

# STRESS *lass nach!*

---

Kenneth Copeland

Man stelle sich folgende Situation vor: Ein Mann geht zu seinem Aktenschrank, öffnet die Türe und sucht nach einem bestimmten Ordner. Er schaut den Schrank von vorn bis hinten durch – und noch einmal von hinten nach vorne. Aber er findet die Akte nicht. So fängt er noch einmal von vorne an. Diesmal geht er sehr sorgfältig und langsam vor und liest aufmerksam jeden Ordner rückwärts. Nachdem auch dies nicht zum Erfolg führt, räumt er den Schrank leer und stapelt alle Ordner auf dem Flur. Nun stellt er jeden einzeln zurück in den Schrank auf der Suche nach dem vermissten Stück.

Wir mögen darüber lachen, wenn jemand so etwas tun würde. Warum? Weil ihn alles, was er da tut, nur frustriert und **stresst**. Die Tatsache ist, dass der Ordner nicht in diesem Schrank ist. Kein noch so intensives Suchen und Überprüfen ändert daran etwas.

Nun wollen wir eine andere Situation anschauen, die uns vielleicht vertrauter ist:

Du gehst abends mit einem bestimmten Gedanken im Kopf zu Bett. Du grübelst darüber nach, wie du dich in einer bestimmten Situation verhalten sollst. Immer wieder gehst du die Situation in Gedanken durch – aber du findest keine Lösung. Also gehst du die ganze Sache noch einmal von vorne durch. Aber wieder Fehlalarm. Du versuchst zu schlafen, aber das Problem lässt dich nicht los. So verbringst du deine Nacht mit dem immer neuen Überdenken der Situation – jedes Detail, Schritt für Schritt. Und wenn du durch bist, hast du genauso wenig Klarheit wie am Anfang. Und nachdem du am nächsten Morgen aufgewacht bist, dauert es nur solange, bis dein zweiter Fuß das Bett verlassen hat, bis du deinen „Aktenschrank“ erneut am Durchwühlen bist.

Der Punkt, auf den ich hinaus will, ist der, dass die Antwort auf dein Chaos genauso wenig in deinem Kopf ist wie die Akte im Schrank. Das einzige, was in deinem Kopf vor sich geht, ist **Stress**.

Nun ist **Stress** etwas, mit dem das Wort Gottes und die Welt sehr unterschiedlich umgehen. Die Welt fordert uns auf, damit fertig zu werden und bietet eine Menge Bücher, Seminare und Strategien zur **Stress**bewältigung an. Die Bibel aber rät uns, den **Stress** loszuwerden.

Sprüche 3.5 benennt die Quelle von **Stress** und gibt uns die Antwort auf seine Bewältigung: „*Vertraue auf den Herrn mit deinem ganzen Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand ...*“

Wenn Du Dich zur Lösung irgendeines Problems auf deinen Verstand verlässt, hast du ein Problem! Der Weg aus den Problemen und dem **Stress**, den sie mit sich bringen, ist das Vertrauen auf den Herrn von ganzem Herzen. **Stress** wird nicht davon erzeugt, dass wir viel arbeiten, sondern dadurch, dass wir unser Vertrauen nicht auf die richtige Sache setzen.

Die Bibel sagt uns, dass der **Stress** in den vor uns liegenden Zeiten so zunehmen wird, dass die Herzen der Menschen verschmachten werden, wegen dem, was auf der Welt los ist (Jesaja 13.6-7). Wenn du die Sprüche-3.5-Antwort auf diese Herausforderungen begreifen willst, musst du verstehen, was Vertrauen eigentlich ist. Noah Webster definiert Vertrauen in seinem Sprachlexikon folgendermaßen: *Das Ruhfinden unseres Geistes in*

*der Integrität, Wahrhaftigkeit, Zuverlässigkeit und Freundschaftlichkeit einer anderen Person.*

Wie kann Dein Geist in Gott Ruhe finden?

