

EIN LOHNENSWERTES ZIEL?!

Stressfrei zu leben ist für viele erstrebenswert. Denn: Stress hat negative Folgen für Körper und Psyche. Oft hausgemacht, finden wir in der Bibel eine wichtige Anleitung im Umgang damit.

Dr. med. Matthias Klaus

Im Bett liegen bleiben, eine Tasse Kaffee, nur ich allein und mein Netflix. Das scheint für viele ein Traum und ein lohnenswertes Ziel zu sein. Manfred Siebald formulierte das bereits 2004 in einem Lied mit einer gewissen Ironie: «Morgenmantelmorgen, die Zeitung auf den Knien, im Kaffeeduft versinkt der Traum der Nacht. Weil weiter nichts zu tun ist, gehe ich hinab zum See, der Bootsmann schrubbt die Planken meiner Yacht. Ein Schwätzchen mit dem Gärtner, der uns den Rasen pflegt, die Sonne lümmelt faul am Horizont. Ein Gang zu unseren Pferden, ein Anruf bei der Bank. Die Aktienkurse steigen wie gewohnt.» So geht es Strophe für Strophe. Ein schwereloses, sorgenfreies Leben.

SORGEN UND GEDANKEN ...

Bei uns sieht es häufig ganz anders aus. Wir leben meistens nicht im Morgenmantelmorgen, sondern im Stress. Und es gibt Faktoren, die wir nicht verändern können. Erkrankungen, Konflikte oder gewisse Lebenssituationen. Aber es gibt auch vieles, das wir selbst beeinflussen können. Der Medienkonsum und unsere Gedanken zum Beispiel. Tatsächlich sind es am häufigsten unsere Gedanken, die Stress verursachen. Den «Lärm der Seele», wie ich ihn im Folgenden bezeichnen werde. Er ist oft sehr laut und äussert sich in Gedanken wie: Wenn meine Frau mich doch nur verstehen würde, oder mir Menschen mehr Anerkennung entgegenbringen würden, oder wenn ich mehr Geld hätte, mehr Freiheit, mehr Zeit oder keine Schmerzen mehr – dann wäre ich glücklich. Oder die «Ich-habe-ein-Recht-auf»-Gedanken: Ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, auf Unterhaltung, Entspannung oder Anerkennung. So knüpfen wir unsere Zufriedenheit oft an Bedingungen. Und solange diese nicht erfüllt sind, sehen wir uns im Recht, unzufrieden und gestresst zu sein.

Dann gibt es Sorgen. Was, wenn die Kopfschmerzen tatsächlich von einem Hirntumor kommen? Was, wenn mein Kind auf die schiefe Bahn gerät? Was, wenn ich meinen Job

verliere? Sorgen sind ein Ausdruck davon, dass ich die Zukunft gerne beherrschen und bestimmen will. Jesus fragt rhetorisch: «Wer aber von euch kann durch sein Sorgen zu seiner Lebenslänge eine einzige Elle hinzusetzen?» (Matth. 6,27).

Verstetigt sich der Lärm der Seele über eine längere Zeit, wird unser Körper in Mitleidenschaft gezogen. Sorgengedanken versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft. Alarm bedeutet Gefahr. Und darauf reagiert der Körper, indem er Stresshormone ausschüttet. Doch das Problem an Sorgen ist, dass sie keine reale Gefahr sind. Der Körper aber kann nicht unterscheiden, ob die Welt meiner Gedanken real ist oder nicht und spult sowohl bei realen als auch bei fiktiven Gefahren dasselbe Gefahr-in-Verzug-Programm ab.

Das zweite Problem ist, dass Sorgengedanken im Gegensatz zu einer akuten Stressreaktion nicht einmalig auftreten. Und im Unterschied zu einer akuten Stressreaktion sind die Auswirkungen eines chronischen Stresses anhaltend. Das hat weitreichende Folgen. Es kommt zu einer inneren Unruhe, teilweise zu Panikattacken, zu Schlaflosigkeit und zu weiteren körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Risikoanfälligkeit für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Darmerkrankungen und vieles weitere.

