



von Josh Lyons

Mentale Gesundheitsprobleme sind in den letzten Jahren stärker ins Bewusstsein gerückt, und es ist häufiger geworden, dass Menschen darüber sprechen, obwohl die angesprochenen Probleme nicht neu sind. Berühmte Persönlichkeiten wie Abraham Lincoln und Winston Churchill litten an Depressionen, wobei Churchill seinen Kampf gegen die Depression den „Black Dog“ nannte. Unzählige Menschen kämpfen mit verschiedenen Formen von Schuldgefühlen, Stress, Sorgen, Angstzuständen und Depressionen, und diese Leiden haben moderne Prominente wie Robin Williams, Michael Phelps, Simone Biles, Dak Prescott, Lady Gaga, Prinz Harry und viele mehr beeinträchtigt.

Im Jahr 2017 berichtete die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO), dass Depressionen zur Hauptursache für Behinderungen weltweit geworden sind, wobei schätzungsweise 4,4 Prozent der Weltbevölkerung darunter leiden, ein Anstieg von 18 Prozent von 2005 bis 2015. Eine Gallup-Umfrage vom 17. Mai 2023 berichtete, dass „der Prozentsatz der US-Erwachsenen, die angaben, irgendwann in ihrem Leben mit Depressionen diagnostiziert worden zu sein, 29,0 % erreicht hat“ („*U.S. Depression Rates Reach New Highs*“, *Gallup.com*). Und diese ernüchternden Statistiken beziehen sich speziell auf Depressionen, also schließen sie andere Formen schlechter mentaler Gesundheit gar nicht ein.

Eine der tragischsten Folgen schlechter mentaler Gesundheit ist die Geißel des Suizids. Ein WHO-Informationsblatt, das am 25. März 2025 aktualisiert wurde, gibt an, dass weltweit jährlich etwa 727.000 Menschen Selbstmord begehen, und dies ist die dritthäufigste Todesursache bei Menschen im Alter von 15 bis 29 Jahren. Suizid ist für die Menschheit seit Jahrtausenden eine Quelle des Kammers – und berührt leider sogar diejenigen in Gottes Kirche.

In den letzten Jahren habe ich mit vielen Menschen gesprochen oder von ihnen gehört, die mit mentalen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben – schwerwiegende Herausforderungen dieser Art sind weiter verbreitet, als viele von uns vielleicht glauben wollen. Offensichtlich ist der Kampf um gute mentale Gesundheit intensiv, daher ist es sehr wichtig, dass

wir ihn ernst nehmen – besonders im Interesse unserer Kinder, Pubertierenden, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Der *New York Times*-Bestseller *The Anxious Generation* von Jonathan Haidt, veröffentlicht 2024, hebt hervor, wie „die mentale Gesundheit von Jugendlichen Anfang der 2010er Jahre stark sank. Die Raten von Depressionen, Angstzuständen, Selbstverletzungen und Suiziden stiegen stark an und verdoppelten sich in vielen Aspekten“ (*AnxiousGeneration.com*).

Glücklicherweise hat Gott uns, wie in allen Lebensbereichen, liebevolle Führung gegeben. In der Broschüre *Biblische Prinzipien guter Gesundheit* schrieb Dr. Douglas Winnail: „Die Bibel enthält wichtige Perspektiven zur psychischen Gesundheit, die in medizinischen Lehrbüchern übersehen und ignoriert wurden. Die Anwendung dieser Perspektiven könnte das Leben von Millionen Menschen verbessern!“ (Seite 41). Kapitel fünf der Broschüre widmet sich dem Geist und der mentalen Gesundheit. Für weitere Informationen speziell zur Depression können Sie die sehr hilfreiche zehnteilige Videoserie *Tomorrow's World Viewpoint* von Herrn Stuart Wachowicz ansehen. Der Titel des ersten Videos der Serie fasst die Schwere dieser heutigen Herausforderungen zusammen: „Depression: Die unterschätzte moderne Seuche“.

Dieser Artikel wird fünf der grundlegenden Prinzipien der Bibel hervorheben, die zur Förderung einer guten mentalen Gesundheit beitragen. Es ist wichtig zu beachten, dass dies keine vollständige Liste ist. Jedes der folgenden Prinzipien wird hilfreich sein, um eine gute mentale Gesundheit zu unterstützen, aber obwohl sich dieser Artikel darauf konzentriert, was Individuen für sich selbst tun können – und mit Hilfe ihrer Familie, Freunde, Angehörigen und Brüder – gibt es auch Zeiten, in denen spezialisierte Hilfe von ausgebildeten Fachkräften benötigt werden kann.

