

Erwachtet!



**STRESS
WAS HILFT?**

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Gestresst?**
- 4 Ursachen für Stress**
- 5 Was ist Stress?**
- 8 Mit Stress umgehen**
- 14 Ein stressfreies Leben ist möglich**
- 16 „Ein gelassenes Herz erhält den Körper am Leben“**

Erwachtet!

Vol. 101, No. 1 2020 GERMAN

Produzierte Auflage jeder Ausgabe: 93354000

Erhältlich in 221 Sprachen

Awake! (ISSN 0005-237X)

March/April 2020

© 2019 Watch Tower Bible

and Tract Society of Pennsylvania.

Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel-

und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.,

V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Mitteilung gemäß § 5 Abs. 2 HPresseG:

Keine Beteiligungen.

Jehovas Zeugen

65617 Selters

DEUTSCHLAND

Eine Liste aller Adressen weltweit ist unter www.jw.org/de/kontakt zu finden.



Wünschen Sie einen Besuch
oder einen Bibelkurs?

Besuchen Sie
www.jw.org

oder schreiben Sie uns.

Diese Zeitschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Unser gottesdienstliches Werk wird weltweit durch freiwillige Spenden finanziert (siehe dazu auch donate.jw.org).

Die verwendete Bibelübersetzung ist, wenn nicht anders angegeben, *Die Bibel. Neue-Welt-Übersetzung*.

Gestresst?

„Jeder hat irgendwo Stress, aber mich erschlägt der Stress förmlich. Es ist nicht ein einziges großes Problem, es sind so viele Situationen, so viele Kämpfe. Und dass ich seit gefühlt endlosen Jahren für meinen körperlich und psychisch kranken Mann da sein muss.“ **Jill***

„Meine Frau hat mich verlassen und ich stand mit zwei Kindern allein da. Als Alleinerziehender hat man es eh schon nicht leicht, und dann hab ich auch noch die Arbeit verloren. Ich konnte mir nicht mal mehr die Unterhaltskosten für mein Auto leisten. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Der Stress war einfach zu viel für mich. Tief im Inneren wusste ich, dass es verkehrt wäre, mich umzubringen. Deshalb hab ich gebetet, dass Gott mein Leid beenden soll.“ **Barry**

Wissen auch Sie manchmal vor lauter Stress weder ein noch aus? Dann ist diese Zeitschrift für Sie geschrieben. Im Folgenden geht es um Ursachen, Auswirkungen und Lösungsansätze rund um das Thema Stress.

* Einige Namen wurden geändert.



Ursachen für Stress

Die renommierte Mayo Clinic berichtet: „Die meisten Erwachsenen klagen über zunehmenden Stress.“ Und in einem Beitrag des Deutschlandfunks über Stress hieß es: „Wir leben in unsicheren Zeiten – das ist mittlerweile ein geflügeltes Wort.“ Folgende Unsicherheitsfaktoren können Stress auslösen:

- **Scheidung**
- **Todesfall in der Familie**
- **Schwere Krankheit**
- **Tragischer Unfall**
- **Verbrechen und Terror**
- **Hektischer Lebensstil**
- **Naturkatastrophen**
- **Druck in der Schule oder am Arbeitsplatz**
- **Berufliche und finanzielle Zukunftsängste**

GESTRESSTE KINDER

Auch viele Kinder leiden unter Stress. Manche werden in der Schule gemobbt oder zu Hause vernachlässigt. Andere werden körperlich oder emotional misshandelt oder sexuell missbraucht. Dazu kommen Prüfungsangst und Notendruck. Oder eine Scheidung zerreißt gerade die Familie. Stress führt bei Kindern oft zu Albträumen, Lernschwierigkeiten, Depressionen, Zurückgezogenheit oder dem Verlust der Kontrolle über die eigenen Emotionen. Ein Kind, das unter Stress leidet, braucht unbedingt Hilfe.

