

## Der Schmerz der Ablehnung...

Stehst du geistig, emotional oder körperlich vor dem Zusammenbruch? Bist du mit „Vollgas“ unterwegs und geht dir langsam der Treibstoff aus? Gott erlaubt oft, dass unser Tank leer wird, damit wir ihn suchen und seine Wege kennenlernen. Der Heilige Geist zieht uns an sich und sucht eine persönliche Beziehung mit uns, die unsere Last erleichtern wird!

*“Es spielt keine Rolle, wie groß der Druck ist, aber es ist nicht gleichgültig, woher der Druck kommt. Solange mich der Druck nicht von meinem Retter trennt, sondern mich ihm näherbringt, dann bewirkt größerer Druck eine um so größere Abhängigkeit von ihm.”<sup>1</sup>*

- Hudson Taylor

### Eine Checkliste für „Burnout“<sup>2</sup>

- Ich kann mich kaum entspannen.
- Ich leide an Verspannungen im Hals- und Schulterbereich.
- Ich habe Rückenschmerzen in der unteren Wirbelsäule.
- Ich fühle mich meist müde und lustlos.
- Ich habe häufig starke Kopfschmerzen.
- Ich leide oft an Verdauungsstörungen.
- Ich leide an Durchfall oder Verstopfung.
- Ich habe Magengeschwüre.
- Ich kann in der Nacht kaum schlafen.
- Ich knirsche im Schlaf mit den Zähnen.
- Ich bin für jede Erkältung und jeden Virus anfällig.
- Ich leide an Allergien und Asthma.
- Ich esse zuviel.
- Ich habe stark abgenommen.
- Ich leide an kalten Händen und feuchten Handflächen.
- Ich bin kurzatmig.
- Ich habe einen schnellen Puls.
- Ich fühle mich nervös und unsicher.

<sup>1</sup> Zitiert in Dennis Rainey, *Lonely Husbands, Lonely Wives: Rekindling Intimacy in Every Marriage* (Dallas: Word, 1989), 96.

<sup>2</sup> Siehe Kristine C. Brewer, *The Stress Management Handbook, Lifestyle Series* (Shawnee Mission, Kans.: National Press, 1989), 9–10; Peter Meadows, *Finding Peace under Pressure* (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1990), 48.

## Die Folgen von Stress

Erste Stufe: „keine Ampel“

Wenn unzureichender Stress keine Motivation liefert, verantwortungsvoll zu reagieren, dann wird der Betreffende...

- nicht produktiv sein
- an Depressionen leiden

Zweite Stufe: „grüne Ampel“

Wenn positiver Stress zu verantwortungsvollem Handeln motiviert, dann wird der Betreffende...

- Verantwortung übernehmen
- eine positive Perspektive für sein Leben haben

Dritte Stufe: „gelbe Ampel“

Zu den körperlichen Warnsignalen von Stress gehören –

- Kopfschmerzen
- Konzentrationsmangel

Vierte Stufe: „rote Ampel“

„Burnout“ ist keineswegs Gottes Wille für uns. Statt auf der zweiten Stufe zu leben, ...

- sind wir von unserer Verantwortung überwältigt
- ist unsere Produktivität minimal
- sind wir deprimiert

### Schlüsselsvers zum Auswendiglernen

MATTHÄUS 11,28-30

*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

### Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

1. KÖNIGE 19,1-21

### Wahrheit und Lüge unterscheiden

Stress beginnt meist in unseren Gedanken, und viele unserer Probleme werden einfach durch falsches Denken verursacht. Glücklicherweise können wir unsere Gedanken kontrollieren.

- Lüge: „Wenn ich nicht alles tue, worum mich die Gemeinde bittet, habe ich den Eindruck, Gott im Stich zu lassen.“
- Wahrheit: Gott hat weit mehr Interesse an einer innigen Beziehung mit dir als an dem, was du für ihn tust. (Matthäus 22,37-38)
- Lüge: „Ich muss den Eindruck erwecken, dass bei mir immer alles in Ordnung ist und ich nie Fehler mache.“
- Wahrheit: Eine Einstellung der Demut beeindruckt weit mehr als Stolz. (Matthäus 23,12)
- Lüge: „Wenn ich auf dem Sterbebett liege, werde ich bedauern, nicht mehr erreicht zu haben.“
- Wahrheit: Wenn du auf dem Sterbebett liegst, wirst du wahrscheinlich vor allem bedauern, dass du anderen nicht mehr Liebe erwiesen hast. (Römer 13,8)

### Die Straße, die zur Überlastung führt, verlassen

Hinweisschilder auf der Straße warnen uns vor Gefahren oder Änderungen. Was du als unangenehmes Hindernis auf deinem Lebensweg betrachtest, ist sehr wahrscheinlich Gottes liebevoller Hinweis, dass du viel zu schnell unterwegs bist oder in die falsche Richtung fährst.

Geschwindigkeit verringern!

- Kümmere dich um deine Gesundheit. (Psalm 127,2)
- Kümmere dich um dein geistliches Leben. (Psalm 119,71)

Stehenbleiben!

- Überlege, was der wahre Grund für deinen Stress ist. (Galater 1,10)
- Bekenne deine Sünden und wende dich von jedem falschen Weg ab. (Sprüche 28,13)

Vorrang geben!

- Unterwirf dich der Herrschaft Gottes, der alle deine Umstände in seiner Hand hat. (Sprüche 21,1)
- Übergib Gott deine Rechte und Erwartungen. (Sprüche 3,5)

Weiterfahren!

- Setze deinen Weg in der Gegenwart Gottes fort. (Psalm 89,16)

## „Wie hat Jesus seine Situation in Gethsemane verarbeitet?“

Obwohl Jesus damit rechnete, bald festgenommen und getötet zu werden, war er sich der Allmacht seines Vaters bewusst und vertraute darauf, dass Gott letztlich alles in der Hand hatte.

MARKUS 14,36

*Und er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir weg! Doch nicht, was ich will, sondern was du willst!“*

## „Wie hat Jesus seine Gefühle zum Ausdruck gebracht?“

Jesus hat seinen Gefühlen offen und ehrlich im Gebet Ausdruck verliehen. Er gestand den Wunsch ein, den Tod vermeiden zu wollen, indem er seinen Vater bat, den Kelch an ihm vorübergehen zu lassen. Dennoch blieb er dem Willen seines Vaters untergeordnet.

LUKAS 22,41-42

*Und er zog sich ungefähr einen Steinwurf weit von ihnen zurück und kniete nieder, betete und sprach: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir weg - doch nicht mein Wille, sondern der deine geschehe!*

## „Zeigte Jesus eine körperliche Reaktion auf das Trauma, das er erlebte?“

Jesus hat als Reaktion auf die körperliche Qual, die er erlebte, Schweißtropfen vergossen.<sup>3</sup>

LUKAS 22,44

*Und als er in Angst war, betete er heftiger. Es wurde aber sein Schweiß wie große Blutstropfen, die auf die Erde herabfielen.*

<sup>3</sup> Don Warrick, How to Handle Stress (Colorado Springs, CO: NavPress, 1989), 5.

## Weitere Themen

- Arbeitssucht – Der schnelle Weg zum Zusammenbruch
- Beruf – Überdurchschnittliche Leistungen in einer durchschnittlichen Umgebung
- Erfolg – Wie aus Stolpersteinen Sprungbretter werden können
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Zeitmanagement – Aus jeder Minute das Beste machen

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.  
Kostenzer Weg 10  
Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)  
Österreich  
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

## Stress

*Was tun, wenn ich unter Druck stehe?*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)