig** zu kochen, zu bügeln oder gar ein Mail zu schreiben. Früher, als das Telefon noch an der Wand hing, war das nicht möglich.

Vieles gleichzeitig zu machen, verursacht Stress. Wir sind zu einer „frisierten“ Gesellschaft geworden; alles muss schneller gehen. Ich möchte einige Dinge hier erwähnen von den Konsequenzen, wenn wir zuviel in zu kurzer Zeit machen wollen.

**Die Gesundheit leidet.** Wie Viele haben ständig Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, können nicht mehr schlafen. Wenn wir Tag und Nacht arbeiten wollen, dann geht es nicht mehr ohne Medikamente, viele Manager sind heute drogenabhängig. Oder man ist ständig müde, erschöpft.

**Beziehungen leiden.** Sie werden vernachlässigt und zerbrechen, weil man keine Zeit mehr füreinander hat. Keine Zeit für den Ehepartner, für die Kinder, für Freunde. Gestressten Menschen fehlt es an Erbarmen, sie sind kritisch, verletzlich, schnell genervt, selbstüchtig, ungeduldig.

**Auch die Seele leidet.** Wir bauen vielleicht unser Ego, unser Image, auf, aber innerlich verkümmern wir mehr und mehr. Es ist nicht überraschend, was Gottes Wort zu uns sagt: „Was hat der Mensch davon, wenn er die ganze Welt gewänne, aber zuletzt sein Leben verliert.“

**Die Freude geht verloren.** Wenn man erschöpft ist, hat man keine Freude mehr. Wenn man an Dingen vorbeirast, kann man sich nicht mehr an ihnen freuen, und man bekommt den Eindruck, man werde nur noch gelebt. Habt ihr auch schon so gefühlt?

**Man verliert den Fokus.** Wir treffen schlechte Entscheidungen. Wenn wir erschöpft sind, denken wir nicht mehr klar. Unser Wahrnehmungsvermögen ist beeinträchtigt, unsere Fantasie fängt an, verrückt zu spielen, und schlussendlich denken wir, die ganze Welt habe sich gegen uns verschworen. Der Stress, der uns elend macht, lautet, dass **andere Menschen** unseren Stress verursachen. Dabei ist die Wahrheit, wie **WIR** entscheiden, auf Situationen zu reagieren; das verursacht Stress.

**Wir sind weniger produktiv.** Vielleicht überrascht dich das; denn weil du einen solchen Speed drauf hast, denkst du, produktiv zu sein, aber irgendwann tritt dann das Gesetz des abnehmenden Ertrags ein. Wie viele Male musstest du schon etwas **zwei Mal** tun, weil du es beim ersten Mal so schnell machen wolltest, und Fehler geschehen sind. Ich ertappe mich immer wieder: Wenn ich am PC sitze und tippe und gestresst bin, dann tippe ich so schnell, dass ich ständig Fehler mache und korrigieren muss. Ich bin schneller am Ziel, wenn ich nicht ständig korrigieren muss.

Hört, was die Bibel dazu sagt. **Sprüche 19, 2:** „Wer es zu eilig hat, macht Fehler.“ Die Bibel ist so klar. Wer überstürzt handelt, steht am Ende mit leeren Händen da. Ein letzter Preis, den wir bezahlen, wenn wir zuviel tun wollen: **Negative Gefühle stauen sich in uns an.** Wo Stress ist, sind auch immer negative Emotionen wie Zorn, Ängste, Schuldgefühle, Frust. Wenn der Stresspegel weiter steigt, dann bricht plötzlich alles heraus, so wie aus einer Mineralflasche, die geschüttelt wird und man dann plötzlich den Deckel öffnet.

Genau an diesem Punkt stehen heutzutage viele Menschen; es brodelt in ihnen, und sie haben das Gefühl, das Ganze nicht mehr auszuhalten. Dann müssen wir uns fragen, was machen wir, wenn wir an diesem Punkt stehen? Vielleicht bist du heute nicht an diesem Punkt, aber höre trotzdem zu.

