

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

LACHEN AUS VOLLEM HALS

Das Leben genießen

Der Tod der Hufeisen

Stresskontrolle

Das Geheimnis

Ganz ruhig bleiben



EDITORIAL

EIN TEST, GERADE ZUR RICHTIGEN ZEIT

Würde man mich fragen, beschreibe ich mich selbst als eine umgängliche Person. Ich lasse mich nicht zu schnell aus der Ruhe bringen und rege mich auch nicht sonderlich auf, wenn etwas schief läuft. Als ich zunächst Davids Artikel für diese Ausgabe las, in dem er sich selbst als einen unverbesserlichen Sorgenmacher bezeichnet, sah ich mich selbst meine Sorgen ablegen und klopfte mir dabei auf die Schulter. *Ja, ich muss wohl stressfrei sein!* Das war meine selbstbewusste Antwort darauf.

Doch dann machte ich einen Online-Stresstest. Gewöhnlich kümmere ich mich nicht um diese Art Tests, doch einige Freunde hatten ihn mir diesmal empfohlen und da die Webseite auf mich einen seriösen, medizinischen Eindruck machte, erlaubte ich mir, es mal zu versuchen. Zudem erschien es mir wie ideales Timing, da ich gerade an dieser Activated Ausgabe arbeitete, die sich mit Stressabbau befasst.

Doch dann machte ich einen Online-Stresstest. Gewöhnlich kümmere ich mich nicht um diese Art Tests, doch einige Freunde hatten ihn mir diesmal empfohlen und da die Webseite auf mich einen seriösen, medizinischen Eindruck machte, erlaubte ich mir, es mal zu versuchen. Zudem erschien es mir wie ideales Timing, da ich gerade an dieser Activated Ausgabe arbeitete, die sich mit Stressabbau befasst.

Ich machte mich mutig an die Fragen, gestand mir allerdings zu, etwas mehr als gewöhnlich unter Druck zu stehen, und rechnete damit, das in meinen Ergebnissen wiederzufinden. Am Ende der Fragenliste war ich allerdings betroffen – auch mit diesen zugestandenen Fakten war meine Punktzahl wesentlich schlechter als erwartet. (Eigenwahrnehmung wäre ein weiteres Gebiet, in dem ich dazu lernen könnte.) Das Fazit des Stresstests: „Sie sollten schleunigst etwas gegen Ihren Stress tun!“¹

Der Rat kam zur rechten Zeit, nicht nur als Stütze für meine Arbeit an dieser Activated Ausgabe, denn statt nur den Rat und die Lösungen weiterzugeben, nahm ich sie mir selbst zu Herzen.

Meiner Meinung nach wäre es ein guter Anfang, bewusster das zu tun, was der englische Geistliche Joseph Hall² einst vorschlug: „All meine Sorgen werfe ich auf Gott. Sie können Ihn nicht belasten.“ Eine einfache beredsame Aussage und ein guter Rat, den es gilt, in die Tat umzusetzen.

Samuel Keating
Chefredakteur

1. Hier zum selber ausprobieren: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>
2. 1574–1656

www.activated-europe.com

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384
Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046–2805, USA
Toll-free: 1–877–862–3228
Email: info@actmin.org

EDITOR	Samuel Keating
DESIGN	Gentian Suçi
DEUTSCH	Stefan Fischer
	Johannes Klee & Team

© 2015 Activated. Alle Rechte vorbehalten.
Zitierte Schriftstellen stammen vorwiegend aus:
Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R.
Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

A-DE-MG-AM-173-X



MITTEL GEGEN STRESS

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

DAS JAHR WAR VOLLER VERANSTALTUNGEN, Stichtage und erworbener Fertigkeiten. Ich arbeitete ebenso schwer als Englischlehrerin in einer Privatschule wie auch als Nachhilfelerin von zu Hause aus. Gleichzeitig bereitete ich mich auf das russisch-sprachwissenschaftliche Diplom vor und auf das Cambridge Zertifikat in Englisch. Als Krönung des Ganzen leitete ich christliche Treffen an einem Universitätszentrum und in einem englischsprachigen Klub. Es war ein volles Programm und machte mir Spaß.

Und dann war da noch meine Diplomarbeit. Das ganze Jahr über hatte ich daran gearbeitet, Material gesammelt, Informationen aufbereitet, Lehrer um Rat gebeten, Absätze neu geschrieben, usw. Ende Februar dachte ich, die Hauptarbeit sei nun geschafft, nun bliebe nur noch die Feinarbeit. Wie enttäuscht war ich, als mein Mentor mir mitteilte, mein „Meisterwerk“ würde nicht den Anforderungen genügen und es wäre besser, ich finge noch mal von vorne an!

Bis dahin hatte ich alles prima im Griff, morgens und nachmittags unterrichten, abends und am Wochenende studieren und mich irgendwie auch mit Freunden treffen. Aber nun war meine heile Welt ruiniert. Mir blieben nur zwei Monate bis zur Abgabe Anfang Juni, um die Arbeit zu wiederholen. In eineinhalb Monaten würde ich die Englisch-Prüfung ablegen. Meine Schulklassen haben zudem Ende Mai die Jahresprüfungen, was wiederum zusätzliche Arbeit bedeutet – Bücher zu Ende lehren, Formulare ausfüllen, Schülerdaten aktualisieren usw. Ich war schlicht überwältigt.

Anfang Mai machte ich mir ernstlich Sorgen, war gestresst, hilflos, nahezu depressiv. Dann, womit ja eigentlich zu rechnen war, wurde ich zusätzlich krank. Für eine Woche lag ich mit Bronchitis, hohem Fieber und einem üblen Husten im Bett. An diesem Ort der erzwungenen Ruhe las ich in der Bibel, betete und unterhielt mich einfach mit Jesus. Die größte Lektion dabei war, sich nicht zu ängstigen oder sich wegen irgendetwas stressen zu lassen. Es hilft einfach nicht und bringt rein gar nichts!

Wieder zu Kräften gekommen schrieb ich meine Diplomarbeit erneut und verteidigte sie erfolgreich. Alle meine Schüler bestanden ihre Prüfungen, und ich beendete die schulische Büroarbeit rechtzeitig. Mein Cambridge-Examen schaffte ich unglücklicherweise nicht. Das war schade, aber nicht das Ende der Welt. Im kommenden Jahr werde ich mich besser vorbereiten, hoffentlich mit weniger Stress.