SACKGASSE SELFCARE

Gibt es einen Ausweg aus diesem Kreislauf? Wenn Sie mit einem dieser Symptome zum Arzt gehen, werden Sie meist enttäuscht. Warum? Nun, der Schlafmediziner wird sich nur die Schlafstörungen angucken. Der Magendarmarzt nur den Darm, der Neurologe nur die Kopfschmerzen. Konzentrationsschwierigkeiten lassen sich meist schwer messen und das Gedankenkreisen kann vielleicht durch Medikamente etwas gemildert, aber nicht behoben werden.

Ärzte und Psychiater sind geschult, den Körper und die seelischen Leiden zu behandeln. Aber sie können Sorgen nicht auflösen und Gedankenstrukturen nicht verändern. Sie behandeln Symptome. Die Ursache

“

Sport hat einen der stärksten positiven Effekte auf sämtliche körperlichen Beschwerden.

bleibt unbehandelt. *Ihre* Antwort auf den enormen Anstieg an psychischen Erkrankungen sowie von Angst, Depressionen und Einsamkeit ist Achtsamkeit, Sport und Entspannungsübungen. Ziel ist es, die tägliche Widerstandsfähigkeit zu stärken. Die mentale Gesundheit wird in den Mittelpunkt gestellt. *Ihre* Lösung: Ich soll meine eigenen Interessen in den Vordergrund stellen, ein wenig meditieren, Achtsamkeitsübungen machen. Sport ist auch nicht schlecht, Zeit für mich, genügend Ruhepausen. Doch die Folge ist ein Leben nach dem Lustprinzip. Ich bin der Massstab und entscheide, was mir gut tut.

Es gibt einen Mann in der Bibel, der «Selfcare» umfassend betrieben hat: König Salomo. Im Buch Prediger entfaltet er im zweiten Kapitel, worin er sich sehr erfolgreich versucht hat. Er war Bauherr, Landschaftsgestalter, Lebensmittelproduzent, Unternehmer und Arbeitgeber. Er war Viehzüchter, Bankier, ein Geniesser und Förderer der schönen Künste. Und er umgab sich mit ausgesucht schönen und sehr vielen Frauen. Er war politisch mächtig und genoss Ansehen und Bewunderung. Doch sein Fazit lautete nicht: «Jetzt habe ich ein erfülltes Leben», sondern: «Es ist alles Eitelkeit und ein Haschen nach Wind».

Er hatte alles, was aus der Sicht eines Mannes ein erfolgreiches Leben ausmacht: Einfluss, Macht, Frauen und Besitz. Und trotzdem war er nicht glücklich. Woran lag das? «Das Auge sieht sich nicht satt und das Ohr hört nie genug» (Pred. 1,8). Das ist die Erfahrung, die wir machen, wenn wir uns selbst in den Mittelpunkt stellen. Ein Konzert macht nicht glücklich, sondern Lust auf mehr. Leckeres Essen befriedigt nur kurzzeitig, der Hunger kehrt zurück. Auch Kleider und Einrichtungsgegenstände sind oft nur eine Saison lang «in».

Der Mensch ist nicht dazu gemacht, sich um sich selbst zu drehen und seine eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen. Er wird nie vollends zufrieden sein. Wer so lebt, lässt *den* aussen vor, der uns und unsere Seele gemacht hat. Deswegen müssen wir einen Schritt zurücktreten und nicht fragen, wie wir stressfrei leben können, sondern was das eigentliche Ziel unseres Lebens ist.

Jesus formulierte es so: «Denn wer sein Leben retten will, der wird es verlieren. Wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden. Denn was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sein Leben verliert? Oder was kann der Mensch als Lösegeld für sein Leben geben?» (Matth. 16,25.26). Gott hat uns für die Ewigkeit geschaffen. Doch durch die Sünde sind wir überzeugt, ohne ihn ein erfülltes Leben haben zu können. Aber Jesus macht deutlich, dass dieses Lebenskonzept scheitern wird. Wir werden das Leben verlieren, wenn wir unseren Schöpfer aussen vor lassen, selbst wenn

wir vordergründig erfolgreich sein sollten. Warum? Weil Gott einmal unser Leben wiegen wird.

