

Lektion 187 - Stress und Ängste bewältigen

Jesus Christus kann uns Kraft geben



 *Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst.*

 *Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.*

Wir alle erleben Stress. Stress kann uns helfen, alltägliche Aufgaben zu bewältigen und die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Anhaltender Stress und Ängste können sich jedoch negativ auf uns auswirken. Der Herr kann uns aber helfen. In dieser Lektion kannst du Fertigkeiten kennenlernen und üben, wie du dich im Umgang mit Stress und Ängsten an den Herrn wenden kannst.



Aufgabe zur Lehre

 *Schreibe in dein Studentagebuch, was bei Jugendlichen Stress oder Ängste auslösen kann. Kreise die drei oder vier Punkte ein, die deiner Meinung nach am meisten Stress auslösen.*

Stress und Ängste sind normale Bestandteile des Lebens. Auf diese Weise reagieren das Gehirn und der Körper auf Anforderungen, wie etwa auf ein Problem in der Familie, eine Prüfung in der Schule oder eine wichtige Entscheidung. Ein normales Maß an Stress und Angst kann dir dabei helfen, dich zu konzentrieren, Ziele zu erreichen und deinen Körper zu schützen. Wenn man

jedoch über einen zu langen Zeitraum zu viel Stress oder Angst empfindet, kann dies zum Problem werden.



Präsident Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt:



Achten Sie auf Anzeichen von Stress bei sich selbst und bei anderen, denen Sie vielleicht helfen können. Passen Sie wie bei Ihrem Auto auf, dass Sie nicht überhitzen, die Geschwindigkeit nicht überschreiten und dass der Treibstoff nicht ausgeht. [Nehmen] Sie die notwendigen Veränderungen vor. Erschöpfung ist unser aller Feind. (Jeffrey R. Holland, [„Wie ein zerbrochenes Gefäß“](#), *Liahona*, November 2013, Seite 41)

Sieh dir die folgende Übersicht über die verschiedenen Stresslevel an.

Vier Stress-Stufen

	Anzeichen für diese Stufe	Was zu tun ist
Grün	selbstsicher zufrieden, glücklich bereit, mich Herausforderungen zu stellen erhole mich schnell von Rückschlägen komme gut mit anderen aus ich spüre den Heiligen Geist	Das ist die Idealsituation. Du kommst mit den täglichen Stressfaktoren des Lebens, des Lernens und des Fortschritts gut zurecht. Arbeite weiterhin fleißig und vertraue dem Herrn.

Gelb	<p>ich bin angespannt, besorgt, unsicher, ängstlich und fühle mich unvorbereitet</p> <p>Probleme, mit anderen auszukommen</p> <p>Schwierigkeiten, den Heiligen Geist zu verspüren</p>	<p>Es ist normal, sich eine Zeit lang auf dem gelben Stresslevel zu befinden.</p> <p>Habe Geduld mit dir selbst, während du mit Herausforderungen umgehst und neue Fertigkeiten erlernst. Dadurch wirst du stärker und baust deine Fähigkeiten aus. Bete weiterhin und gib dein Bestes. Wende dich an den Herrn, um Hilfe zu erhalten, und probiere einige der Fertigkeiten aus, die du in dieser Lektion lernst.</p>
Orange	<p>erschöpft (körperlich und seelisch)</p> <p>krank (zum Beispiel Magenbeschwerden)</p> <p>leicht reizbar</p> <p>sehr niedergeschlagen</p> <p>ich kann den Heiligen Geist nicht verspüren</p>	<p>Niemand befindet sich gerne auf der orangefarbenen Stufe, solche Gefühle dauern aber selten lange an.</p> <p>Bete um Führung, wenn du dich mit den Schriften befasst und die Anregungen in dieser Lektion umsetzt. Wenn du dich länger als drei Tage auf der orangefarbenen Stufe befindest, lass es deine Eltern oder einen Erwachsenen deines Vertrauens wissen, damit sie dir helfen können.</p>
Rot	<p>dauerhafte Depression, Panikgefühle oder Angstzustände</p> <p>ich habe keinerlei Hoffnung</p> <p>kann kaum normal essen oder schlafen (dies kann krank machen)</p> <p>fühle mich überfordert</p> <p>nicht in der Lage, weiterzumachen</p> <p>als hätte Gott mich verlassen</p>	<p>Wenn du dich auf diesem Stresslevel befindest, bitte deine Eltern oder einen Erwachsenen deines Vertrauens um Hilfe.</p> <p>Ziehe in Betracht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und um einen Priestertumssegen zu bitten. Nimm dir Zeit, Tagebuch zu schreiben oder auch über die Vorschläge in dieser Lektion nachzudenken. Leg vielleicht eine Pause von dem ein, was dir am</p>