1. Ignorieren Sie mentale Herausforderungen nicht

Das ist ein einfacher, aber äußerst wichtiger Punkt, denn schlechte mentale Gesundheit ist ein oft ignoriertes Problem. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, mit Stress, Sorgen, Angstzuständen oder Depressionen zu kämpfen hat, ist es wichtig, es nicht zu ignorieren.

Früher wurden mentale Herausforderungen oft mit Ratschlägen wie „härter werden“ oder „komm damit klar“ abgetan. Ja, Härte ist gut – wir wollen keine mentalen „Schwächlinge“ sein, die bei kleinen Herausforderungen leicht auseinanderbrechen. Aber es ist nicht klug, so zu tun, als könne jede mentale Herausforderung allein durch „Durchhalten“ überwunden werden. Wie in allem ist das biblische Gleichgewicht der Schlüssel.

Die Bibel zeigt uns, dass mentale Gesundheit wichtig ist und dass es häufig ist, dass Menschen mentale Herausforderungen haben. Beachten Sie folgende Sprichwörter:

- Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn (Sprüche 12, 25).
- Auch beim Lachen kann das Herz trauern, und nach der Freude kommt Leid (Sprüche 14, 13).
- Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht; aber wenn das Herz bekümmert ist, entfällt auch der Mut (Sprüche 15, 13).
- Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren (Sprüche 17, 22).

Diese Sprichwörter beschreiben Angst, Depression, Trauer im Herzen, einen gebrochenen Geist und die Rolle eines fröhlichen Herzens bei der Förderung guter Gesundheit – und zeigen, dass wir alle manchmal mit seelischen und emotionalen Belastungen umgehen müssen. Mentale Herausforderungen können durch Genetik, schlechte Gewohnheiten und/oder schwierige Erfahrungen verursacht werden. Überlegen Sie, wie viele Menschen als Erwachsene psychisch und emotional unter Missbrauch, Vernachlässigung und anderen Traumata leiden, die sie als Kinder erlitten haben.

Mentale Herausforderungen sind sehr real, und für viele sind sie weder leicht zu ertragen, noch einfach zu überwinden. Satan beeinflusst die Gesellschaft, die Menschheit auf jede erdenkliche Weise zu befallen, was auch die Schaffung eines Umfelds einschließt, das verschiedene Formen schlechter mentaler Gesundheit fördert. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, unter starkem Stress, Sorgen, Angstzuständen, Depressionen oder anderen, ähnlichen Herausforderungen leidet, nehmen Sie es bitte ernst. Ignorieren Sie es nicht. Erkennen Sie es an und stellen Sie sich dem direkt mit Gottes Hilfe und der Hilfe der Liebsten, einschließlich Ihres Pastors und Ihrer Ortsgemeinde.

2. Pflegen Sie eine enge, persönliche Beziehung zu Ihrem himmlischen Vater und Ihrem älteren Bruder

Menschen sind sowohl spirituell als auch körperlich. Gott hat uns mit einem „Geist im Menschen“ und einer Sehnsucht nach der Ewigkeit erschaffen (Hiob 32, 8; Prediger 3, 11). Ob die Menschen es wissen oder nicht, wir sehnen uns nach Verbindung zu unserem himmlischen Vater, so wie ein Baby die Verbindung zu seinem menschlichen Vater und seiner Mutter wünscht.

Der spirituelle Teil jedes Menschen bildet das Fundament unserer Existenz – und unserer Gesundheit. Gott hat jeden Menschen dazu bestimmt, bei der Taufe auch seinen Heiligen Geist – Teil seines Wesens und seiner Kraft – zu empfangen und sich mit ihm zu verbinden und seinen heiligen und gerechten Charakter zu entwickeln, der „Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung“ umfasst (Galater

5, 22-23). Die Grundlage der mentalen Gesundheit entspringt einer engen, persönlichen Beziehung zu Gott, dem Vater, und zu Jesus Christus.

