

Dr. med. Alfred Lechler

Leg deine Nerven in Gottes Hand

VdHS

Dr. med. Alfred Lechler

Leg deine Nerven in Gottes Hand

Dr. med. Alfred Lechler

Leg deine Nerven in Gottes Hand



**Verbreitung der Heiligen Schrift
Eibelshausen
35713 Eschenburg**

420 001

Lizenzausgabe 4/2006 VdHS

Genehmigte Sonderausgabe für
Verbreitung der Heiligen Schrift
© 1996 Verlag Goldene Worte Stuttgart

Inhalt

Zur Person Dr. med A. Lechlers	5
Das Nervensystem – ein Kunstwerk Gottes	7
Die erworbene Nervenschwäche	12
Ratschläge für schlaflose Stunden	16
Die Schmunzelübung	20
Die angeborene Nervenschwäche	28
Die seelisch bedingte Nervosität	38
Angst und Sorge	42
Ärger und Gereiztheit	48
Ungeduld und Hetze	54

Zur Person Dr. med. Alfred Lechlers

Dr. med. Alfred Lechler wurde als Sohn des Fabrikanten Dr. med. h.c. Paul Lechler in Stuttgart geboren. Schon mit 12 Jahren entschied er sich für das Medizinstudium. Er beabsichtigte seinen Mitmenschen als Arzt zu helfen. Nach Erlangung der Approbation war 1914 eine Missionsgesellschaft bereit, ihn auszusenden. Doch kam es durch den Krieg nicht dazu. Seinen Plan, in die Äußere Mission zu gehen, gab er schließlich aus gesundheitlichen Gründen auf. Es folgte die zweijährige Mitarbeit im Sanatorium Schloss Hornegg. In dieser Zeit heiratete er. Aus seiner Ehe gingen 5 Kinder hervor.

Da wegen schwieriger Nachkriegsverhältnisse ein eigenes Sanatorium nicht zu eröffnen war, begann Dr. Lechler 1921 mit einer internistischen und nervenärztlichen Praxis in Stuttgart. Während dieser Jahre hatte er Gelegenheit, Erfahrungen mit vielen Nerven- und Gemütskranken aus christlichen Kreisen zu sammeln. Er erkannte, wie groß die Zahl und Not dieser Kranken war. Das führte Dr. L. dazu, ihnen nicht nur als Nervenarzt, sondern auch als ärztlicher Seelsorger zu begegnen.

Die vom Arzt gleichzeitig ausgeübte Seelsorge war zu jener Zeit etwas ganz Seltenes. Dr. Lechler erkannte sie als überaus notwendig, da viele seelische Zustände mit Glaubensfragen zusammenhängen. Zu dieser doppelten Aufgabe wusste Dr. L. sich ganz besonders berufen, zumal er ein großes mitfühlendes Verstehen für diese Kranken hatte. Es war ihm klar, dass der Nervenarzt, der seinen Kranken wirklich helfen will, zugleich Seelsorger sein muss. Dass er damit auf dem richtigen Weg war, zeigte die schnell steigende Inanspruchnahme seines geschätzten Dienstes.

Immer wieder erging an ihn die Anfrage nach einem christlich geleiteten Heim für Gemütskranke. Auf der Suche nach einem solchen Haus kam Dr. L. mit dem Deutschen Gemeinschafts-Diakoniever-

band in Berührung. Vom damaligen Leiter wurde ein Heim dieser Art in Neustadt/Südharz eröffnet, und Dr. L. erhielt den Ruf, ab 1928 dort die Stelle des leitenden Arztes zu übernehmen. So fand Dr. L. gerade die Arbeit, die er sich seit langem ersehnt hatte, und tat sie mit großer Freude.

Mit den Jahren zeigte sich, dass ein solches Sanatorium nicht ohne eine geschlossene Abteilung auskommen kann. Der DGD und Dr. Lechler suchten erneut nach einem passenden Haus. 1932 wurde ihnen die leer stehende Kuranstalt Hohe Mark bei Oberursel angeboten. 1933 konnte hier Dr. L. die Arbeit aufnehmen. Für die geschlossene Abteilung wurde ein weiterer verantwortlicher Nervenarzt berufen. Während seines langen beruflichen Dienstes blieb es immer Dr. L. größtes Anliegen, die Verbindung exakt-wissenschaftlich-ärztlicher Tätigkeit und christlicher Seelsorge zu verwirklichen. Diese Verbindung war dann auch von 1933 an das Merkmal der Kuranstalt Hohe Mark (ab 1969 Klinik Hohe Mark).

Da Dr. Lechler häufig auf ein mangelndes Verständnis seinen Kranken gegenüber stieß, bemühte er sich durch Zeitschriftenartikel und einer Anzahl kleinerer Bücher aufklärend zu wirken. Er wollte hiermit keine Beiträge zur wissenschaftlichen Diskussion liefern, sondern den Kranken und ihren Angehörigen helfen. Sein ärztliches Können, sein tiefes Verständnis für die besonderen Nöte der Gemütskranken und schließlich seine wertvollen Publikationen bewirkten, dass sein Name vor allem in christlichen Kreisen sehr bekannt wurde. Man darf ihn als den Pionier der ärztlichen Seelsorge bezeichnen.

1956 trat Dr. Lechler in den Ruhestand, was aber in keiner Weise das Ende seiner ärztlichen Tätigkeit bedeutete. Wenige Wochen vor seinem Tod am 21.11.1971 konnte er noch sagen: „Solange mir Gott die nötigen Kräfte schenkt, will ich sie gern für Ihn einsetzen, eingedenk des Ausspruchs: ‚Ein Christ ist immer im Dienst‘.“

Das Nervensystem – ein Kunstwerk Gottes

Was für ein kostbares Gebilde ist doch das Nervensystem des Menschen! Jedes einzelne Organ des menschlichen Körpers ist ein Zeugnis für die Weisheit des göttlichen Schöpfers, ein Kunstwerk, wie es kein menschliches Gehirn hätte schaffen können. Aber das Meisterwerk des menschlichen Organismus stellt das Nervensystem dar. Es ist etwas geradezu Unvergleichliches. Man könnte es höchstens, wenn wir menschliche Maßstäbe anlegen wollten, mit einer Computer-Netzwerkanlage¹

¹(ursprünglicher Text: Telefonanlage)

von riesigen Ausmaßen vergleichen, bei der von einer Zentrale, dem Gehirn, mit seinen Millionen von Zellen ebenso viele Leitungen zu sämtlichen Bewegungsorganen des Körpers und bis zur Haut führen, wo sie ein ausgedehntes Endnetz bilden. Jeder vom Gehirn ausgehende Gedanke übt bestimmte Reize auf die Nervenbahnen aus, und jede Empfindung an der Haut wird zur Zentrale geleitet. Neben diesem Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark), das dem Willen und den körperlichen Empfindungen des Menschen untersteht, gibt es noch das entlang der Wirbelsäule liegende selbsttätige Nervensystem, das unabhängig vom Willen die Leistungen der inneren Organe, der Gefäße und der Drüsen regelt und auf diese Weise den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Atmung beeinflusst. Auch dieses körperliche Geschehen ist, da beide Systeme in Verbindung miteinander stehen, von jeder seelischen Vorstellung abhängig. Wahrhaftig ein einzigartiges Kunstwerk! Wir stehen anbetend still vor solch einem


Wunder, das völlig zu erfassen uns niemals gelingen wird, und das Wort Davids kommt auch auf unsere Lippen: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und das erkennt meine Seele wohl¹.“

Es ist verständlich, dass solch ein kompliziertes Werk auf jede Schädigung, der es ausgesetzt ist, mit großer Empfindlichkeit antwortet. Nicht nur eine allzu starke Beanspruchung durch körperliche und geistige Überarbeitung oder durch Genussgifte, sondern auch Schädigungen innerer Art, wie seelische Erregungen, besonders wenn ungute Empfindungen den Menschen beherrschen, können die Nerven in völlige Unordnung bringen. Das aber weiß der Erzfeind des Menschen genau. Das Nervensystem ist daher in besonderer Weise den Angriffen Satans ausgesetzt. Er „spielt auf den Nerven Klavier“ und vermag auf diesem empfindlichen Instrument eine schauerliche Disharmonie hervorzubringen.

