

Alltags-Stress mit geistlichem Oasenprogramm begegnen

26.02.2014, 16:19 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *NEUES LEBEN Magazin*



Magazin NEUES LEBEN, Frühjahrsausgabe 2014

Um einem Burnout vorzubeugen und zu einer guten Balance zwischen Arbeit und Erholung zu finden, sollten sich Christen am Vorbild von Jesus Christus orientieren. Diesen Rat gibt der christliche Psychologe Dr. Ulrich Giesekus (Freudenstadt) im Titelinterview der aktuellen Ausgabe des evangelischen Ratgeber-Magazins *Magazins NEUES LEBEN* (Berlin/Altenkirchen). „In der Bibel kann man lesen, dass es bei Jesus ein göttliches Prinzip ist, wenn das Leben Zeiten hat, in denen man richtig ranklotzt, und Zeiten, in denen man sich hinlegt und schläft.“

Ich bin, was ich schaffe?

Häufig sei ein falsches Selbstbild Auslöser für übermäßigen Stress. Wer über Jahre seine Identität mit „Ich bin, was ich schaffe“ gleichgesetzt habe, müsse in der Regel hart an sich arbeiten, um zu einer neuen Selbstbild zu gelangen, so der

Professor für Psychologie und Counseling der Internationalen Hochschule Liebenzell. Gestresste Christen sollten sich fragen: „Wer bin ich durch Gott und in ihm?“ Denn der Kern ihrer Identität liege in dem tiefen Wissen: „Gott ist mein Vater und er sagt Ja zu mir.“ Wichtig seien zudem regelmäßige Auszeiten mit Gebet, Besinnung, Gemeinschaft und der Beschäftigung mit Gottes Wort. Diese jedoch nicht als Pflicht-, sondern als „Oasenprogramm“ zu begreifen, müssten viele Christen neu lernen.

Gesellschaft ohne Rhythmus

„Wir leben in einer Kultur, die keinen Rhythmus mehr kennt, kein Ein- und Ausatmen, sondern die immer nur vorwärts denkt“, mahnt Gieseke. Doch ein permanent hektisches Leben könne fatale Folgen haben: „Auf Dauer macht es uns krank, depressiv und ängstlich“. Erste Warnsignale auf dem Weg in den Burnout seien mangelnde Erholung in der Freizeit sowie das fehlende Glücksgefühl selbst bei schönen Aktivitäten. Am Ende stünden Symptome wie Niedergeschlagenheit, stressbedingt veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten bis hin zu Gefühlen der Lebensmüdigkeit, die sich mitunter sogar in Selbsttötungsgedanken äußerten. Gieseke: „Hier sind die Zahlen erschreckend hoch. Das fängt an bei Teenagern, die mit dem Schulstress nicht klarkommen, und hört überhaupt nicht auf. Es zieht sich durch jede Generation.“

Zeiten der Ruhe statt Freizeitstress

Dabei bedeute viel Arbeit nicht immer auch viel Stress, zum Beispiel dann nicht, wenn sie dem Betreffenden viel gebe. Für problematisch hält Ulrich Gieseke jedoch den Trend, dass immer mehr Menschen glaubten, selbst ihre Freizeit „mit einem Spaßfaktor von 100“ maximal nutzen zu müssen. Das setze zusätzlich unter Druck. Vielmehr seien Zeiten der Ruhe und des Innehaltens eine Notwendigkeit. „Doch genau das gelingt vielen Leuten nicht mehr“, beobachtet der Psychologe.

Christliche Gemeinde soll „Heil-Land“ sein

Damit die Mitarbeit in der christlichen Gemeinde nicht als zusätzliche Belastung erfahren werde, sollten Gemeinden vor allem darauf achten, Ämter auf begrenzte Zeit statt mit „unausgesprochenem Einverständnis“ bis zum Lebensende zu vergeben. Menschen sollten Gemeinde als Ort der Forderung und Förderung, aber auch als „Heil-Land“ erleben: „Ein Land, in dem ich Heilung und Heil, ganzheitliche seelische, geistliche und körperliche Ruhe finde“, so Gieseke.

Das ausführliche Interview mit Dr. Ulrich Gieseke sowie weitere Beiträge zum Titelthema (u. a. von dem Coach Heinz-Martin Adler und Trainer Hans-Arved Willberg), lesen Sie in der soeben erschienenen Frühjahrsausgabe des Magazins NEUES LEBEN: „Der ganz normale Wahnsinn – Schneller, höher, weiter? Wege aus der Stressfalle“.

Kostenloses Probeheft unter: redaktion@neuesleben.com

Portrait

Das NEUES LEBEN Magazin ist ein vierteljährlich erscheinendes evangelisches Ratgebermagazin, das seit 1956 vom überkonfessionellen Missions- und Bildungswerk NEUES LEBEN e. V. (Wölmersen/Westerwald) herausgegeben wird. Weitere Infos unter www.neuesleben.com

News-ID: 779988 • Views: 1499 (Stand: 10.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/779988/Alltags-Stress-mit-geistlichem-Oasenprogramm-begegnen.html>