Im Rückblick bin ich dankbar für diese Periode der Krankheit, die mich daran erinnerte, mir immer Zeit zu nehmen für das Gespräch mit meinem „Boss“, um Seine Weisheit, Sein Wissen und um Seelenfrieden zu bitten. Das ist das „Antidepressivum“ und „Antistressmittel“, das ich zu der Zeit am meisten brauche.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA UNTERRICHTETE ENGLISCH IN KHARKOV IN DER UKRAINE UND ENGAGIERT SICH JETZT IN DER MISSIONSARBEIT AUF DEN PHILIPPINEN. ■



Flottes Segeln auf stürmischen Meeren

DAVID BOLICK

FÜR DEN ÜBERRAGENDEN TEIL MEINES LEBENS WAR ICH EIN MENSCH, der sich laufend Sorgen machte. Meine Einstellung zur „Macht des positiven Denkens“ und zur Philosophie, „Schau’ auf die Sonnenseite“, war, „Unsinn! Die Art von Ratschlag ist für Schwächlinge. Ich bin Realist. Wenn etwas schwierig wird, macht es mir eben Sorgen! Da

gibt es keine Entschuldigungen.“ Ich bin zwar kein Pessimist; nur machte ich mir Sorgen, wenn Dinge außerhalb meiner Kontrolle geschahen (ich muss gestehen, dass ich mich auch reichlich über Dinge sorgte, über die ich Kontrolle hatte). Es sollte daher keine Überraschung sein, dass ich, ohne es zu merken, ein Magengeschwür bekommen hatte, das sich dann verschlimmerte.¹

Zuerst bemerkte ich die Symptome im Vorfeld einer längeren Expedition in „unbekanntes Gewässer“, die mit einigen Risiken und Stress verbunden war, aber ich schlug mich durch. Zwar leckte mein Boot, aber ich konnte das Wasser ausschöpfen und weitersegeln.

Das zog sich für einige Jahre bis zu dem Tag hin, als, anstatt sich in Luft aufzulösen, die Symptome stärker

und intensiver wurden als je zuvor. Ich bekam sie nicht in den Griff wie bisher, und fing an, rapide Gewicht zu verlieren. Mein Schiff begann zu sinken! Die Diagnose des Arztes: „Ein blutendes Magengeschwür und eine Magenschleimhautentzündung.“ Er verschrieb Antibiotika und riet mir, darauf zu achten, was ich aß. Nach einiger Zeit im „Trockendock“ war das Leck dicht, die Symptome bereinigt und ich kann mich glücklich schätzen, seit acht Jahren keine Probleme mehr damit zu haben.

Aber ich denke nicht, diese Reise hätte so geendet, hätte ich mich ausschließlich an den Rat des Arztes gehalten. Der Zustand, in dem ich mich befand, brachte mich dazu, auch auf Gott zu schauen, und Sein Rat für mich war klar: „Reiß dich am

1. Notiz: Magengeschwüre haben verschiedene Ursachen, einschließlich der *Helicobacter pylori* Bakterien oder übermäßiger Schmerzmittelkonsum. Stress kann ein zusätzlicher Faktor sein.
2. Siehe Johannes 6: 16-21.
3. Siehe Johannes 14:27
4. Philippiner 4:6-7
5. Siehe Apostelgeschichte 16:23-34.
6. Siehe Apostelgeschichte Kapitel 27.

Stress ist nicht etwas, was uns zustößt. Es ist unsere Reaktion auf das, was geschieht. Und wie wir reagieren, können wir uns aussuchen. – *Maureen Killoran*

Die Wahrheit ist, dass Stress nicht von eurem Chef, den Kindern, dem Ehepartner, den Verkehrsstaus, den Gesundheitsproblemen oder anderen Umständen herkommt, sondern von den eigenen Gedanken über eben jene Umstände. – *Andrew Bernstein (geb. 1949), amerikanischer Autor und Philosoph.*

Unsere Sorge befreit den morgigen Tag nicht von seinen Problemen, sondern raubt nur dem Heute seine Kraft. – *Charles Spurgeon (1834–1892), britischer Prediger.*

Für schnell wirkende Erleichterung versuche langsamer zu sein. – *Lily Tomlin (geb. 1939), amerikanische Komödiantin, Schriftstellerin und Produzentin.*

Es ist sinnlos, sich um etwas zu sorgen, über das man keine Kontrolle hat, denn es gibt ja nichts, was man daran ändern kann, und warum sich sorgen über etwas, das man bereits unter Kontrolle hat? Solange du dich mit Sorgen beschäftigst, bist du bewegungsunfähig. – *Wayne Dyer (geb. 1940), amerikanischer Autor und Motivationsredner.*

Riemen, Seemann! Auch für *dich* gilt Stressbewältigung.“

Und hier wird die Geschichte erst interessant. Mein Leben ging ohne größere Veränderung weiter. Noch immer verfallte ich den Sorgen, aber anstatt auf sie einzugehen, fang ich mich selbst und stelle fest, wie ich vom Kurs abgewichen bin. Dann weiß ich mir selbst zu helfen oder bitte meine Frau oder jemand anderes, für mich zu beten, und das reicht dann schon. Der erste Schritt war, zu akzeptieren, mich ändern zu müssen, egal wie gewissenhaft ich Diät und Fitness einhalte, extra Beilagen an Sorgen und Stress sind gefährlich. Das ist, als ob ich versuchte, das Schiff zu steuern und gleichzeitig dabei war, es zu versenken.

Es ist wie die Geschichte in Johannes 6 über die Jünger, die Schwie-

rigkeiten damit hatten, ihr Boot bei starkem Wind und hohen Wellen im Dunkeln zu rudern. Sie sahen Jesus auf dem Wasser auf sie zulaufen und waren entsetzt. Er hingegen sagte ihnen: „Ich bin es; habt keine Furcht.“ Dann waren sie bereit, Ihn in das Boot zu lassen und sofort erreichten sie ihr Ziel.²

Nicht lange danach sagte Jesus Seinen Jüngern, Er würde ihnen Seinen Frieden lassen und mahnte sie, sich nicht zu sorgen oder zu ängstigen.³ Der Apostel Paulus gab seinen Lesern die folgende Formel für Sinnenfrieden: „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glau-

ben an Jesus Christus bewahren.“⁴

Paulus selbst verbrachte sicherlich eine Menge Zeit an unterschiedlichen, recht stressigen Orten, von stürmischen Meeren bis hin zum Gefängnis und mehr. Einmal wurde er durch ein Erdbeben befreit;⁵ andere Male musste er Tage und Nächte lang aushalten⁶ – aber egal, was ihm geschah, er blieb nie ohne Trost. Gott stand ihm immer bei. Obwohl meine Geschichte nicht halb so erschütternd und spannend ist wie seine, so machte ich die Erfahrung vom selben, inneren Frieden – meine Befreiung von ständigen Sorgen ist Beweis, dass Jesus jeden befreien kann.