1(Psalm 139,14)

Aus diesem Grund gilt es, unseren Nerven die denkbar beste Pflege angedeihen zu lassen. Wenn Gott uns ein so wunderbares und feines Instrument anvertraut hat, sind wir es Ihm schuldig, dass wir es jederzeit in gutem Zustand halten und vor Schaden bewahren. Du kannst mit deinen Nerven nicht machen, was du willst, sondern du bist Gott dafür verantwortlich. Darum leg deine Nerven in Gottes Hand! Dann wird ihnen kein Schaden widerfahren, dann werden auch die schwachen Nerven gestärkt oder vor weiterem Schaden bewahrt.

Wenn es von einem Menschen heißt: „Er hats an den Nerven“, so kann ein Zweifaches damit gemeint sein: Entweder er leidet an einer körperlich sich äußernden Nervenschwäche, sei sie erworben oder angeboren, oder es liegt bei ihm eine seelisch bedingte Nervosität vor.



Ich danke dir dafür,
dass ich wunderbar
gemacht bin.

Wunderbar sind
deine Werke,
und das erkennt
meine Seele wohl.

Psalm 139,14

Die erworbene Nervenschwäche

Man bezeichnet die erworbene Nervenschwäche auch mit „nervöser Erschöpfung“, weil ihre Ursachen eine Erschöpfung des ganzen Nervensystems zur Folge haben. Solche Ursachen können sein: jede körperliche und geistige Überlastung, beim Kind eine Überforderung in der Schule, bei der Hausfrau die pausenlose Hausarbeit, beim Mann ein aufreibender Beruf; ferner Mangel an Erholung und an Schlaf, nächtliche Störungen infolge beengter Wohnverhältnisse und Lärmbelästi-

gung. Missbrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Genussmitteln oder Ausschweifungen im Geschlechtsleben. Auch im Anschluss an akute fieberhafte Erkrankungen, an Gehirnerschütterungen oder schwere Operationen kann eine Nervenschwäche auftreten, besonders wenn man nicht die nötige Schonungszeit einhalten kann. Dazu kommen Sorgen verschiedenster Art, schwere Schicksalsschläge und Enttäuschungen des Lebens, eine Zurücksetzung seitens der Vorgesetzten, Streitigkeiten mit der Umgebung, eine unglückliche Ehe, und nicht zuletzt ein schlechtes Gewissen infolge einer begangenen Schuld. Alle diese Umstände können schwere nervöse Störungen verursachen.

Die hauptsächlichsten Merkmale der erworbenen Nervenschwäche sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Magen- und Darmstörungen, Herzbeschwerden, Blutdrucksteigerung, Störungen der Tätigkeit von Nieren und Blase sowie im Geschlechtsleben, Empfind-

lichkeit gegen Geräusche, Rückenschmerzen, allgemeine Schwäche, Zittern, abnormales Schwitzen, örtlich begrenzte Hautrötungen, kalte Hände und Füße, Zuckungen des Kopfes oder der Gesichtsmuskeln, Schlafstörungen; ferner Neigung zum Weinen, Gemütsverstim-mungen, Angstzustände, Gereiztheit, Herabsetzung der Konzentrationsfähigkeit und des Gedächtnisses.

Natürlich sind nicht in jedem Fall von Nervenschwäche sämtliche dieser Merkmale anzutreffen; aber wer nur einige dieser Störungen aufweist, kann schon reichlich geplagt sein. Darum ist es nötig, den rechten Weg zur Beseitigung der nervösen Beschwerden zu finden.

Es gibt eine Reihe guter Behandlungsmethoden, wie Ruhe, Schlaf, eine vernünftige Tages-einteilung, ferner Wasseranwendungen, Luftbäder, Hautpflege, Gymnastik, Atemübungen, eine zweckmäßige Ernährung, Einschränkung

des Gebrauchs der Genussgifte und beruhigender Medikamente. Im Rahmen dieser Schrift kann auf diese Behandlungsverfahren nicht näher eingegangen werden. Doch seien auf den folgenden Seiten zwei Ratschläge gegeben, die das Seelenleben betreffen.



Ratschläge für schlaflose Stunden

Wir müssen uns vor dem Schlafen von allen unangenehmen Dingen freimachen, die der Tag mit sich brachte, und alle Sorgen und Ängste, allen Ärger und alle Aufregungen, alle Schuldgefühle in Gottes Hand legen. Der Beruf darf uns nicht bis ins Schlafzimmer hinein verfolgen, sondern es muss uns gelingen, mit den Kleidern auch alle unguuten Gedanken abzulegen. Eine solche Ruhe der Seele können wir aber in vollem Umfang nur im Blick auf Gott erlangen. Wenn du daher nicht gleich

einschlafen kannst, dann schütte dein Herz vor Gott aus und leg Ihm alles hin, was dich bedrückt! Bitte Ihn um Vergebung aller Schuld, die dich beschwert, bitte Ihn um ein versöhnliches Herz gegenüber denen, die dich gekränkt haben, bitte Ihn um seine Führung in den großen Entscheidungen wie auch in den kleinen Dingen des Alltags!

Wenn du Gott aufgrund des Glaubens an Jesus Christus als deinen Vater ansehen kannst, dann darfst du wissen, dass Er dich hört und deine unruhige Seele still und getrost macht, sodass du bald den Schlaf findest.

Wenn du aber in der Nacht wieder erwachst und nicht bald wieder zum Einschlafen kommst, dann diene dir die nächtliche Stille dazu, über Gottes Wort nachzusinnen¹. Überleg dir, ob du der Vergebung deiner Schuld, der Gotteskindschaft, des ewigen Heils gewiss sein kannst, oder ob du nicht noch in irgendeiner Weise Gott ungehorsam bist, ob du an-

1 (Psalm 119,148)

deren Menschen, die dir weh taten, vergeben hast. Vor allem aber danke Gott für seine Wohltaten¹. Denk daran, wie viel Anlass zur Freude du in Gott hast und vergiss auch in schwerer Lage das Loben nicht². Und zuletzt gedenk deiner Angehörigen und all derer, die dir Gott auf die Seele gelegt hat, und bring ihre Anliegen vor seinen Thron.


Wenn du die schlaflosen Stunden auf dies Weise verbringst, brauchst du nicht unglücklich zu sein, dass der Schlaf nicht kommen will. Es kommt nicht darauf an, dass du die ganze Nacht schläfst, sondern darauf, dass deine Seele sich in wirklicher Ruhe befindet. Du kannst in der Nacht so sehr in den Armen deines himmlischen Vaters ruhen, dass du dich auch ohne langen Schlaf, am Morgen ausgeruht fühlst.