Wie können wir also eine echte, enge und persönliche Beziehung zum Vater und zu Jesus Christus aufrechterhalten? Gebet, Meditation und das Lesen der Bibel sind die wichtigsten täglichen Schlüssel dazu, begleitet von gelegentlichem Fasten – nicht nur am Versöhnungstag. Wie Dr. Roderick C. Meredith in *Zwölf Schlüssel für erhörte Gebete* schrieb: „Wir **müssen** viel Zeit mit ihm und dem Vater verbringen, um uns *eingehend* kennen zu lernen. Halten Sie sich vor Augen, dass das, was wir in diesem Leben tun, eine Vorbereitung auf die *Ewigkeit* ist, die wir mit diesen zwei göttlichen Personen verbringen werden. Dies ist eine *reale* Beziehung, und sie muss, wie jede andere Beziehung auch, mit der Zeit heranreifen. Lernen Sie also, *regelmäßig* zu Gott zu beten – *genügend* Zeit im Gebet zu verbringen, um wirklich mit ihm vertraut zu werden“ (Seite 15).

Der Apostel Paulus erklärte den Geschwistern in Philippi: „Macht euch keine Sorgen, sondern wendet euch in jeder Lage an Gott und bringt eure Bitten vor ihn. Tut es mit Dank für das, was er euch geschenkt hat. Dann wird der Frieden Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt, euer Denken und Wollen im Guten bewahren, geborgen in der Gemeinschaft mit Jesus Christus“ (Philipper 4, 6-7, *Gute Nachricht Bibel*).

Diese Verse erklären, wonach wir streben sollten. Wir sollten nichts zu groß oder zu klein zum Beten in Betracht ziehen, sondern Gott unsere Bedürfnisse, Sorgen, Wünsche und Herausforderungen mitteilen – und gleichzeitig sehr dankbar sein. Regelmäßiges und aufrichtiges Beten zu ihm kann zu einer enormen Nähe zu Gott führen. Das Ergebnis wird sein Frieden sein, der *unsere Herzen und Gedanken beschützen* wird.

Alles in unserem Leben basiert auf unserem geistlichen Fundament – unserer Beziehung zu Gott, dem Vater und Jesus Christus – einschließlich unserer mentalen Gesundheit.

3. Pflegen Sie enge Beziehungen zu anderen

Neben guter geistlicher Gesundheit müssen wir auch nach guter „sozialer Gesundheit“ streben. Die Schrift sagt, dass es unklug ist, uns zu isolieren (Sprüche 18, 1). Unsere Beziehungen zu Gott, dem Vater, und zu Jesus Christus stehen an erster Stelle, aber wir sollen auch gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen haben.

Christus gab das Beispiel, Beziehungen zu priorisieren, und sagte uns: „Denn wer den Willen tut meines Vaters im Himmel, der ist mir Bruder und Schwester und Mutter“ (Matthäus 12, 50). Er zeigte Sorge um seine Mutter, indem er Johannes bat, sich nach seinem Tod um sie zu kümmern (Johannes 19, 27). Er nannte seine Jünger seine Freunde (Johannes 15, 15).

Gute Beziehungen zu Menschen zu pflegen, die wir lieben und die uns wichtig sind, kommt unserer mentalen Gesundheit in vielerlei Hinsicht zugute.

Hauptsächlich hilft es, uns davon abzuhalten, alleine zu kämpfen. „Ein Freund liebt allezeit, und ein Bruder wird für die Not geboren“ (Sprüche 17, 17; Prediger 4, 9-12). Liebevolle Beziehungen können uns bei mentalen Herausforderungen helfen, da es Sicherheit gibt, eine Vielzahl von Beratern zu haben (Sprüche 11, 14).

Es ist äußerst wichtig, dass kleine Kinder und Jugendliche zu ihren Eltern gehen, wenn sie erheblichen Stress, Sorgen, Schuldgefühle, Angst, Depressionen oder Gedanken an Selbstverletzung erleben. Und es ist genauso wichtig, dass Erwachsene zu Menschen gehen, die sich um sie kümmern – sei es Eltern, andere Familienmitglieder oder enge Freunde und Geschwister. Ihr Pastor kann sehr hilfreich sein, denn Gottes Diener bemühen sich, „Gehilfen eurer Freude“ zu sein, indem sie fürsorgliche Zuhörer, Ermutiger und geistliche Führer sind (2. Korinther 1, 24). Zögern Sie nicht, mit Ihrem Pastor zu sprechen, wenn Sie mit schlechter mentaler Gesundheit zu kämpfen haben.