Er wird schauen, was für ein Gewicht wir auf die Waage bringen. Und das Urteil über jedes Leben wird lauten: zu leicht. Warum? Weil Gott einen Anspruch auf unser Leben hat und wir diesem Anspruch nicht genügen können. Wer sich aber auf Jesus Christus einlässt – und das bedeutet nicht, Jesus nur deshalb zu suchen, weil ich dann doch ein irgendwie erfüllteres Leben haben möchte – und einsieht, dass er schuldig ist vor Gott, bekommt ein neues Leben und damit verbunden ein neues Lebensziel.

VERÄNDERTES DENKEN

Das Ziel ist nun nicht mehr, möglichst entspannt zu leben, sondern das Streben, zur Gottes Ehre zu leben. Gott als Lebensziel hat weitreichende Folgen – auch für unseren Stress. Die erste grosse Veränderung findet in unserer Gedankenwelt statt. Wer in der Bibel liest, wird feststellen, dass das vermeintliche Recht auf ein beschwerdefreies Leben eine unzutreffende Annahme ist. Was ich stattdessen fragen sollte, ist eigentlich: Worauf hat *Gott* ein Recht? Wie kann ich Ihn ehren? Wer sich viele Sorgen macht, stösst in der Bibel auf einen Gott, der grosse Verheissungen macht. Er gibt uns keine Garantie auf ein beschwerdefreies Leben oder dass unseren Kindern nichts zustossen wird, aber er gibt uns das Versprechen, dass uns aus der Ewigkeitsperspektive betrachtet alles zum Guten dienen muss.



“

Das vermeintliche Recht auf ein beschwerdefreies Leben ist eine unzutreffende Annahme.

Ein Christ wird erkennen, dass Zufriedenheit nicht an Bedingungen geknüpft ist. Er darf feststellen: Gott ist genug. Unsere Zufriedenheit hängt nicht von den Umständen ab, sondern von Gott, der uns jederzeit alles gibt, was wir brauchen und unseren Mangel ausfüllt.

Gott als Lebensziel verändert auch den Umgang mit unserem Körper. Die Bibel weist uns den Weg zwischen Raubbau und Körperkult. Wir sollen nicht ohne Pausen für Gott arbeiten, er hat einen wöchentlichen Ruhetag vorgesehen. Aber wir sollen auch keinen Körperkult betreiben. Paulus macht deutlich, dass dieser Körper vergänglich ist. Deshalb sollen wir uns nicht so stark darauf ausrichten, unsere körperlichen Beschwerden zu lindern, dass wir die Ewigkeit aus dem Blick verlieren. Aber: Der Körper braucht in der Tat regelmässig und ausreichend Ruhe und Erholung.

Es gibt viele schöne Dinge, die erholsam sind und die wir regelmässig tun sollten:

Lesen, musizieren, miteinander reden, kochen, malen, in die Natur gehen. Gott hat uns so viele Dinge geschenkt, die dazu beitragen, dass wir zur Ruhe kommen und Erholung finden. Wir müssen sie nur im Alltag umsetzen. Und, was wir häufig nur ungerne hören: Der Körper braucht Bewegung. Damit meine ich, dass wir drei Mal die Woche für mindestens 30 Minuten lang in eine Situation kommen, wo wir richtig schwitzen und einen schnellen Herzschlag haben. Natürlich gibt es körperliche Einschränkungen, die das verhindern. Dann rate ich zu einem täglichen Spaziergang. Eine Stunde pro Tag sollten wir draussen verbringen, das ist gut für unseren Vitamin-D-Spiegel. Ausserdem bewirkt Sonnenlicht tagsüber mehr Schlafhormone in der Nacht.

Sport hat einen der stärksten positiven Effekte auf sämtliche körperlichen Beschwerden. Das Problem ist, dass wir dazu unseren «inneren Schweinehund» überwinden müssen. Und deswegen greifen wir lieber zu Medikamenten. Ich habe häufig Migränepatienten in der Praxis. Ihnen sage ich: «Die wirksamste und sogar noch nebenwirkungsfreie Methode ist regelmässig Sport. Aber ich habe natürlich auch ein paar tolle Medikamente. Was wollen wir machen?» 90 Prozent entscheiden sich für die Medikamente.

NUR DIE HALBE WAHRHEIT

Wer Gott zum Lebensmittelpunkt hat, wird unweigerlich verändert – sowohl an Körper als auch an Geist. Wenn wir unsere Gedanken durch Gottes Wort verändern lassen und unseren Körper in einer richtigen Art und Weise verwenden, werden wir belastungsfähig. Dann sind wir wie eine starke Brücke, die Belastungen standhält. Die spannende Frage ist nun: Können wir also auf diese Weise ein stressfreies Leben garantieren? Die


Bibel macht deutlich, dass wir selbst dann, wenn wir die Seele kontinuierlich zum Guten hin verändern und unseren Körper durch Bewegung fit halten, nicht vor grossen Herausforderungen gefeit sind. Paulus schärfte seinen Zuhörern im Gegenteil in Apostelgeschichte 14 ein: «Und als sie in jener Stadt das Evangelium verkündigt und viele zu Jüngern gemacht hatten, kehrten sie nach Lystra und Ikonien und Antiochia zurück. Sie stärkten die Seelen der Jünger und ermahnten sie, im Glauben zu verharren und sagten, dass wir durch viele Bedrängnisse in das Reich Gottes hineingehen müssen.»

Bedrängnisse sind ein fester Teil des Christseins. Das sind schwierige Lebenssituationen, in die wir hineingestellt sind

und aus denen wir nicht per Knopfdruck herauskommen. Der Tod eines nahen Angehörigen, Krankheiten, Konflikte, Streit der Eltern. Es gibt Bedrängnisse, die Gott schickt oder zulässt und solche, die wir selbst verschuldet haben. Aus letzteren ist

der Ausweg in der Regel klar. Was ist mit einer Erkrankung? Nach 1. Korinther 11 kann Gott uns eine Krankheit als «Stopp-schild» schicken, damit wir unser Leben ändern. Aber Krankheit kann auch eine unverschuldete Bedrängnis sein. Hier zu differenzieren, ist oft nicht leicht.

Eine Bedrängnis, die ganz sicher von Gott ist, ist die Ablehnung und Verfolgung um des Glaubens willen. Nach Römer 5,3 und 4 rühmt sich Paulus, weil er weiss, «dass die Bedrängnis Ausharren bewirkt. Das Ausharren aber Bewährung, die Bewährung aber Hoffnung». Gott stellt uns bewusst in Bedrängnisse, um uns zu verändern. Er will, dass wir ausharren, dass wir nicht einfach nach der nächsten Gelegenheit suchen, um aus dieser Bedrängnis zu entfliehen. Das griechische Wort für Bedrängnis, «Hypomone», bedeutet «darunterbleiben, es aushalten, es tragen».

Derjenige, der aushält, wird sich bewähren und wer sich bewährt, hat Hoffnung. Wir werden an vielen Stellen zum Ausharren aufgefordert (z. B. in Röm. 12,2). Jakobus 5,11: «Siehe, wir preisen die glückselig, die ausgeharrt haben. Vom Ausharren Hiobs aber habt ihr gehört.» Hiob hatte starke Bedrängnisse: Der Tod seiner Kinder, die Anfeindung seiner Ehefrau, schwere körperliche Erkrankungen. Und er hat ausgeharrt. 1. Petrus 2,20 b: «Wenn ihr aber ausharrt, indem ihr Gutes tut und leidet, das ist Gnade bei Gott.» Petrus selbst kennt die Situation, dass er etwas Gutes tut, zum Beispiel für die Wahrheit einsteht, und trotzdem dafür leidet. Auch wir sollen in solchen Situationen ausharren. Gott wird es belohnen. Und er schenkt die Kraft dazu. 

Matthias Klaus (Hannover), verheiratet, 4 Kinder, ist Facharzt für Neurologie und Vorstandsvorsitzender von «Christen im Dienst an Kranken e. V.» (www.CDRev.de).



Gott stellt uns bewusst in Bedrängnisse, um uns zu verändern.