

Stress mit mehr Gelassenheit bewältigen

28. April 2025



Ein überwältigter und gestresster Mann

Quelle: Pixabay/ Franz Bachinger

Stress ist ein Teil unseres Lebens in einer unvollkommenen Welt. Doch durch deine Beziehung zu Jesus hast du Zugang zu innerem Frieden und Kraft. Hier sind sieben Möglichkeiten, wie du mit Stress gelassener umgehen kannst.

1. Vertraue auf Gottes Plan und ruhe in seinem Frieden

Einer der Hauptgründe für Stress ist das Gefühl, alles allein tragen zu müssen. Doch Gott lädt dich ein, deine Sorgen bei Ihm abzugeben. In der Bibel in [Sprüche Kapitel 3, Verse 5-6](#) heisst es: «Vertraue dem Herrn von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf dein eigenes Urteilsvermögen. Achte auf ihn, was immer du

tust, dann ebnet er dir den Weg. Wenn du lernst, loszulassen und auf Gottes grösseren Plan zu vertrauen, kannst du inneren Frieden finden – auch wenn du den Weg gerade nicht klar siehst. Halte inne und erinnere dich an Situationen, in denen Gott dich schon geführt und versorgt hat. Ein Gebets- oder Dankbarkeitstagebuch kann dir helfen, diese Momente festzuhalten und im stressigen Alltag Mut zu schöpfen.

Auch die bewusste Ruhe ist wichtig. Jesus selbst sagt in [Matthäus Kapitel 11, Vers 28](#): «Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.» Gönn dir regelmässig Pausen, zieh dich zurück ins Gebet oder zur stillen Zeit mit Gott. Auch kurze Unterbrechungen helfen, den Fokus neu auszurichten und die göttliche Ruhe in den Alltag einzuladen.

2. Suche Gott im Gebet – nicht nur in der Krise

Gebet ist deine direkte Verbindung zu Gott – ein Gespräch, kein Monolog. Es geht nicht nur ums Bitten, sondern darum, Nähe und Beziehung zu erleben. In [Philipper Kapitel 4, Vers 6-7](#) steht: «Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.»

Sprich mit Gott über deine Ängste, Fragen und Gedanken. Mach Gebet zu einem festen Bestandteil deines Tages – in der Stille, beim Gehen, im Auto, oder mit einem Dankgebet vorm Schlafen. Je mehr du dich an diese Verbindung gewöhnst, desto stärker wirst du in stressigen Zeiten innerlich getragen.

3. Lass dich durch die Bibel trösten und führen

Die Bibel ist voller Zusagen, die dir in schwierigen Zeiten Hoffnung geben können. Wenn du regelmässig darin liest, verändert das deine Gedanken – weg vom Problem, hin zu Gottes Wahrheit. Wähle einige Verse aus, die dich besonders ansprechen, und lerne sie auswendig oder schreibe sie auf Zettel, die du im Alltag immer wieder siehst. Gottes Wort ist wie eine Lampe auf deinem Weg ([Psalm Kapitel 119, Vers 105](#)) – besonders, wenn du dich im Nebel des Stresses verirrst.

4. Stärke dein Herz durch Lobpreis

Worship lenkt deinen Blick von deinen Sorgen hin zu Gottes Grösse. Wenn du anbetest, veränderst du deine innere Haltung – von Sorge zu Vertrauen. [Psalm](#)

[Kapitel 34, Vers 2](#) bringt es auf den Punkt: «Ich will den Herrn preisen zu aller Zeit, immer soll sein Lob auf meinen Lippen sein.»

Ob du laut mitsingst, Musik hörst, oder einfach nur dankbar im Herzen betest – Lobpreis öffnet dein Herz für Gottes Gegenwart. Selbst mitten im Chaos kannst du sagen: «Gott, du bist grösser als mein Stress.» Beginne deinen Tag mit einem Anbetungslied, mach eine Lobpreis-Pause in stressigen Momenten oder schliesse den Tag mit Dank an Gott ab.

5. Suche Momente des Staunens

Manchmal entsteht Stress, weil wir uns im Alltagstrott, in Terminen, im Funktionieren verlieren. Doch wenn du dir bewusst Zeiten fürs Staunen nimmst, bekommst du neue Perspektive. [Psalm Kapitel 65, Vers 9](#) beschreibt diese Haltung voller Ehrfurcht: «Selbst in den fernen Gegenden der Erde haben die Menschen grosse Ehrfurcht vor deinen Wundern, im Osten, wo die Sonne aufgeht, und im Westen, wo sie untergeht, lässt du Jubel ausbrechen.»

Staunen kannst du überall – beim Spaziergang in der Natur, beim Anblick eines Sonnenaufgangs, beim Hören eines bewegenden Musikstücks. Nimm dir Zeit, diese Momente bewusst wahrzunehmen – mit allen Sinnen. Iss langsam und mit Dankbarkeit, beobachte die Schönheit kleiner Dinge, staune über Gottes Kreativität in der Welt. Solche Augenblicke helfen dir, über den Stress hinauszusehen und Gottes Wirken mitten im Alltag zu erkennen.

6. Übe Dankbarkeit – selbst im Kleinen

Dankbarkeit ist eine erstaunlich kraftvolle Antwort auf Stress. Sie verändert deinen Blick: Weg vom Mangel, hin zum Reichtum des Moments. Oft liegt der Fokus bei Stress auf dem, was fehlt oder was falsch läuft – aber Dankbarkeit erinnert dich an das, was da ist. [1. Thessalonicher Kapitel 5, Vers 18](#) sagt: «Dankt Gott in jeder Lage! Das ist es, was er von euch will und was er euch durch Jesus Christus möglich gemacht hat.»

Das bedeutet nicht, dass du schwierige Situationen schönreden musst. Vielmehr darfst du mitten im Chaos kleine Lichtblicke wahrnehmen – ein freundliches Wort, ein Lächeln, ein Sonnenstrahl. Halte bewusst inne und frage dich: «Wofür kann ich heute danken – trotz allem?»

7. Pflege Gemeinschaft mit anderen Gläubigen

Stress neigt dazu, uns zu isolieren – innerlich wie äusserlich. Wir ziehen uns zurück, glauben, wir müssten alles allein schaffen. Doch Gott hat uns zur Gemeinschaft geschaffen. In [Galater Kapitel 6, Vers 2](#) lesen wir: «Helft einander, eure Lasten zu tragen! Auf diese Weise werdet ihr das Gesetz erfüllen, das Christus uns gegeben hat.» Echte Gemeinschaft schenkt Halt, Trost und neue Perspektiven. Wenn du dich mit anderen Gläubigen austauschst, spürst du, dass du nicht alleine bist. Gott begegnet dir oft gerade durch andere Menschen.

Gemeinschaft ist ein Ort, an dem Gott wirkt – durch Zuhören, Ermutigung, gemeinsames Gebet oder einfach stille Nähe. Lass dich tragen, wenn du selbst nicht mehr weiterweisst – und sei bereit, auch andere zu tragen. So entsteht ein Netz aus Gnade und Stärke, das dich durch stressige Zeiten trägt.

Zum Thema:

[*Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit*](#)

[*Achtung, Stressfallen!: Wie man entspannter durchs Leben kommt*](#)

[*Buch «Jesus aber schlief»: Stress mich nicht, Stress!*](#)

Autor: Whitney Hopler / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte und ergänzte Übersetzung: Livenet

Tags