		schwersten fällt, bis du mit einem Erwachsenen sprechen kannst, dem du vertraust.
--	--	---

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über dein allgemeines Stresslevel nachzudenken. Welche Stufe trifft am ehesten auf dich zu? Wie schätzt du deine Fähigkeit ein, dein Stresslevel bei Bedarf zu reduzieren?

Hinweis: Wenn du dich in der obigen Übersicht auf der orangen oder roten Stufe befindest, hol dir Hilfe von deinen Eltern, vertrauenswürdigen Erwachsenen oder Fachleuten.

Wir alle können uns darin verbessern, dass wir erkennen, wann wir zu viel Stress oder Angst ausgesetzt. Wir können uns auch darin verbessern, uns an den Herrn um Hilfe zu wenden.

Bearbeite mindestens zwei der folgenden Aufgaben, um den Umgang mit Stress und Ängsten zu üben.

Bei Stress und Angstzuständen den Herrn Hilfe bitten



Lies mindestens zwei der folgenden Verse und arbeite Grundsätze heraus, die du anwenden kannst, wenn du zu viel Stress oder Angst verspürst. Du könntest diese Verse im Archiv Kirchenliteratur verknüpfen oder in deinen heiligen Schriften Querverweise einfügen. Vielleicht möchtest du die Grundsätze, die du findest, in eine Liste schreiben und diese an einer Stelle anbringen, wo du leicht darauf zurückgreifen kannst, wenn dir Stress zu schaffen macht.

- [Psalm 55:23](#)
- [Jesaja 40:29](#)
- [Matthäus 11:28](#)
- [Mosia 24:14,15](#)



Schau dir das Video „[Reach Up to Him in Faith](#)“ (3:54; in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln) an. Achte dabei auf die Grundsätze, die du in den oben genannten Schriftstellen entdeckt hast.

Achtsamkeit

Fertigkeit: Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein, ohne das, was man erlebt, zu deuten oder zu beurteilen. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, sich mit einfachen Übungen auf die Atmung zu konzentrieren.

Übung: Es lohnt sich, diese Fertigkeit auszuprobieren. Sie hat viele Vorteile. Übe Folgendes:

- Atme ein paar Mal tief und langsam durch die Nase und mache nach jedem Atemzug eine kurze Pause.
- Entspanne die Schultern. Versuche, so zu atmen, dass der Bauch sich bewegt, nicht die Schultern.

- Versuche, nur auf deine Atmung zu achten. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf deine Atmung.

Alternativ kannst du versuchen, vier Sekunden lang einzuatmen, fünf Sekunden lang den Atem anzuhalten und sechs Sekunden lang auszuatmen.

Denk an die körperlichen Eindrücke und Empfindungen, die du bei dieser Übung hattest. Wie war es, zu spüren, wie sich die Lunge ausdehnt und zusammenzieht? Wurdest du abgelenkt? Falls ja, welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen haben dich abgelenkt? Wie hast du dich bei der Übung körperlich und geistig gefühlt?