Gute Beziehungen zu pflegen und Qualitätszeit mit Menschen zu verbringen, hat einen sehr starken Einfluss auf unser Glück. Seit 1938 führen Forscher der Harvard University eine Studie zur Entwicklung und zum Glück erwachsener Menschen durch, und ein Artikel in *der Harvard Gazette* sagte zu einer wichtigen Lehre aus dieser jahrzehntelangen Studie: „'Die überraschende Erkenntnis ist, dass unsere Beziehungen, und wie glücklich wir in unseren Beziehungen sind, einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit haben,' sagte Robert Waldinger, Leiter der Studie, Psychiater am Massachusetts General Hospital und Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School. 'Für den Körper zu sorgen ist wichtig, aber sich um Ihre Beziehungen zu kümmern ist auch eine Form der Selbstfürsorge'“ („Gute Gene sind schön, aber Freude ist besser“, 11. April 2017).

Die Bibel bestätigt die Bedeutung von Beziehungen zu anderen Menschen. Das fünfte Gebot offenbart die Notwendigkeit, unsere Eltern zu ehren, während das siebte Gebot die Ehe von Ehemann und Ehefrau schützt. Eltern sollen viel Zeit mit ihren Kindern verbringen (5. Mose 6, 7). Freundschaften sind lebenswichtig (Sprüche 27, 6.9-10.17). Der Apostel Petrus erklärte die Bedeutung einer aufrichtigen und innigen Liebe zu unseren Mitgeschwistern in Gottes Kirche (1. Petrus 1, 22). Ein Großteil des Strebens, ein Jünger Christi zu sein, besteht darin, unsere Beziehungen zu priorisieren, indem wir Zeit mit anderen Menschen verbringen, helfen, dienen und das Leben genießen.

Wie kann man gute Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten? Einfach indem man Zeit mit Menschen verbringt. Persönliche Begegnungen sind natürlich der beste Weg, dies zu tun. Wenn persönlicher Kontakt nicht möglich ist, können wir davon profitieren, Zeit mit Menschen per Telefon- oder Videoanruf zu verbringen, die uns vollständige, lebendige Gespräche ermöglichen. Texten und soziale Medien können genutzt werden, um mit Menschen in Kontakt zu bleiben, aber sie ermöglichen keine tiefgehende Interaktion und Qualitätszeit.

Die Freundschaftsexpertin Marisa Franco sagte *gegenüber NPR*, dass soziale Medien wie das Snackfood der Beziehungen seien, „und es ist, als würden wir von Snacks der Verbindung aus sozialen Medien leben, statt von einer nährstoffreichen Mahlzeit persönlicher Verbindung“ („Warum Amerikaner weniger Zeit mit Freunden verbringen – und was man dagegen tun kann“, *NPRIllinois.org*, 20. Dezember 2022). Der Aufstieg der elektronischen Kommunikation hat viele dazu veranlasst, die persönliche Zeit zwischen Freunden, Familie und Brüdern durch Bildschirmzeit und kürzere Kommunikationsformen zu ersetzen.

Einige dieser Formen sind sogar süchtig machend und ziehen uns von direktem menschlichen Kontakt ab. Wir müssen darum kämpfen, persönliche Zeit mit anderen Menschen, besonders unseren Geschwistern, zu planen und zu genießen. Und wenn wir anderen Menschen von Angesicht zu Angesicht begegnen, müssen wir widerstehen, mehr Zeit mit unseren Handys als mit diesen Menschen zu verbringen! Gott hat uns geschaffen, sozial zu sein und das Leben mit den Menschen um uns herum zu genießen, daher ist es für unsere mentale Gesundheit von entscheidender Bedeutung, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen.

4. Pflegen Sie gesunde körperliche Aktivität, Schlaf und Ernährungsgewohnheiten

Die Pflege unseres Körpers umfasst gesundheitliche Säulen, von denen wir oft hören – aber obwohl diese Prinzipien in gewissem Sinne sehr einfach sind, sind sie für uns nicht immer einfach oder bequem regelmäßig umzusetzen.

Bis vor etwa 150 Jahren bewegten und trainierten Menschen ihren Körper aus Notwendigkeit, weil moderne Annehmlichkeiten wie Autos, Flugzeuge, Computer, Traktoren, Elektrowerkzeuge, Öfen, Geschirrspüler, Mikrowellen, Waschmaschinen und Innensanitäranlagen nicht existierten oder zumindest nicht weit verbreitet waren. Einfache und routinemäßige Aufgaben wie sauberes Trinkwasser, Abfallbeseitigung, Wäsche waschen, einen Kuchen backen oder Samen pflanzen erforderten erhebliche körperliche Arbeit. Heute leben wir jedoch in dem scheinbar sesshaftesten Zeitalter der Menschheitsgeschichte und stehen vor einer Herausforderung, die den meisten unserer Vorfahren unbekannt war – **unseren Körper nicht genug zu bewegen.**

