

Jetzt mal Klartext

Gefühlskämpfe überwinden durch die Kraft des Wortes Gottes



JOYCE MEYER

Inhaltsverzeichnis



Klartext über Stress	7
Klartext über Einsamkeit	53
Klartext über Angst	109
Klartext über Depression	155
Klartext über Entmutigung	205
Klartext über Unsicherheit	263
Klartext über Sorgen	349
<i>Gebet um eine persönliche Beziehung zum Herrn</i>	411
<i>Anmerkungen</i>	412

Klartext über *Stress*

Inhaltsverzeichnis



<i>Einleitung</i>	11
<i>Teil A</i> Wird Jesus erhoben oder liegen Sie am Boden?	13
1 Vernünftige Grenzen überschreiten	15
2 Der Schlüssel zur Befreiung von Stress	28
3 Auf Segen eingestellt	40
<i>Teil B</i> Schriftstellen zur Bewältigung von Stress	46
<i>Gebet zur Bewältigung von Stress</i>	52

Einleitung



Diejenigen, die an Jesus glauben, leben *in* der Welt, sind aber nicht *von* der Welt (siehe Johannes 17,14-15). Das ist eine gute Nachricht für uns Gläubige, die wir in der heutigen von Stress erfüllten Welt leben. Die Menschen in der Welt befinden sich unter einem dermaßen starken Druck, dass sie gehetzt, unhöflich, reizbar und frustriert sind. Sie erleben finanziellen und ehelichen Stress und den Stress durch heranwachsende Kinder in einer wechselhaften, unsicheren Welt. Infolge von seelischem Stress am Arbeitsplatz und körperlichem Stress durch Überarbeitung sowie strapazierten Nerven, scheinen manche Leute Zeitbomben zu sein, die sich am Rande einer Explosion befinden.

Wir als Gläubige müssen dem Stress, den Menschen »der Welt« – Menschen, die Jesus als Retter und Herrn nicht kennen – erleiden, nicht unterliegen. Wir brauchen uns nicht dem System der Welt anzupassen, indem wir wie weltliche Menschen denken, sprechen und handeln. Vielmehr sollten wir uns in unserer Einstellung und unserem Verhalten deutlich von den Menschen der Welt unterscheiden.

Wir sind dazu bestimmt, Lichter in der Finsternis zu sein (Matthäus 5,15; Epheser 5,8). Es ist jedoch schwer für uns, Lichter zu sein, wenn wir ebenso gestresst sind wie die Menschen der Welt. Gott hat für uns Wege vorgesehen, die es uns ermöglichen, ein Leben ohne diese Art von Stress zu führen.

Ich habe bei meinem eigenen Trachten nach Frieden etwas gelernt: Um den Frieden zu genießen und nicht unter dem Druck von Stress zu leben, muss ich mich dazu entscheiden, Gott in jeder Situation zu gehorchen.

Jesus ist der Friedensfürst! Gehorsam – unter der Leitung des Heiligen Geistes – wird uns immer zum Frieden und zur Freude führen, nicht zur Angst und Frustration. Durch Gottes Wort können wir mehr über den Friedefürst und das Erbe, das uns durch ihn verfügbar gemacht wurde, erfahren. Wir können Frieden finden und ihn bewahren und den Stress vermeiden oder überwinden.

Erlauben Sie dem Heiligen Geist, beim Lesen dieses Buches zu Ihnen zu sprechen und Sie dazu anzuleiten, in diesem wunderbaren Frieden zu leben.

Teil A



Wird Jesus erhoben oder
liegen Sie am Boden?

1



Vernünftige Grenzen überschreiten

Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel (das Heiligtum) des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt, den ihr [als Gabe von Gott] empfangen habt? Ihr gehört nicht euch selbst an, ihr seid mit einem Preis erkauft worden [erworben und bezahlt mit einer Kostbarkeit, zu seinem Eigen gemacht]. Darum ehrt Gott und bringt ihm in eurem Leib Verherrlichung dar.

1. Korinther 6,19-20

Das Wort *Stress* war im Englischen ursprünglich ein technischer Begriff, der benutzt wurde, wenn es um die Belastung ging, der ein Balken oder ein anderer Träger standhalten sollte, ohne unter dem Druck zusammenzubrechen.

