



von Richard F. Ames

Millionen, wenn nicht sogar Milliarden von Menschen leiden unter so großem Stress, dass sie Ängste, Phobien und Depression erleben. Sie fühlen sich elend und sind unglücklich. Sie haben keinen inneren Frieden. Wie steht es mit Ihnen?

Die hohen Lebenshaltungskosten sind eine Herausforderung für unsere Familien. Können wir unsere Rechnungen bezahlen? Zusätzlich müssen Millionen Tag für Tag unter frustrierendem Stress im Stau zur Arbeit pendeln. Der Lärm von Maschinen in der Nachbarschaft und am Arbeitsplatz kann nervenzerreißend sein. Und dann haben wir auch noch Konflikte und Streitigkeiten mit Familienmitgliedern oder Kollegen. Auch körperliche Erkrankungen und Schmerzen können uns weiter frustrieren und stressen.

Millionen von Menschen geben viel Geld für Medikamente aus, die ihnen helfen sollen, ihre Angstzustände zu beruhigen. Doch wie wir sehen werden, gibt Gott uns – völlig gratis – eine Vielfalt von Strategien, um die Frustrationen des Lebens anzugehen und zu überwinden!

Können Sie es ertragen?

Wie viele finden es schwierig, den Alltagsstress zu ertragen? Haben Sie persönlich Schwierigkeiten, Ruhe und inneren Frieden zu finden? Die amerikanische psychologische Gesellschaft (APA) veröffentlichte 2015 folgenden Bericht: „Zweiundvierzig Prozent der Erwachsenen sagen, sie täten nicht genug oder wären nicht sicher, ob sie genug täten, um ihren Stress zu

bewältigen. Ein Fünftel der Amerikaner (20 Prozent) sagen, sie gehen niemals einer Aktivität nach, die ihnen hilft, ihren Stress abzubauen oder zu bewältigen“ („*Stress in America: Paying with Our Health*“ [Stress in Amerika: Wir bezahlen mit unserer Gesundheit], Seite 9).

Wie ernst ist das Problem? Der Bericht der APA fährt fort: „Viele Amerikaner sagen, ihr Stressniveau ist im vergangenen Jahr entweder gleichgeblieben (53 Prozent) oder hat sich erhöht (29 Prozent). Nur 18 Prozent der Amerikaner sagen, ihr Stress habe im vergangenen Jahr abgenommen. Die am häufigsten genannten Stressquellen sind Geld (64 Prozent berichten, dass dies eine sehr große oder ziemlich große Stressquelle ist), Arbeit (60 Prozent), die Wirtschaft (49 Prozent), familiäre Verpflichtungen (47 Prozent) und persönliche gesundheitliche Sorgen (46 Prozent)“ (*ebenda*).

Wie gehen die Menschen damit um? Der Bericht fährt fort: „Die am meisten angeführten Stressmanagement-Techniken sind Musikhören (44 Prozent), Sport/Laufen (43 Prozent), Fernsehen für eine Zeit von 2 Stunden oder länger pro Tag (40 Prozent), und im Internet surfen / online gehen (38 Prozent)“ (*ebenda*).

Die richtige Art von Musik kann tatsächlich unseren Stress für eine gewisse Zeit lindern, und Ihre Bibel hebt den Wert von körperlicher Ertüchtigung hervor. Aber gibt es auch übergeordnete Strategien, die man bedenken sollte, die den Christen von heute helfen werden, bei all dem momentanen und beständigen Stress langfristigen inneren Frieden zu finden? In diesem Artikel wollen wir sieben Schlüssel besprechen, wie man inneren Frieden bekommt und bewahrt.

Schlüssel 1: Seien Sie Teil des großen Auftrags!

Ihre Bibel gibt jedem Menschen auf Erden einen Auftrag. Dieser sollte das Ziel Nummer eins in Ihrem Leben sein. Der Messias, Jesus Christus, gibt uns damit einen wesentlichen Schlüssel für Ruhe und inneren Frieden: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen“ (Matthäus 6, 33).