Wie segensreich war für Jakob die schlaflose Nacht am Jabbok gewesen, als er mit Gott rang! Nicht wenig Menschen haben in der Stille der Nacht das Beten gelernt, als sie sich

1(Psalm 92,2.3) 2(Apostelgeschichte 16,25)

ihrer ganzen Ohnmacht bewusst wurden oder als ihr Gewissen sich regte.

Aber gleichzeitig sei dir bewusst, dass der Teufel die schlaflosen Stunden zu benutzen sucht, um dich zu Fall zu bringen. Darum versuch dich auch beim „Wachen“, d.h. in schlaflosen Nächten, wie Paulus als ein Diener Gottes zu beweisen¹!



Ich wache auf,
wenn's noch Nacht ist,
nachzusinnen
über dein Wort.

Psalm 119,148

1(2.Korinther 6,4-5)

Die Schmunzelübung

Des Weiteren sei auf eine Entspannungsmethode des Nervensystems hingewiesen, die sich nach meiner Erfahrung außerordentlich bewährt hat. Angesichts der dauernden Nervenanspannung, die zur nervösen Erschöpfung führt, drängt sich die Frage auf, ob unser Organismus nicht über eine Einrichtung verfügt, die ihn jederzeit am Tag ohne besondere Anstrengung in den Stand setzt, die Entspannung der Nerven herbeizuführen, so wie das in der Nacht durch einen gesunden Schlaf ermöglicht wird. Es ist nun eine bekannte Beobachtung, dass der Spannungszustand des selbsttätigen Nervensystems mit der Gemüts-

verfassung des Menschen in engem Zusammenhang steht. Während alle negativen Gedanken, wie Trauer, Angst, Hass, Verbitterung, eine Verkrampfung der Nerven bewirken, wird diese durch freudige Gedanken gelöst.

So ergibt sich die Tatsache, dass die Freude geradezu unentbehrlich für die Gesundheit der Nerven ist und das beste Mittel zu ihrer Entspannung darstellt. Wir können ohne Freude kaum leben, das empfinden wir alle instinktiv.

Nun kann jeder Mensch bei sich feststellen, dass im Zustand der Freude eine rasche Speichelabsonderung im Mund einsetzt. Nicht nur bei der Vorstellung einer schmackhaften Speise, sondern auch bei jedem freudigen Gedanken wird Speichelfluss erzeugt. Gleichzeitig aber erfahren die zu den inneren Organen und dem ganzen Drüsensystem führenden Nerven eine Entspannung. Umgekehrt wird die Speichel-

absonderung wie auch die Tätigkeit der übrigen selbsttätigen Nerven durch jede Art von seelischer Erregung rasch gehemmt. Haben wir nicht selbst schon beobachtet, dass bei Aufregung die Zunge am Gaumen klebt und der Appetit schwindet? Von hier aus verstehen wir auch das Wort des durch seine Schuld in Verzweiflung geratenen David im 32. Psalm: „Deine Hand war Tag und Nacht schwer auf mir, dass mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürre wird.“ So kann die Absonderung der Speicheldrüsen als guter Maßstab für den Spannungszustand des ganzen selbsttätigen Nervensystems angesehen werden.

Es liegt daher nah, die Freude als Mittel zu einer wirksamen Entspannung der Nerven zu benutzen und damit den Vorgang der Speichelabsonderung dem bewussten Willen zu unterstellen.

Und in der Tat – die Freude erweist sich als ein vorzügliches Mittel zur Erholung und Kräfti-

gung der Nerven. Schon ein froher Gedanke, das Betrachten eines ansprechenden Bildes, überhaupt jeder genussreiche Anblick, das Hören erhebender Musik, die Vorfreude auf ein schönes Erlebnis u. a. genügt meist, um das Wasser im Mund zusammenlaufen zu lassen.

Da eine solche Gedankeneinstellung unwillkürlich ein Schmunzeln auf dem Gesicht hervorruft, möchte ich diese Methode „Schmunzelübung“ nennen. Das Schmunzeln ist der sichtbare Ausdruck der Entspannung. Die Übung ist denkbar einfach und für jeden, der sich frohen Gedanken hinzugeben vermag, leicht zu erlernen. Sie kann zu jeder Zeit und beliebig lang ausgeführt werden, ohne dass eine besondere Ruhepause wie bei anderen Entspannungsverfahren nötig wäre.

Die Wirkung dieser Übung auf das selbsttätige Nervensystem ist meist rasch zu bemerken. So können Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Herzklopfen, Müdigkeit, wenn sie rein nervöser Art

sind, wie auch andere nervöse Beschwerden schon nach kurzem Schmunzeln schwinden; auch die nervöse Blutdruckerhöhung sinkt, und der Schlaf bessert sich. Desgleichen werden organische Erkrankungen, bei denen seelische Dinge mitwirken, günstig beeinflusst.

Wer diese Übung täglich immer wieder ausführt, der darf eine rasche Erholung seiner erschöpften Nerven erfahren. Seine Ferien können sich äußerlich noch so schön gestalten, aber wenn es ihm an der Freude fehlt, werden sie ihm nicht die erhoffte Erholung bringen.

Erst wenn Freude das Herz erfüllt, setzt die Kräftigung der Nerven ein, selbst wenn die Unterbringung, das Wetter und die Umgebung zu wünschen übrig lassen. Wer allerdings in steter Angst und Sorge lebt, wer sich immer wieder ärgert und aufregt, wer seine Arbeit nur in Hetze verrichtet, der wird nicht zum Schmunzeln fähig sein und daher auch nicht zu einer Entspannung seiner Nerven gelangen.

Wenn aber die Einstellung auf freudige Gedanken das Entscheidende bei der Schmunzelübung ist, dann ist der Christ am ehesten in der Lage, seine Nerven zur Entspannung zu bringen. Denn er kann dankbar sein für alles, weil er es aus der Hand seines Gottes nimmt. Er kann sich allezeit, auch an kleinen Dingen freuen, an jeder Blume, an jedem Vogel, weil er sie als eine Schöpfung seines Gottes ansieht, und er darf dauernd zu Ihm beten¹. Und welch ein Anlass zur täglichen Freude ist es für einen Christen, sich als Gottes Kind zu wissen! Er erfährt es, dass die Freude am Herrn seine Stärke ist² und dass sein himmlischer Vater ihn liebt, für ihn sorgt und ihn auf rechter Straße führt.


Solche Freude in Gott hat vor den mannigfachen weltlichen Freuden den Vorzug, dass sie auch in schweren Tagen nicht schwindet. Das hat Paulus an sich selbst erlebt, sonst hätte er im Gefängnis nicht das Wort schreiben können: „Freut euch in dem Herrn allewege“, d. h.

1(1.Thessalonicher 5,16-18) 2(Nehemia 8,10)

in jeder Lage. Ein sanguinisches¹ Temperament kann wohl eine wesentliche Hilfe zur Freude in Gott und damit auch bei der Schmunzelübung sein; aber wie oft ist der Sanguiniker dazu unfähig, wenn seine Freude geschwunden ist! Nur der Christ, der die Freude als Frucht des Heiligen Geistes besitzt, ist jederzeit in der Lage, die Schmunzelübung auszuführen und dadurch seinen Nerven die nötige Spannkraft zu vermitteln.

