Bei Gott durchatmen

Zehn Verse und Gebete für stressige Zeiten

Auch in den intensivsten Phasen unseres Lebens können wir Frieden finden.
Quelle: pixabay / @TungArt7

Stress ist für den Frieden, was die Dunkelheit für das Licht ist – aber wir können Frieden auch in den intensivsten Phasen unseres Lebens finden. Gott kann uns Ruhe geben durch seine Gegenwart und sein Wort.

Hier sind zehn Verse und Gebete, die du lesen kannst, wenn du gestresst bist.

1. Nicht im Erdbeben

«Da antwortete ihm der Herr: ‘Komm aus deiner Höhle heraus und tritt vor mich hin! Denn ich will an dir vorübergehen.’ Auf einmal zog ein heftiger Sturm auf, riss ganze Felsbrocken aus den Bergen heraus und zerschmetterte sie. Doch der

Herr war nicht in dem Sturm. Als Nächstes bebte die Erde, aber auch im Erdbeben war der Herrnicht. Dann kam ein Feuer, doch der Herr war nicht darin. Danach hörte Elia ein leises Säuseln.» (Die Bibel, 1. Könige Kapitel 19, Verse 11-12).

«Vater, es fühlt sich an, als würden Erdbeben und starke Winde um mich herum toben. Wann werden die Belastungen nachlassen? Ich möchte einfach weglaufen. Aber du, Herr, hast mich gerufen, stillzustehen, zu warten und zuzuhören. Ich brauche deine Geduld und Stärke, Vater; hilf mir, stillzustehen und die rasenden Gedanken in meinem Kopf auszuschalten, damit ich dich mit deiner sanften, väterlichen Stimme flüstern hören kann.

Lass mich hören, dass ich nicht von dir verurteilt werde; Stress ist keine Form der Strafe. Gerade jetzt sind die anderen Stimmen – von Ablehnung, Kritik, Wut, Druck – so laut. Wenn du mich demütigst, lass es bitte so sein, dass ich mich klein und demütig unter dem Lärm zusammenrollen kann, um deine leise Stimme zu hören, die zu mir kommt. Amen.»

2. Dem Stress entgegentreten

«Ich schrie zum Herrn, als ich nicht mehr aus noch ein wusste, und er antwortete mir in meiner Not. Ich war dem Tode nah, doch du, Herr, hast meinen Hilferuf gehört!» (Jona Kapitel 2, Vers 2).

«Gott, du wirst alles tun um mein Leben auf den richtigen Kurs zu bringen; dies zu deiner Ehre und zu meinem Besten. Wenn die intensiven Umstände meines Lebens eine Folge meines eigenen Ausweichens und deiner Barmherzigkeit sind, gib mir die Augen, das zu erkennen, und den Mut, den Kopf einzuschalten und wieder mutig ins Gefecht zurückzugehen.

Herr, du bist so entschlossen, mich festzuhalten: Hilf mir, den Reichtum deiner Liebe zu erkennen. Amen.»

3. Kein Vertrauen in dich selbst? Kein Problem!

«’Aber wie soll ich Israel denn retten?’, rief Gideon. ‘Meine Sippe ist die kleinste in Manasse, und ich bin der Jüngste in unserer Familie.’ Der Herr versprach: ‘Ich stehe dir bei! Du wirst die Midianiter schlagen, als hättest du es nur mit einem einzigen Mann zu tun.’» (Richter Kapitel 6, Verse 15-16).

«Allmächtiger Gott, ich versuche, mein eigener Held zu sein, anstatt dich den allmächtigen Riesenbezwinger sein zu lassen, der du bist. Jeder Stressfaktor in

meinem Leben fühlt sich an wie ein riesiger Krieger, der auf mein winziges Selbst und meine kleinen Fähigkeiten eindrischt.

