



Einleitung

Zur Einstimmung auf unser Thema soll uns folgendes Beispiel Hilfe leisten:
Vor kurzem war in Maierhöfen Viehabtrieb und Viehscheid. Nach einem ruhigen und friedlichen Sommer auf den Weiden der Alm wurden die Kühe nun von den Hirten angetrieben, den langen Weg nach unten zu laufen. In Maierhöfen erwartete sie Lärm, Glockengeläut und laute Blasmusik - für Tiere also Momente von Angst, Ungewissheit, Enge, kurz STRESS

Was ist Stress?

70% der Erwerbstätigen in Deutschland erleben laut Umfrage einer Krankenkasse Stress bei der Arbeit. Psychische Belastungen gehören zu den größten Gesundheitsrisiken.

Jeder kann betroffen sein:
Kinder, Jugendliche, Arbeitende und Arbeitslose, Politiker, Polizisten, Ärzte, Lehrer, Hausfrauen, Arbeiter, Angestellte oder Selbständige.

Häufig verläuft der Weg des Stresses allmählich:

Aus einer Belastung wird eine Überlastung, aus einer Herausforderung eine Überforderung, aus Freude an einem neuen Tag, die Angst vor dem neuen Tag und der Zukunft.

Ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung wird zum Getriebensein.

Ursachen, stressauslösende Faktoren

Zeitdruck entsteht trotz verbesserter Arbeitsbedingungen und längeren Urlaubszeiten.

Hoher Lärmpegel am Arbeitsplatz, im Schulhof, im Kindergarten.

Große Erwartungen anderer, sowohl bei Eltern als auch bei Lehrern in der Schule, am Arbeitsplatz.

Immer mehr Arbeit und weniger Zeit.



Auswirkungen

Der so getriebene Mensch entwickelt Unruhe, Gereiztheit, Gefühl der Überforderung, des Ausgebranntseins, Versagensangst, Schlaflosigkeit.

„Wer in die Spirale der Erschöpfung gerät, erlebt, wie sich sein Wesen radikal wandelt:

Begeisterung schlägt um in Verdruß, Kreativität und Motivation weichen emotionaler Armut und Initiativlosigkeit steigen.

Betroffene klagen über Kopfschmerzen, Verspannungen, Magen-, Darminfekten, Schlaflosigkeit. Schließlich kann sich das Leiden zu einer klinischen Depression entwickeln, zur Selbstaufgabe, zum Selbstmord.“

Stress macht krank,
der Körper gerät aus der Balance,
Folge: Burnout

Stressminderung

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, wenig Kohlehydrate, regelmäßige Bewegung: Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren, Kreativität, Natur genießen, Zeit mit Familie und Freunden verbringen.

Prioritäten setzen, nein sagen lernen, auf Perfektionismus verzichten, Arbeiten delegieren, Hilfe annehmen.

„Christen sind nicht besser als die anderen,
aber besser dran“.

Lösungsansatz "Glaube im Alltag", Leben in Balance

Folgendes Beispiel gibt uns hierzu Hilfe:
Zwei Holzfäller arbeiten. Der eine arbeitet und
ärgert sich, dass sein Kollege regelmäßig Pausen
macht. "Warum tust du das?"
Die Antwort: "Ich schärfe meine Axt!"

Die Bibel gibt uns dazu Hinweise:

Spr. 14,30 Gelassenheit verlängert das Leben ...



Christen stellen fest und erfahren:

Ich bin gewollt mit meinen Gaben und darf Aufgaben
übernehmen.

Jesus verspricht:

Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.

Er hat den Überblick, ich muss nicht alles alleine
schaffen.

Sein Geist leitet mich.

Ich darf Fehler machen und schwach sein. Seiner
Führung kann ich gewiss sein auf schwierigen und
unangenehmen Wegen.

Er befreit mich von Sünde und Verdammnis.

Ich bin frei nein zu sagen zu dem was schlecht ist für
mich und andere.



Ein Glaube an die Ewigkeit nimmt letztlich die Angst vor dem Tod.
Hoffnung und Vertrauen auf den, der uns führt ist das beste Fundament.
Ich darf getrost an mein Ende denken.

Sehen wir auf Jesus

Jesus war nicht im Stress gefangen, er wusste sich eins mit dem Vater, sagte ja zu seinen Aufgaben und seinem Weg.

Er hatte Geduld, Liebe zu allen Menschen.

Er suchte die Stille und das Gespräch mit seinem Vater.

Er konnte Aufgaben delegieren,
er vertraute dem Vater.

In der Gemeinschaft wollen wir einander helfen,
trösten, Mut machen, korrigieren, entlasten, Freude schenken.

Wir vertrauen unserem Gott und können letztlich unser Leben ihm überlassen.