DAVID BOLICK VERMITTELT ALS MITGRÜNDER VON MEDITRAVELSOLUTIONS MEDIZINISCHE TOURISTENZIELE. ER LEBT IN GUADALAJARA, MEXIKO. ■

MARIA FONTAINE, BEARBEITETE VERSION

Die besten Lösungen

WENN DU VIEL ZU TUN HAST, wird das Letzte sein, was dir in den Sinn kommt, auf die Bremse zu treten, dir Zeit zum Meditieren zu nehmen und deine Gedanken weg von dir selbst und auf Jesus zu richten. Selbst wenn du dir Mühe gibst, wirst du feststellen, in Jesus zu ruhen, ist leichter gesagt als getan. Dennoch sagt Er uns: „Kommt zu mir, alle die ihr mühselig und schwer beladen seid, ich will euch erquicken. ... lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!“¹

Was genau bedeutet eigentlich „in Jesus zur Ruhe kommen“? Es bedeutet, darauf zu vertrauen, dass Er Lösungen für deine Probleme finden und dir mit deiner Arbeit helfen wird, wenn du Ihn einmal um Hilfe gebeten hast. Vertraue Ihm, dass Er genau das machen wird. Es bedeutet, darauf zu vertrauen, zum einen, dass Er dir zeigt, wie du helfen kannst, die Situation zu verbessern und zum anderen, aus Ihm Kraft zu schöpfen und deinen Teil beizutragen, und schließlich wird Er alles das tun, was dir nicht möglich ist. Es bedeutet, Abstand von deinen Problemen oder deiner Arbeit zu nehmen, dich von der Welt um dich herum abzuschotten und durch Zwiesprache mit Ihm deinen Geist stärken zu lassen.

Kurz gesagt, in Jesus zu ruhen bedeutet, das Anliegen Ihm zu überantworten und Ihm für das Resultat zu vertrauen.

Wenn wir bestmögliche Ergebnisse möchten, kann unsere Zeit mit Jesus im Gebet und Dialog nicht einfach schnell und oberflächlich zwischen Termine gezwängt werden, mit unseren Gedanken noch immer voll des geschäftigen Alltags. Wir müssen uns Zeit nehmen, uns mit Ihm in Verbindung zu setzen, unser Herz vor Ihm zu öffnen und Ihn unsere Gedanken läutern und unsere Seele besänftigen zu lassen.

Die Zeit mit Jesus ist der wirklich wichtigste Moment im Laufe deines Tages. Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, dieser Zeit Vorrang zu geben, wird Seine Gegenwart den ganzen Tag über mit dir sein und dir helfen und dich führen.

„Und lasset uns nun bemüht sein, zu dieser Ruhe zu kommen.“² Das klingt eher widersprüchlich – sich bemühen, um zur Ruhe zu kommen, – aber das ist der springende Punkt. Es kostet Anstrengung, sich zurückzuziehen. Das Konzept, in Jesus zu ruhen, ist nicht kompliziert, aber es umzusetzen – deine alten Vorgehensweisen hinter dir zu lassen – das kostet Mühe und könnte sich anfangs schwierig gestalten. Aber wenn du erst einmal den Dreh heraus hast, wird es dir auf lange Sicht viel Zeit, Mühe, Stress und Belastung ersparen. Du wirst dich fragen, wie du jemals ohne auskommen konntest.

MARIA FONTAINE UND IHR GATTE, PETER AMSTERDAM, SIND LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■



1. Matthäus 11:28-29

2. Hebräer 4:11



EIN PERFEKTER TAG

JOYCE SUTTIN

DER HEUTIGE TAG WAR EINFACH PERFEKT! Nun, es war kein perfekter Tag zum Faulenzen oder ohne die üblichen Probleme. Und dennoch war er von Anfang bis Ende makellos, was mich jetzt veranlasst, all meine Schritte zurückzuverfolgen und herauszufinden, was ihn wohl so großartig gemacht hatte. Vielleicht kann ich es noch einmal geschehen lassen.

Früh wachte ich auf und begann den neuen Tag mit einem 2 km langen Spaziergang, unterwegs dankte ich Gott für all meine Lieben und betete für sie. Danach las ich zuhause etwas zur Andacht, dachte über das Gelesene nach und betete, es würde in mir eine positive Veränderung hervorrufen. Ich hörte mir ein paar christliche Musikstücke an, deren Texte meine Seele erfüllten. Dann beobachtete ich für einige Momente, wie ein am Fenster hängendes Prisma einen Sonnenstrahl einfing und atmosphärische Regenbogen ins Zimmer zauberte.

Nach dem Frühstück arbeitete ich das kommende Schulsemester aus und bestellte Studienmaterial für die Schüler unseres Homeschool-Kurses. Anschließend unterrichtete ich die Erst-, Siebt- und Neuntklässler. Es war ein ausgefüllter Morgen, aber überraschenderweise völlig ohne Stress. Die Zeit, die ich mir vorher für Jesus genommen hatte, machte sich also bezahlt.

Etwas schlapp fühlte ich mich dann, als ich das Gemüse fürs Mittagessen schnitt, jedoch mit Dankbarkeit zu Gott, wie Er uns stets in großer Fülle mit gesunder Nahrung versorgt. Meine Hände waren beschäftigt, doch mein Herz und meine Gedanken waren weit weg zu den Füßen Jesu und erfreuten sich der Kommunion mit Ihm. Das war genau der Antrieb, den ich brauchte.

Während ich mit dem Auto Besorgungen erledigte, hörte ich Klavierstücken zu und passte mich der Geschwindigkeit des Verkehrs an, jedoch ohne die übliche Anspannung in meinen Schultern. Ein älterer Herr, der vor mir fuhr, bog außergewöhnlich langsam ab, was einige andere Autofahrer auf die Palme brachte, doch ich betete für diesen Mann und dankte dem Herrn, dass er in seinem Alter noch immer unterwegs sein konnte.

