

# Prinzipien für ein stressfreies Leben (Philipper 4,4-9)

Stress... Gerade am Freitag habe ich eine E-Mail von einer Frau bekommen, die hektisch lebt. Sie schrieb: „Ich hab echt Megastress im Moment.“ Stress... Stress ist, seelischen und emotionalen Druck zu erfahren. Stress ist, aufgeregt, unruhig, nervös und angespannt zu sein. Stress ist, keinen inneren Frieden zu haben. Stress, von dem lateinischen Wort *strictus*, bedeutet: "verwundet". Es stimmt, eine gestresste Person ist eine verwundete Person – seelisch, gefühlsmäßig, körperlich und sogar geistlich verwundet. Wie oft hast du gehört oder wie oft hast du gesagt, dass dieses Leben voller Stress ist? Stehst du jetzt unter Stress? Stress kann von Christen überwunden und durch wunderbaren Frieden ersetzt werden. Was tut man, wenn man in Stress geraten ist? Lasst uns mehrere Prinzipien für ein stressfreies Leben anschauen.

## 1. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, dich im Herrn zu freuen (4).

- a. Wie sollen wir uns freuen? Im Herrn. Der Herr ist der Grund, warum wir freudig sein können. Er machte es möglich, dass wir Freude haben. Als der Engel den Hirten die Geburt Jesu ankündigte, sagte er: "Fürchtet euch nicht! Denn siehe, ich verkündige euch große Freude, die für das ganze Volk sein wird" (Lk 2,10). Die Errettung bedeutet große Freude.
  - Der Gedanke ist, Zufriedenheit des Lebens im Herrn zu finden. Ich bin in Gott zufrieden, deshalb kann ich mich freuen. Dinge bringen nicht echte Zufriedenheit.
- b. Wie oft sollen wir uns freuen? Allezeit. Freude soll nicht einfach ein Gast, sondern ein permanenter Bewohner in unserem Leben sein. Freude soll in unserem Herzen herrschen – immer. [1. Thes 5,16]
  - Diejenigen, die sich ständig freuen, sind wahrscheinlich die, die weniger unter Stress stehen. Freust du dich im Herrn? Ist Er deine Freude? Wir müssen nicht immer äußerlich lächeln, aber wir können in unserem Herzen lächeln.
  - Jesaja schrieb: „Freuen, ja freuen will ich mich in dem HERRN! Jubeln soll meine Seele in meinem Gott! Denn er hat mich bekleidet mit Kleidern des Heils, den Mantel der Gerechtigkeit mir umgetan ...“ (Jes 61,10).
    - Jesaja freute sich, dass er das Heil und die Gerechtigkeit bekommen hat. Hier ist ein Grund, dass wir uns auch freuen können. Der Herr hat uns ewiges Leben in Ihm Selbst geschenkt.
  - Philipper ist der Brief der Freude. Die Worte "sich freuen" und "Freude" treten oft in diesen 4 Kapiteln auf. Obwohl Paulus ein Gefangener war, konnte er über Freude schreiben und selbst Freude erfahren. Paulus Erfahrung vertreibt 2 Mythen, die Leute oft als den Grund für Freude halten.
    - Ein Mythos ist, dass Freude von äußeren Umständen abhängig ist. "Gute Umstände machen mich freudig, und schlechte Umstände machen mich traurig und depressiv." Dies ist unbiblisch. Sogar inmitten von Gefangenschaft, Leiden und Verfolgung kann der Christ sich im Herrn freuen.
    - Ein zweiter Mythos ist, dass da ich meine Umstände nicht immer kontrollieren kann, ich nicht immer freudig sein muss. "Ich bin nicht für meine Emotionen verantwortlich." "Ich hatte einen schlechten Tag, so dass ich es mir leisten kann, in einer schlechten Stimmung zu sein." Dies ist auch unbiblisch. Wir wählen unsere Gefühle ohne Rücksicht auf unsere Umstände. Vers 4 ist ein Befehl. Ob wir Lust haben oder nicht, es wird erwartet, dass wir uns im Herrn freuen. Wenn wir uns nicht freuen, ist es unsere Entscheidung. Wir wählen deshalb ein hektisches Leben, wenn wir uns nicht freuen.
  - Lasst uns, wie Paulus sagte, uns im Herrn freuen, dann können wir stressfrei sein!