Ist es überhaupt möglich, den Stresspegel auf einer gesunden Ebene zu haben? Es gibt eine Person in der Bibel, der es gelungen ist, den Stresspegel auf einer gesunden Ebene zu halten, obwohl diese Person wahrscheinlich den grössten Stress überhaupt erlebt hatte, den je ein Mensch erleben musste: **Jesus Christus!** Er lebte unter konstantem Druck, er wurde ständig kritisiert, hinterfragt, falsch beurteilt, und unmögliche Ansprüche wurden an Ihn gestellt. Die Leute wollten Ihn sehen, berühren und geheilt werden; Er hatte absolut keine Privatsphäre mehr. Andere Menschen stellten Ihm Fallen, wollten Ihn töten, und dazu lag noch ein göttlicher Auftrag auf seinem Leben, nämlich ans Kreuz zu gehen, die ganze Last der ganzen Welt auf seinen Schultern zu tragen, dort für uns zu sterben, damit wir einmal mit Gott versöhnt werden und ein Leben in der Fülle haben können.

All das lag auf Jesus. Trotzdem, wenn wir sein Leben betrachten, müssen wir feststellen, dass Er **nie gestresst** war. Er war nie beunruhigt und handhabte alles im Frieden und in einer völligen Ruhe. Er schlief sogar mitten im schlimmsten Sturm, und wir lesen nirgends in der Bibel, dass Jesus gehetzt war oder irgendwohin rennen musste!

Deshalb können wir sehr viel **lernen**. Er sagte einmal in diesen bekannten Versen in **Matthäus 11, 29:** „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt; Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn Ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“

Wir sollen von Jesus lernen, und wenn wir von Ihm lernen, werden wir Ruhe für unsere Seele haben. Ich habe im Leben von Jesus **sieben Schlüssel** entdeckt, die Ihn eigentlich Stress resistent macht. Sieben Prinzipien, die auch uns helfen werden, den Stresspegel auf einer gesunden Ebene zu haben.

### 1. **Jesus wusste, wer Er war.**

Er kannte seine **Identität**. Allein achtzehn Mal definiert Er sich im Neuen Testament, indem Er sagt: Ich bin. Ich bin der Sohn Gottes, Ich bin das **Brot** des Lebens, Ich bin das **Licht** der Menschen, Ich bin der **Weg**, die **Wahrheit** und das **Leben**, Ich bin die **Auferstehung** und das Leben. Jesus musste sich nicht bei anderen Menschen orientieren oder andere nachmachen; Er konnte Er selbst sein, weil Er wusste, wer Er war.

Wie sieht das bei uns aus? So viele Menschen versuchen, jemanden zu sein, den sie gar nicht sind. Warum? Weil sie meinen, dass sie sonst nicht geliebt würden. Das ist Stress pur, weil alle dich etwas anders haben wollen. Andere suchen ihre Identität im Beruf, im Erfolg, in Besitztümer, in Finanzen.

Wenn dein Job deine Identifikation ist, und du den Job verlierst, dann stehst du im Nichts. So viele Menschen stehen im Nichts, weil sie nicht wissen, wer sie sind. So viele Menschen haben ihre Identität in dem, was sie tun. Sie glauben der Lüge: Je mehr Arbeit sie hätten, umso wichtiger wären sie. Oder wir glauben der anderen Lüge, die sagt: Je mehr ich tue, umso wertvoller bin ich. Und so arbeiten und arbeiten wir und denken, so werden uns die Menschen lieben und respektieren, dann sind wir jemand!

Alle diese Dinge, Job, Geld, Ruhm oder Menschen: Sie können von einem Tag auf den anderen weg sein, und dann? Unsere Identität darf nicht in einem Job sein. Es ist wichtig, dass wir gut arbeiten und dass wir uns anstrengen; wir wollen die besten Arbeiter sein, aber unsere Identität ist nicht dort drin. **Unsere Identität muss in Jesus sein.** So wie Jesus seine Identität in seinem Vater hatte, ist unsere Identität in Jesus, und Er hat schon alles für uns gemacht. Er ist für uns ans Kreuz gegangen und hat für uns das getan, was wir nie hätten tun können.