Zurück daheim, zwischen E-Mails, Telefonanrufen und einem Kurzbesuch des Nachbarn, kochte und putzte ich und verbrachte noch Zeit mit meinem Teenager Sohn. Manchmal mache ich mir Sorgen um ihn, doch als wir zusammen dasaßen, erzählte er mir von seinen Anliegen, Sorgen und Träumen. Jesus half mir, eine besondere Herzengüte und Tiefe in meinem Sohn zu sehen, die ich manchmal einfach nicht wahrnehme.

Mein Mann und ich unternahmen noch einen Abendspaziergang. Hand in Hand beobachteten wir, wie die untergehende Sonne den Himmel in ein Farbenmeer von Lavendelblau und Rosa verwandelte, und gemeinsam zählten wir alle unsere vielen Segnungen auf.

Ich weiß, ich kann nicht erwarten, dass jeder Tag so perfekt ist, doch jetzt weiß ich, wie ich die Chancen dafür erhöhen kann. Ich nehme mir die Zeit, eine Verbindung mit Gott herzustellen und erneuere diese im Laufe des Tages, indem ich meine Gedanken auf Ihn und Seine wunderbare Güte richte.

JOYCE SUTTIN IST LEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN IN DEN U.S.A. IN SAN ANTONIO. ■



DER TOD DER HUFWEISEN

◆ CURTIS PETER VAN GORDER ◆

ICH KANN MICH NOCH GUT DARAN ERINNERN, wie die Männer aus der Nachbarschaft sich jeden Abend nach getaner Arbeit auf dem verlassenem Grundstück neben unserem Haus einfanden und Hufeisenwerfen spielten. Während meiner Kindheit war das Leben noch entspannter, man arbeitete von neun bis fünf und lehnte sich danach zurück und spielte Hufeisenwerfen.

Für alle, die das Spiel nicht kennen, will ich es hier noch einmal erklären. Ein Hufeisen wird in Richtung eines Metallstabs geworfen, der ungefähr 12 Meter entfernt auf einem freien Platz steht. Der Spieler, dessen Hufeisen dem Stab am nächsten kommt, ist der Sieger. Wenn ein Hufeisen den Stab trifft und daran hängen bleibt, nennt man das einen „Ringer“.

Für die Männer war dies der perfekte Zeitpunkt, um sich über die Geschehnisse des Tages zu unterhalten. Sie sprachen über ihre Erfolge und Probleme oder über aktuelle Ereignisse. Mir war das alles natürlich zu hoch, aber ich konnte sehen, dass sie diese Zeit genossen.

All dies verschwand mit der Ankunft des Fernsehens. Nach und nach kaufte sich jede Familie ein Fernsehgerät und das Hufeisenwerfen geriet in Vergessenheit. Stattdessen verbrachten die Männer ihre Abende vor dem wundersamen

Gerät mit seinen schwarz-weißen Bildern, aber dies war nur der Anfang.

Laut den letzten Umfragen verbringen die Briten mehr als 50% der Zeit ihres Tages mit elektronischen Geräten, dazu gehören Fernsehen, das Internet und Kommunikation auf dem Wege der sozialen Medien. Der tägliche Durchschnitt von 8 Stunden und 41 Minuten ist mehr als die meisten Menschen am Tag schlafen!¹

Der erste kommerzielle Flug fand erst vor hundert Jahren statt. Heute fliegen jeden Tag durchschnittlich mehr als 8 Millionen Menschen.² Es ist fraglich, ob diese Geschwindigkeit uns glücklicher gemacht hat. Genauso wenig bin ich davon überzeugt, dass uns der technische Fortschritt Seelenfrieden beschert hat.

Von der Geburt bis zum Tod ist es ein einziges Gehetze und lässt uns kaum Zeit, anzuhalten und den Duft

1. Siehe <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.

2. Siehe <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.

3. Lukas 1:79

4. Siehe Jesaja 9:6.

5. Siehe Johannes 14:27.

der Rosen zu genießen. Erreiche mehr, sei besser, erledige es gestern, werde schnell reich – oder schnell verschuldet. Schnelles Essen, schnelle Computer, schnelles Geld, schnelle Autos auf Schnellstraßen und schnelle Sprüche und Schlagworte. „Lebe schneller“ scheint hierbei unser Motto zu sein.

Manchmal muten wir uns mit diesem schnellen Lebensstil so viel zu, dass wir nur schwer mit dem Stress umgehen können. Manchmal wissen wir noch nicht mal, dass wir gestresst sind. Bei meinem letzten Zahnarztbesuch stellte sich heraus, dass einige meiner Zähne Risse haben. Mein Zahnarzt klärte mich auf, dass ich stressbedingt angefangen habe, im Schlaf mit den Zähnen zu knirschen.

Es gibt groß angelegte Studien über das Thema Stress und wie man ihn vermeidet, da Ineffizienz, Produktionsverluste und langfristige Fehlzeiten – deren Auslöser in vielen Fällen Stress am Arbeitsplatz ist – die Wirtschaft jedes Jahr Millionen kosten. Was ist die Lösung? Wir können die Uhr nicht zurückdrehen und wollen es auch nicht. Die heutige Welt unterscheidet sich von der Welt meiner Kindheit und dementsprechend müssen wir unsere Strategie anpassen. Glücklicherweise sind einige der praktischen Lösungsvorschläge der Studien zu diesem Thema relativ einfach in die Tat umzusetzen:

- Gartenarbeit als Stressbewältigung.
- Entrümpele dein Zuhause und dein Büro.
- Sei liebevoller und zärtlicher mit anderen und sei selbst dafür empfänglich.
- Gönn dir eine Massage.
- Entwickle liebevolle Beziehungen.
- Triff gesunde Entscheidungen bezüglich deiner Ernährung und deines Lebensstils, schränke zum Beispiel deinen Alkoholkonsum ein, nimm weniger Koffein zu dir oder gib das Rauchen auf.
- Treibe Sport, am besten im Freien.
- Mach jeden Tag bei der Arbeit drei ehrliche Komplimente.
- Schlaf dich aus.
- Lache laut heraus.
- Höre sanfter Musik zu.
- Mache einen Kurzurlaub.
- Schaffe dir ein Haustier an.