In Matthäus 6.24-34 wiederholt Jesus die Antwort auf diese Frage fünfmal: „Seid nicht besorgt ...“

- 24 Niemand kann zwei Herren dienen; denn entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird einem anhängen und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.
- 25 Deshalb sage ich euch: Seid nicht besorgt für euer Leben, was ihr essen und was ihr trinken sollt, noch für euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung?
- 26 Seht hin auf die Vögel des Himmels, dass sie weder säen noch ernten, noch in Scheunen sammeln, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel wertvoller als sie?
- 27 Wer aber unter euch kann mit Sorgen seiner Lebenslänge eine Elle zusetzen?
- 28 Und warum seid ihr um Kleidung besorgt? Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen: sie mühen sich nicht, auch spinnen sie nicht.
- 29 Ich sage euch aber, dass selbst nicht Salomo in all seiner Herrlichkeit bekleidet war wie eine von diesen.
- 30 Wenn aber Gott das Gras des Feldes, das heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, wird er das nicht viel mehr euch tun, ihr Kleingläubigen?
- 31 So seid nun nicht besorgt, indem ihr sagt: Was sollen wir essen? Oder: Was sollen wir trinken? Oder: Was sollen wir anziehen?
- 32 Denn nach diesem allen trachten die Nationen; denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr dies alles benötigt.
- 33 Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden.
- 34 So seid nun nicht besorgt um den morgigen Tag! Denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat an seinem Übel genug.

Wenn wir genau hinschauen, werden wir feststellen, dass es diese grundlegenden Bedürfnisse sind, über die Jesus sagt, wir sollen uns keine Sorgen machen, die die Basis für fast allen **Stress** sind, den wir uns machen.

Das Wort „Mammon“ bedeutet wörtlich „Geld“. Beachte, dass Jesus nicht sagt, wir könnten Gott nicht dienen, wenn wir Geld haben. Er sagt, wir könnten nicht dem Geld dienen und gleichzeitig Gott. Dem Geld dienen ist das, was die Heiden tun. Der Begriff „Heiden“ bezeichnet nicht nur Menschen, die von Geburt keine Juden sind, sondern diejenigen, die nicht im Bund mit Gott stehen. Sie sorgen sich ununterbrochen um die Fragen nach ihrer Versorgung. Sie befassen sich unaufhörlich damit, wie sie ihren Bedürfnissen begegnen können mit den Mitteln und Wegen der Welt.

Woran merkt man, ob man so lebt wie solche, die keinen Bund mit Gott haben? Man merkt es daran, wie man die Frage Jesu beantwortet: „*Ist das Leben nicht mehr als die Speise? Und der Leib nicht mehr als die Kleidung?*“ Wenn du deine Zeit damit verbringst, dir **Stress** um Ernährung und Kleidung zu machen, dann ist auch dein Leben tatsächlich nicht viel mehr als ein Gegenstand von Ernährung und Kleidung. Jesus sagt über solch eine Haltung, man *diene* auf diese Weise dem Geld.

Du sollst dem Mammon nicht dienen. Der Mammon soll *dir* dienen in deinem Dienst an Gott und Menschen!

Nun ist die Tatsache, dass wir Gott und nicht dem Geld (und wie die Welt damit umgeht) vertrauen sollen, keine Neuigkeit für uns. Aber wie sieht es praktisch aus, uns nicht um

die grundlegenden Bedürfnisse unseres Lebens zu sorgen? Wie können wir beenden, was wir ein Leben lang trainiert haben: nämlich unser eigener Gott zu sein, der sich um alle unsere Bedürfnisse selber kümmert? Wenn du dir keine Gedanken um die alltäglichen Bedürfnisse des Lebens machen musst, weil dein himmlischer Vater sich darum kümmert, dann musst du dein Denken auf etwas anderes richten.

In Vers 33 sagt uns Jesus, worauf wir unser Sinnen richten sollen: *„Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden.“*

Kannst Du jetzt erkennen, woher **Stress** kommt?

Anstatt Gott unsere Bedürfnisse, Träume und Wünsche erfüllen zu lassen, haben wir´s selbst versucht.

Wenn wir darüber nachdenken, gibt es eigentlich nur drei Wege, wie wir uns selber versorgen können – und keiner davon funktioniert besonders gut: Entweder wir *stehlen* – und wir wissen, dass das keine reelle Möglichkeit für uns ist. Oder wir *leihen* uns, was niemandem gut tut als dem Kreditinstitut, oder wir *arbeiten* hart und *sparen*, was nicht verkehrt ist. Jedoch ist dies, was die Welt auch tut, und normalerweise reicht es trotzdem nie aus, wenn nicht die Gnade Gottes auf unserer Arbeit ruht.

Offensichtlich sind wir nicht dazu geschaffen, für uns selbst zu sorgen. Wenn wir an erster Stelle nach Gottes Reich trachten, wird uns *alles* Nötige von Gott hinzugefügt. Dies ist sein Weg.