So leg denn deine erschöpften Nerven und deine schlaflosen Stunden in Gottes Hand, das heißt: Wende die natürlichen Mittel, die zur Kräftigung deiner Nerven beitragen können, im Blick auf Gott an! In erster Linie aber such durch die Freude, die Jesus Christus dir schenken will², deinen geschwächten Nerven neue Kraft zuzuführen! Dann wirst du die Wahrheit des Psalmwortes erfahren: „Der deinen Mund fröhlich macht, und du wieder jung wirst wie ein Adler“³.

1(heiteres, lebhaftes) 2(Johannes 15,11) 3(Psalm 103,5)



Die Freude
am HERRN
ist eure Stärke.

Nehemia 8,10

Die angeborene Nervenschwäche

Während die nervöse Erschöpfung durchaus heilbar ist, selbst wenn sie bei unzweckmäßigem Verhalten des Menschen jahrelang dauern kann – meist vergehen bis zur Wiederherstellung einige Wochen bis Monate – macht sich die angeborene Nervenschwäche in größerer oder geringerer Stärke dauernd bemerkbar, auch wenn der Mensch durch Einhaltung der üblichen Vorschriften und durch die Freude in Gott seine Nerven zu stärken sucht. Das Nervensystem ist in diesem Fall von Haus aus besonders empfindsam und leicht erschöpft. Schon eine geringe körperliche

oder geistige Beanspruchung, jede Erregung nicht nur trauriger, sondern auch freudiger Art, ja schon ein Witterungswechsel, der Genuss einer Zigarre oder einer geringen Alkoholmenge kann nervöse Beschwerden irgendwelcher Art auslösen.

Die angeborene Nervenschwäche tritt schon in der Kindheit oder in den Entwicklungsjahren in Form von Kopfschmerzen, rascher Ermüdbarkeit oder mit schlechtem Schlaf auf. Im Übrigen sind die Beschwerden bei der angeborenen Nervenschwäche ganz dieselben wie bei der nervösen Erschöpfung. Nicht selten kommt es, besonders nach fieberhaften Erkrankungen oder nach schweren seelischen Belastungen, zu einem richtigen Nervenzusammenbruch. In vielen Fällen ist die Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigt, sodass häufige Erholungspausen eingeschaltet werden müssen.

Hast du von Haus aus mit schwachen Nerven zu tun, dann gilt es in besonderer Weise: Leg

deine Nerven in Gottes Hand! Lass dich weder in Verzagtheit, in Minderwertigkeitsgefühle gegenüber deinen gesunden Mitmenschen, in Verzweiflung und Lebensüberdruß hineinbringen, noch murre wider Gott über das dir auferlegte Los und das häufige Brachliegen deiner Kräfte, und beneide die anderen nicht um ihrer besseren Nerven willen! Gib dich aber auch nicht zufrieden mit deinem Zustand in dem Gedanken, dass die anderen schon für dich sorgen werden, da du nun einmal schonungsbedürftig bist.

Vielfach ist gar nicht die Müdigkeit des Kopfes die Ursache deines Mangels an Gebetsfreudigkeit und an Eifer für den Herrn, sondern der eigentliche Grund hierfür ist Lauheit und Glaubensträgheit. Nimm vielmehr deine schwachen Nerven willig aus Gottes Hand in der Gewissheit, dass alles, was Er dir schickt, einen Sinn hat. Du mußt nur den Sinn erkennen. Du darfst wissen, dass dein Leiden durchaus im Liebesplan Gottes liegt, den Er mit dir hat.

Gott ist auch für den Nervenschwachen der Vater der Liebe, der nur sein Bestes will. Vielleicht müssen die schwachen Nerven dazu dienen, dass du, wie Paulus, vor Hochmut bewahrt bleibst. Wenn du im Besitz gesunder Nerven dir all deine Wünsche erfüllen könntest, wärest du vielleicht ein ganz anmaßender Mensch geworden, der durch seine Selbstsucht überall Anstoß erregen würde. Oder vielleicht soll deine Nervenschwäche zur inneren Ausreifung dienen.

Bedenke: Ohne Kreuz – und dazu darfst du auch körperliche Leiden, wenn du sie aus Gottes Hand nimmst, rechnen – kannst du Jesus nicht ähnlich sein¹. Deshalb führt dich Gott oft in leibliche Not hinein, um dich von sich abhängig zu machen, Er will dich erziehen zum Stillwerden, zum Eingehen auf seinen Willen. Oder Er will, dass du dich übst im Ertragen von Schmerzen, dass du deinen Willen stählst im Versagen eigener Wünsche. Nur wenn du dich ganz hilflos fühlst, lernst du auf seine Hilfe

1 (Philipper 2,5 ff.)

trauen. Oder vielleicht will Gott sehen, ob du auch im Leiden geduldig bleiben kannst. Denk doch wenn Er dir Schmerzen schickt daran, dass Er dich jetzt prüfen will. Dann wirst du vieles ertragen können.

Vielleicht soll dein Leiden gar ein Verherrlichungsleiden sein, wenn du es zur Ehre Gottes trägst, indem du es willig und geduldig aus seiner Hand nimmst. Dann sehen andere an dir, was der Geist Gottes vermag. Bei Paulus diente sein „Pfahl im Fleisch“ auch dazu, dass die übermächtige Kraft, die sich in seinem Leben offenbarte, Gott zugeschrieben werden musste¹. Würdest du nicht allzu leicht eingebildet und die eigene Kraft rühmen, wenn du starke Nerven hättest? Wie viele Kräfte können gerade von einem nervenschwachen Jünger Jesu ausgehen, wenn er den Geist der Kraft in sich hat und dessen Früchte hervorbringt²!

Und wenn du fragst, ob du nicht etwa unter den Sünden deiner Väter zu leiden hast, ob

1(2.Korinther 4,7) 2(2.Korinther 12,9)

deine Nervenschwäche nicht als Strafe Gottes anzusehen ist, so lass dir sagen: Über aller Vererbung steht die Gnade Gottes, der auch die Folgen der Sünden der Vorfahren in Segen verwandeln kann. Du stehst daher als Kind Gottes nicht unter seinem Zorn, sondern darfst seiner Liebe vertrauen.

Wenn du auf diese Weise einen Sinn hinter deinem Leiden siehst und erkennst, dass dir alles zu deinem Besten dienen soll, indem es gerade für dich die heilsame Arznei ist, dann wird die Spannung deiner Nerven nachlassen, und du wirst Kraft von Gott bekommen, das Leiden zu tragen. Er schenkt dir auch die Erkenntnis, was Er von dir erwartet und was du um deiner schwachen Nerven willen nicht zu tun brauchst. Er weiß, was über deine Kräfte geht und misst daher ab, wie schwer dein Kreuz sein kann.

Sieh doch auch das Gute hinter deinen nervösen Störungen! Wie viele Nervöse haben es

gelernt, ohne in ängstliche Selbstbeobachtung zu geraten, ein allzeit naturgemäßes Leben zu führen und die vielen Versuchungen zur Schädigung ihrer Gesundheit zu meiden! Die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit kennen und mit ihren Kräften haushaltend, erreichen sie sehr oft ein höheres Alter als diejenigen, die im Vollgefühl ihrer Gesundheit glauben, ihrem Körper keinerlei Rücksicht schuldig zu sein.