Alle diese praktischen Vorschläge sind hilfreich, doch um wahren Frieden zu finden, ist noch mehr nötig. Wir müssen Gottes leiser Stimme in unserem Herzen zuhören, die uns versichert, von Ihm trotz all unserer Fehler geliebt zu werden.

Nimm dir heute einen Moment Zeit, um dich vom Gebet erfrischen zu lassen und Ruhe für deine Seele zu finden. Wenn du die unglaubliche Liebe Gottes spürst, bekommst du eine ganz neue Perspektive auf deine Probleme. Kurz vor Jesu Geburt gab es eine Prophezeiung, die besagte, dass Er „uns auf den Weg des Friedens leiten wird.“³ Mögest Du dem Weg folgen, den Er dir zeigt.

CURTIS PETER VAN GORDER IST SCHRIFTSTELLER, MIME UND MITGLIED DER TFI. ■



DAS GESCHENK DES FRIEDENS

Lieber Jesus, du bist mein Friedefürst.⁴
Ich lade dich und dein Geschenk des Friedens⁵ in mein Herz ein. Möge ich in dir Ruhe finden, sogar inmitten des alltäglichen Tumultes, und dir mein Leben lang und ewig vertrauen.

Nur, für immer, Ihm gehören
Nichts bringt einer Trennung Schmerz.
Ah, mit seliger Ruhe Betören,
Christus erfüllt ein liebend Herz.
Dinge, um die ich Tränen vergossen
Stören nicht mehr meine Rast.
Von ewigen Armen sicher umschlossen
Ruhe sanft ich ohne Last.
Und ewig möcht ich liegen hier,
Zweifel, Sorge und ich selbst werden klein,
Während Worte ins Ohr Er flüstert mir,
Ich bin Sein und Er ist mein.
– George Wade Robinson (1838—1877)

Das Geheimnis

Ach wie himmlisch ist es doch, in den Schatten Seiner Gegenwart zu kommen, und dort in Seinem Pavillon verweilen zu können! – *David Brainerd (1718-1747) Missionar bei den Ureinwohnern Amerikas.*



Sei ruhig in der Gegenwart des Herrn und warte, bis er eingreift. – *Psalm 37:7*



Was sollte der Gläubige in dunklen Zeiten tun? Still sitzen und zuhören. Lass ihn auf den Namen des Herrn vertrauen und auf Seinen Gott bauen. Lass ihn still halten, wie die Schrift vorgibt – stillhalten und lauschen. Als Allererstes sollte er nichts tun und stillhalten. Das geht uns zwar gegen den Strich, doch ist es das Klügste. „Eile mit Weile“ heißt ein Sprichwort; mit anderen Worten, wenn du es eilig hast, geh es langsam an, verrenne dich nicht blindlings in etwas, in der Hoffnung, es wird schon gut gehen.

Halte still und sieh, was der Herr vorhat. Denn dann, wenn wir still halten und Gott vertrauen, kann Er ans Werk gehen. Besorgnis hindert Gott, alles das zu tun, was Ihm möglich wäre. Wenn unsere Gedanken abgelenkt sind und unser Herz stresserfüllt ist, befinden wir uns nicht in einer Position, in der Er viel für uns tun kann. Der Friede Gottes sollte unsere Gedanken beruhigen und unserem Herz Ruhe verschaffen.

Leg deine Hände in Gottes Hände, und lass dich von Ihm in den strahlenden Sonnenschein Seiner Liebe führen. Halte still. Lass Ihn die Arbeit für dich erledigen. „Leute, macht euch echt nicht über alles den Kopf! Wenn ihr ein Problem habt, dann geht damit zu Gott. ... Gott kann euch ein entspanntes Leben geben, ... Dieser Frieden geht über den Verstand hinaus.“¹ – *Virginia Brandt Berg, amerikanische Evangelistin und Pastorin*



Gott steht nicht weit abseits, während es mir schwerfällt zu reden. Er ist interessiert genug, mit mehr als nur beiläufiger Aufmerksamkeit zuzuhören. Er übersetzt meine kümmerlichen Worte und hört, was in ihnen steckt. Er hört mein Seufzen und Gestotter so, als wäre es ein feines Gedicht. – *Timothy Jones*



„Entspann dich!“, antwortete Gott. „Wenn ich höchstpersönlich mitkomme, bist du dann zufrieden?“ *2. Mose 33:14*



Mein kleiner Sohn steckte eines Tages seinen Kopf durch die Tür meines Studierzimmers und wollte hereinkommen. Er hatte Anweisung, mich nicht während der Arbeitszeit zu stören. Deswegen hatte er zwar Gewissensbisse, dennoch schaute er mich mit diesen lieben runden Babyaugen an und sagte: „Papi, ich werde die ganze Zeit still sitzen, wenn du mich nur bei dir bleiben lässt!“ Jeder Vater kann sich denken, dass ich ihm die Erlaubnis gab, als er sich meinem Vaterherz auf diese Weise näherte.

Dieses kleine Erlebnis stimmte mich recht nachdenklich. Ist es nicht so, wie wir uns in der Beziehung mit unserem himmlischen Vater fühlen? Wir möchten so gerne mit Ihm zusammen sein, einfach nur in Seiner Gegenwart! Außerdem stören wir Ihn nie, egal, wann oder wie oft wir kommen! – *Ole Hallesby, (1879–1961), norwegischer christlicher Lehrer.*



Gebt eure Sorgen ab an Gott und dann seht, er wird sich drum kümmern. – *Psalm 55:22 - VOLX*



Frieden entsteht nicht, wenn Gott abwesend ist, sondern gegenwärtig. – *Verfasser unbekannt.*



Liebes ruheloses Herz, halt still, denn Friede ist Gottes eig'nes Lächeln,
Die Liebe Sein kann jedes Falsch und Leid versöhnen,
Liebe unbeschwert und liebe, und liebe und wart' besonnen eine Weile.
– *Edith Willis Linn*



Seid bemüht, Jesus so gut kennenzulernen, dass wir uns sicher fühlen, wenn wir unsere Schwierigkeiten bei Ihm lassen. ... auf diese Art lernen wir Jesus immer besser kennen, unsere Gebete werden zu stillen, vertrauensvollen und vorteilhaften Unterhaltungen mit Ihm, unserem besten Freund, über das, was uns in unseren Gedanken beschäftigt. Es kann um unsere eigenen Bedürfnisse gehen, oder die anderer ... Unser Gebetsleben entspannt uns erst recht, wenn uns klar wird, alles getan zu haben, was wir tun sollten, nachdem wir mit Ihm darüber geredet haben. Von dem Augenblick an haben wir die Anliegen bei Ihm gelassen. Jetzt ist Er dafür verantwortlich ...