Unsere Identität liegt aber auch darin, **WIE** Er über uns denkt. **Jeremia 31, 3:** „Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt.“ Gott liebt dich, Gott liebt mich. Gott ist von mir begeistert, und wenn ich das weiss, fällt es mir viel leichter, mich auch zu lieben. Begeistert sein von mir; das gibt mir Kraft, das gibt mir eine Identität und lässt mich Dinge tun, die ich aus meinem natürlichen Naturell nicht tun könnte! Gott liebt mich; das ist so befreiend, denn ich darf sein, wie ich bin. Das ist sehr Stress reduzierend. Ich muss mich mit niemandem messen oder vergleichen; ich darf ich sein, das ist echte Freiheit.

## 2. Jesus wusste, für wen Er lebte.

**Johannes 8, 29:** „Und der mich gesandt hat, ist mit mir, Er lässt mich nicht allein, denn ich tue allezeit, was Ihm gefällt.“ Jesus lebte dafür, seinem Vater zu **gefallen**. Es war Ihm eigentlich egal, wie andere dachten, denn Er wollte einfach seinem Vater gefallen.

Wem versuchen wir zu gefallen? Das kann sehr stressig sein? Wenn du nicht weißt, wem du zu gefallen hast, dann versuchst du, **allen** zu gefallen, aber: Du kannst nicht allen gefallen! Ich weiss, dass ich heute Morgen Menschen enttäusche und andere glücklich mache. Kein Pastor kann allen gefallen, und wisst ihr, ich bin in guter Gesellschaft: **Nicht einmal Gott kann es allen recht machen.** Stellt euch einmal vor, wie viele heute für Sonne, und andere für Regen beten. Viele beten, dass dieses Team gewinnt, und andere, dass das andere Team gewinnt, aber nur ein Team kann gewinnen. Es ist unmöglich, es allen recht zu machen, allen gefallen zu wollen, und deshalb sind heutzutage so viele Menschen gestresst, weil sie allen gefallen wollen. Sie lassen sich durch die Anerkennung oder Ablehnung der anderen kontrollieren und unter Druck setzen; das ist Stress!

## 3. Jesus kannte seine Berufung.

Sein Leben war bestimmt und durchdrungen von einem Auftrag. **Johannes 8, 14:** „Ich weiss nämlich, woher Ich gekommen bin, und wohin Ich gehe.“ Er wusste, was seine Aufgabe hier auf Erden war, aber Er wusste auch, was sie NICHT war. Jesus konnte Massen von Menschen einfach stehen lassen. Er konnte an Orte gehen, wo es viele Kranke hatte; Er heilte eine Person und ging weiter.

Und so haben auch wir eine Bestimmung hier auf Erden. Kennst du deine Bestimmung? Die Gefahr ist gross, wenn wir sie nicht kennen, wir zwar vieles tun, aber nicht das, wozu wir berufen sind.

Hast du dir auch schon einmal gesagt: Ich habe einfach zu wenig Zeit, das zu tun, was ich tun möchte, könnte und sollte! Zu welchen Dingen sind wir denn wirklich berufen? Nicht, weil ich etwas tun kann, oder auch gerne tun würde, bin ich deswegen auch dazu berufen. Wir müssen uns bewusst sein, es gibt NIE genug Zeit, dass wir ALLES erledigen können, aber etwas dürfen wir auch wissen: **Wir haben genug Zeit, um Gottes Willen zu tun; immer!** Deshalb müssen wir uns fragen, die Dinge, die wir

tun, sind das die Dinge, die Gott will? Egal, wie nobel, wie gut, wie ehrenswert diese auch sind; wenn wir Dinge tun, wenn wir von Gott nicht berufen sind, dann steigt der Stresspegel.

#### 4. Jesus war auf das Wichtige konzentriert.

**Lukas 9, 51:** „Als die Zeit näher rückte, in der Jesus die Erde verlassen und in den Himmel zurück kehren sollte, machte Er sich **entschlossen** auf den Weg nach Jerusalem.“ Er wusste, da kommen Dinge auf Ihn zu, die nicht angenehm sein würden, aber Er war fokussiert und liess sich von nichts ablenken. Er wusste, was wichtig war in seinem Leben, und deshalb erreichte Er auch das Ziel.