Ferner kann der Nervöse diejenigen, die ebenfalls unter nervösen Beschwerden zu leiden haben, wesentlich besser verstehen und ihnen einen zweckmäßigeren Rat geben, als dies einem Gesunden möglich ist. Auch kann er seine Erfahrungen auf schriftliche Weise für andere nutzbar machen. Ich kenne eine Reihe von Autoren, die an Nervenschwäche leiden; sie haben durch ihre selbst geschriebenen Bücher anderen einen wertvollen gesundheitlichen Dienst erwiesen. An dieser Stelle darf ich bekennen, dass ich alles, was ich hier niederschrieb, selbst ausprobierte, also nicht vom „grünen Tisch“ stammt.

Und bedenke weiter: Gilt nicht die Verheißung der Kraftmitteilung Gottes den Müden und Unvermögenden¹? Gilt nicht die Verheißung der Erquickung durch unseren Herrn Jesus den Mühseligen und Beladenen²? Unter den „Beladenen“ sind sicherlich auch die erblich Belasteten gemeint. Und gilt nicht die Verheißung der Gnade Gottes den Menschen, die einen „Pfahl im Fleisch“ haben³? Gilt nicht die Verheißung der inneren Erneuerung denen, deren äußerer Mensch verfällt⁴? So hat die Heilige Schrift gerade für die körperlich Schwachen den göttlichen Segen bereit, so wie auch der Heiland sich besonders der Kranken und Elenden annahm.

Du kannst daher, wenn du dich auf diese Verheißungen stützt, auch mit deinen schwachen Nerven sicherlich noch manchen Dienst für Gott tun. Hatte nicht Mose eine schwere Zunge⁵, hatte nicht Paulus mit Schwachheit, Furcht und Zittern zu kämpfen⁶? Und sieh auf die vielen Kinder Gottes, die trotz ihrer nervö-

1(Jesaja 40, 29) 2(Matthäus 11,28) 3(2.Korinther 12,9) 4(2.Korinther 4,16)
5(2. Mose 4,10) 6(1. Korinther 2,3)

sen Beschwerden nicht müde werden im Dienst für ihren Herrn! Ja, Gott erfüllt auch den Nervenschwachen mit seinem Geist und kann gerade ihn zum Segen für seine Umgebung setzen.

Mit David darfst du jeden Tag aufs neue sprechen: „Gelobt sei der Herr täglich! Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch“¹. Hat Er dir die Last der schwachen Nerven auferlegt, so hilft Er dir doch Tag für Tag, diese Last zu tragen. Und du kannst trotzdem, nein, gerade wegen deiner Beschwerden, innerlich glücklich und, wie Paulus, guten Mutes sein².

Und wenn du deine schwachen Nerven in Gottes Hand legst und im Aufblick zu Ihm still wirst, so wie Jesus sein Leiden aus der Hand seines Vaters nahm und gehorsam trug, dann darfst du in die Leidensgemeinschaft mit Jesus eintreten, auch ohne dass du um seines Namens Willen zu leiden hast. Ist es nicht ein unendlicher Trost, zu wissen, dass auch unser

1(Psalm 68,20) 2(2. Korinther 12,10)

Herr Jesus gelitten hat, dass Er furchtbare Schmerzen ausstand, dass Er sich in größter Angst und Vereinsamung befand? Deshalb versteht Er auch dein Leiden und trägt es mit dir. Halte dich an das Wort: „Fürwahr, er trug unsere Krankheit (auch unsere Nervenschwäche) und lud auf sich unsere Schmerzen (auch unsere Nervenschmerzen)“¹. Er will dein wahrer Leidensgenosse sein. Als Leidensgenosse Jesu aber darfst du, am Ziel angelangt, auch in die Herrlichkeit zu Ihm eingehen. So wie Jesus Christus durch seine Leiden zur Herrlichkeit erhoben wurde, so geht es auch beim Christen durch Leiden zur Herrlichkeit².



1(Jesaja 53,4) 2(Römer 8,17)

Die seelisch bedingte Nervosität

Wenn wir von Nervosität sprechen, denken wir nicht nur an die sich in körperlichen Störungen äußernde Nervenschwäche, sei sie erworben oder angeboren, sondern vor allem auch an bestimmte seelische Merkmale, wie Angst und Sorge, Ärger und Gereiztheit, Ungeduld und Hetze. Bei dem engen Zusammenhang von Körper und Seele können solche Gemütsbewegungen sich auch körperlich, und zwar an jedem Organ in Form von Verkrampfungen, auswirken und daher mit den verschiedensten nervösen Beschwerden einhergehen.

Die Ursachen solcher Gemütsbewegungen sind vielfach dieselben wie die Ursachen der körperlich bedingten Nervenschwäche. Häufig aber liegen sie verborgen in der Tiefe des Unterbewusstseins. In diesem Fall muss der Grund durch eine genaue Erforschung des Seelenlebens gesucht werden. Denn nur wenn die wahre Ursache der Gemütsbewegung erkannt wird, kann eine Lösung von ihr erfolgen. Ohne solche Erkenntnis kann höchstens eine vorübergehende Besserung oder Befreiung eintreten, und ein Rückfall bleibt nicht aus.

Gleichzeitig sei betont, dass die Aufdeckung der wahren Ursachen einer im Unterbewusstsein verankerten Gemütsbewegung nicht allein durch den Seelsorger oder den Nervenarzt erfolgen kann, sondern dass auch der Heilige Geist, der uns besonders durch das Wort Gottes einen Spiegel unseres wahren Wesens vorhält, meist dieses Werk zu tun vermag. Die Heilige Schrift wird in Hebräer 4,12

als ein Beurteiler der Gedanken, Beweggründe und Absichten unseres Herzens bezeichnet. Wer daher aufrichtig und betend in der Bibel forscht und dem Wirken des Geistes sich öffnet, dem wird Gottes Geist mehr und mehr Klarheit auch über die Hintergründe seiner Gemütsbewegungen schenken.

Deshalb sollten wir unablässig um die Erleuchtung unseres Herzens und um die Aufdeckung unserer innersten Regungen bitten, wie es David mit den Worten tut: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ichs meine! Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege!“¹. Wenn der Geist Jesu, der uns durch und durch kennt², uns erfüllt, dann lernen wir uns auch erkennen, so wie wir in Wirklichkeit sind.

Damit sei nichts gegen die Tiefenpsychologie gesagt, die in manchen Fällen wertvolle Arbeit leistet; aber es wäre verkehrt, wenn der

1(Psalm 139,23.24) 2(Johannes 2,24.25)

psychologisch Geschulte der Ansicht wäre, dass er allein imstande sei, mit unfehlbarer Sicherheit in die Tiefen des menschlichen Herzens einzudringen. Dass so viele Christen gegenüber ihren Fehlern und Schwächen dennoch blind sind und ihr wahres Wesen nicht erkennen, rührt in erster Linie daher, dass sie entweder zu wenig die Stille aufsuchen, um zu beten und in der Bibel zu lesen, oder den Geist Gottes immer wieder durch Ungehorsam betrüben. Wie kann der Geist sie in alle Wahrheit leiten, solange sie die göttliche Stimme bewusst überhören?