Das Reich Gottes wird schon bald auf diese Erde kommen! Bereiten Sie sich täglich darauf vor, wie Jesus lehrte, „dein Reich komme“? Wenn wir all das Böse sehen, das in aller Welt um uns herum geschieht, sehnen wir uns nach dem kommenden Reich. Haben Sie das als Teil Ihres Lebensziels? Beachten Sie, was Jesus im nächsten Vers sagte. Wenn Sie ein Ziel anstreben, das größer ist, als Sie selbst, können Sie inneren Frieden finden. „Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat“ (Vers 34).

In diesem sechsten Kapitel von Matthäus betonte Jesus die Notwendigkeit von Glauben! Wir müssen jeden Tag im Glauben Jesu Christi leben!

Bevor Jesus in den Himmel aufstieg, gab er seinen Jüngern das, was wir „den großen Auftrag“ nennen. Er verkündete: „Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden. Darum gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28, 18-20).

Jesus verkündete diesen großen Auftrag an anderer Stelle folgendermaßen: „Gehet hin in alle Welt und predigt das Evangelium aller Kreatur. Wer da glaubt und getauft wird, der wird selig [gerettet] werden; wer aber nicht glaubt, der wird verdammt [gerichtet] werden“ (Markus 16, 14-15).

Ja, Jesus kam, um das Evangelium vom Reich Gottes zu predigen. Sie können auch in Markus 1, 15-16 davon lesen. Tragen Sie Ihren Teil dazu bei, diesen großen Auftrag zu erfüllen. Streben Sie danach, ein Ziel zu haben, das größer ist, als Sie selbst!

Schlüssel 2: Beten Sie über Ihre Sorgen

Eine Herausforderung, der sich die meisten Menschen gegenübersehen, ist der Stress im Umgang mit unseren Finanzen. Der Bericht der amerikanischen psychologischen Gesellschaft (APA), der oben in diesem Artikel erwähnt wurde, erklärte folgendes: „Stress in Bezug auf Geld und Finanzen scheint einen wesentlichen Einfluss auf das Leben der Amerikaner zu haben. Fast drei Viertel (72 Prozent) der Erwachsenen berichten davon, zumindest manchmal in ihrem Leben Stress wegen Geld zu haben, und fast ein Viertel sagen, dass sie extremen Stress wegen Geld erleben... In manchen Fällen stellen Menschen sogar aufgrund finanzieller Bedenken ihre Gesundheitsfürsorge zurück“.

Manchmal empfinden wir Stress, weil wir unsere Last mit niemandem teilen. Mit unseren Nöten alleine gelassen türmen sich die Sorgen auf. Es gibt aber jemanden, mit dem Sie Ihre Sorgen hinsichtlich Finanzen, Beziehungen, Arbeit oder alle anderen Bedenken teilen können, die Sie belasten! Gott will sogar, dass Sie Ihre Ängste mit ihm teilen! Beachten Sie diese wundervolle Verheißung: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus“ (Philipper 4, 6-7).

Alles Geld der Welt kann Ihnen kein Glück erkaufen. Doch Gott will uns dieses ganz besondere und unbezahlbare Geschenk freimütig geben: inneren Frieden. Was für eine unglaubliche Verheißung, die Gott Ihnen hier gibt. Seien Sie offen und ehrlich und schütten Sie ihm Ihr Herz aus, teilen Sie Ihre Probleme im Gebet mit ihm. König David war im Altertum sehr offen und direkt in seinen drängenden Klagen und Gebeten. Er rief aus: „HERR, höre und sei mir gnädig! HERR, sei mein Helfer!“ (Psalm 30, 11). Und dies war nur eine von vielen Bitten um Gottes Barmherzigkeit, die wir in der gesamten Bibel

finden. Beachten Sie, dass Gott in 2. Korinther 1, 3 auch „der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes“ genannt wird.