„DER VERLUST DES ARBEITSPLATZES“,

so die American Psychological Association, „kann katastrophale Folgen haben: Krankheit, Eheprobleme, Ängste, Depressionen und sogar Suizid. Arbeitslosigkeit wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.“

Was ist Stress?

Stress ist die Reaktion unseres Körpers auf Situationen, die uns stark fordern. Auf Signal des Gehirns werden Hormone ausgeschüttet – unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Bronchien erweitern beziehungsweise verengen sich und die Muskeln spannen sich an. Schneller als wir es wahrnehmen konnten, hat unser Körper auf Höchstleistung geschaltet. Ist der Stressmoment dann vorbei, fährt der Körper wieder auf Normalbetrieb herunter.

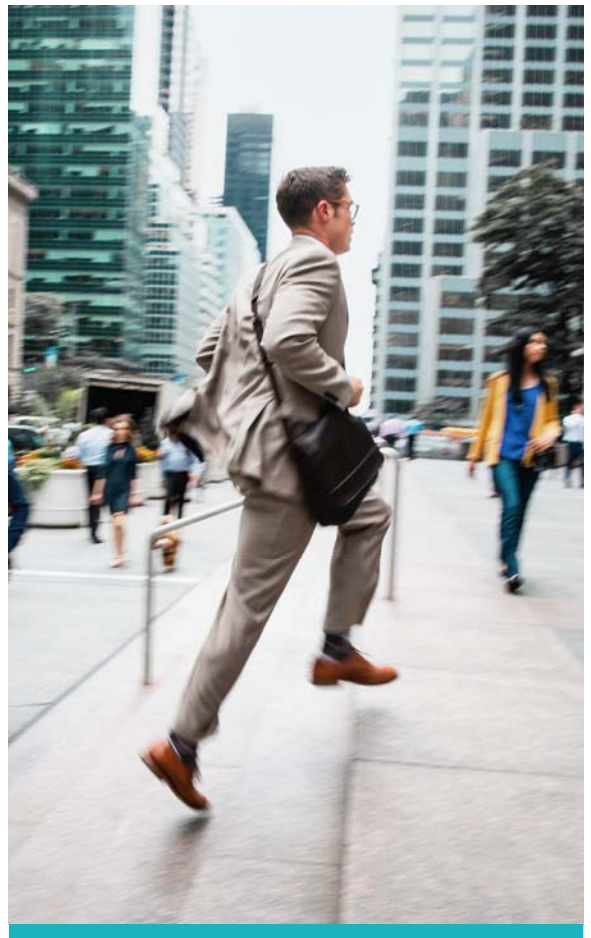
POSITIVER UND NEGATIVER STRESS

Stress als Körperreaktion ist an sich etwas Natürliches. Er hilft uns, Herausforderungen und Gefahren zu meistern. Die Stressreaktion beginnt im Gehirn. Positiver Stress lässt uns schneller agieren oder reagieren. In der richtigen Dosis können wir dank Stress Ziele erreichen und bessere Leistungen bringen, zum Beispiel bei einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder im Sport.

Doch andauernder, extremer oder chronischer Stress ist schädlich. Wenn unser Körper immer wieder oder durchgehend auf Höchstleistung geschaltet ist, kann das körperliche, emotionale und mentale Folgen nach sich ziehen. Oft verändert sich unser Verhalten, besonders anderen gegenüber. Chronischer Stress kann auch in die Sucht führen oder anderen ungesunden Verhaltensweisen Vorschub leisten. Er kann

außerdem Depressionen, Burn-out oder Selbstmordgedanken auslösen.

Nicht jeder wird von Stress krank, aber es gibt die verschiedensten Folgebeschwerden, mit denen man rechnen muss. Stress kann sich auf fast jeden Bereich unseres Körpers auswirken.