Fokussiert, auf etwas ausgerichtet. In unserem Alltag wollen viele unsere Aufmerksamkeit, und dann sagen wir: Es ist eben alles so wichtig. Das ist eine typische Aussage, wenn man überfordert ist: Das Wahrnehmungsvermögen fehlt, um unterscheiden zu können, was nun wirklich wichtig ist. Wir können nicht mehr unterscheiden und nehmen alles wichtig, und das Leben dreht und dreht.

**Das Wichtigste: Unsere Beziehung zu Gott!** Wir haben ein wunderbares Beispiel in der Geschichte von Marta und Maria. Maria erkannte, was das Wichtigste war, und Marta war mit vielen Guten beschäftigt. Es ist interessant, was Jesus zu Marta sagte: „Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten.“ Für sie wurden diese Kleinigkeiten riesig, sie war gestresst, und deshalb konnte sie nicht mehr unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig. Sie sorgte sich um viele Kleinigkeiten, und Jesus sagte: Im Grunde genommen ist doch nur eines wirklich wichtig, und Maria hat erkannt, was es ist: Die Beziehung zu Gott.

Das, was bei uns zuerst kommt, zeigt uns, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.

#### 5. Jesus machte es sich zur Gewohnheit, auf seinen Vater zu hören.

Wie oft ging Jesus irgendwo hin an einen einsamen Ort, um mit seinem Vater zusammen zu sein, um zu beten und von Ihm zu hören. **Markus 1, 35:** „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.“ **Markus 5,16:** „Er aber zog sich immer wieder in einsame Gegenden zurück und betete.“ Immer wieder, und nicht nur dann, wenn du in Not bist und unbedingt eine Antwort von Gott brauchst.

**Hören wir von Gott?** Wenn nicht, warum nicht? Könnte es sein, dass es schon lange her ist, dass wir stille gewesen sind? Bist du schon einmal fünfzehn Minuten nur still gewesen, hast dich hingesetzt und gesagt: „Herr, ich höre jetzt einfach auf Dich!“ Und nach einer Minute wird es unangenehm. Wir halten es vielleicht zwei Minuten durch, aber fünfzehn Minuten, dreissig Minuten? Es fällt uns so schwer, stille zu sein. Deshalb können wir Gott nicht hören, weil wir auf einer **anderen Wellenlänge** sind. Wir sind so voll mit unseren Gedanken, Sorgen und Ängsten, und auch von unseren Ideen und Wünschen und Vorstellungen. Wir sind von Musik abgelenkt und können deshalb gar nicht mehr hören. Wir halten Stille schon gar nicht mehr aus.

Blaise Pascal, ein berühmter Philosoph aus dem 17. Jahrhundert, sagte einmal: „Die meisten Probleme der Menschen kommen von seiner Unfähigkeit, still zu sitzen.“ Da ist sehr viel Wahres drin. Die Bibel sagt uns: „Seid still und erkennt, dass Ich Gott bin.“ Erst wenn wir still sind, werden wir erkennen, wer Er ist.

Das **Gebet** und das **Hören auf Gott** sind die wichtigsten Faktoren zur Senkung des Stresspegels. Wenn du möchtest, dass sich dein Stresspegel senkt, dann geht es nicht, ohne immer wieder stille zu werden. Wenn Jesus dies nötig hatte, wie viel mehr wir! Nimm dir in den nächsten Tagen einmal Zeit, setz dich irgendwo hin und sage einfach zum Herrn: „Möchtest DU mir etwas sagen?“ So oft möchte Gott uns etwas sagen, aber wir hören es gar nicht, weil wir so gestresst sind.