In unserer Zeit wurde die Bedeutung des Wortes erweitert. Es bezieht sich jetzt nicht nur auf physikalischen Druck, sondern auch auf seelische und gefühlsmäßige Belastung.

Als Menschen sind wir so angelegt, dass wir mit einer normalen Menge Stress umgehen können. Gott hat uns so geschaffen, dass wir einer gewissen Menge an Druck und Belastung standzuhalten vermögen. Problematisch wird es, wenn wir uns über unsere Grenzen hinaus belasten, über das hinaus, was ursprünglich für uns auszuhalten vorgesehen war, damit wir keinen bleibenden Schaden erleiden.

Ein Stuhl wurde zum Beispiel hergestellt, um als Sitzgelegenheit zu dienen. Er wurde entworfen und angefertigt, um eine gewisse Menge an Gewicht zu tragen. Wenn er richtig benutzt wird, hält er scheinbar ewig. Aber wenn er über seine Tragfähigkeit hinaus belastet wird, wird er Schaden erleiden oder sogar völlig unter der Last zusammenbrechen.

Auf dieselbe Weise sind Sie und ich so gebaut und erschaffen, dass

wir Tag für Tag einem gewissen Maß an körperlichem, seelischen und gefühlsmäßigen Stress standhalten können. Es wird zum Problem, wenn wir zulassen, dass uns mehr an Belastung aufgelegt wird, als wir imstande sind zu tragen.

Jeder befindet sich unter Stress. Stress ist ein Teil des täglichen Lebens. Solange wir diesen Stress in vernünftigen Grenzen halten, ist alles in Ordnung. Die Schwierigkeiten beginnen, wenn wir die angemessene Stressgrenze überschreiten.

Vor etlichen Jahren suchte ich einen Arzt auf, weil ich ständig krank war. Ich litt unter einer dieser Krankheiten, für die niemand eine Ursache finden kann. Doch der Arzt erklärte mir, dass die Symptome das Resultat von Stress wären.

Diese Analyse verärgerte mich. Ich glaubte nicht, dass mein Problem Stress war! Zugegeben: Früher hatte ich mich häufig mithilfe von stresserfüllten, emotionalen Anfällen durch Situationen gekämpft, doch inzwischen war ich zu einer völlig ruhigen Person herangewachsen. Deshalb regte es mich auf, als mir gesagt wurde, dass ich unter Stress leide. Ich dachte: »Sie, Herr Doktor, versetzen mich in Stress!«

Ich ging zu mehreren Ärzten, und sie sagten mir alle dasselbe. Einer erzählte mir, ich sei zu engagiert. Das ärgerte mich nun *wirklich*, dass mir gesagt werden musste, ich sei krank, weil ich zu engagiert sei. Ich dachte, ich hätte mein Engagement auf positive Weise eingesetzt, indem ich intensiv für den Herrn arbeitete.

Nach einiger Zeit erkannte ich, dass das, was mir die Ärzte sagten, stimmte. Ich *war* unter Stress. Ich arbeitete zu angestrengt, schlief nicht ausreichend und aß nicht richtig. Ich trieb mich immer mehr an – und das alles im Namen der Werke Jesu. Ich verrichtete die Arbeit, von der *ich* entschieden hatte, dass sie seinem Willen entsprach. Dabei hatte ich ihn gar nicht gesucht, um herauszufinden, welche Arbeit *er* von mir getan haben wollte, *wann* er sie verrichtet haben wollte und *wie viel* davon er ausgeführt haben wollte.

In meinem speziellen Fall befand ich mich unter Stress, weil ich eine übertrieben große Menge jeder Art »guter Werke« verrichtete – Gemeindearbeit und andere Aktivitäten, die als geistliche Dinge angesehen wurden. Ich nahm an Bibelkursen und Gebetsversammlungen teil. Ich machte Seelsorge. Ich eilte von einem Seminar zum nächsten und predigte manchmal zwanzig- oder fünfundzwanzig Mal pro Monat.

Neben den Strapazen, die ich meinem Körper zumutete, hatte ich gegen den seelischen Druck anzukämpfen, der entstand, weil ich lernen

musste, einen neuen Dienst mit all seinen Herausforderungen zu leiten. Außerdem musste ich mit der gefühlsmäßigen Anspannung fertig werden, Familie und Dienst unter einen Hut zu bekommen.

