

**Stress**

**Autor: Marcel Graf**

# Stress

Stress ist ein Schlagwort unserer Zeit. Auch gläubige Menschen können in Stress-Situationen, d.h. unter starke seelische Belastungen kommen: Mühen und Probleme am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in der Familie und mit anderen Mitmenschen, vielleicht auch Mühen im Dienst für den Herrn. Wie soll man damit fertig werden?

In der Bibel kommt dieses moderne Fremdwort nicht vor, wohl aber verständlichere Ausdrücke, die für die gleiche Sache dastehen: Kummer und Sorgen. Und da ruft uns Gottes Wort zu: «Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er ist besorgt für euch» (1. Pet 5,7). Der Herr Jesus ist die Person, zu der sich gestresste Menschen, wie wir es oft sind, mit ihren Sorgen und Problemen wenden können.

*Wirf Sorgen und Schmerz  
ins liebende Herz  
des mächtig dir helfenden Jesus!*

*Wenn Kummer dich quält,  
wenn alles dir fehlt,  
so flehe zu deinem Erbarmen.*

*Er leichtert die Last  
voll Mitleid und fasst  
und hebt sie mit mächtigen Händen!*

Wie manches Kind Gottes durfte schon erleben, wie der Herr Jesus ihm die Last abgenommen hat. Der Herr ist nicht nur der Träger unserer Kümernisse; Er will uns mitsamt unseren Sorgen tragen, bis wir am Ziel sind.

*Ja, wer ist Ihm gleich?  
Sein Segen macht reich,  
sein Wort gibt dir himmlischen Frieden.*