Ich brauche nicht, dass du mich mit mehr Selbstvertrauen aufbläst; ich brauche wirklich, dass du nach vorne trittst und den Kampf für mich gewinnst. Und nicht nur will ich mich hinter dich stellen und dir in jeden Kampf folgen, der mir Stress bereitet, sondern bitte zeige mir, welcher Kampf tatsächlich mein eigener ist. Amen.»

4. Hit and Run

«Zornig griffen sie nach Steinen, um Jesus zu töten. Aber er entkam ihnen und verliess den Tempel.» (Johannes Kapitel 8, Vers 59).

«Lieber Gott, ich stehe vor der schwierigen Situation, jemandem die Wahrheit zu sagen. Ich habe es der Person schon einmal gesagt und werde es wieder tun müssen, aber sie versteht die Botschaft nicht, und ihr Verhalten ist für andere belastend. Ich war sanft und verständnisvoll, aber irgendwann werde ich entschiedenere Worte finden müssen, und es wird nicht gut enden. Sie weigert sich, mir zuzuhören und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Dieselben Menschen, die sich über sie beschwert haben, werden sich mir gegenüber abweisend verhalten und hinter meinem Rücken tuscheln.

Inzwischen hast du mir meinen Auftrag klar gemacht – Böses nicht mit Bösem zu vergelten – aber muss ich mich emotional verprügeln lassen, oder gibt es einen Ausweg? Hat mein Bemühen einen Sinn? Herr, bitte gib mir den Mut, einem emotionalen Angriff standzuhalten, wenn es nach deinem vollkommenen Plan keine andere Wahl gibt. Amen.»

5. Reue und Schlaflosigkeit

«Als der König das hörte, war er bestürzt. Den ganzen Tag dachte er darüber nach, wie er Daniel retten könnte, aber bis zum Sonnenuntergang hatte er immer noch keine Lösung gefunden.» (Daniel Kapitel 6, Vers 15).

«Herr, ich habe etwas getan, das ich gern rückgängig machen könnte, und jemand anderes zahlt den Preis dafür. Wenn es möglich wäre, würde ich die Dinge anders machen; ich dachte damals, dass ich das Richtige tue. Wie immer liegen die Ergebnisse in deinen souveränen Händen: Bitte befreie diejenigen, die unter meiner Kurzsichtigkeit leiden werden.

Vater, was auch immer geschieht, ich muss mit dem Gewicht der Verantwortung umgehen. Lehre mich, mich künftig besser zu verhalten – mit mehr Weisheit, Mitgefühl und Voraussicht.

Herr, du bist barmherzig, selbst wenn wir töricht handeln. Angst mag mich wach halten, aber lass deine Treue und Vergebung der Trost sein, der meinen Atem beruhigt und mich zu Gebeten führt, die deinem Willen entsprechen und zur persönlichen Veränderung führen. Amen.»

6. Ein gutes Ansehen bewahren

«Du brauchst dir keine Sorgen zu machen, ich werde deine Bitte erfüllen. Jeder hier in Bethlehem weiss, dass du eine ehrbare junge Frau bist.» (Ruth Kapitel 3, Vers 11).

«Lieber Vater, gerade jetzt, Gott, ist die Versuchung, den einfachsten Weg zu gehen, um Erleichterung von diesen Belastungen zu bekommen, sehr stark. Ich bin besorgt darüber, wie die Situation ausgehen wird, und brauche Hilfe. Ich möchte wie Ruth sein; festhalten, bis du die verheissene, rettende Lösung für meine Umstände bereitstellst. Aber ich bin schwach.

Dein Sohn Jesus Christus lebt durch die Kraft des Heiligen Geistes in mir. Vater, ich muss nur lange genug aus diesem ängstlichen, nebligen Denken heraustreten, um mich von der Tür zur Versuchung wegzubewegen. Ohne deinen Sohn in meinem Leben, ohne seine erlösende und wiederherstellende Auferstehungskraft, würde ich definitiv den einfachen und kurzsichtigen Weg wählen, um dem Stress zu entkommen; was später zu Reue führen würde. Ich bin so dankbar, dass du mein Gott bist, der anbietet, mich langfristig festzuhalten. Amen.»