Teilen Sie Ihre Ängste im Gebet mit Gott. Schlagen Sie Lösungen für das Problem vor. Danken Sie Gott für das Privileg, vor seinen himmlischen Gnadenthron kommen zu können. Und freuen Sie sich auf seine Verheißung, dass er Ihnen „den Frieden Gottes, der höher ist als alle Vernunft“ geben wird.

Schlüssel 3: Suchen Sie weisen Rat

Das Buch der Sprüche enthält einige der besten und weisesten Ratschläge, die uns als Christen zur Verfügung stehen – Ratschläge von Gott selbst. Der allmächtige Gott sagt zu uns: „Mein ist beides, Rat und Tat, ich habe Verstand und Macht. Durch mich regieren die Könige und setzen die Ratsherren das Recht“ (Sprüche 8, 14-15).

Ihre Bibel gibt weise Ratschläge. Ich habe die Gewohnheit schätzen gelernt, jeden Tag des Monats eines der Kapitel des Buchs der Sprüche zu lesen. Das Buch der Sprüche steckt voller erfrischender Weisheit, die Tag für Tag, Monat für Monat und Jahr für Jahr neue Bedeutung und einen neuen Bezug erlangt, je nachdem, wie sich Ihre Lebensumstände verändern.

Wie wertvoll ist das Buch der Sprüche? Gott inspirierte das Buch der Sprüche mit dieser ermutigenden Einleitung: „Dies sind die Sprüche Salomos, des Sohnes Davids, des Königs von Israel, um zu lernen Weisheit und Zucht und zu verstehen verständige Rede, dass man annehme Zucht, die da klug macht, Gerechtigkeit, Recht und Redlichkeit; dass die Unverständigen klug werden und die Jünglinge vernünftig und besonnen. Wer weise ist, der höre zu und wachse an Weisheit, und wer verständig ist, der lasse sich raten, dass er verstehe Sprüche und Gleichnisse, die Worte der Weisen und ihre Rätsel. Die Furcht des HERRN ist der Anfang der Erkenntnis. Die Toren verachten Weisheit und Zucht“ (Sprüche 1, 1-7).

Sind Sie bereit, weise Ratschläge zu suchen, die Ihnen helfen können, den Stress und Ihre Herausforderungen zu bewältigen? Dieser Vers aus den Sprüchen gibt uns Weisheit: „Die Pläne werden zunichte, wo man nicht miteinander berät; wo aber viele Ratgeber sind, gelingen sie“ (Sprüche 15, 22). Und bedenken Sie auch diese Ermahnung: „Höre auf Rat und nimm Zucht an, dass du hernach weise seist. In eines Mannes Herzen sind viele Pläne; aber zustande kommt der Ratschluss des HERRN“ (Sprüche 19, 20-21).

Wenn Sie die Apostelgeschichte lesen, sehen Sie, dass die frühe neutestamentliche Kirche als eine geistliche Familie vereint war. Wir brauchen einander und wir brauchen unsere gegenseitige Hilfe. Suchen Sie Rat bei denen, die wirkliche Weisheit besitzen; langjährigen, treuen und echten Christen, die einen starken, auf der Bibel aufgebauten Charakter haben. „Den Toren dünkt sein Weg recht; aber wer auf Rat hört, der ist weise“ (Sprüche 12, 15).

Suchen Sie Gottes Rat, indem Sie täglich in Ihrer Bibel lesen, und halten Sie nach weisen Ratgebern Ausschau, die Stabilität und einen biblisch fundierten Charakter erwiesen haben.

Schlüssel 4: Vernachlässigen Sie nicht körperliche Betätigung

Hunderte, wenn nicht sogar Tausende von Gesundheitsratgebern und Studien zeigen die Vorzüge körperlicher Betätigung als Methode, um Stress abzubauen. Vor vielen Jahren schrieb ich in meinem persönlichen Büchlein über Lektionen des Lebens: „Wenn du deprimiert bist, gehe raus und jogge oder laufe“.