Die Bibel zeigt, dass Bewegung, sportliche Betätigung und körperliche Kraft gut für uns sind. Paulus sagte zu Timotheus, dass es Wert habe, den Leib zu üben (1. Timotheus 4, 8). Zahlreiche Schriften zeigen, dass Jesus und die Apostel regelmäßig viele Kilometer zu Fuß zurücklegten, während sie zwischen den Städten reisten. Das Buch der Sprüche lehrt, dass Stärke sowohl Männern als auch Frauen wertvoll ist, und erklärt: „Der Schmuck junger Männer ist ihre Kraft“ (Sprüche 20, 29; *HfA*) und die tugendhafte

Ehefrau „packt ihre Aufgaben energisch an und scheut keine Mühe“ (31, 17; HfA). Viele Eltern können bestätigen, dass das Tragen von Kindern – besonders wenn sie 15, 20 oder 25 Kilo schwer werden – die Arme stärkt! Andere Verse stellen Fettleibigkeit und Völlerei in einem negativen Licht dar (5. Mose 32, 15; Sprüche 23, 21).

Unseren Körper zu bewegen hat viele Vorteile, darunter enorme Vorteile für die mentale Gesundheit. Ich habe mehr als eine Person getroffen, die fleißig trainiert, um einen gesunden mentalen Zustand zu erhalten. Viele Quellen erklären diese Vorteile von Bewegung: „Jahrzehntelange Forschung hat gezeigt, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit hat“ („*How Exercise Fights Anxiety and Depression*“, *New York Times*, 16. Juli 2025). Gott sagt uns, dass es einen Wert hat, einfach unseren Körper zu bewegen – tatsächlich ist das für unsere körperliche und geistige Gesundheit lebenswichtig.

Die Bibel lehrt auch die Bedeutung von **Schlaf und Ruhe**. Guter, „süßer“ Schlaf ist ein Segen Gottes (Psalm 127, 2; Sprüche 3, 24). Eines der Zehn Gebote weist uns an, am siebten Tag jeder Woche zu ruhen, und selbst Gott „ruhte und erquickte sich“, nachdem er Himmel und Erde neu erschaffen hatte (2. Mose 31, 17). Jesus sagte seinen Jüngern, sie sollten eine Pause machen und sich von ihrem vollen Kalender ausruhen (Markus 6, 31). Die Beispiele der Schrift zeigen, dass Gott uns die Bedeutung von Schlaf und Ruhe lehrt – und wir alle kennen diese Bedeutung aus unserer täglichen Erfahrung.

Viele Studien zeigen, dass Schlaf und Ruhe unsere allgemeine Stimmung und mentale Gesundheit beeinflussen. Ein Artikel der New York Times vom 19. Februar 2024 mit dem Titel „Ihr erster Schritt zu besserer Stimmung“ schrieb in der Unterüberschrift: „Schlechter Schlaf kann Angstzustände, Depressionen und andere mentale Probleme verschlimmern“.

Ein von *Insights Psychology* veröffentlichter Artikel begann mit dieser Aussage: „Schlaf ist eine der grundlegendsten – und oft übersehenen – Säulen guter Gesundheit“. Weiter wurde erklärt, wie wichtig ausreichender Schlaf für die emotionale Regulation ist: „Eine Studie, veröffentlicht im *Journal of Neuroscience*, ergab, dass Schlafmangel die emotionalen Zentren des Gehirns, insbesondere die Amygdala, reizt, die für Angst und Aggression verantwortlich ist. Schlafmangel kann Sie reaktiver auf Stress machen und negative Emotionen verstärken“ („*The Psychology of Sleep: Why Is Sleep Important for Our Mental and Physical Health?*“, 29. Oktober 2024).

Schlaf und Ruhe sind erholsam, und Gott hat unseren Körper so gestaltet, dass er beides braucht – vor allem um positives Denken, Emotionen und Hormone zu fördern, die alle unsere mentale Gesundheit stark beeinflussen.

Gott lehrt uns auch die Bedeutung von **Ernährung** für unsere Gesundheit. Die Bibel warnt vor Völlerei (übermäßigem Essen oder Trinken), Trunkenheit und dem Verzehr von unreinen Tieren und fördert Mäßigung

sowie das Halten eines gesunden Gewichts (5. Mose 32, 15; Sprüche 23, 20-21; 25, 16).