WAS STRESS MIT DEM KÖRPER MACHT

Muskulatur

Unsere Muskeln spannen sich an, um uns vor Verletzungen zu schützen. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Verspannungsschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Muskelkrämpfe

Atmung

Wir atmen schneller, um mehr Sauerstoff zu bekommen. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Hyperventilation, Kurzatmigkeit, Panikattacken (wenn man dafür anfällig ist)

Nervensystem

Das Nervensystem sorgt dafür, dass Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt werden. Herzschlag, Blutdruck und Blutzuckerspiegel erhöhen sich, damit wir schneller auf Gefahr reagieren können. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Gereiztheit, Angstzustände, Depressionen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

Blutkreislauf

Unser Herz schlägt schneller und stärker, um die Versorgung mit Blut zu gewährleisten. Blutgefäße weiten oder verengen sich, damit unser Blut dahin fließt, wo es am meisten gebraucht wird, beispielsweise in den Muskeln. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall



Hormonsystem

Unsere Hormondrüsen produzieren die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Die Leber fährt den Blutzuckerspiegel hoch, um uns mit mehr Energie zu versorgen. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Diabetes, geschwächtes Immunsystem, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme

Fortpflanzungsorgane

Stress kann das sexuelle Verlangen und die Potenz beeinträchtigen. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Impotenz, Zyklusstörungen

Magen-Darm-Trakt

Die Verdauung wird beeinträchtigt. Mögliche Folgen von zu viel Stress:

- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung



Mit Stress umgehen

Beim richtigen Umgang mit Stress stehen drei Bereiche im Fokus: die Gesundheit, das menschliche Miteinander und die eigenen Ziele und Prioritäten. Dieser Artikel gibt praktische Tipps, wie man mit Stress umgehen oder ihn sogar reduzieren kann.

Ein Tag nach dem anderen

„Macht euch deshalb niemals Sorgen um den nächsten Tag, denn der nächste Tag hat seine eigenen Sorgen“ (MATTHÄUS 6:34)

Praxis: Sorgen gehören zum Leben. Aber packen Sie zu den Sorgen von heute nicht noch die Sorgen von morgen dazu. Gehen Sie möglichst einen Tag nach dem anderen an.

- Stress kann Ängste und Sorgen auflösen. Lösungsansatz: Machen Sie sich erstens bewusst, dass sich Stress nicht immer vermeiden lässt. Sich über Dinge aufzuregen, die man nicht ändern kann, macht den Stress nur noch schlimmer. Seien Sie sich zweitens darüber im Klaren, dass es oft gar nicht so schlimm kommt, wie man denkt.

Realistische Erwartungen

„Die Weisheit von oben aber ist ... vernünftig“ (JAKOBUS 3:17)

Praxis: Seien Sie kein Perfektionist. Erwarten Sie weder von sich noch von anderen zu viel.

- Ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen und die anderer sowie vernünftige, realistische Erwartungen machen das Leben leichter. So reduzieren Sie in Ihrem Umfeld Stress und motivieren sogar zu besseren Leistungen. Auch Humor darf man nicht unterschätzen. Lachen – selbst wenn etwas schiefgeht – löst Anspannungen und bringt gute Laune.



Stressfaktoren analysieren

„Ein Mensch mit Unterscheidungsvermögen bleibt gelassen“

(SPRÜCHE 17:27)

Praxis: Negative Gefühle können das Denken trüben. Versuchen Sie also, gelassen zu bleiben.