Die Mayo-Klinik gibt folgenden Rat: „Körperliche Betätigung in fast jeder beliebigen Form kann zur Stressentlastung dienen. Aktiv zu sein kann Ihre Wohlfühl-Endorphine steigern und Sie von Alltagsorgen ablenken... Wenn Sie kein Athlet sind und sogar, wenn Sie nicht in Form sind, können Sie sich dennoch ein wenig körperlich betätigen und damit viel erreichen hinsichtlich eines Stressmanagements. Entdecken Sie den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Stressreduzierung – und warum körperliche Betätigung Teil Ihres Plans zum Stressmanagement sein sollte“ („*Exercise and stress: Get moving to manage stress*“ [Körperliche Betätigung und Stress: Bewegen Sie sich und bewältigen Sie den Stress], *MayoClinic.org*, 2016).

Für uns Ältere kann Laufen eine der besten Übungen sein. Wir mögen nicht mit derselben Geschwindigkeit laufen, wie zu der Zeit, als wir 50 Jahre jünger waren, aber dennoch sollten wir tun, was wir im Rahmen unserer Möglichkeiten tun können. Letztes Jahr war ich besonders inspiriert, als ich erfuhr, dass eine 92 Jahre alte Dame, die in der Nähe unseres Büros in Charlotte lebt, einen neuen Weltrekord aufgestellt hatte als älteste Frau, die jemals den Marathon bis zum Ende durchgelaufen ist. Ihre Einlaufzeit von 7 Stunden, 24 Minuten und 36 Sekunden mag für diejenigen, die 70 Jahre und darunter sind, nicht beeindruckend klingen, aber ihr Vorbild sollte uns anspornen, ebenfalls zu tun, was wir können. Dies ist sogar ein biblisches Prinzip. Der Apostel Paulus erwähnte zwar einen übergeordneten, geistlichen Punkt, lobte aber dennoch den Wert körperlicher Betätigung, als er schrieb: „Denn die leibliche Übung ist zu wenigem nütze, die Gottseligkeit aber ist zu allen Dingen nütze, indem sie die Verheißung des Lebens hat, des jetzigen und des zukünftigen“ (1. Timotheus 4, 8; *Elberfelder Bibel*). Geistliche Betätigung führt zu ewigen Vorzügen, aber wir sollten den kurzfristigen Vorteil körperlicher Betätigung nicht vernachlässigen.

Schlüssel 5: Bewahren Sie eine positive Einstellung

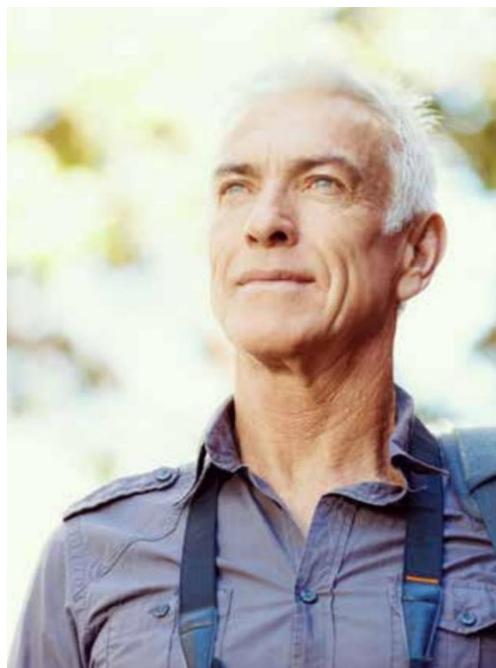
Wir erleben alle Stress in der gegenwärtigen, schnelllebigen und von Informationen überfrachteten Welt. Wie können wir damit umgehen? Wir

sollten klar verstehen, dass unsere geistige Gesundheit zu einem großen Teil eine Sache willentlicher Entscheidung ist. Sie können sich dafür entscheiden, einen positiven und ruhigen Sinn zu bewahren.