Ein Artikel von *Harvard Health Publishing* erinnert uns daran, dass „das, was Sie essen, direkt die Struktur und Funktion Ihres Gehirns und letztlich Ihre Stimmung beeinflusst.... Mehrere Studien haben einen Zusammenhang zwischen einer zuckerreichen Ernährung und einer beeinträchtigten Gehirnfunktion gefunden – und sogar einer Verschlechterung der Symptome von Stimmungsstörungen wie Depressionen“ („*Nutritional Psychiatry: Your brain on food*“, 18. September 2022). Ein konkretes Beispiel dafür, wie die Ernährung unsere mentale Gesundheit beeinflusst, ist, dass Serotonin – ein Neurotransmitter, der Schmerzen hemmt und Schlaf, Appetit und Stimmung reguliert – fast vollständig im Magen-Darm-Trakt produziert wird.

Es ist allgemein bekannt, dass die Ernährung unsere körperliche Gesundheit stark beeinflusst, aber es ist wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass sie auch einen erheblichen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit hat.

5. Vermeiden Sie Verhaltensweisen, von denen bekannt ist, dass sie die mentale Gesundheit verschlechtern

Viele Verhaltensweisen sind dafür bekannt, die mentale Gesundheit von Menschen zu verschlechtern. Gewohnheitssünden, Sucht, Substanzmissbrauch, Überarbeitung und Inaktivität können dazu führen, dass eine Person eine Vielzahl negativer Einstellungen und Emotionen erlebt. Betrachten wir zwei häufige Verhaltensweisen, die der mentalen Gesundheit schaden.

Die eine ist, **Nachrichten und Politik auf eine ungesunde Weise zu verfolgen**. Dies zu vermeiden, kann eine Herausforderung sein, da wir aus verschiedenen Gründen oft über lokale und weltweite Nachrichten informiert sein müssen. Aber es ist allzu leicht, in ungesunde Gewohnheiten zu verfallen, zu viele Nachrichten und Politik zu verfolgen, sich in aktuelle politische Themen zu verlieren oder schlechte Nachrichtenquellen und andere Informationen zu verfolgen. Viel Berichterstattung über Nachrichten und Politik ist äußerst negativ und bombardiert uns in einem scheinbar endlosen Kreislauf, der uns rund um die Uhr verführen kann. Es ist kein Wunder, dass Nachrichten und Politik Stress, Sorgen, Ängste und Depressionen erhöhen können. Ich bezweifle, dass viele von uns jemals das Gefühl haben, dass Nachrichten und Politik *unsere Stimmung oder mentale Gesundheit* verbessern.

Wie Herr Gerald Weston und andere Leiter in Gottes Kirche erklärt haben, ist es entscheidend, dass wir Nachrichten und Politik auf gesunde Weise verfolgen. Hier sind einige praktische Punkte, die helfen können:

- Seien Sie maßvoll, während Sie Nachrichten und Politik verfolgen.

- Seien sie vorsichtig, sich nicht zu sehr darauf einzulassen.
- Machen Sie am Sabbat eine Pause von Nachrichten und Politik.
- Seien Sie vorsichtig mit den Informationsquellen, denen Sie folgen.
- Achten Sie darauf, wenn Sie sich sehr für bestimmte politische Themen begeistern.
- Halten Sie sich von Verschwörungstheorien und fragwürdigen Quellen fern.
- Nutzen Sie die Bibel und die Kirche als Linse, durch die Sie Nachrichten und Politik beobachten.

Egal, welche Nachrichtenquelle wir sehen oder lesen, wir müssen uns daran erinnern, dass die wahre unausgesprochene Botschaft immer darauf hinausläuft: „Hier sind die schrecklichen Nachrichten und Politik von heute in Satans Welt“. Es ist wichtig, sich der negativen Auswirkungen von Nachrichten und Politik auf unsere mentale Gesundheit bewusst zu sein, damit wir aktuelle Ereignisse auf gesunde, ausgewogene und selbstkontrollierte Weise verfolgen – wobei wir unseren Gesamtfokus auf das Reine, Schöne, Gute, Tugendhafte und Lobenswerte konzentrieren (Philipper 4, 8).

Ein weiterer häufiger Nachteil für die mentale Gesundheit ist **der Missbrauch oder die Übernutzung sozialer Medien**. Wir konzentrieren uns hier speziell auf soziale Medien, aber auch andere Formen von Technologie, Medien und Unterhaltung können ähnliche Auswirkungen haben.