Angst und Sorge

Sehen wir uns nun im Einzelnen die Gemütsbewegungen an, die den Menschen zum Nervösen stempeln, so sei zunächst die Angst und Sorge genannt. Es gibt wohl kaum eine so weit verbreitete Not wie die Angst. Jeder Mensch ist zeitweise mehr oder weniger von Angst erfüllt, auch wenn er nach außen hin den Eindruck der Ruhe und Sicherheit zu machen vermag. Was ist der Inhalt unserer Angst? Wir fürchten uns nicht nur vor einem neuen Weltkrieg und der Atombombe, vor Krankheiten und Unglücksfällen, vor bösen Mitmenschen und schwierigen Vorgesetz-

ten und vielen anderen äußeren Dingen, sondern auch das Bewusstsein einer begangenen Schuld, deren Enthüllung wir befürchten, kann uns in dauernde Angst versetzen, wie auch besonders der Gedanke an den Tod, und zwar nicht nur an ein qualvolles Sterben, sondern auch an ein Gericht nach dem Tod.

Auch wer Gott leugnet, auch wer über den Gottesglauben spottet – wird im Geheimen das Bangen vor einem Gott und einem Gericht nicht los. Und wie verderblich kann sich die Angst auswirken! Hält sie doch die Seele in dauernder Spannung, wodurch allerlei nervöse Störungen, besonders Herzklopfen und Magen-Darm-Störungen, verursacht werden.

Ebenso ist es mit der Sorge hinsichtlich ihrer Verbreitung und ihrer gesundheitlichen Schädigung. Wie viele Sorgen erfüllen uns dauernd, Sorgen um unsere Gesundheit, um das Durchkommen unserer Familie, um das Wohl unseres Volkes! Dazu kommen die vielen Sor-

gen, die nur aus unserem Eigenwillen hervorgehen. Man sorgt sich unnötigerweise um allerhand Dinge, weil es nicht so geht, wie man es sich gedacht hat.

Wie sehr können solche Sorgen die Nervenkraft und das Gemütsleben schädigen! Solange wir uns ängstlich absorgen, sind wir auch gedrückt und missmutig, unruhig und aufgeregte. Und wir können aus Erfahrung bestätigen, was Sirach¹ sagt: „Sorge macht alt vor der Zeit.“

Eine Folge der Sorge um das liebe Ich ist die ängstliche Selbstbeobachtung. Hinter ihr pflegt entweder die Angst vor dem Leben zu stehen, das man nicht meistern zu können glaubt, oder die Angst vor dem Tod. Auch die Selbstbeobachtung richtet großen Schaden am Nervensystem an.

Wer dauernd auf seinen Körper achtet und sich ängstigt, seine körperlichen Beschwerden

¹(Kap.30,26; apogryphisches Buch, das nicht im Kanon der Bibel enthalten ist.)

könnten eine schwere Krankheit ankündigen, wer nur von seinen Beschwerden spricht und kaum mehr für anderes Interesse hat, der muss es erfahren, dass alle solche Befürchtungen ihn nur noch kränker machen.

Wie aber kommen wir los von aller Angst und Sorge? Es gibt nur einen Weg dazu: Leg deine Angst in Gottes Hand, wirf deine Sorgen auf Ihn. Verlerne es, dich in unnötiger Weise abzusorgen, indem du das willst, was Gott will! Nur so kannst du ruhig werden, nicht etwa durch die Gier nach dem Leben, auch nicht durch die Flucht aus dem Leben oder durch die Beseitigung aller dich ängstigenden äußeren Verhältnisse.

Die echte Überwindung der Angst ist nur durch Jesus Christus möglich, den Überwinder der Welt und des Todes¹. Nur durch den Glauben an Ihn und sein Sühnopfer am Kreuz, nur durch das Ergreifen seiner starken Hand und durch die Gewissheit seiner steten Gegenwart²

1(Johannes 16,33) 2(Psalm 23,4)

wird dir die Angst vor Schicksalsschlägen, vor den Menschen und vor dem Tod genommen.

Willst du nicht, wenn die Angst über dich kommt, dich als ein Jünger Jesu bewähren¹, der standhaft bleibt und sich nicht von Gottes Liebe scheiden lässt?

„Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Trübsal oder Angst oder Verfolgung oder Hunger oder Blöße oder Gefahr oder Schwert²?“

1(2.Korinther 6,4) 2(Römer 8,35)



DU
bist bei
mir.

Psalm 23,4

Ärger und Gereiztheit

Noch mehr als Angst und Sorge ist der Ärger und die Gereiztheit das Kennzeichen des nervösen Menschen und die Ursache der verschiedensten nervösen Störungen. Besonders die Gefäßnerven des Kopfes leiden bei Ärger und Gereiztheit, sodass es teils zu Blässe des Gesichtes, teils zu erheblichem Blutandrang des ganzen Kopfes kommt. Man spricht geradezu von einer geschwollenen Zornesader. Das Wort Sirachs¹, dass Eifer und Zorn das Leben verkürzen, ist durchaus wahr.

¹(Kap. 30,26; apogryphisches Buch, das nicht im Kanon der Bibel enthalten ist.)

Während der Ärger mehr ein verhaltener Zorn ist, bei dem der Mensch sich über seine eigenen Fehler aufregt, ist die Gereiztheit ein nach außen hin bemerkbarer Zorn, bei dem man sich über die Fehler der anderen aufregt und seine Missstimmung an ihnen auslässt. Im Grund sind beide Zornesarten – abgesehen von dem heiligen Zorn – Äußerungen der Ichhaftigkeit.

Wer in Ärger und Gereiztheit gerät, der beweist damit, dass sein Ich im Mittelpunkt steht. Denn er ärgert sich, wenn er etwas falsch gemacht hat, dass er dadurch Schaden erleidet oder bei seinen Mitmenschen an Ansehen einbüßt. Ebenso wird er gereizt, wenn der andere nicht tut, was er will, oder wenn er sich von ihm gekränkt fühlt. Weil er nur sein eigenes Interesse im Auge hat, sieht er in jeder Kleinigkeit, die ihm in den Weg gelegt wird, einen Anlass zur Erregung. Dabei kann er sich derartig in seinen Zorn hineinsteigern, dass er außer Fassung gerät. Er kann nicht mehr ruhig

überlegen, ob der andere nicht etwa doch im Recht ist, sondern er bäumt sich auf gegen das vermeintliche Unrecht, das ihm angetan wurde. Er kann die Eigenheiten und Fehler des anderen nicht ertragen und sieht nur bei ihm die Schuld, während dieser vielleicht ein schlecht erzogener oder kranker Mensch ist, der nur zu bedauern ist, oder gar ein Kind, das für sein Tun kaum verantwortlich gemacht werden kann.

Und wieder rate ich dir: Leg deinen Ärger und deine Gereiztheit, die dich so nervös machen, in Gottes Hand! Das heißt zunächst: Bitte Gott um Erkenntnis des wahren Grundes deiner Aufgeregtheit, und gib deine Schuld vor Gott und den Menschen zu!

Erst wenn du es aufgibst, nur dein eigenes Ich im Auge zu haben, und stattdessen alles Unangenehme, das dir widerfährt, Gott anbefiehlst, erst dann kommst du los von jeder Erregtheit. Selbst wenn du unter erblich be-

dingten Erregungszuständen leidest, kannst du mehr und mehr davon frei werden, je mehr du auf Gott blicken lernst.