Nur ein kurzer Augenblick mit Ihm –
Wie tut's der Seele gut,
Und sammelt all die Lebensfäden
Und macht daraus 'ne runde Sache.
– *Ole Hallesby (1879–1961)*



Was uns umbringt, ist nicht der Stress, sondern unsere Reaktion darauf. – *Hans Sehe (1907-1982), australisch-kanadischer Endokrinologe, laudiert als der „Vater“ der Stressforschung.*



Es gibt keinen anderen Ort, wo die Gedanken in solch einem Ausmaß erneuert werden können, wie im Gebetskämmerlein, allein mit Gott. Wenn wir von Vergänglichem weggehen, von dem, was uns ablenkt und stört, und wir dort in Gottes Gegenwart unsere Gedanken auf das Himmlische konzentrieren, beginnt die Verwandlungskraft Gottes in uns zu wirken und wir sind verändert und erneuert. – *Virginia Brandt Berg* ■

Von ganzem Herzen lachen

THERESA NELSON



WIE LEICHT IST ES DOCH, dem Rat anderer zu folgen und dabei sich unwillkürlich in jemanden zu verwandeln, der wir nicht sind. Wie hören dann auf, unser einzigartiges und wundervoll erschaffenes Selbst zu sein und machen unseren inneren Wert von dem abhängig, was andere Menschen von uns denken, anstatt von dem, was Gott von uns hält.

Ein betagtes Familienmitglied kam einmal zu Besuch. „Eine Dame lacht nicht mit offenem Mund und zurückgeworfenem Kopf und lässt alle Zuschauer ihre Mandeln begutachten“, sagte sie brüsk.

Ich war bedrückt. „Lache ich wirklich so?“

Sie imitierte mein Lachen, was ziemlich beängstigend war.

Ich wurde vorsichtig. In heiteren und schönen Momenten erwischte ich mich beim Lachen und dachte an die Worte meiner Verwandten und wie sie mich nachgeahmt hatte. Ich schloss also mei-

nen Mund, um meinem Gegenüber den Anblick meiner Backenzähne zu ersparen, senkte mein Kinn, bis ich wieder geradeaus sah und versuchte, meinem Mund eine kleinere und gespitzte Form zu geben.

Ich wollte das Leben genießen und laut draufloslachen, aber die Worte meiner Verwandten verfolgten mich und stahlen mir meine Freude. „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.“¹

Doch eines Tages vergaß ich es und lachte wie eh und je. Die Sonne verdunkelte sich nicht. Keiner ließ sich über die ungewöhnliche Form meiner Mandeln aus. Niemand wandte sich von mir ab und nannte mich eine Hyäne. Ich fing wieder an zu lachen und genoss den Klang und Rhythmus meiner eigenen Stimme.

Während ich über etwas lachte, machte meine Tochter eines Tages bei einem Familienurlaub in Irland unbemerkt von mir ein Foto. Es ist eines meiner Lieblingsbilder von mir.

Wir hatten während unseres Spa-

ziergangs in Dublin auf dem Gehweg angehalten und machten Witze. Auf dem Foto lache ich mit meinem Vater. Mein Arm berührt seinen, mein Kopf ist zurückgelegt, mein Mund ist weit offen und ich lache. Nicht nur mit der Stimme und den Lippen, sondern mit dem ganzen Körper, mit meinem ganzen Wesen.

Psaln 4:8 sagt: „Du hast mir größere Freude geschenkt als denen, die viel Wein und Korn ernten.“ So möchte ich mein Leben meistern. Lachend. Ehrlich lachen und das vergängliche, chaotische und doch so mysteriöse, mir von Gott geschenkte Leben genießen. Ich möchte mit Leib und Seele lachen, weil Gott auf meiner Seite ist und Er einen guten Sinn für Humor hat. Und davon abgesehen, schau dir doch nur mal das Schnabeltier an.

THERESA NELSON LEBT MIT IHREM MANN UND ZWEI KINDERN IN MISSOURI IN DEN USA. IHRE ARTIKEL RICHTEN DEN BLICK DES LESERS ZU GOTT HIN UND ERSCHIENEN IN ÜBER 50 PUBLIKATIONEN. ■

1. Sprüche 17:22



THERAPIE GEGEN ANGST

ANNA PERLINI

ICH REINIGTE GERADE MEINE PINSEL UND FARBTEGEL nachdem ich und einige Freiwillige ein großes Wandgemälde für die örtliche Sonntagsschule fertig gemalt hatten, als Maxim mir einen Zettel zusteckte:

Es ermutigte mich sehr, bei diesem Projekt Leute wie dich zu treffen und mit euch zu arbeiten, ihr seid so voller Glaube und Überzeugung. Denkst du bitte daran, ein Gebet für mich zu sprechen? Ich gehe gerade durch eine schwierige Zeit in meinem Leben. Vielen Dank.

Ich war ziemlich überrascht, er erschien mir nicht wie jemand mit einer Menge Probleme. Er war ein erfolgreicher, kultivierter Mensch.

Ein paar Monate später lud Maxim mich zum Abendessen zu sich nach Hause ein. Dabei vertraute er mir an, wie er jahrelang mit hinderlichen Panikattacken zu kämpfen hatte, die ein gesundes gesellschaftliches Leben verhinderten. In letzter

Zeit reichte schon der Gedanke an eine mögliche Attacke, ihn vom Ausgehen abzuhalten. Therapie schien nicht zu helfen und er schämte sich seines Zustandes so sehr, dass er begonnen hatte, sich zu entschuldigen, wenn er zu Veranstaltungen eingeladen wurde.

Als er mir dies mitteilte, sah ich Ähnlichkeiten mit den Ängsten, unter denen ich ebenfalls mal gelitten hatte, wenngleich sie schwächer waren als bei ihm.

Als Folge eines Autounfalls hatte ich jahrelang Angst vor dem Fahren, besonders auf stark befahrenen Autobahnen. Mein Herz begann dann zu rasen, mir brach der kalte Schweiß aus und irgendwann hatte ich Angst, mich überhaupt in ein Fahrzeug zu setzen. Es brauchte mich Zeit, das zu überwinden, deswegen konnte ich nachempfinden, was Maxim gerade durchmachte.