Viele Berichte und Studien der letzten Jahre haben die Gefahren sozialer Medien hervorgehoben, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Australien hat Gesetze verabschiedet, die Jugendlichen unter 16 Jahren die Nutzung von Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok und Snapchat verbieten – und andere Länder sind diesem Beispiel gefolgt. Im Jahr 2024 forderte der stellvertretende Gesundheitsminister der Vereinigten Staaten die Veröffentlichung eines Warnhinweises auf sozialen Medienplattformen. Berühmte Technologiemanager, darunter Steve Jobs und Bill Gates, haben die Nutzung von Technologie bei ihren eigenen Kinder eingeschränkt.

Die gut dokumentierte und weithin berichtete Tatsache ist, dass der Missbrauch sozialer Medien oft zu Angstzuständen und Depressionen führt. Es ist nicht schwer zu verstehen, warum, denn der Missbrauch sozialer Medien führt oft dazu, dass Menschen biblische Prinzipien verletzen. Zum Beispiel wird zu viel Zeit in sozialen Medien wahrscheinlich die Zeit verringern, die für andere wichtige Aktivitäten wie Gebet, Bibelstudium, Sport, Schlaf und persönlichen Kontakt mit Familie und Freunden verwendet wird. Es kann leicht sein, dass soziale Medien unsere kostbarste und vergänglichste Ressource – unsere Zeit – stehlen.

Zusätzlich dazu, dass dies Zeit wegnimmt von Aktivitäten, die unseren Geisteszustand verbessern können, können soziale Medien uns negativen Einflüssen und Auswirkungen auf die mentale Gesundheit aussetzen, wie

Mobbing, Sucht, Problemen mit dem Körperbild, Vergleichen mit anderen (besonders wenn man mit den oft falschen und unrealistischen Idealen der Online-Welt konfrontiert wird), sündhaften Inhalten, Faulheit, eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit. Überstimulation des Gehirns, Begegnungen mit Online-Betrügern und mehr. All dies kann dazu führen, dass eine Person mehr Stress, Sorgen, Schuldgefühle, Angstzustände und Depressionen erlebt.

Wie die Kirche schon lange lehrt, liegt die Sünde oft nicht im „Ding“ selbst, sondern im falschen Gebrauch des Dings. Soziale Medien können auf gesunde und positive Weise genutzt werden, zum Beispiel um mit Familie, Freunden und Brüdern in Kontakt zu bleiben, die weit weg wohnen; positiven und hilfreichen Inhalten zu folgen; Kirchenmaterial zu sehen, zu lesen und zu hören; und mehr. Aber sie müssen mit großer Mäßigung und Selbstkontrolle eingesetzt werden, und wir müssen uns stets der Gefahr bewusst sein, die sie für die mentale Gesundheit darstellen können – insbesondere im Leben von kleinen Kindern und Jugendlichen.

Die moderne Gesellschaft hat viele Vorteile, aber auch viele Gefahren gebracht, insbesondere für unser geistiges und spirituelles Leben. Wir müssen auf Verhalten achten, das der mentalen Gesundheit schadet, und dazu gehört, uns zu sehr in Nachrichten, Politik und soziale Medien zu verstricken.

Christi Liebe in einem gesunden Geist

Satan ist der Gott dieses Zeitalters. Während er sein Bestes gibt, die Menschheit zu verletzen und zu erniedrigen, ist eine der enormen Gefahren, die er der modernen, technologiegesättigten Gesellschaft bereitet, die schlechte mentale Gesundheit. Es ist eine Plage und Krise unserer Zeit, die wir ernst nehmen müssen.

Aber wir sind in diesem Kampf keineswegs allein. Gott hat uns Prinzipien gegeben, die eine gute mentale Gesundheit unterstützen können. Letztlich möchte er, dass wir einen gesunden Geist, einen vernünftigen Geist, einen inneren Seelenfrieden und den Geist Christi haben – und er *wird* uns helfen.



Lernen, auf Gott zu vertrauen

Hatten Sie jemals eine Zeit in Ihrem Leben, in der immer etwas schiefzulaufen schien, egal wie hart Sie gearbeitet haben, um es am Laufen zu halten? Das können einige der schwierigsten Situationen sein, in denen man innehalten und sich die Zeit nehmen muss, die Lösung zu finden – gerade wenn man weiß, dass die Beziehung zu Gott auf dem Spiel steht.