## 2. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, freundlich zu sein (5).

- Güte, Freundlichkeit, Liebe, Lindigkeit (*Luther*), Sanftmut (*Schlachter*)
- Anscheinend gab es innergemeindliche Probleme in Philippi (Phil 4,2-3). Paulus sagte, sie sollten diesen Damen beistehen und helfen. Wenn es ein Problem gibt, kümmere dich darum, finde eine Lösung!
  - Paulus hat die Frauen mit Namen genannt.
- Paulus schrieb, um die Gläubigen in Kreta zu erinnern: „niemand zu lästern, nicht streitsüchtig zu sein, milde <zu sein>, an allen Menschen alle Sanftmut zu erweisen!“ (Tit 3,2). [Röm 12,18]
- Der Gedanke ist: Die andere Person zuerst. Dies ist die Erfüllung des zweiten größten Gebotes – deinen Nächsten zu lieben. Wir sind bereit, unsere Rechte, unsere Position, unsere Vorliebe zu opfern, um unsere Milde zu beweisen.
  - Ein Autor schrieb: „Es ist die Entscheidung, dass ungerecht behandelt zu werden besser ist, als einen anderen ungerecht zu behandeln.“ Das ist nicht einfach!
- Egoismus, Eigeninteresse, Eigenliebe können Stress produzieren. Als was für eine Person wirst du angesehen? Haben wir den Ruf, liebevoll zu sein? Wir verursachen unnötigen innerlichen Druck, wenn wir nur an uns denken. Unsere Unfreundlichkeit wird nicht nur andere verletzen, sondern sie wird zu uns zurückkehren. Leute nehmen gerne Rache, besonders Ungläubige. Wir wissen nie, wann sie zurück schlagen werden. Unser Gewissen kann uns auch plagen, wenn wir den zweiten größten Befehl übertreten. Ich habe das schon erlebt. Ich war sehr nervös und verlegen, als ich in der Gegenwart einer Person war, gegen die ich sündigte. Meine innere Spannung verschwand, nachdem ich diese Person darum bat, mir zu vergeben.
- Eine demütige, liebevolle Einstellung im Leben ist unbedingt nötig. Wir beweisen unsere Milde, wenn der Herr an erster Stelle ist und andere danach. Stress wird dann nicht vorhanden sein.

## 3. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, nicht besorgt zu werden (6a).

- Es wird geschätzt, dass Zweidrittel aller Krankheiten ihre Ursache in Dauerstress haben. Habe ich meine Krankheit durch Stress selbst verursacht? Gott weiß es.
- Der *Duden* definiert Stress als „starke körperliche und seelische Belastung, die zu Schädigungen führen kann“.
- Das ist alles unnötig. Lasst uns ehrlich sein, uns Sorgen zu machen ist eine Sünde. Paulus schrieb: „Seid um nichts besorgt!“ – das ist ein Befehl.
- Warum sollen wir uns sorgen, wenn Gott uns versprochen hat, mit uns zu sein? Erinnerst du dich, als Jesus und Seine Jünger in einem gewaltigen Unwetter mit ihrem Boot waren? Die Jünger gerieten in Panik und schrieten um Hilfe. Was tat Jesus? Er

stand auf und bedrohte das Unwetter: „Schweig und verstumme!“ Und der Wind legte sich, und es entstand eine große Stille (Mk 4,39). Und dann fragte Er sie: „Warum seid ihr furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?“ (Mk 4,40).

- Ein Teufelskreis des Stresses ist oft ein Zeichen von Furcht und von einem Mangel an Vertrauen. Vertrauen ist ein wichtiger Faktor, wenn wir Frieden des Verstands und Frieden des Herzens erfahren wollen.
  - „Bewährten Sinn bewahrst du in Frieden, in Frieden, weil er auf dich vertraut. Vertraut auf den HERRN für immer! Denn in Jah, dem HERRN, ist ein Fels der Ewigkeiten“ (Jes 26,3-4). Ein Fels ist fest und sicher!
  - Wenn wir Gott vergessen, erfahren wir sicherlich unnötige Belastung – Belastung, die uns schädigen kann. Dies ist, warum wir uns weigern sollen, uns zu sorgen.
- Die Lösung: Erinnere dich an die Versprechen Gottes! Eines Morgens tat ich das, während ich joggte. In meinem Kopf begann ich, alle Versprechen in der Bibel aufzulisten, an die ich denken konnte. Ich war überrascht. Ich erwartete nicht, dass mir so viele einfallen würden. Ist unser himmlischer Vater nicht gut, uns so viele persönliche Versprechen zu geben? Diese Versprechen können Stress entfernen.