Maxim erzählte mir mehr über seinen Zustand. Zuerst hörte ich nur zu, aber dann erzählte ich ihm von mei-

nen eigenen Erfahrungen.

„Wie hast du es überwunden?“, fragte er wissbegierig.

Ich erzählte, wie Vertrauen in Jesus, Gebet und das Hören angenehmer Musik der Schlüssel waren. Mein Zustand änderte sich nicht plötzlich und auch jetzt habe ich gelegentlich kleine Angstanfälle, aber diese erinnern mich meist daran, wie weit ich schon gekommen bin. Bevor der Abend zu Ende ging, beteten wir miteinander dafür, dass Maxim lernen würde, seine Ängste Jesus anzuvertrauen.

Maxim folgte meiner „Therapie“ und glücklicherweise war er nach ein paar Monaten seine Panikattacken los. Er mischte sich erneut unter die Leute, reiste wieder und öffnet seinen Mitmenschen Herz und Haus, wann immer Not am Mann ist.

ANNA PERLINI IST MITBEGRÜNDERIN DER IM EHEMALIGEN JUGOSLAWIEN SEIT 1995 AKTIVEN HILFSORGANISATION „PER UN MONDO MIGLIORE“.¹ ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>



KREATIVE STILLE

SUMIT DHAMIJA

INDIEN, WO ICH LEBE, ist ein Land von enorm weitflächigem Ackerland; riesigen Bergen, die ihre Gipfel weit in den Himmel strecken; breiten Flüssen, die gemächlich über Fels und Stein dahinfließen. Das Land ist so friedlich, wie es schon immer war, doch die Menschen, die hier wohnen, sind genau wie der Rest der Welt, oft gestresst.

Dr. Hans Selye, ein bedeutender Forscher auf dem Gebiet der Medizin, stellte fest: „In dieser gehetzten Welt setzen wir uns selbst viel zu oft Stress aus.“ Leider müssen viele immer noch lernen, inneren Frieden zu entwickeln.

Eine ausgezeichnete Methode, um Stress zu überwinden, ist, Stille zu praktizieren. Das bedeutet, einen stillen Ort aufzusuchen und alles daran zu setzen, um ruhig zu werden und seine eigenen Gedanken in den Leerlauf zu schalten. William James (1842–1910) sagte einst: „Genauso wie man voller Worte sein kann, ist es wichtig, die **Fähigkeit zu kultivieren**, still zu sein.“ Thomas Carlyle (1795–1881) erklärte: „Stille ist das Element, in dem sich Großartiges zusammenbraut.“ Gottes Wort gibt den gleichen Rat: „Im Stillsein und Vertrauen liegt eure ganze Kraft.“¹

Neulich las ich ein Interview mit einem Gummireifenfabrikanten, der darauf hinwies, wie es in der Branche lange nicht möglich war, leistungsstarke Reifen zu produzieren, bis sie dahingehend neu konzipiert wurden, Straßenstöße zu absorbieren, anstatt ihnen lediglich zu widerstehen. Auch wir wären erfolgreicher, wenn wir lernen würden, uns zu entspannen und den Stress des Lebens einfach durch uns durch fließen ließen, anstatt den Druck eisern zu bekämpfen.

SUMIT DHAMIJA IST ACTIVATED LESER IN INDIEN. ER SAGT VON SICH: „ICH LESE DAS ACTIVATED MAGAZIN SEIT 2005 UND DER GEISTIGE INHALT HAT MIR IN TURBULENTEN ZEITEN OFT GEHOLFEN, AN MEINEM GLAUBEN FESTZUHALTEN.“ ■

1. Jesaja 30:1–NeÜ

Activated nimmt gerne Beiträge von Gastautoren an, doch können wir nicht garantieren, jeden Artikel auch zu veröffentlichen. Send deine Beiträge an: activated@activated.org.

Wenn du die Kraft behalten willst, deinen Verantwortungen weiterhin effektiv nachzukommen, musst du genauso viel Überlegung in diesen heiklen, jedoch kraftvollen Mechanismus hineinstecken, der sich menschliche Persönlichkeit nennt, wie Ingenieure in ihre Maschinen. Du kannst dir eine neue Maschine anschaffen, aber diese „Maschine“, bekannt als dein Selbst, kann nicht neu erstellt werden, wenn sie versagt, und Stress ist eine Hauptursache für solches Versagen. – *Norman Vincent Peale (1898–1993), amerikanischer Pfarrer und Autor.*

Wir müssen Gott finden – und wir können Ihn nicht im Lärm und in Rastlosigkeit finden. Schau, wie die Natur, die Bäume, die Blumen, das Gras in vollkommener Ruhe wachsen ... Wir müssen allein mit Gott in der Stille sein, um erneuert und umgewandelt zu werden. Denn die Stille kann uns eine Perspektive fürs Leben schenken. – *Mutter Teresa (1910–1997), Begründerin des Ordens der Missionarinnen der Nächstenliebe.*



CHLOE WEST

STRESS LOSWERDEN

WIE OFT PASSIERT ES, dass wir endlich einen zufriedenen, entspannten Zustand erreichen und uns dann wünschen, wir könnten ein „Bitte nicht stören“ Schild aufhängen?

Natürlich können wir Störungen oder Stresssituationen nicht verhindern, aber wenn es dann doch passiert, sagt die Bibel, kann uns der Herr inneren Frieden schenken. „Die sich durch nichts beirren lassen. Heil und Frieden gibt er ihnen, weil sie sich auf ihn verlassen.“¹ Wenn wir uns an Jesus wenden, wird Er uns Frieden schenken. Die Bibel sagt, wenn wir uns Zeit nehmen, mit Ihm im Gebet zu kommunizieren, Sein Wort zu lesen oder auch nur an Ihn zu denken, werden wir mit innerem Frieden belohnt werden.

Manchmal scheint es uns unmöglich zu sein, innerlich ruhig zu bleiben. Die Lage zu meistern mag sich schwierig gestalten. Doch Jesus ist der Friedensfürst, der sagt: „Den Frieden lasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht!“² Wenn du also das Gefühl hast, am liebsten ein „Bitte nicht stören“ Schild um deinen Hals zu hängen, denk daran, wie Er dir einen Frieden von besonderer Güteklasse zur Verfügung stellt – einen ewigen, tiefen und greifbaren Frieden. Du brauchst ihn nur darum zu bitten.