- Finden Sie heraus, was Sie stresst, und achten Sie auf Ihre Reaktion – auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten. Sie könnten Ihre Reaktionen sogar aufschreiben. Je mehr Ihnen bewusst ist, wie Sie auf Stress reagieren, umso besser können Sie damit umgehen. Denken Sie auch darüber nach, wie Sie Stressfaktoren ausschalten können. Oder versuchen Sie zumindest, den Stress zu reduzieren, vielleicht indem Sie Zeit effizienter nutzen oder Aufgaben geschickter organisieren.
 - Versuchen Sie, Ihren Blickwinkel zu ändern. Oft liegt es an der Sichtweise, dass manche gelassener reagieren als andere. Deshalb hier 3 Tipps:
1. Unterstellen Sie anderen nicht vorschnell verkehrte Beweggründe. Drängelt sich jemand vor, ist man schnell dabei, ihn für rücksichtslos zu halten und sich zu ärgern. Aber warum nicht positiv denken? Vielleicht hat derjenige gute Gründe.
 2. Machen Sie das Beste aus der Situation. Lange Wartezeiten beim Arzt oder am Flughafen sind erträglicher, wenn man die Zeit zum Lesen, Arbeiten oder für E-Mails nutzt.
 3. Sehen Sie die Dinge in der richtigen Relation. Wie groß ist das Problem morgen oder nächste Woche noch? Unterscheiden Sie zwischen Wichtigem und kleinen oder vorübergehenden Problemen.

Mehr Struktur

„Lasst alles anständig und geordnet geschehen“ (1. KORINTH 14:40)

Praxis: Gehen Sie organisiert vor.

- Eine gewisse Struktur im Leben tut uns gut. Dinge aufzuschieben kann dem entgegenwirken und damit Stress auslösen. Und die Liste der unerledigten Aufgaben wird immer länger. Hier 2 Tipps zum Ausprobieren:
1. Stellen Sie einen realistischen Plan auf und halten Sie sich daran.
 2. Analysieren Sie, was Sie zum Aufschieben verleitet, und arbeiten Sie daran.



Balance im Leben

„Besser ist eine Handvoll Ruhe als eine doppelte Handvoll harter Arbeit und den Wind einfangen zu wollen“ (PREDIGER 4:6)

Praxis: Workaholics können die Früchte ihrer „doppelten Handvoll harter Arbeit“ oft gar nicht genießen, weil ihnen einfach die Zeit und Energie dafür fehlt.

- Geben Sie Arbeit und Geld den richtigen Stellenwert. Mehr Geld ist nicht gleichbedeutend mit mehr Glück – oder weniger Stress. Oft ist das Gegenteil der Fall. „Der Überfluss des Reichen raubt ihm den Schlaf“, heißt es in Prediger 5:12. Versuchen Sie, mit Ihrem Geld auszukommen.
- Gönnen Sie sich Auszeiten. Etwas Schönes zu machen baut Stress ab. Passive Freizeitgestaltung wie zum Beispiel Fernsehen ist allerdings nicht unbedingt hilfreich.
- Lassen Sie sich nicht von Ihren digitalen Geräten vereinnahmen. E-Mails, Textnachrichten oder soziale Netzwerke müssen auch mal warten können. Arbeitsbezogene E-Mails sollte man nur dann in der Freizeit checken, wenn es gute Gründe dafür gibt.

Auf die Gesundheit achten

„Körperliches Training hat einen gewissen Wert“

(1. TIMOTHEUS 4:8, *Neues Leben*)

Praxis: Regelmäßige Bewegung tut gut.

- Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil. Bewegung hebt die Stimmung und baut Stress ab. Ernähren Sie sich gesund und lassen Sie Mahlzeiten nicht einfach ausfallen. Gönnen Sie sich genug Ruhe.
- Flüchten Sie sich nicht in schädliche „Problemlöser“, denn langfristig vergrößert der Missbrauch von Nikotin, Drogen oder Alkohol den Stress. Oft bezahlt man dafür nicht nur mit seinem sauer verdienten Geld, sondern auch mit seiner Gesundheit.
- Wird der Stress unerträglich, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen von Schwäche.



„STRESSKILLER FREUNDLICHKEIT“

„Mit Freundlichkeit tut man sich selbst einen Gefallen, doch mit Grausamkeit bringt man sich in Schwierigkeiten“
(SPRÜCHE 11:17)

In dem Buch *Overcoming Stress* findet man das Kapitel „Stresskiller Freundlichkeit“. Mit anderen freundlich umzugehen ist nach Ansicht des Autors Dr. Tim Cantopher oft ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Glück. Ein unfreundlicher oder boshafter Mensch mache sich selbst unglücklich, weil er Distanz zu seinem Umfeld aufbaut.