#### 4. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, zu beten (6b-7).

- "Sondern" – Statt uns zu sorgen, sollen wir mit unserem himmlischen Vater reden. Wie sollen wir mit unserem himmlischen Vater reden?
  - a. Unsere Gebete sollen umfassend sein. – "in allem"
    - Es ist keine Bitte zu klein, und es ist keine Bitte zu groß für Gott.
    - Der Apostel Johannes schrieb: „und was immer wir bitten [ohne Rücksicht auf die Größe oder die Menge oder die Kosten], empfangen wir von ihm [ein Versprechen von unserem Vater im Himmel], [aber es gibt eine Bedingung] weil wir seine Gebote halten und das vor ihm Wohlgefällige tun“, [wir gehorchen und gefallen Ihm] (1. Jn 3,22).
    - "In allem" bedeutet, dass Gott uns eine Million Euro geben **kann**, aber es nicht unbedingt tun **wird**. Die Frage ist nicht, was ich will, sondern was Gott will. Diejenigen, die Gott wirklich gehorchen und gefallen, beten nach Seinem Willen. Wir beten nicht: „Lieber großzügiger Herr, wenn Du mir hilfst, eine Million Euro zu gewinnen, werde ich der Gemeinde 10% geben.“ Gott kennt das Motiv hinter unseren Gebeten. Aber wenn wir nach Gottes Willen beten, ist keine Bitte zu schwer für Ihn, um sie zu erhören.
  - b. Unsere Gebete sollen ernsthaft sein. – "Flehen"
    - Flehen ist, eine demütige und ernsthafte Bitte zu sprechen. Wir schütten unser Herz unserem Abba Vater aus.
    - Wie ernsthaft betete Christus im Garten Gethsemane, damit Gott den Kelch des Leidens und Todes von Ihm wegnahm? (Lk 22,44) „Und als er in Angst [im Kampf] war, betete er heftiger. Es wurde aber sein Schweiß wie große Blutstropfen, die auf die Erde herabfielen.“
    - Ich habe nie so ernsthaft gebetet. Was machte diese Bitte so erstaunlich? Christus wusste, dass Seine Bitte nicht beantwortet würde, aber er betete dennoch. Selbst wenn wir Gottes Willen nicht kennen, sollen wir immer noch ernsthaft beten.
  - c. Unsere Gebete sollen dankbar sein. – "mit Danksagung"
    - Wir erkennen, wer es ist, mit dem wir reden. Wir erkennen, wie gut Gott ist. Wir erkennen, alles was Gott tut, und wir danken Ihm dafür.
    - So oft sind unsere Gebete nur "gib mir", und wir vergessen, wer es ist, der uns gibt. Unsere Gebete wären mehr Lob und Dankbarkeit, wenn wir uns erinnerten, wer Gott ist. Wie Volker vor kurzem schrieb: Gott ist Gott, und wir sind es nicht.
  - d. Unsere Gebete sollen ständig sein. – "eure Anliegen [sollen] vor Gott kundwerden"
    - Dies ist nicht etwas, was wir einmal tun und dann aufhören. Solange wir Anliegen haben, sollen wir sie vor Gott kundtun.
    - Paulus ermutigte seinen Leserkreis: "Betet unablässig!" (1. Thes 5,17). Komme regelmäßig vor Gottes Thron! Mache es zu einer Gewohnheit! Sei konsequent! Gebe nicht auf!
    - Warren Wiersbe schrieb: „Kein Christ steigt je höher als sein Gebet. Alles, was wir sind und für den Herrn tun, hängt von unserem Gebetsleben ab.“
- Was ist das Ergebnis, wenn wir mit unserem himmlischen Vater reden? – eine innere Stille und Ruhe vor Gott.
- (Phil 4,7) „und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“ Dies bedeutet, ein Leben ohne Stress. Je mehr wir uns mit Gott vertraulich besprechen, desto mehr erfahren wir Seinen Frieden.

#### 5. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, deine Gedanken zu kontrollieren (8).

- Es gibt einen großen Kampf, der heute rasend ist – einen Kampf für unseren Verstand. Wer oder was kontrolliert unseren Verstand? Satan will natürlich nicht, dass wir dem Herrn gefallen. Er wird alles verwenden, was er kann, um unsere Gedanken von Gott weg zu halten. Die Ideen der Welt sind auch biblischen Prinzipien entgegengesetzt.
  - Psalm 1,1 warnt uns, nicht dem Rat der Gottlosen zu folgen, sondern wir sollen unseren Rat von Gott bekommen. „sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht“ (Ps 1,2). Das Wort "sinnen" hat dieselbe Bedeutung wie "erwägen" in Philipper 4,8.
- Wir sollen unseren Verstand mit Gottes Wort füllen. Wir sollen unsere Gedanken auf die Bibel richten. Unsere Gedanken müssen Bibelgedanken sein – d.h., Gedanken, die biblisch gegründet sind.
- Paulus hat eine Liste von biblisch gegründeten Gedanken in Vers 8: wahre Gedanken, ehrbare Gedanken, gerechte Gedanken, reine Gedanken, liebenswerte Gedanken, wohl lautende Gedanken, tugendhafte Gedanken und lobenswerte Gedanken – „das erwägt!“
  - Dies ist die Art der Gedanken, die wir konstant haben sollen. Dies ist mein Wunsch und mein Gebet.
    - (Ps 19,15) „Lass die Reden meines Mundes und das Sinnen meines Herzens wohlgefällig vor dir sein, HERR, mein Fels und mein Erlöser!“
- Unser Verstand ist ein gefährliches Kampffeld, weil der Kampf unsichtbar ist. Du allein weißt Bescheid über deine eigenen Gedanken. Du könntest in diesem Augenblick in gottlosen Gedanken verweilen, und niemand würde es wissen, außer Gott.