Als Resultat davon hatte ich ständig Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Nackenschmerzen und all die anderen Symptome von Stress. Dennoch wollte ich nicht wahrhaben und zugeben, dass ich mich unter Stress befand, sodass ich dagegen hätte angehen können.

Vielleicht strapazieren auch Sie sich über Ihre körperlichen Grenzen hinaus, so, wie ich es tat. Wenn wir an uns selbst durch angebliche Ausübung von Jesu Werk Raubbau betreiben, indem wir unseren Körper über Gottes Absichten hinaus beanspruchen, werden wir unter Folgeerscheinungen zu leiden haben, ähnlich denen, die sich einstellen, wenn wir unseren Körper entkräften bei der Jagd nach Reichtum, Ruhm, Erfolg oder jedem anderen Ziel.

Wie wir soeben gesehen haben, ist jedermann einigem Stress ausgesetzt. Keiner von uns schafft es durch den Tag, ohne die eine oder andere Art von Stress zu erleben. Bei der Behandlung oder der Überwindung von Stress ist es wichtig, den Stress als Stress zu erkennen, zu lernen, wie man darüber herrscht und ihn mehr *für* uns als gegen uns arbeiten zu lassen.

Klimabedingter Stress

Durch meine Arztbesuche habe ich einiges über Stress gelernt. Es gibt viele Arten von Stress. Zum Beispiel wird der Körper klimabedingtem Stress ausgesetzt, wenn er von einer Temperatur zur anderen wechselt.

Ein Arzt erklärte mir: »Wenn draußen 40 Grad sind und du dein klimatisiertes Haus verlässt, durch die Hitze zum Straßenrand läufst, in dein mit Klimaanlage ausgestattetes Auto springst und darauf wartest, bis es abkühlt, durchläuft dein Körper einen drastischen Wechsel. In der Stadt steigst du aus deinem kühlen Auto aus und läufst wiederum durch die Hitze in ein klimatisiertes Gebäude. Vom klimatisierten Gebäude rennst du wieder hinaus in die Hitze zum Parkplatz, springst zurück in dein Auto und schaltest die Klimaanlage ein. Du fährst in angenehmem Komfort nach Hause und eilst dann wiederum vom Auto durch die Hitze in dein klimatisiertes Haus. Dieser ganze

Temperaturenwechsel belastet deinen Körper mit Stress. Das nennt man klimabedingten Stress.«

Genau wie klimabedingter Stress Ihren physischen Körper strapaziert, belastet seelischer Stress Ihre Seele und Ihre Nerven.

Seelischer Stress

Seelischer Stress entsteht, wenn man ständig alles verstehen muss, sich Sorgen macht, immer und immer wieder über dieselbe Sache nachdenkt, ohne einen Fortschritt in Richtung Lösung zu machen; wenn man dem Verstand erlaubt, in einem fort bei kleinen trügerischen Gedanken zu verweilen, die vom Teufel inspiriert werden. Er kann auch von einer lang andauernden intensiven Konzentration auf irgendeine bestimmte Sache herrühren.

Unser Sohn David zum Beispiel arbeitet für meinen Mann Dave und mich in unserem Dienst. Früher arbeitete er an Computern und entwarf Handzettel; er machte hauptsächlich Kopfarbeit. Einmal, als er nach einem langen Arbeitstag abends nach Hause kam, fühlte er sich so, als wären ein Schleier über seinen Augen und ein Nebel über seinem Gehirn. Eine Zeit lang hatte er das Empfinden, als könne er nicht richtig denken.

Zeigte ihm sein Körper an, dass er zu viel arbeitete? Nein, nicht unbedingt. Es bedeutete ganz einfach, dass ihm sein Körper die Botschaft vermittelte: »Ich bewege mich auf Überlastung zu; lass mich ausruhen!«

Sobald uns unser Körper anzeigt, dass er ruhen möchte, drängen und drängen wir stattdessen häufig auf noch mehr Belastung hin. Wenn wir uns oftmals jedoch einfach hinsetzen würden, zur Ruhe kommen und fünfzehn Minuten lang etwas Friedvolles tun würden, fühlten wir uns erfrischt. Unser Körper hat die erstaunliche Fähigkeit, sich ziemlich rasch zu regenerieren und zu erneuern und in den normalen Zustand zurückzukehren.