Um Stress entgegenzuwirken, sollte man außerdem zu sich selbst freundlich sein. Rücksicht und realistische Erwartungen sind auch im Umgang mit der eigenen Person wichtig. Und wir sollten uns nicht selbst schlechtmachen. Jesus Christus sagte: „Liebe deinen Mitmenschen *wie dich selbst*“ (Markus 12:31).

Prioritäten setzen

„Prüft, worauf es wirklich ankommt“ (PHILIPPER 1:10)

Praxis: Machen Sie sich Gedanken darüber, was für Sie am wichtigsten ist.

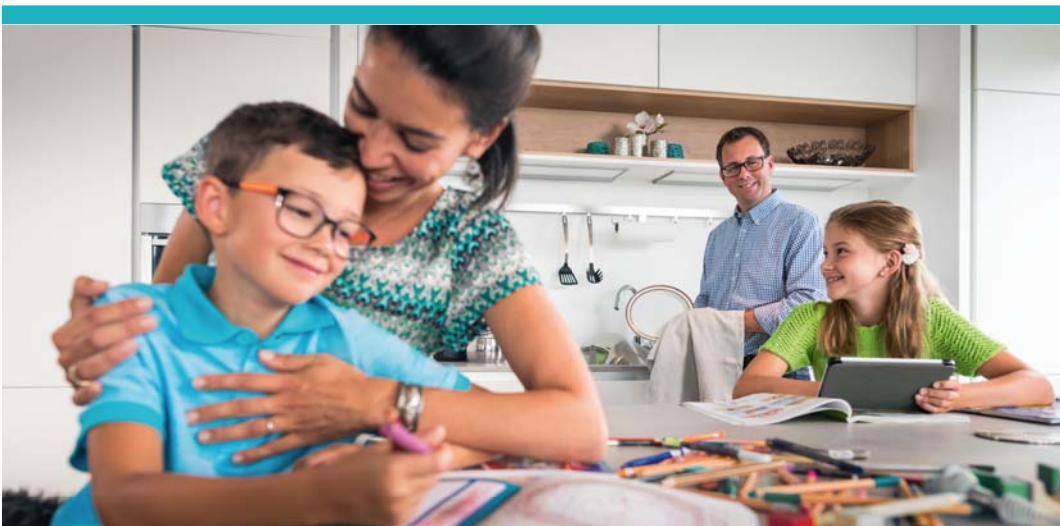
- Sortieren Sie Ihre Aufgaben nach Priorität. Dann können Sie sich auf das Wichtigere konzentrieren und Sie erkennen leichter, welche Aufgaben delegiert, aufgeschoben oder sogar gestrichen werden können.
- Halten Sie eine Woche lang fest, womit Sie Ihre Zeit verbringen. Überlegen Sie dann, wie Sie Ihre Zeit besser nutzen können. Mehr Kontrolle bedeutet weniger Druck.
- Planen Sie auch Auszeiten ein. Schon durch eine kurze Pause kann man Kraft tanken und Stress reduzieren.

Hilfreiches Umfeld

„Sorgen bedrücken das Herz eines Menschen, aber ein gutes Wort muntert es auf“ (SPRÜCHE 12:25)

Praxis: Liebe und Mitgefühl lassen uns aufleben.

- Sprechen Sie mit einem verständnisvollen Menschen. Solche Gespräche können unseren Blickwinkel ändern und uns sogar auf neue Lösungen bringen. Außerdem tut es einfach gut, sich seinen Kummer von der Seele zu reden.
- Bitten Sie um Hilfe. Vielleicht können Sie eine Aufgabe abgeben oder sich die Arbeit mit jemandem teilen.
- Fühlen Sie sich von einem Kollegen gestresst, dann suchen Sie nach einer Lösung. Sie könnten ihm freundlich und taktvoll sagen, welche Gefühle sein Verhalten bei Ihnen auslöst (Sprüche 17:27). Hilft das nicht, ist es manchmal am besten, nicht unnötig viel Zeit mit demjenigen zu verbringen.