- Es kann keinen Frieden des Herzens geben, wenn es gottlose Gedanken gibt. Aber das Gegenteil ist auch wahr: nur biblische Gedanken können zu einem stressfreien Leben führen. Die Bibel ermutigt diejenigen, immer Frieden zu halten, die an Gottes Art denken, weil Gott nicht der Autor der Unordnung ist. „Denn Gott ist nicht <ein Gott> der Unordnung, sondern des Friedens ...“, schrieb Paulus (1. Kor 14,33).
- Jesus sagte zu Seinen Jüngern: „Wenn ihr dies wisst, glücklich seid ihr, wenn ihr es tut!“ (Jn 13,17).
- Aber es ist nicht nur wichtig, an Gottes Wort zu denken. Vers 9 geht einen Schritt weiter.

## 6. Wenn du ein stressfreies Leben möchtest, ist es wichtig, zu gehorchen (9).

- Die Heilige Schrift sagt: „Wer nun weiß, Gutes zu tun, und tut es nicht, dem ist es Sünde“ (Jak 4,17). Wer sich immer weigert, Gott zu gehorchen, ist in ernstesten Schwierigkeiten. Es gibt nicht nur geistliche Folgen, sondern auch seelische und physische Folgen. Ich frage mich, wie viele Menschen, die ständig in Megastress sind, haben auch Probleme mit einer besonderen Sünde? Sünde verursacht wirklich den Stress.
- Johannes schrieb: „Denn dies ist die Liebe Gottes, dass wir seine Gebote halten, und seine Gebote sind nicht schwer“ (1. Jn 5,3). Es ist nicht schwer, Gott zu gehorchen. Er fordert keine Dinge, die unmöglich sind.
- Jesus forderte seine Jünger heraus: „Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht (Mt 11,29-30).
  - Jesus versprach, dass wir Ruhe finden können, sogar wenn wir Sein Joch auf uns nehmen, weil Sein Joch sanft ist, und Seine Last leicht ist. Was für ein tröstliches Versprechen!
- Unser Text sagt, dass Gehorsam gegenüber Gottes Wort versichert, dass „... der Gott des Friedens mit euch sein wird“ (9b). Ist das nicht das, was so viele Leute suchen, dass Friede in ihnen wäre? Wir, als Gläubige, haben den Gott des Friedens in uns. Aber wenn wir Ihm nicht gefallen, wenn wir in Sünde leben, dann wird der Gott des Friedens nicht in der Lage sein, uns inneren Frieden zu geben. Er zwingt uns seinen Frieden nicht auf.
- Wovon kam die Wahrheit, die die Philipper tun sollten? Sie erhielten das Wort von dem Apostel Paulus. Er übermittelte das Wort Gottes auf 2 Weisen. Paulus lehrte sie, und er war ihr Beispiel. Auf der Grundlage dessen, was sie von Paulus lernten und an Paulus sahen, sollten sie gehorchen.
  - Wir sollen auch Lehrer und Beispiele sein. Menschen müssen gehorchen lernen. Sie können lernen, durch das was wir sagen, durch unser vorleben. Wir können weitergeben was wir lernen, und wir sollen ein lebendiges Beispiel davon sein, was wir weitergeben.
    - Paulus schrieb schon an die Philipper: „Seid miteinander meine Nachahmer, Brüder, und seht auf die, welche so wandeln, wie ihr uns zum Vorbild habt!“ (Phil 3:17).
- Eine Person, die in Frieden mit Gott lebt, ist eine Person, die Gott gehorcht.

**Schluss:** Stress ist überall und plagt uns oft. Wir können die Quellen unseres Stresses nicht immer kontrollieren, aber wir können unsere Reaktion auf sie kontrollieren. Erinnerung dich daran, was *Duden* sagte? – „Stress ist starke körperliche und seelische Belastung, die zu Schädigungen führen kann.“ Lasst uns biblisch reagieren, so dass wir nicht verletzt werden. Freue dich im Herrn! Sei freundlich zu anderen! Sei nicht besorgt! Bete umfassend, ernsthaft, dankbar, ständig! Kontrolliere deine Gedanken! Gehorche Gottes Wort!