Vielleicht haben Sie schon manche der vielen Merksprüche hinsichtlich der Bewahrung einer positiven Einstellung gehört. Meine Frau schenkte mir ein eingerahmtes Bild von Blitzen mit dem Titel „Die Kraft der Einstellung“. Hören Sie dieses hilfreiche Prinzip, das der anonyme Autor darin gab: „Unser Leben wird nicht dadurch entschieden, was uns geschieht, sondern durch das, wie wir damit umgehen, was geschieht; nicht durch das, was das Leben uns bringt, sondern durch die Einstellung, die wir dem Leben entgegenbringen. Eine positive Einstellung löst eine Kettenreaktion von positiven Gedanken, Ereignissen und Ergebnissen aus. Sie ist ein Katalysator... ein Funke, der außerordentliche Resultate hervorbringt“.

Habe Sie sich bewusst dafür entschieden, eine positive Einstellung zu bewahren? Der Apostel Jakobus bekräftigte dieses Prinzip. Er gibt uns einen positiven Ratschlag, der uns hilft, mit Stress, Bedrängnissen und Problemen umzugehen. Was sollen wir denken, wenn wir uns Prüfungen gegenübersehen? Wir lesen: „Meine lieben Brüder, erachtet es für lauter Freude, wenn ihr in mancherlei Anfechtungen fallt“ (Jakobus 1, 2). Die Prüfung an sich mag schmerzhaft sein, aber den Verlauf kann man mit Freude betrachten. Warum? Weil wir wissen, „dass euer Glaube, wenn er bewährt ist, Geduld wirkt. Die Geduld aber soll ihr Werk tun bis ans Ende, damit ihr vollkommen und unversehrt seid und kein Mangel an euch sei“ (Verse 3-4).

Sie können eine positive Einstellung in der Gewissheit haben, dass Ihr Charakter und Ihre Geduld gestärkt werden. Wie oft habe ich zu mir selbst angesichts einer stressigen Situation gesagt: „Bewahre eine positive und ruhige Haltung“? Und Gott hilft mir dann durch die Prüfung. Es ist auch hilfreich, wenn wir lernen, zu lächeln und uns einen Sinn für Humor bewahren, und wenn wir fähig sind, jederzeit zu beten: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus“ (Philipper 4, 6-7).



Schlüssel 6: Zählen Sie Ihre Segnungen

Eine Methode, eine positive Grundeinstellung zu bewahren, ist es, wenn wir uns selbst an die vielen Segnungen erinnern, die Gott uns gegeben hat. Ist Ihr Leben vollkommen? Haben Sie jeden Erfolg, den Sie sich erhofft haben? Wahrscheinlich nicht. Aber wenn Sie sich stattdessen auf die vielen Dinge besinnen, die Sie haben, gelangen Sie vielleicht an den Punkt, dass Sie erkennen, dass Ihr jetziges Leben genau so vollkommen ist, wie es gerade sein soll, und dass Sie dann dankbar für die Umstände sein können, die Gott gerade gebraucht, um Ihnen zu helfen, seinen persönlichen Charakter in Ihrem eigenen Leben zu entwickeln.

Wenn Sie beten (siehe Schlüssel 2), ist eine Besinnung auf die Segnungen ein wichtiger Teil Ihres Kontakts mit Gott. Ebenso, wie Sie Sorgen überwinden können, indem Sie Ihre Ängste mit Ihrem Schöpfer teilen, können Sie auch Ihre positive Einstellung fördern, indem Sie ihm für Ihre vielen Segnungen danken. Wir lesen: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch“ (1. Thessalonicher 5, 16-18).