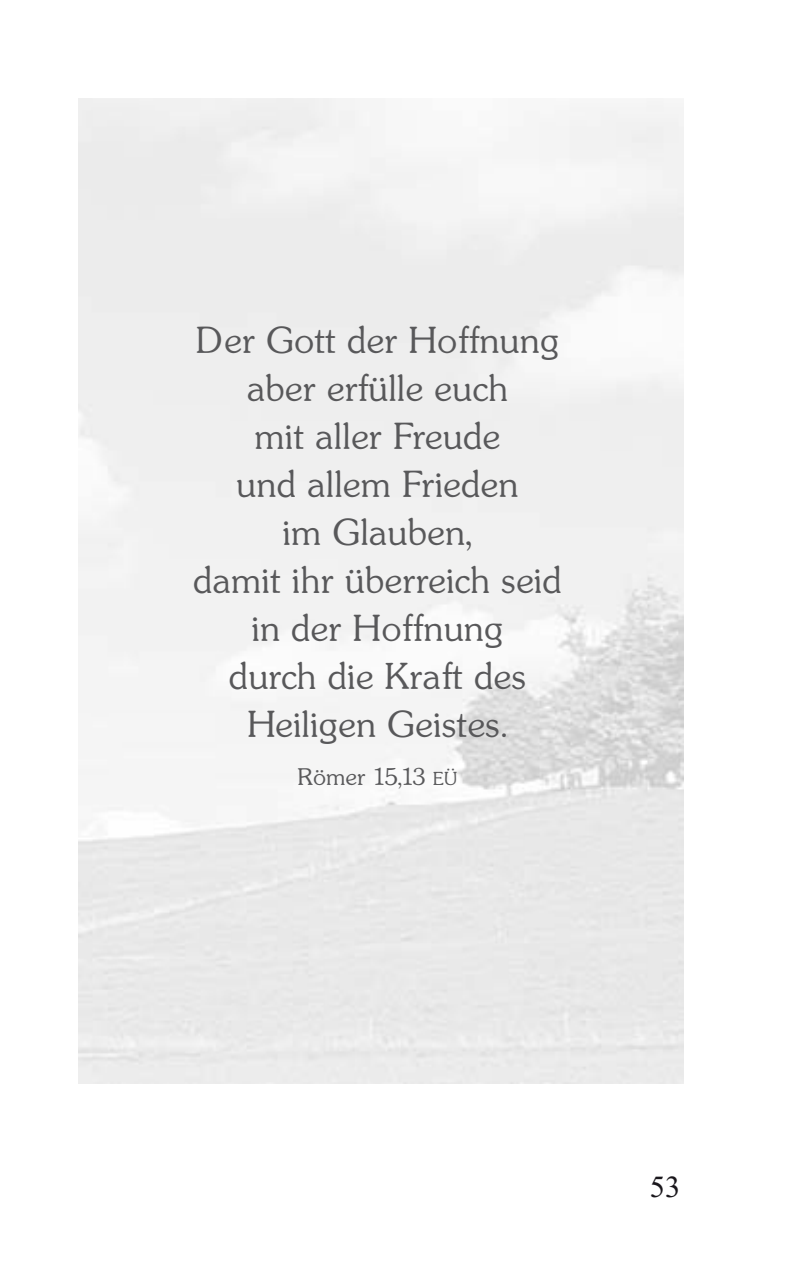
Bedenke: Auch was du verkehrt machtest, musste an Gott vorüber. Vielleicht warst du schon wieder zu stolz geworden, sodass Gott dich demütigen musste, um dir den Stolz zu nehmen. Zieh eine Lehre daraus und werde demütig statt ärgerlich! Und wenn du dich in Geiztheit hast hineinbringen lassen, dann bitte immer wieder um den Geist der Liebe und der Freundlichkeit! Vergegenwärtige dir, dass es Jesu Wille an seine Jünger war, dass sie Sanftmut und Demut von Ihm lernen, dass sie ihre Mitmenschen lieben, Langmut üben und Geduld mit ihren Fehlern haben!

Die Liebe nimmt Rücksicht auf den anderen, sucht sich in seine Lage hineinzusetzen, sie stößt sich nicht fortwährend an den Schwächen und Unvollkommenheiten, sondern sieht darüber hinweg. Die Liebe entschuldigt alles

und duldet alles¹. Die Freundlichkeit verträgt sich mit dem anderen und vergibt ihm jede Kränkung². Betrachte das, was dich aufregen will, im Licht der Ewigkeit und nimm die Nichtigkeiten des Alltags nicht tragisch, dass dir werde klein das Kleine!

Nur auf diese Weise lernst du es, den Ärger und die Gereiztheit mehr und mehr aufzugeben. Du magst noch so viele Beruhigungsmittel nehmen oder auf andere Weise dir Ruhe und Freundlichkeit aneignen wollen: Du wirst höchstens eine vorübergehende Besserung erfahren. Das einzige Mittel, das einen dauerhaften Erfolg verbürgt, ist der Blick auf Gott und das Erfülltsein mit seinem Geist.

1(1.Korinther 13,7) 2(Kolosser 3,12.13)



Der Gott der Hoffnung
aber erfülle euch
mit aller Freude
und allem Frieden
im Glauben,
damit ihr überreich seid
in der Hoffnung
durch die Kraft des
Heiligen Geistes.

Römer 15,13 EÜ

Ungeduld und Hetze

Und noch zwei Eigenschaften sind das Merkmal des Nervösen: die Ungeduld und die Hetze. Sie bewirken in ganz besonderer Weise eine Verkrampfung des Nervensystems, die sich in den verschiedenartigsten Störungen, vor allem in Kreislauf- und Magenbeschwerden, äußert.

Auch der Ungeduldige ist, wie der Ärgerliche und Reizbare, im Grund ein ichhafter Mensch. Alles muss möglichst schnell gehen, damit seine Wünsche befriedigt werden. Wer nicht warten kann, zeigt, wie eigenwillig er ist.

Auch gegenüber Gott ist man ungeduldig, wenn man nicht auf die Erhörung seiner Gebete warten kann. Wie rasch ist man imstand, Gott den Gehorsam zu kündigen, oder wie leicht gerät man in Zweifel an seiner Liebe, wenn seine Hilfe allzu lang auf sich warten lässt! Und wie groß ist dann die Versuchung, die von Gott auferlegte Wartezeit durch eigenmächtiges Eingreifen abzukürzen! Wir können die Ungeduld gegenüber dem Nächsten nur dann verlieren, wenn wir unsern Eigenwillen hintenansetzen und keine unangemessene Forderungen an den anderen stellen. Und Gott gegenüber können wir nur dann geduldig werden, wenn wir unsere Ungeduld in seine Hand legen, d.h. wenn wir unsere Anliegen Ihm anheim stellen in dem Vertrauen und in der Hoffnung auf seine rechtzeitige Hilfe¹.

Die Hetze hängt mit der Ungeduld eng zusammen. Suchen wir unsere Ungeduld nicht vielfach damit zu begründen, dass wir hetzen

1(Klagelieder 3,26)

müssen, weil wir keine Zeit haben? Und warum haben wir so wenig Zeit? Weil wir in Vielgeschäftigkeit oder im Rennen in eigener Kraft aufgehen. Wir müssen immer Betrieb um uns haben, wir jagen nach Zielen und erreichen sie doch nicht, wir sind kaum mehr in der Lage, ein besinnliches Buch, geschweige denn die Bibel zu lesen, und sind für die Stimme Gottes taub geworden. Vielfach haben wir uns die Hetze so sehr angewöhnt, dass wir überhaupt nichts mehr in wirklicher Ruhe tun können, selbst dann nicht, wenn wir uns Zeit lassen könnten.

