

DIE BESTE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE FÜR STRESS IM ALLTAG



TEACHING:

Was ist das erste, was du nach einem stressigen Tag tust? Schokolade essen oder Bier trinken? Dich mit dem Handy ins Bett legen? Einen Film gucken... oder gar einen Porno? Viel wichtiger ist aber die Frage: Was passiert eigentlich *geistlich* während deiner ABS – nein, nicht Antiblockiersystem ☺, sondern **AlltagsBewältigungsStrategien**?

Wir denken vielleicht, wir haben ein Problem mit Pornographie, doch es startet viel früher!

Dein Körper braucht Nahrung, das ist eine gute Sache. So wie Nahrung sind die meisten Dinge erstmal neutral. Doch in dem Moment, wo sich unser Herz dranhängt, wird es zur Sünde. Dass so etwas schnell passiert, liegt daran, dass wir alle zur Abhängigkeit geschaffen sind – und zwar von Gott. Man könnte sagen:

In unserem Herzen ist ein Loch, das ist Gott-förmig.

Wird dieses Loch von etwas anderem gefüllt als von Gott, wird es zur Sucht (Jeremia 2.33). Eine Sucht ist nichts anderes als eine Gewöhnung an Dinge, die man nicht mehr loslassen kann. Auch die menschliche Seele verlangt permanent nach Nahrung. Sie braucht Liebe, Anerkennung und Nähe, sonst verkümmert sie.

Ohne Gott ist deine Seele wie die Raupe Nimmersatt!

Sie frisst sich durch alle möglichen „Blätter“ (= Ersatzbefriedigungen), ohne je satt zu werden. Ein wiedergeborener Christ ist dagegen etwas völlig Neues. Wie ein Schmetterling nach der Metamorphose kann er sich nicht mehr von Blättern ernähren, sondern braucht jetzt Nektar (= Nahrung von Gott). Was du früher konsumiert hast, macht dich als Christ nicht mehr satt!

Wie wird meine Seele wirklich satt?

Johannes 6,32-36 gibt die Antwort: Wer an Jesus glaubt, wird satt werden. Dein Problem sind nicht deine ABS, sondern dass du nicht glaubst, dass Jesus dich satt macht. Wir denken, Jesus reicht nicht! Dafür glauben wir aber anderen Stimmen, die uns sagen: „Dieses oder jenes macht dich satt...“ oder „In deiner sündigen Verfassung kannst du nicht zu Gott kommen...“ Das sind Lügen! Die einzige Stimme, der wir glauben können, ist die von Jesus Christus.

Das erste, was du herausfinden musst, um frei zu werden, sind deine Fragen.

Stell Gott deine Fragen und hör ihm zu, was er sagt. Glaub einfach mal, was in der Bibel steht, und lass es an deine Seele ran. Das verändert alles. Und doch kennst du Momente, wo du es nicht schaffst, Jesus dort reinzulassen, nicht wahr? Wo du dich schlecht fühlst, weil du wieder in die Abwärtsspirale gefallen bist. Zum Glück ist Gott barmherziger als unser eigenes Herz (1. Johannes 3,20). Genau für diese Momente ist Jesus gestorben.

Nutze die Vorstellungskraft, die Gott dir geschenkt hat.

Stell dir vor, du kommst geschafft nach Hause... wonach verlangt deine Seele? Wenn du dort Gott begegnest, glaub ihm einfach, was er dir sagt. Jesus macht dich wirklich satt! Der heutige Tagesvers ist Johannes 6,35 – Zufall? Mach einen Deal mit Gott: „Vater, zerbrich mich, wie ich bin, und mach mich so, wie du mich haben willst.“ Leg deine ABS auf den Altar und gib Gott die Erlaubnis: „Du darfst damit machen, was du willst“. Und dann leg dich selbst auf diesen Altar und sag dasselbe für dich.

DIE BESTE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE FÜR STRESS IM ALLTAG



AUSTAUSCH: WAS SIND DEINE ABS? (15-30 min)

- Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen – oder herausgefordert?
- Was hast du geantwortet, als zu Beginn der Predigt die slido-Umfrage gestartet wurde („Was ist das erste, das du nach einem stressigen Tag machst“)?
- Was sind deine persönlichen **AlltagsBewältigungsStrategien (ABS)**?



REFLEXION: BLÄTTER ODER NEKTAR? (10-20 min)

Geht in Gedanken eure Alltagssituationen durch: Was sind die ABS, über die ihr euch gerade ausgetauscht habt? Wo frisst deine Seele immer noch „Blätter“ in sich hinein? Was wäre der „Nektar“, den du als Schmetterling eigentlich brauchst? Was hält dich aktuell von der göttlichen Nahrung ab?

➔ Nehmt euch ein Blatt Papier und notiert zu den jeweiligen Alltagssituationen die „Blätter“ und den „Nektar“.



GET FREE: WAS MACHT WIRKLICH SATT? (15-30 min)

In der Predigt hat Christina einen krassen Vergleich gezogen: Wenn ich innerlich denke „was Jesus mir gibt, reicht nicht, um mich wirklich satt zu machen“, ist es bildlich so, als würde ich ihm am Kreuz ins Gesicht spucken. Daher könnt ihr jetzt all eure ABS ans Kreuz bringen und die Blätter gegen göttlichen Nektar eintauschen.

Ans Kreuz bringen:

Meine Seele verlangt zu essen...
Blätter, die nicht satt machen
„Jesus ist nicht genug für mich!“
Ich bin zu schlecht, um zu Gott zu gehen



Von Jesus geschenkt bekommen:

Meine Seele ist gestillt... (Psalm 131,2)
Göttlicher Nektar als Nahrung (Matthäus 4,4)
„Jesus macht mich satt!“ (Johannes 6,35)
Gott ist barmherziger als mein Herz (1. Joh 3,20)



EXPERIENCE: BEGEGNUNG MIT JESUS (15-30 min)

Könntet ihr während der Predigt alle an der Gebetsbegegnung mit Jesus teilnehmen? Falls ja, könnt ihr euch jetzt darüber austauschen, was es mit euch gemacht hat. Falls nicht, nehmt euch doch in der Group die Zeit dafür:

- ➔ Nutze die Vorstellungskraft, die Gott dir geschenkt hat – und wenn du Gott darin begegnest, glaub ihm einfach, was er dir sagt. Stell dir vor, du kommst geschafft nach Hause: Wonach verlangt deine Seele? Leg dich im Geist flach auf den Boden und bete: „Papa, ich brauche dich in meinem Alltag, in meiner Situation Ich brauche Antworten auf meine Fragen. Bitte komm du und übernimm. Ich habe Bedürfnisse. Hier ist mein Herz, bitte begegne mir darin.“
- ➔ Was tut Jesus in dieser Zeit? Welche Fragen kommen in dir hoch? Was sagt er dir?



NEXT STEP: LEBEN ALS SCHMETTERLING (5-10 min / zuhause)

Nehmt euch für die kommende Woche einen(!) Next Step vor – zum Beispiel eine ABS, die ihr ablegt, oder eine Alltagssituation, wo ihr als „Schmetterling“ leben wollt und nicht mehr als „Raupe“. Tauscht euch beim nächsten Mal darüber aus, wie es geklappt hat.