Also musst du aufhören, dir Sorgen um all die nötigen Dinge zu machen, und anfangen, dir Gedanken um die Dinge und Wege Gottes zu machen.

Du wirst einwenden, dass du aber einen Haushalt zu versorgen hast und dir ja wohl Gedanken machen *musst* um die Versorgung deiner Familie.

Ja, aber nicht auf die Weise wie die Heiden es tun und auch nicht so, wie die Welt (Kultur) dir beigebracht hat, darüber zu denken.

Dein himmlischer Vater *hat* Vorsorge getroffen für alle Bedürfnisse und Erfordernisse und entsprechende Verheißungen gegeben, die bei weitem übertreffen, was wir selbst jemals für uns tun könnten. Denke nach über die Verheißungen anstatt über die Not. Setze deinen Glauben auf die Erfüllung dieser Verheißungen.

Abraham benutzte diese Methode, um seinen Verstand durch die Verheißungen Gottes zur Ruhe zu bringen. Er gab es auf, sich Sorgen darüber zu machen, wie er es nur selbst bewerkstelligen könnte, und verließ sich ganz auf das, was Gott ihm zugesagt hatte. Als ein kinderloser, hundertjähriger Mann *„sah er nicht schwach im Glauben, seinen eigenen, schon erstorbenen Leib, da er fast hundert Jahre alt war, und das Absterben des Mutterleibes der Sara nicht an und zweifelte nicht durch Unglauben an der Verheißung Gottes, sondern wurde gestärkt im Glauben, weil er Gott die Ehre gab. Und er war der vollen Gewissheit, dass er, was er verheißten habe, auch zu tun vermöge.“* (Röm 4,19-21)

Und genauso wie Abraham sollen wir den gleichen Glauben benutzen, um *hinzuschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes.*

*Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht ermüdet und in euren Seelen ermattet!* (Hebr 12,2-3)

Betrachte, was Jesus am Kreuz getan hat, wenn dein Körper dir Probleme macht oder deine Situation so schwierig ist, dass du nicht weißt, was du tun sollst. Wälze die Sorge auf den Herrn und geh schlafen. Du wirst sowieso nichts ändern, indem du dir **Stress** machst.

Wenn der Teufel dich das nächste mal dazu versucht, dir sorgenvolle Gedanken um die grundlegenden Bedürfnisse deines Lebens zu machen, erinnere ihn daran, was Jesus in Matthäus 6.32 sagt. Sage ihm: „Nein, ich nehme diese Gedanken nicht an. Mein himmlischer Vater weiß um die Dinge, die ich brauche. Darum richte ich meine Gedanken auf seine Bündnistreue zu mir. Ich werde weiterhin mein Geld einsetzen für den Dienst und eine reiche Ernte einbringen, die alles übersteigt, was ich mir je selbst ausdenken könnte.“ Wenn der Gedanke dich bestürmt, dass du es zu nichts bringen wirst, wenn du dich nicht selbst um alles kümmerst, dann denke an die Lilien auf dem Feld, die sich „nicht mühen und auch nicht spinnen und doch war selbst Salomo in all seiner Pracht nicht gekleidet wie auch nur eine einzige von ihnen. Und wenn Gott das Gras auf dem Feld, das heute blüht und morgen verwelkt, so herrlich kleidet, wieviel mehr euch?“

Gott hat einen Plan zur Versorgung deiner Bedürfnisse, der selbst Salomos Reichtum und Pracht übersteigt. Du gelangst aber nicht dorthin durch Schulden. Und du gelangst auch nicht durch harte Arbeit dorthin. Du gelangst dadurch dorthin, dass du *zuerst* seine Wege suchst, wie die Dinge zu handhaben sind. Du gelangst dorthin, indem du bedenkst, was Jesus für dich getan hat am Kreuz und wie sehr er bereit ist, das Bekenntnis deines Glaubens in seine Fürsorge zu erfüllen.

Was also tun mit dem **Stress**?

Weigere dich, in einer falschen Weise zu denken und zu sorgen. Fülle dein Denken mit den Zusagen Gottes für dich. Sprich und handle im Glauben an Gottes Wort. Lenke dein Schicksal durch deine Worte. Betrachte Jesus – nicht deinen Körper, deine Finanzen und Probleme – und übergib ihm die Sorge für deine Ernte.

Dann dreh dich um und schlafe.



© Kenneth Copeland