#### 6. Jesus lebte in einer Kleingruppe.

Was hat das mit Stressabbau zu tun? Warum sollen wir einer Kleingruppe angehören? Ganz einfach: Weil Jesus in einer Kleingruppe lebte. Er erwählte die zwölf, dass sie Ihn ständig begleiten sollten. Es

war nie Gottes Absicht, dass du den Stress des Lebens alleine bewältigen musst. Wir sind in Gottes Image geschaffen, und das heisst, dass Gott ein Gott der Beziehungen ist. Das allererste Mal, dass Gott sagen musste, etwas sei nicht gut, war, als Er sagen musste: **Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei.** Damit meinte Er nicht einfach nur die Ehe, sondern, es ist nicht gut, wenn Menschen alleine sind. Wir brauchen Männer und Frauen an unserer Seite, wir brauchen Freunde, die da sind, die mit uns sind; das braucht jeder Mensch.

Wir aber machen viel zu viel alleine. Ich weiss warum: Es ist viel einfacher, Dinge allein zu tun; man kommt schneller vorwärts. Wenn jemand das Recht gehabt hätte, die Dinge alleine zu tun, dann wäre es Jesus gewesen! Er war immer mit diesen zwölf Jüngern zusammen, die vielfach komische Ideen hatten, komische Situationen herbei schufen und Ihm Zeit raubten.

Und dann sehen wir Jesus in seiner wohl schwersten Stunde. Als Er in den Garten Gethsemane ging und nachher ans Kreuz gehen musste, nahm Er seine Kleingruppe mit sich. Er wollte sie bei sich haben, wobei Er in dieser Situation nicht ihren gut gemeinten Rat brauchte und schon gar nicht Antworten, sondern Er brauchte sie einfach an seiner Seite, dass sie DA waren.

Wir brauchen Menschen, die einfach da sind, ohne Antworten oder vielen Worte. Wenn wir in Probleme hineinkommen und gestresst sind und nicht mehr weiter wissen, was machen wir? Wir isolieren uns und glauben der Lüge: Mich kann sowieso niemand verstehen, niemand hat solche Probleme wie ich; das ist eine typische Lüge des Feindes. Isoliere dich nicht, du brauchst eine Kleingruppe, um den Stresspegel in deinem Leben niedrig zu halten.

#### 7. **Jesus nahm sich Zeit, um sich zu erholen.**

Er ging gerne an Feste, an Hochzeiten, Er nahm sich Zeit zum Essen, zum Feiern, zum Geniessen, und dies, obwohl Er ja weitaus wichtigere Dinge zu tun gehabt hätte. Aber dadurch wurde sein Akku immer wieder aufgeladen. Einmal sagte Er zu den Jüngern in **Markus 6,31**: „Wir suchen einen ruhigen Platz, damit ihr euch ausruhen könnt.“ Es war ein ständiges Kommen und Gehen, so dass sie nicht einmal Zeit zum Essen hatten.“ Stellt euch vor, sie hatten nicht einmal Zeit zum Essen! Wenn man dazu keine Zeit hat, ist man eindeutig **zu** beschäftigt, amen!

Wir brauchen regelmässige Zeiten der Ruhe, der Erholung. Gott ist dies sogar so wichtig, dass Er das in den **Zehn Geboten** verankert hat: Wir sollen den Sabbat ehren. Gott machte eine Pause, obwohl Er das ja nicht nötig hatte, aber Er wollte Vorbild für uns sein. Es ist dumm von uns Menschen, zu meinen, wir könnten uns über Gott erheben, die ganze Woche auf Hochtouren zu arbeiten, ohne dass dies negative Folgen hätte.

Wenn wir zu beschäftigt sind, um uns zu erholen, sind wir **ZU** beschäftigt. Wenn wir zu beschäftigt sind, um in die Ferien zu gehen, sind wir zu beschäftigt. Leider haben so viele Menschen eine komische Auffassung vom Sabbat, einem Tag, den Gott uns schenkt. Der Sabbat ist ein Geschenk Gottes an uns Menschen, etwas, das nicht wir erfüllen müssen, sondern Gott will uns damit segnen. Das Wort Sabbat heisst eigentlich „innehalten“, oder „aufhören, etwas zu tun“.