Manche kennen vielleicht noch das traditionelle Lied aus dem 19. Jahrhundert, „*Count your Blessings*“ [Zähle deine Segnungen]. Hier ein paar Worte daraus: „Bist du im Sturm von den Wogen des Lebens hin- und hergerissen, bist du entmutigt und denkst, alles sei verloren, zähle deine vielen Segnungen, nenne sie einzeln mit Namen, und es wird dich überraschen, was der Herr getan hat“.



Zählen Sie Ihre Segnungen und bringen Sie Gott gegenüber von Herzen Ihre Dankbarkeit zum Ausdruck. Wofür sind Sie dankbar? Danken Sie Gott für die herrliche Offenbarung seiner Wahrheit, die Heilige Schrift? Danken Sie Gott für das Opfer Jesu Christi für Ihre Sünden? Erinnern Sie sich, wie Johannes der Täufer den Messias bezeichnete: „Siehe, das ist Gottes Lamm, das der Welt Sünde trägt“ (Johannes 1, 29). Danken Sie Gott, dass er Ihre Sünden wegnehmen kann, wenn Sie bereuen und Jesus als Ihren Erlöser annehmen.

Schlüssel 7: Beanspruchen Sie Gottes Verheißungen

Der Apostel Paulus schrieb: „Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus“ (Philipper 4, 19). Ihre Bibel ist eine Goldmine voller Verheißungen Gottes für Sie. Sie müssen nur im Gebet vor Gottes Gnadenthron im Himmel treten und diese Verheißungen beanspruchen.

Doch um die Verheißungen Gottes in Anspruch nehmen zu können, brauchen Sie den Glauben daran. Gott hat verheißen: „So kommt der Glaube aus der Predigt, das Predigen aber durch das Wort Christi“ (Römer 10, 17). Wenn Sie demütig und aufrichtig Ihre Bibel, das Wort Gottes, lesen, wird er Ihnen mehr Glauben geben. Dies ist nur eine seiner vielen, vielen Verheißungen für Sie. „Gott gebe euch viel Gnade und Frieden durch die Erkenntnis Gottes und Jesu, unseres Herrn! Alles, was zum Leben und zur Frömmigkeit dient, hat uns seine göttliche Kraft geschenkt durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Kraft. Durch sie sind uns die teuren und allergrößten Verheißungen geschenkt, damit ihr dadurch Anteil bekommt an der göttlichen Natur, die ihr entronnen seid der verderblichen Begierde in der Welt“ (2. Petrus 1, 2-4).

Ihre Bibel enthält Hunderte von Verheißungen, von denen Gott möchte, dass Sie sie anerkennen, annehmen und in Anspruch nehmen! Ja, er hat uns „die teuren und allergrößten Verheißungen geschenkt“!

Jesus erinnerte uns daran, das Geistliche dem Materiellen vorzuziehen. Er machte deutlich, wie sehr Gott uns liebt; er kann mit Leichtigkeit für alle unsere physischen Bedürfnisse sorgen. Aber um diesen Segen zu empfangen, müssen wir zuerst nach dem Reich Gottes trachten, und dann wird für alle unsere materiellen Bedürfnisse gesorgt. „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen“ (Matthäus 6, 33).

Wenn Sie diese biblischen Schlüssel in Ihrem Leben anwenden, können Sie sich den Herausforderungen entgegenstellen, die wir alle zu meistern haben. Gott hat versprochen, wenn wir in allem, was wir tun, ein echtes Christsein praktizieren, können wir einen inneren Frieden haben, „der höher ist als alle Vernunft“ (Philipper 4, 7). In dieser unruhigen Welt voller Stress und Gefahren brauchen Sie Gottes inneren Frieden. Sorgen Sie dafür, dass Sie all diese sieben Schlüssel anwenden, um inneren Frieden zu haben!

SSIF, Juli 2016
© 2016 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *Seven Keys for Peace of Mind*
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 1984 entnommen.
© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28228 – 8010

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe

Großbritannien:
Tomorrow's World
88-90 Hatton Garden
London EC1N 8PG

<http://www.weltvonmorgen.org>