CHLOE WEST IST AMERIKANISCHE SCHRIFTSTELLERIN. ■

1. Jesaja 26:3

2. Johannes 14:27

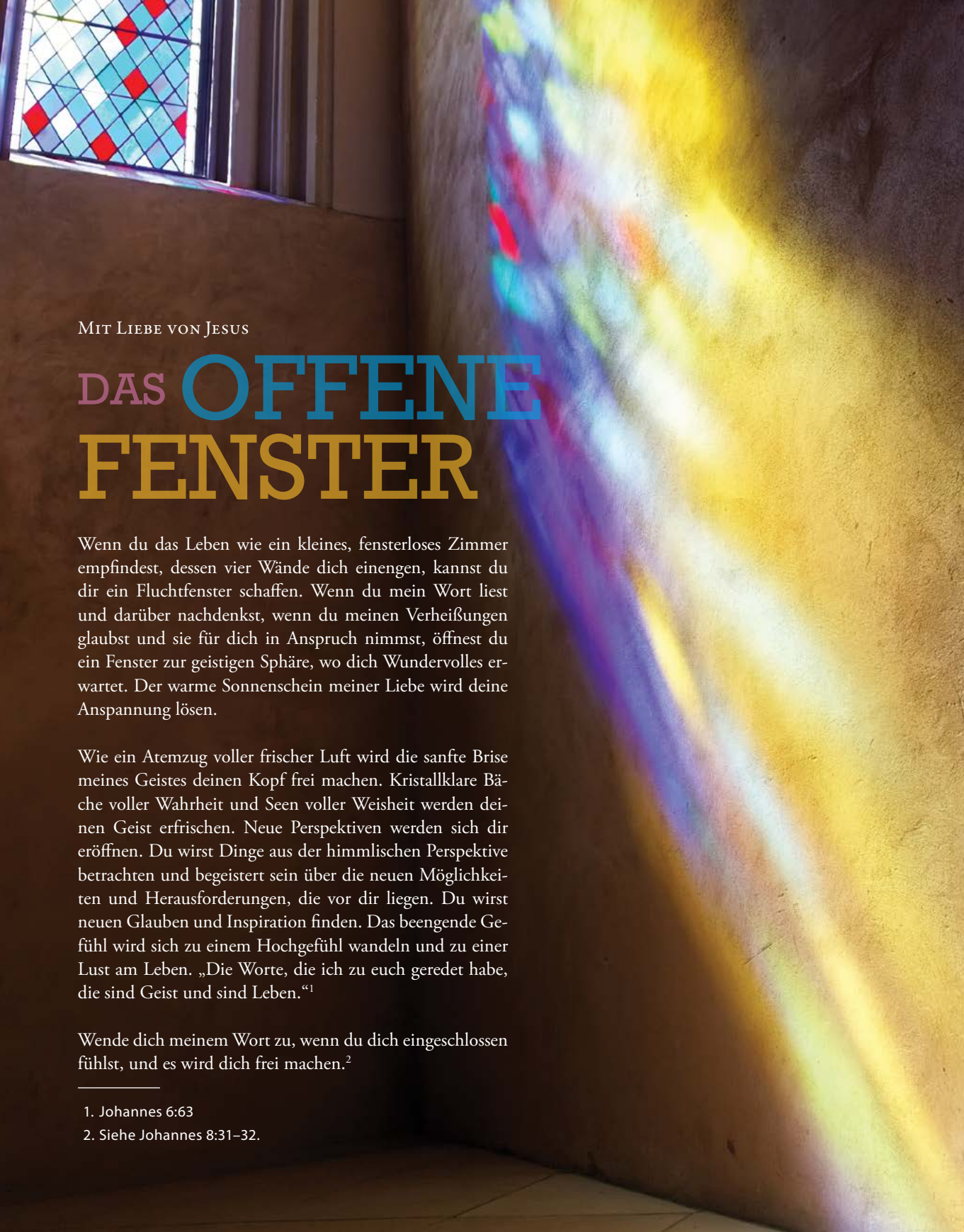
3. Siehe Markus 4:35-41.

Stress ist der Müll des modernen Lebens – wir alle produzieren ihn, doch wenn du ihn nicht richtig entsorgst, wird er sich aufhäufen und dein Leben bestimmen.

– Terri Guillemets (geb 1973)

Jesus lag schlafend im Boot. Die Wellen tosten, der Wind brauste und der Sturm peitschte gegen den kleinen Kahn. Seine Jünger fürchteten sich, hatten Angst vor dem Wind, fürchteten die Wellen und fürchteten um ihr Leben. Sie kamen zu Jesus, weckten Ihn um Seine Hilfe bittend auf. Die Antwort zeigte Seine Macht. Er sagte: „Schweig, sei still“, und es war stille. Der Wind legte sich und es entstand eine tiefe Ruhe.³ Auch wir können uns an Jesus um Hilfe wenden, egal wie groß die Turbulenzen in unserem Leben sind.

– Abi May



MIT LIEBE VON JESUS

DAS OFFENE FENSTER

Wenn du das Leben wie ein kleines, fensterloses Zimmer empfindest, dessen vier Wände dich einengen, kannst du dir ein Fluchtfenster schaffen. Wenn du mein Wort liest und darüber nachdenkst, wenn du meinen Verheißungen glaubst und sie für dich in Anspruch nimmst, öffnest du ein Fenster zur geistigen Sphäre, wo dich Wundervolles erwartet. Der warme Sonnenschein meiner Liebe wird deine Anspannung lösen.

Wie ein Atemzug voller frischer Luft wird die sanfte Brise meines Geistes deinen Kopf frei machen. Kristallklare Bäche voller Wahrheit und Seen voller Weisheit werden deinen Geist erfrischen. Neue Perspektiven werden sich dir eröffnen. Du wirst Dinge aus der himmlischen Perspektive betrachten und begeistert sein über die neuen Möglichkeiten und Herausforderungen, die vor dir liegen. Du wirst neuen Glauben und Inspiration finden. Das beengende Gefühl wird sich zu einem Hochgefühl wandeln und zu einer Lust am Leben. „Die Worte, die ich zu euch geredet habe, die sind Geist und sind Leben.“¹

Wende dich meinem Wort zu, wenn du dich eingeschlossen fühlst, und es wird dich frei machen.²

1. Johannes 6:63

2. Siehe Johannes 8:31–32.