Der Sabbat besteht jetzt nicht einfach darin, dass wir einen Tag lang nichts tun, sondern er ist ein **Prinzip**. Ich möchte euch das kurz erklären. Im Alten Testament, zur Zeit der Propheten, trugen die Menschen am Sabbat Lasten umher, und sie wurden deswegen gerügt. Könnt ihr euch an den Mann vom Teich von Bethesda erinnern, der von Jesus geheilt wurde und Jesus ihm sagte: „Steh auf, nimm deine Matte und gehe fort.“ Was haben die Pharisäer gemacht? Sie sagten: „Es ist Sabbat, du darfst deine Liegematte nicht tragen.“ Das war das Denken der Menschen.

Gott möchte, dass wir keine Lasten tragen, aber Er meint damit andere Lasten, weil Er uns einen **Lastenträger** gegeben hat, Jesus Christus, der unsere Lasten trägt. Wir haben das vorhin gelesen in **Matthäus 11**: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt.“ Bringt mir eure Nöte, eure Ängste, euren Stress: ICH trage diese Dinge für euch.

Wenn wir den Sabbat wirklich heiligen, dann geht es nur, wenn wir täglich unsere Lasten ablegen. Ich weiss, es ist nicht so einfach, aber da müssen wir energisch dran sein und Gott vertrauen, dass Er uns Kraft gibt. Das ist ein **Gebot** Gottes, und keine Option wie: Es wäre vielleicht noch gut, wenn du zwischendurch deine Lasten abgeben würdest. Nein, das ist ein Befehl: Gib deine Lasten dem Lastenträger!

Es ist wichtig, dass auch wir unserem Körper regelmässig Erholung schenken. Es kann sein, dass manche von uns einfach übermüdet sind. Du dachtest, Superman zu sein, aber du bist ganz einfach müde; was dir fehlt, ist Schlaf. Ich rate dir: Schlaf einfach, und dann gönne dir ein gutes Frühstück, und dann schlafe noch einmal eine Stunde, und mache das so lange, bis dein Körper sich erholt hat. Während du das tust, bist du in wunderbarer Gesellschaft. **1. Könige 19**. Elia hatte geschlafen, gegessen, und dann hatte er Kraft von Gott und konnte vierzig Tage rennen, das ist eine geistliche Antwort für all diejenigen, die müde sind; schlaft und esst!

Aber auch unsere **Seele** benötigt Erholung. Ruhe in unserer Seele erleben wir eben dann, wenn wir die Lasten ablegen, unsere Sorgen und Probleme Jesus bringen. So viele schlafen in der Nacht nicht mehr, weil sich alles dreht, die Gedanken kreisen, und die Panik nimm zu, und du kannst noch weniger schlafen. Für dich ist es dann wieder einmal Zeit, einfach etwas zu tun, woran dein Herz sich freuen kann. Rieche wieder einmal an einer Blume. Wenn sich bald die Blätter wieder verfärben, dann gehe hinaus und betrachte das wunderbare Farbenspiel in der Natur. Mache Dinge, die du gerne tust, und vor allem, verbringe Zeit mit Freunden, geniesse das Zusammensein mit Menschen, ohne irgendwelchen Druck; das tut deiner Seele gut.

Wir haben aber auch einen **Geist**, der sich auch erholen soll. Nehmen wir uns doch jeden Tag einige Minuten Zeit, um auf Gott zu schauen. Wenn wir so gestresst sind, verlieren wir die Perspektive, dann leben wir nur noch problemorientiert, aber wir müssen Gott orientiert leben. Wenn wir Gott anbeten, seine Grösse betrachten, seine Macht und Majestät, seine Herrlichkeit, dann kommen die Dinge wieder in Perspektive, und wir werden auch in unserem Geist aufgebaut und gestärkt.

**Das sind die sieben Schlüssel Jesu. Wisse, wer du bist, für wen du lebst, kenne deine Berufung, fokussiere dich auf das, was wirklich wichtig ist, höre von Gott, schliesse dich einer Kleingruppe an und nimm dir Zeit, um dich zu erholen.**

Wenn wir von diesen Dingen lernen, von Jesus lernen, wird unser Stresspegel auf eine gesunde Ebene herabkommen können. Glauben wir das? Jesus sagt: „Lernt von mir, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ Amen

fb