Gott einbeziehen

„Glücklich sind die, denen bewusst ist, dass sie Gott brauchen“

(MATTHÄUS 5:3)

Praxis: Der Mensch braucht mehr als nur Essen, Kleidung und ein Zuhause. Er sucht nach etwas Höherem. Um glücklich zu sein, müssen wir dieses Bedürfnis erkennen und stillen.

- Zu Gott zu beten kann eine große Hilfe sein. Die Bibel rät uns: „Werft alle eure Sorgen auf ihn, denn er kümmert sich um euch“ (1. Petrus 5:7). Das Gebet und positive Gedanken verhelfen zu tiefem inneren Frieden (Philipper 4:6, 7).
- Suchen Sie sich Lesestoff, der Sie Gott näherbringt. Genau zu diesem Zweck wurde die Bibel geschrieben und die Anregungen in dieser Zeitschrift basieren auf ihr. Biblische Prinzipien fördern „praktische Weisheit und Denkfähigkeit“ (Sprüche 3:21). Haben Sie die Bibel schon einmal gelesen? Fangen Sie doch mit dem Bibelbuch Sprüche an.



DIE KRAFT DES VERGEBENS

„Ein Mensch mit Einsicht wird nicht schnell zornig, und es ist etwas Schönes für ihn, einen Fehler zu übergehen“ (SPRÜCHE 19:11)

Loren Toussaint schreibt im *Journal of Health Psychology*: „Stress schadet der Gesundheit, Vergeben schützt sie.“ Er führt aus: „Beim Vergeben legt man negative Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem anderen ab und schafft Raum für positive.“ Sein Resümee: Die Bereitschaft zu verzeihen „kann dazu beitragen, stressbedingte Beschwerden und Krankheiten zu minimieren“.

Ein stressfreies Leben ist möglich

Die Lebensweisheiten aus der Bibel können uns viel unnötigen Stress ersparen. Natürlich sind wir nicht in der Lage, Stress ganz auszuschalten. Aber unser Schöpfer kann das. Und er hat bereits jemanden für diese Aufgabe bestimmt: Jesus Christus. Schon als Mensch hat er Erstaunliches bewirkt, aber bald wird er auf der ganzen Erde große Veränderungen einleiten.

JESUS WIRD WIE DAMALS KRANKHEITEN HEILEN.

„Man brachte alle zu ihm, die an den verschiedensten Krankheiten und unter starken Schmerzen litten, ... und er heilte sie“ (MATTHÄUS 4:24)

JESUS WIRD ALLE MIT WOHNRAUM UND NAHRUNG VERSORGEN.

„Sie werden Häuser bauen und sie bewohnen und sie werden Weingärten anlegen und deren Ertrag essen. Sie werden nicht bauen, damit es ein anderer bewohnt, und auch nicht pflanzen, damit es ein anderer isst“ (JESAJA 65:21, 22)

JESUS WIRD WELTWEIT FRIEDEN UND SICHERHEIT SCHAFFEN.

„In seinen Tagen wird der Gerechte aufblühen, und der Frieden wird überströmen, bis der Mond nicht mehr da ist. Von Meer zu Meer wird er Untertanen haben, vom Euphrat bis zu den Enden der Erde. ... seine Feinde werden Staub lecken“ (PSALM 72:7-9)

JESUS WIRD UNGERECHTIGKEIT BESEITIGEN.

„Er wird Mitleid haben mit den Benachteiligten und den Armen und das Leben der Armen wird er retten. Von Unterdrückung und Gewalt wird er sie befreien“ (PSALM 72:13, 14)

JESUS WIRD LEID UND TOD EIN ENDE MACHEN.

