Hoffnung im Chaos

Wie man in stressigen Zeiten gedeiht

Auch wenn die Zeit schnell vorbei geht, braucht man bewusste Ruhezeiten.
Quelle: Pixabay / anncapictures

Politische Konflikte, Inflation, Streiks, berufliche Veränderungen – angesichts dessen, was in der Welt vor sich geht, ist es wichtiger denn je zu wissen, wie man stressige Zeiten überstehen kann. Jesus nennt in der Bibel einen wertvollen Ausweg.

Wir werden ständig mit Nachrichten über Kriege, Naturkatastrophen, wirtschaftliche Turbulenzen und persönliche Probleme bombardiert. Das kann einen leicht überfordern – aber es gibt Hoffnung!

Man kann sogar lernen, unter Stress zu gedeihen. In der Bibel, im Johannes-Evangelium, Kapitel 16 sagt uns Jesus, dass es in unserem Leben immer

Prüfungen und Schwierigkeiten geben wird. Doch er hält auch fest, dass er gekommen ist, damit wir dies alles überwinden können. Der Stress muss nicht das letzte Wort haben.

1. Einen Glauben entwickeln, der trägt

Zu den besten Wegen, in stressigen Zeiten zu gedeihen, zählt es, einen Glauben zu entwickeln, der trägt. Mit anderen Worten: Wenn wir Glauben und Vertrauen in Jesus setzen, hilft uns das in Zeiten der Not.

Das geschieht nicht über Nacht. Wir müssen uns Zeit nehmen, um unser Leben mit Jesus zu pflegen und unseren Glauben zu stärken. Gottesdienste und Kleingruppen zu besuchen, täglich in der Bibel zu lesen, regelmässig zu beten und über die Wahrheiten der Heiligen Schrift nachzudenken sowie mit anderen über unseren Glauben zu sprechen, hilft uns, im Glauben zu wachsen. Je mehr man seinen Glauben nährt, desto stärker wird er. Und das Schöne daran ist, dass ein starker Glaube ein echtes Licht ist, das hilft, in stressigen Zeiten zu gedeihen.

2. Für das Wirken Jesu begeistern

Eine weitere Möglichkeit, in stressigen Zeiten zu gedeihen, besteht darin, zu sehen, wie Jesus wirkt. Egal, welche Arbeit man ausführt, es gibt immer Momente, in denen man das Wirken Jesu erleben darf.

Und man kann selbst zu einem solchen Zeichen für andere werden: Wenn man sich mit ganzem Herzen in das, was man tut, hineingibt, zieht man Menschen an und lässt sie auf diese Weise Jesus erleben. Und das wird nicht nur das Leben anderer verändern, sondern auch das eigene Herz und die eigene Seele.

3. Die Hoffnung im Leben pflegen

Etwas vom wichtigsten, um in stressigen Zeiten zu gedeihen, ist, Hoffnung zu pflegen. Mit der Hoffnung im Rücken fällt es leichter, das Positive in schwierigen Situationen zu sehen.

Hoffnung kann dir Kraft geben, wenn du das Gefühl hast, nicht mehr weitermachen zu können. Und Hoffnung kann helfen, inmitten des Chaos einen Sinn zu finden. Wir alle haben uns schon hoffnungslos gefühlt. Und wir alle wollen mit Hoffnung aufwachen.

4. Die Hoffnung nähren

Eine Möglichkeit, Hoffnung zu nähren, besteht darin, sich mit anderen zu verbinden, welche die eigenen Werte und Visionen für die Zukunft teilen. Wenn du von Menschen umgeben bist, die an Gott glauben und daran, was er in dir tun kann und wird, die deine Träume wertschätzen und dich auf deinem Weg ermutigen, ist es leichter, den Tag mit Begeisterung zu beginnen.

Du kannst die Hoffnung auch pflegen, indem du positiv denkst und dir deine Ziele vor Augen hältst – Ziele für dich selbst, für deinen Glauben und für deine Familie. In der Bibel, in Philipper Kapitel 3 ermutigt uns Paulus, den Lauf des Lebens zu gehen und das Ziel zu verfolgen, das Gott für unser Leben vorgesehen hat. Wenn du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst, wird es dir leichter fallen, motiviert und hoffnungsvoll zu bleiben, auch wenn die Zeiten schwierig sind.

Erinnere dich auch daran, dass die Hoffnung eine Reise, ein Wegbegleiter ist (und nicht das eigentliche Ziel). Gib die Hoffnung nicht auf! Solange du dich vorwärts bewegst, wird die Hoffnung wieder auftauchen, auch wenn du dich in stressigen Zeiten befindest.

Zum Thema:
«Skillet» mit elftem Album: Eine «positive Rebellion» gegen die Angst
Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit
Kampf mit der Furcht: Die Angst wie eine Krone tragen

Datum: 23.05.2024
Autor: Daniel Fusco / Daniel Gerber
Quelle: Outreach Magazine / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags
Leben als Christ
Gesundheit