Wenn wir uns dagegen weigern, unserem Körper die Ruhe zu gönnen, nach der er verlangt, beschwören wir Schwierigkeiten herauf. Wenn wir unseren Körper in Überlastung drängen und fortfahren, zu drängen und zu drängen, als wären wir Supermänner (oder »Superchristen«), wird dies bewirken, dass wir früher oder später körperlich dafür bezahlen müssen.

Wenn ich mich auf einen Stuhl setze und die Stuhlbeine krachen

höre, nehme ich mein Gewicht besser eilends vom Stuhl, um nicht auf dem Boden zu landen. Viele Menschen gelangen jedoch schließlich in einen Erschöpfungszustand, weil sie die auftauchenden Warnsignale nicht ebenso ernsthaft beachten, wie die zusammenbrechenden Beine an jenem Stuhl.

Ich höre junge Leute Dinge sagen wie: »Oh, ich kann alles essen, was ich will und tagelang mit ganz wenig Schlaf auskommen. Das macht mir gar nichts aus.«

Wenn Sie ein junger Mensch sind, der seinen Körper wiederholt über seine natürlichen Grenzen hinaus strapaziert, werden Sie dies durchaus eine Weile fortsetzen können und sich dabei ganz gut fühlen. Doch Sie können und werden sich dabei sehr wahrscheinlich ernsthaft schädigen. Eines Tages wird Ihnen ihr Körper plötzlich melden: »Ich kann dies nicht länger mitmachen«, und etwas in Ihrem Körper oder Kopf wird zusammenbrechen oder krank werden.

Ihren Körper bis zum Punkt der Schädigung zu belasten und ihn nicht mit der Ruhe und Nahrung zu versorgen, die Gott für ihn vorgesehen hat, ist Ungehorsam. Ihr Körper kann als Folge dieses Ungehorsams ernstlichen Schaden erleiden. Natürlich ist Gott der Heiler und er ist barmherzig, doch nach Jahren des Ungehorsams ihm gegenüber könnte es viel schwerer für Sie sein, Ihre Heilung zu empfangen. Wenn Sie gesund sind, glauben Sie, dass Gott Ihnen eine lebenslange, göttliche Gesundheit geben kann und fügen Sie Ihrem Glauben Gehorsam gegenüber Gottes Gesetzen des Wohlergehens hinzu. Die Bibel lehrt uns, dass wir uns richtig ernähren, genügend Ruhe gönnen und nicht faul sein sollen – und weist uns an, körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben.

Körperlicher Stress

Körperlicher Stress entsteht ganz einfach, weil unser Körper müde wird. Das ist normal. Wir sind so angelegt, dass wir müde werden. Es ist wohltuend, in der Lage zu sein, ins Bett zu krabbeln und nach einem harten Arbeitstag nachts gut zu schlafen.

Es ist jedoch nicht angenehm, immer nur weiterzumachen, ganz gleich, wie müde wir sind, dann ins Bett zu fallen und ruhelos dazuliegen, während unser Verstand Überstunden macht. Wir fügen dem körperlichen Stress seelischen oder gefühlsmäßigen Stress hinzu.

Früher kam ich jedes Wochenende völlig erschöpft von langen Dienstreisen nach Hause. Ich schlief unterwegs nicht viel, weil wir hart arbeiteten und unter wechselnden Bedingungen lebten. Wir verbrachten jede Nacht in einem anderen Hotel und in einem anderen Bett. Ich betete bis spät in der Nacht für Menschen und stand dann früh am nächsten Morgen auf, um von Neuem zu dienen.

Auf diesen Wochenendreisen war mein Körper einer Menge Strapazen ausgesetzt, weil ich ihn, während wir unterwegs waren, nicht richtig pflegen konnte. Doch ich beging den Fehler, dass ich am Montagmorgen aufstand und gleich wieder zurück ins Büro eilte, so, als ob ich das ganze Wochenende freige habt hätte.