Konzentration auf Dankbarkeit

Fertigkeit: Nimm dir Zeit, wahrzunehmen, was an dir und an der Welt gut und positiv ist. Sinne vor allem darüber nach, was der Herr für dich und deine Mitmenschen getan hat (siehe [Lehre und Bündnisse 59:7](#)). Dazu könntest du zum Beispiel jeden Tag fünf Dinge, für die du dankbar bist, in ein Dankbarkeitstagebuch schreiben.

Übung: Du kannst ein separates Dankbarkeitstagebuch beginnen oder einen Teil deines Studenttagebuchs für das Seminar verwenden. Du kannst deine Gedanken auch in einer Notiz auf deinem Handy festhalten. Zu dieser Übung gehören die folgenden Elemente:

- Schreibe mindestens fünf konkrete Dinge auf, für die du dankbar bist, insbesondere auch das, was der Herr für dich getan hat.
- Schreibe auf, warum du dafür dankbar bist.
- Bemühe dich, diese Übung jeden Tag durchzuführen.

Einschränkung der Nutzungsdauer digitaler Geräte

Fertigkeit: Die Nutzung digitaler Medien einzuschränken, kann zur Stressbewältigung beitragen. Soziale Medien, Computer und Fernseher, vor allem zu Beginn und am Ende des Tages, können Angst oder Stress verstärken (siehe [„Im Herrn Kraft finden: Emotionale Widerstandskraft“](#), Seite 66).

Beispiele:

- Man könnte morgens sein Handy nutzen, um in den heiligen Schriften zu lesen oder eine Generalkonferenzansprache anzuhören, schaut aber erst in der Mittagspause in den sozialen Medien nach Nachrichten oder Beiträgen. Nach der Schule schaut man noch einmal nach. Nach dem Abendessen schaut man sich eine Sendung an oder spielt Videospiele, hört aber eine Stunde vor dem Schlafengehen auf.
- Ein anderes Beispiel wäre, die Medien erst nach einer bestimmten Zeit am Tag zu nutzen und sich auf ein oder zwei Stunden zu beschränken. Eine andere Möglichkeit wäre, einen Tag oder eine Woche ohne soziale Medien oder Fernsehen zu verbringen und zu beobachten, wie sich das auswirkt.
- In einer Andacht forderte Präsident Russell M. Nelson die Jugendlichen auf, sieben Tage lang auf soziale Medien zu verzichten (siehe Russell M. Nelson und Wendy W. Nelson, [„Hoffnung Israels“](#), Andacht für Jugendliche in aller Welt, 3. Juni 2018, ChurchofJesusChrist.org).

Übung: Stelle einen Plan auf, wie du die Nutzung digitaler Medien für die nächste Woche einschränken möchtest. Schreibe in dein Studientagebuch, wie diese Übung dazu beiträgt, Stress und Ängste abzubauen.



Und nun?

Gestalte eine Werbeanzeige oder eine Empfehlung über die Fertigkeit zur Stress- und Angstbewältigung, die dir am besten gefallen hat.

Beziehe Folgendes ein, um deine Anzeige oder deine Empfehlung zu verfassen oder aufzuzeichnen:

- Wie du dich dabei fühlst oder fühlen würdest, wenn du dich in dieser Fertigkeit übst
- Wie dir diese Fertigkeit geholfen hat oder in Zukunft helfen kann, wenn du dich in dieser Fertigkeit übst
- Was es anderen bringen würde, diese Fertigkeit anzuwenden

Zeige deine Anzeige oder Empfehlung jemandem, der davon profitieren könnte, sich in dieser Fertigkeit zu üben.



Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Angstzustände habe?

Was kann mir sonst noch bei Stress und Ängsten helfen?



Nachdenken und sich austauschen

Teile mir etwas mit, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schicke mir oder teile mir beispielsweise mit:

- Deine Werbeanzeige oder Empfehlung in Bezug auf die Fertigkeit, die dir am besten gefällt
- Wie du Stress und Ängste besser bewältigen kannst, wenn du dich Jesus Christus zuwendest
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann
- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein