

# Stressfrei, aber wie?



# Stressfrei, aber wie?



# Stressfrei, aber wie?

## 1. Stress, das Problem vor dem Problem

Wir assoziieren Stress heute oft mit etwas Negativem, das es zu vermeiden gilt. Die Wissenschaft unterscheidet aber zwischen positivem Eustress und negativem Distress. Eustress setzt uns frei, befähigt uns zu Höchstleistungen und macht uns produktiv. Das ist der Moment, in dem wir aufblühen, weil wir gefordert werden. Auf der anderen Seite erleben wir den Distress. Dieser resultiert aus Überforderung oder spannenderweise auch aus Unterforderung und zeichnet sich dadurch aus, dass er uns unzufrieden macht. Sich diesem Problem des Distresses zu stellen, ist unendlich wichtig, denn wenn wir darin verharren, resultieren daraus viele Folgeprobleme. Wenn ich gestresst bin, bin ich meist auch ungeduldig, nicht liebevoll mit meinen Mitmenschen und weniger lernbereit.

## 2. Die versteckte Ursache von Stress

Machen wir uns also auf die Suche nach den Ursachen für unseren Stress. Nun, das ist ja wohl einfach: Ich bin gestresst, weil alle etwas von mir wollen und ich einfach zu viel zu tun habe. Aber ist das wirklich so? Geht es in unserem Leben einfach darum, mal alles ruhen zu lassen und nichts zu tun? Während den vergangenen Lockdowns hatten wir unfreiwillig genau dazu ein spannendes soziales Experiment. Es entsteht tatsächlich ein entlastendes Gefühl, wenn plötzlich alle Termine und Verpflichtungen wegfallen. Doch sind wir dazu berufen, einfach nichts oder weniger zu tun? Wenn ich in das Leben von Jesus schaue, lese ich in Markus 1,29-39 von einem sehr gedrängten Terminkalender mit vielen Verpflichtungen. Doch in Markus 1,35 nimmt sich Jesus ganz bewusst Zeit für eine Pause. In dieser Geschichte sehen wir, dass Stress nicht eine Folge von Überbelastung, sondern eine Folge von fehlender oder falscher Erholung ist.

## 3. Sabbat ist der Key

In der Schöpfungsgeschichte lesen wir, dass der Mensch zu sechs Tagen Arbeit und einem Sabbat berufen ist. An diesem Sabbat soll der Mensch RUHEN. Soll ich also einfach nichts tun am Sabbat? Das ist eine falsche Interpretation. „Ruhen“ ist ein sehr aktiver Prozess der Erholung, in dem ich mir Zeit gebe, mich körperlich (schlafen, chillen, Sport), seelisch (Freundschaften, Gespräche, Selbstreflexion) und geistlich (Gebet, Bibellesen, Kirche) zu erholen. Ich darf und soll meinen Sabbat also so nutzen, dass ich mich wirklich auf ganzer Ebene erholen kann. Ob dein Sabbat dabei am Sonntag oder an einem anderen Wochentag stattfindet, ist nicht so entscheidend. Aber halte dir diesen Tag frei für Dinge, die dir guttun und bei denen du dich erholen kannst. Regelmässiger Sabbat und Erholung ist der wichtigste Schlüssel, wenn es darum geht, dass meine Verpflichtungen bei mir Eustress auslösen und nicht im Distress enden.

# Fragen für Kleingruppen und die persönliche Stille

- Eustress oder Distress, worin befindest du dich öfter?
  - Welche Negativfolgen hat Stress in deinem Leben?
- Diskutiert gemeinsam über folgende These:  
„Stress resultiert weniger daraus, dass ich zu viel mache, sondern daraus, dass ich mich schlecht oder gar nicht erhole!“
  - Was denkst du über diese These?
  - Wo hast du in deinem Leben aktive Momente/Tage der Erholung?
- Erholung ist der Key.
  - Wie erholst du dich körperlich, geistlich und seelisch?
  - Welche Ebene vernachlässigst du am meisten?
  - Gönnst du dir einen Sabbat, und wie gestaltest du ihn?
  - Welche Gewohnheiten an deinem Sabbat möchtest du anpassen?

## Notizen