Das tue ich nicht mehr. Jetzt nehme ich mir Zeit, um mit dem Herrn zusammen zu sein. Ich sitze in seiner Gegenwart, verbringe Zeit mit ihm und lasse mich wieder aufbauen. Nachdem ich dann gestärkt bin, kann ich wieder meinen Aufgaben nachgehen – und tun, was der Herr möchte.

Medizinischer Stress

Manchmal, wenn ich mich körperlich verausgabt habe und einen Virus oder eine Erkältung bekomme, verlangsame ich mein Tempo oder nehme mir etwas Zeit, um mich auszuruhen. Sobald ich jedoch anfangen, mich ein wenig besser zu fühlen, beginne ich gleich wieder mit vollem Einsatz zu arbeiten. Dann werde ich müde oder erleide einen Rückfall und ich wundere mich, warum. Ich bezeichne dies als »medizinischen Stress«.

Dave versucht mir zu sagen: »Mache es dir für eine Weile etwas leichter. Dein Körper ist noch geschwächt, weil du dich nicht wohlfühlst hast. Vielleicht musst du ein oder zwei Wochen lang etwas früher ins Bett gehen oder dich am Abend mehr ausruhen.«

Aber wie so viele Leute, die viel zu tun haben, hetze ich weiterhin, auch wenn es mich körperlich schädigt.

Natürlich beten wir sofort um Heilung, wenn Dave oder ich von Krankheit angegriffen werden. Doch wenn Sie krank werden, weil Sie Ihren Körper erschöpft haben, indem Sie ihn über die von Gott gesetzten und für eine gute Gesundheit notwendigen Grenzen hinaus beanspruchen haben, brauchen Sie die Ruhe genauso wie das Gebet, um Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Die Grenzen, die er uns gesetzt hat,

dienen zu unserem eigenen Wohl. Wenn wir ungehorsam sind, weil wir uns außerhalb dieser Grenzen bewegen, müssen wir auch die Konsequenzen erleiden. Der Körper wird nicht richtig funktionieren, wenn er immer wieder über seine Belastbarkeit hinaus beansprucht wird. Wie wir bereits festgestellt haben, ist Gott barmherzig, doch wiederholter Ungehorsam kann verursachen, dass wir »ernten, was wir gesät haben« (siehe Galater 6,8).

Klugheit

Ich, die Weisheit [von Gott], mache Klugheit zu meiner Wohnung, und ich mache Erkenntnis und Besonnenheit ausfindig.

Sprüche 8,12

Ein Wort, über das selten gelehrt wird, ist im Buch der Sprüche erwähnt: *Klugheit* (oder *klug* zu sein). Der Begriff *Klugheit* wird unter anderem verwendet, wenn es um »sorgfältige Verwaltung = Wirtschaftlichkeit¹« geht. Gemäß der Schrift beinhaltet das Wesensmerkmal »Klugheit« oder »klug sein«, gute Verwalter oder Haushalter der Gaben zu sein, die uns Gott verliehen hat, um sie zu benutzen. Zu diesen Gaben gehören Zeit, Kraft, Stärke, Gesundheit und materielle Güter. Zu ihnen gehören unser Körper sowie unser Verstand und Geist.

So wie jeder von uns andere Gaben verliehen bekommen hat, wurde jedem von uns eine unterschiedliche Fähigkeit gegeben, mit diesen Gaben umzugehen. Einige von uns können besser mit sich selbst umgehen als andere.

Jeder von uns muss wissen, wie viel er bewältigen kann. Wir müssen in der Lage sein, zu erkennen, wann wir das »volle Leistungsvermögen« oder die »Überlastung« erreichen. Anstatt uns bis zur Überlastung anzustrengen, um anderen zu gefallen, unsere eigenen Wünsche zu befriedigen oder unsere persönlichen Ziele zu erreichen, sollten wir auf den Herrn hören und dem gehorchen, was er uns zu tun aufträgt. Wir müssen der Weisheit folgen, um in den Genuss eines gesegneten Lebens zu kommen.

Niemand kann alle Stressfaktoren – die Dinge, die Stress verursachen oder vermehren – aus seinem Leben schaffen. Aus diesem Grund muss jeder von uns *klug* sein, um die Stressfaktoren, die uns am meisten beeinträchtigen, zu identifizieren und effektiv anzugehen. Wir müssen