7. Nicht mein Wille

«Vater, wenn es dein Wille ist, dann lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen. Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen.» (Lukas Kapitel 22, Vers 42).

«Herr, lass mich daran denken, dass Christus dem grössten Stress begegnete, den je jemand gespürt hat, und er kam mit diesem Stress zu dir. Ich weiss, dass du die Belastungen in meinem Leben vielleicht nicht wegnimmst, aber ich möchte dir so sehr vertrauen, dass ich bereit bin, den Weg zu gehen, den du für mich wählst.

Wenn du mir erlaubst, weiterhin dem zu begegnen, was vor mir liegt, Herr, erinnere mich an deine beständige Gegenwart. Wenn ich den Druck ertragen muss, stärke mich mit deiner Kraft. Wenn du diese Prüfung für mein Leben auswählst, zeige mir, wie du mich in Reife wachsen lässt, und lass mich nicht in Verzweiflung geraten. Amen.»

8. Ruhe im Sturm

«’Hört auf!’, ruft er, ‘und erkennt, dass ich Gott bin! Ich stehe über den Völkern; ich habe Macht über die ganze Welt.’» (Psalm 46, Vers 11).

«Herr, wenn alles um mich herum laut und chaotisch ist, hilf mir, still zu werden. Ich fühle mich überfordert von den Anforderungen des Lebens, von meinen Gedanken, die wie Stürme in meinem Kopf toben. Lass mich in deinem Frieden ruhen und erkennen, dass du der Herr bist, der alles lenkt.

Hilf mir, innezuhalten, tief durchzuatmen und die Gewissheit zu spüren, dass ich in deiner Hand sicher bin. Stärke mich, damit ich nicht in Panik gerate, sondern in deiner Ruhe die Kraft finde, Schritt für Schritt voranzugehen. Amen.»

9. Vertrauen trotz Angst

«Denn der Geist, den Gott uns gegeben hat, macht uns nicht zaghaft, sondern er erfüllt uns mit Kraft, Liebe und Besonnenheit.» (2. Timotheus Kapitel 1, Vers 7).

«Vater, manchmal fühlt sich Angst überwältigend an, und Stress droht, meine Gedanken zu erdrücken. Lass mich nicht von Furcht regiert werden, sondern von deiner Kraft, Liebe und Besonnenheit. Hilf mir, mich an dich zu klammern, selbst wenn die Umstände dunkel erscheinen.

Gib mir Mut, die Herausforderungen anzunehmen, und erinnere mich daran, dass dein Geist mich leitet und schützt. Lass mich in deiner Liebe ruhen, damit ich klar sehen und weise handeln kann, auch wenn alles um mich herum stürmt. Amen.»

10. Gelassenheit im Druck

«Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.» (Matthäus Kapitel 11, Vers 28).

«Lieber Herr, ich fühle mich müde und überfordert von der Last des Alltags. Ich versuche, alles alleine zu tragen, aber es wird zu schwer. Danke, dass du mich

einlädst, zu dir zu kommen, um Ruhe zu finden.

Hilf mir, meine Sorgen bei dir abzuladen und auf deine Stärke zu vertrauen. Lass mich spüren, dass du meine Lasten trägst und mich erfrischst, damit ich klar denken, handeln und Frieden inmitten des Drucks finden kann. Amen.»

Zum Thema:
Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit
Achtung, Stressfallen!: Wie man entspannter durchs Leben kommt
Die Gesundheit leidet: Zu viel Stress unter Jugendlichen

Datum: 01.10.2025
Autor: Candice Lucey / Daniel Gerber
Quelle: Crosswalk / gekürzte und ergänzte Übersetzung: Livenet

Tags
Gebet
Bibel
Europa
Ratgeber