Ich ging aufs College, war pleite und lebte in einer Wohnung mit drei Mitbewohnern, die keine Rücksicht auf Gott nahmen. Ich arbeitete in einem Fast-Food-Restaurant und – weil der Job nicht gut bezahlt war – arbeitete ich so viele Stunden, wie ich nur bekommen konnte. Also ging ich nach acht Stunden Schulzeit tagsüber direkt ins Restaurant und arbeitete bis spät in die Nacht, um so viel Geld wie möglich zu verdienen, um die Rechnungen zu bezahlen.

Ich wusste, dass mein geistliches Leben darunter litt, weil mein Bibelstudium und mein Gebetsleben stark beeinträchtigt wurden. Trotzdem wurde mir die Ernsthaftigkeit dieser Situation erst richtig bewusst, als ich Beratung zur Taufe erhielt. Der Pastor und ich sprachen über mein Leben, und ich erzählte ihm von meinem Dilemma, so viele Stunden zusätzlich zu der Zeit arbeiten zu müssen, die die Schule von mir verlangte.

Er verglich dann meine Lage mit dem Gleichnis vom Sämann, das besagt: „Die aber auf dem Fels sind die: Wenn sie es hören, nehmen sie das Wort mit Freuden an. Sie haben aber keine Wurzel; eine Zeit lang glauben sie, und zu der Zeit der Anfechtung fallen sie ab. Was aber unter die Dornen fiel, sind die, die es hören und gehen hin und ersticken unter den Sorgen, dem Reichtum und den Freuden des Lebens und bringen keine Frucht zur Reife“ (Lukas 8, 13-14). Er zeigte mir, dass ich, obwohl ich von der Wahrheit, die ich gelernt hatte, begeistert war, trotzdem sicherstellen musste, dass ich mich nicht von der Versuchung zu Fall bringen ließe. Er half mir auch klar zu verstehen, dass es zwar wichtig war zu arbeiten und meinen Teil zu leisten, ich aber nicht zulassen konnte, dass die Sorgen dieser Welt mich übermannten, wodurch mein Bibelstudium und mein Gebetsleben gefährdet wurden, sodass ich keine Früchte tragen konnte.

Nachdem ich meine Sünde erkannt hatte, so viel vor Gott gestellt zu haben, bereute ich und wandte mich ihm zu. Ich arbeitete die Stunden, die mir gegeben wurden, und suchte nicht absichtlich weitere. Obwohl ich nicht sah, wie es funktionieren könnte, setzte ich meinen Glauben und mein Vertrauen in Gott, wohl wissend, dass ich ihm gehorchen und mich ihm über alles andere nähern musste.

Ich musste darauf vertrauen, dass Gott liebevoll und treu ist und irgendwie eine Tür öffnen würde. Einige Tage später, nachdem ich gefastet hatte, tat er genau das. Ein älterer Herr und seine Frau boten mir an, bei ihnen zu wohnen. Und nicht nur, dass ich bei ihnen wohnen durfte – sie erlaubten mir auch nicht, ihnen etwas dafür zu zahlen! Außerdem bot mir derselbe freundliche Mann einen Job an, der mehr als doppelt so viel

einbrachte wie im Fast-Food-Restaurant – und es war ein Job in genau dem Bereich, in dem ich studiert hatte, was mir wichtige und grundlegende Erfahrungen verschaffte.

Eine sehr wichtige Lektion aus all dem war, dass wir, selbst wenn wir nicht sehen können, wie es funktionieren soll, uns von unserem Weg abzuwenden, hin zu Gottes Weg, Ihm vertrauen und unsere Prioritäten voll und ganz in seine Hände legen müssen. Wenn wir lernen, im Glauben zu gehorchen, bietet er immer einen Weg. „Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen“ (Sprüche 3, 5-6). Wir können volles Vertrauen und Glauben haben, dass seine Wege besser sind als unsere und dass er uns tragen und all unsere Bedürfnisse erfüllen wird.

Wenn Sie mit einem scheinbar unlösbaren Problem konfrontiert sind, können Sie sich mit ganzem Herzen an Gott wenden – und er wird die Lösung offenbaren!

—Mike DeSimone

BPMG, August 2026
© 2026 Lebendige Kirche Gottes
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *Biblical Principles That Support Mental Health*
Diese Publikation darf nicht verkauft werden!
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010

Großbritannien:
Living Church of God
PO Box 8112
Kettering NN16 6YF
Tel. /Fax: 0044 844 – 800 – 9322

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
76065 Karlsruhe

<http://www.tomorrowworld.org>

<http://www.weltvonmorgen.org>