„Den Tod wird es nicht mehr geben.
Auch wird es weder Trauer noch
Aufschrei noch Schmerz mehr geben“
(OFFENBARUNG 21:4)



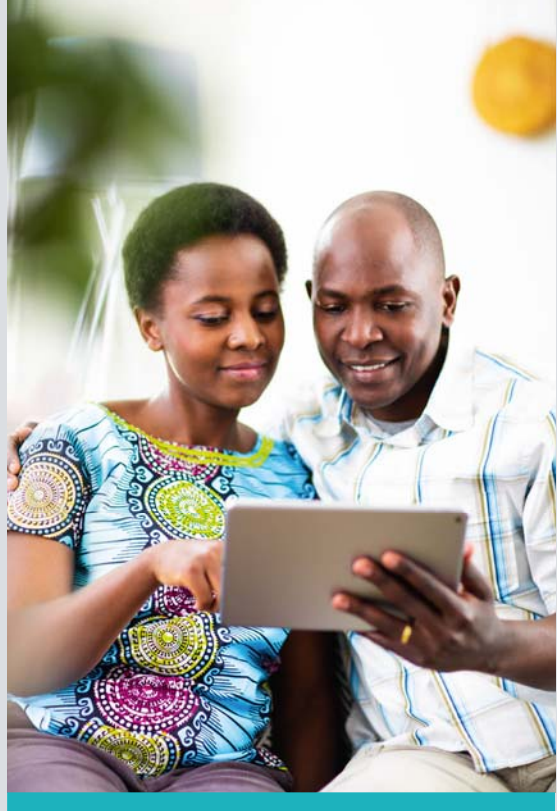
„KRITISCHE ZEITEN . . ., MIT DENEN MAN SCHWER FERTIGWIRD“

„Noch nie war die Welt
so stresserfüllt, sorgen-
beladen, traurig und
schmerzgeplagt wie heute“
(Mohamed S. Younis vom
Gallup-Institut).

Warum ist Stress heute so verbreitet? Die Bibel gibt darauf eine einleuchtende Antwort. In 2. Timotheus 3:1 heißt es: „In den letzten Tagen werden kritische Zeiten herrschen, mit denen man schwer fertig wird.“ Die Bibel erklärt auch, woran das liegt. Sie spricht von schlechten Charakterzügen, die in den letzten Tagen vorherrschen würden – Gier, Arroganz, Scheinheiligkeit, Brutalität, Lieblosigkeit innerhalb der Familie und Unbeherrschtheit (2. Timotheus 3:2-5). Dieser Zeitabschnitt wird enden, wenn Jesus Christus als König von Gottes Reich, einer himmlischen Regierung, die Kontrolle über die Erde übernimmt (Daniel 2:44).

„EIN GELASSENES HERZ ERHÄLT DEN KÖRPER AM LEBEN“

Diese Worte aus Sprüche 14:30 wurden vor rund 3 000 Jahren aufgeschrieben. Sie spiegeln die zeitlose Weisheit der Bibel wider. Möchten Sie gern mehr erfahren? Dann besuchen Sie doch einmal jw.org. Dort finden Sie Videos, Animationen, Interviews und Artikel zu den verschiedensten Themen, unter anderen auch Stressbewältigung. Hier eine Auswahl:



FÜR EHEPAARE

- Konflikte lösen
- Mit Familienangehörigen gut auskommen
- Seine Verbitterung loslassen


FÜR TEENAGER

- Stopp den Mobber, ohne selbst zu mobben!
- Brauche ich mehr Schlaf?
- Warum mit meinen Geschwistern Frieden schließen?

FÜR ELTERN

- Mit Jugendlichen richtig reden
- Gestresste Teens
- Wie man Teens „internetsicher“ macht



 Kostenlose
Downloads unserer
Zeitschriften



Die Bibel online
in Hunderten
von Sprachen

jw.org
oder QR-Code®



920.1-X
230102