Auch der Reichgottesarbeiter gerät leicht in ein Jagen und Laufen aufgrund der Aufforderung des Apostels Paulus: „Kauft die Zeit aus!“¹ oder gemäß dem Wort Jesu: „Ich muss die Werke dessen wirken, der mich gesandt hat ...; es kommt die Nacht, da niemand wirken kann.“² Es ist kein Zweifel, dass Jesus und Paulus eine ungewöhnlich große Arbeit zu bewältigen hatten. Paulus schrieb einmal an die Ko-

1(Epheser 5,16) 2(Johannes 9,4)

rinther: „Ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle¹.“ Aber mit seinem Wort vom Auskaufen der Zeit, hat er keinesfalls die Hetze gemeint. Bei all seiner Tätigkeit war Paulus ein Mensch des Friedens in Gott, sonst hätte er nicht jeden seiner Briefe mit dem Wunsch begonnen: „Gnade sei mit euch und Friede von Gott!“ Und ist es möglich, sich Jesus von Hetze erfüllt vorzustellen? Bei aller Arbeit, die vom Morgen bis zum Abend auf Ihn einstürmte, so dass Er oft keine Zeit zum Essen hatte², erfüllte ein tiefer Friede sein Herz. So ist es Gottes Wille, dass sich der Christ bei aller Arbeit nicht abhetzt, sondern innerlich ruhig bleibt. Denn Hetze bedeutet nicht nur eine Verkrampfung der Nerven, sondern auch den geistlichen Tod, weil der gehetzte Mensch keine Zeit für Gott hat. Und außerdem ist Hetze eine ansteckende Krankheit, denn der Gehetzte macht seine ganze Umgebung unruhig. Gott will zwar, dass wir unsere Zeit gewissenhaft auskaufen; aber es ist ein Unterschied zwischen dem Auskaufen der Zeit und

1(1.Korinther 15,10) 2(Markus 6,31)

dem Hasten, es ist ein Unterschied zwischen der Eile, bei der man Herr seiner Zeit bleibt und innere Ruhe bewahrt, und der Hetze, die den Menschen unglücklich, ungeduldig und gereizt macht.

So gilt auch hier wieder: Leg deine Hetze in Gottes Hand! Das heißt: Bitte um den Geist des Friedens und werde still in Gott! Dazu aber bedarf es eines Dreifachen. Zunächst: Jeden Morgen die Arbeit des Tages in Gottes Hand zu legen und Ihn um die rechte Einteilung der Arbeit und um seine Führung zu bitten. Wenn dich in der Morgenfrühe der Blick auf die Fülle der Arbeit und den Mangel an Zeit in Unruhe versetzen will: Sieh nach oben und befehl Gott den Tag an mit allem, was er dir bringen wird! Lass dir den Umgang mit Gott am Morgen nicht nehmen! Wenn du dich sofort in die Arbeit stürzest, gerätst du nur zu leicht in das Hetzen. Wirst du aber zuerst vor Gott still und legst die Tagesarbeit Ihm hin, dann wirst du deine Arbeit in Ruhe beginnen können.


Wenn du aber am Morgen die Arbeit des Tages in Gottes Hand gelegt hast, dann darfst du auch alles, was der Tag bringt, auch Schweres und Unerwartetes, aus seiner Hand nehmen. Wenn das Tagesprogramm, das du dir gemacht hast, immer wieder umgestoßen wird, weil eine unvorhergesehene Sache dazwischen kommt, brauchst du darüber nicht in Unruhe und Hetze zu geraten, sondern kannst still bleiben in der Gewissheit, dass Gott dir diese Arbeit geschickt hat und dass Er dir den Tag so einteilt, wie Er es für gut befindet. Er wird dir so viel Kraft geben, dass du durchhältst, und wird dir gerade so viel Arbeit aufladen, wie du zu tragen vermagst. Durch solches Vertrauen auf seine Hilfe kannst du bei aller Arbeitsfülle die innere Ruhe bewahren.

Dazu bedarf es noch eines Dritten, nämlich dass du deine Arbeit betend verrichtest. Wenn du dich darin übst, sowohl in den kurzen Arbeitspausen zu Gott emporzublicken und im Gebet von Ihm neue Kraft zu holen, wie auch

während der Arbeit für wenige Augenblicke in Ihm zu ruhen und dich von Ihm geführt zu wissen, dann kannst du es erfahren, dass die Arbeit nicht nur rascher, sondern auch mit viel größerer Ruhe vollbracht wird, als wenn die Verbindung mit der oberen Kraftquelle gelockert ist oder fehlt. So wirst du, auch wenn die Arbeitsfülle dich zu erdrücken droht und alles um dich herum jagt und hetzt, mit David sprechen können: „Meine Seele ist still zu Gott, der mir hilft“¹.

Deshalb darfst du in Angst und Sorge, bei Ärger und Gereiztheit, in Ungeduld und Hetze immer wieder deine Nerven in Gottes Hand legen, sodass du die Kraft bekommst, mit ihnen fertig zu werden. Sein Wort und sein Geist sind wunderbare Heilmittel, die alle anderen Heilmittel weit übertreffen. Mögest du diese Heilkräfte Tag für Tag an deiner Seele wie auch an deinem Leib erfahren!

1(Psalm 62,2)



Kommt
her zu mir,
alle ihr Mühseligen
und Beladenen,
und ich werde euch
Ruhe geben.

Matthäus 11,28 EÜ

**Lesen Sie bitte regelmäßig die Bibel,
das Wort Gottes. Sie werden reichen
Segen empfangen! Ruhe, Frieden
und Freude wird Sie erfüllen.**

Auf Anforderung senden wir Ihnen kostenlos
eine Bibel und (oder nur) ausführliche
evangelistische Informationsschriften.

Kostenlos senden wir Ihnen auf Wunsch
auch folgende Schriften:

„Geborgenheit, Sicherheit, Freude“

„Die Wohltat Christi“

„Bleibt der Gläubige zeitlebens ein armer Sünder?“

„Dokumente des Glaubens“

„Heilsgewissheit“

„Mein Hirte“

Gern können Sie auch unseren kostenlosen
Rundbrief „Dein Brief“ anfordern.

Er erscheint in 10 Ausgaben pro Jahr.

„Dein Brief“ möchte Ihnen Ermunterung und
Zuspruch im christlichen Alltag geben.

Unsere Angebote sind garantiert kostenlos.

Sie erhalten keine Spendenaufforderung.

Wir werben für keine Sekte oder christliche Sondergruppe.



**Verbreitung der Heiligen Schrift
KNR 420 001
D-35713 Eschenburg**

Dr. med. Alfred Lechler

Leg deine Nerven in Gottes Hand

Nach dieser Schrift sollte jeder Mensch greifen. Denn die Nervenkrankheit ist heute die Geißel, die über die gehetzte, ruhe- und friedlose Menschheit geschwungen wird. Lechler zeigt Quellen dieser Krankheit auf, aber auch die Quelle, zu der wir gehen dürfen, damit wir wieder zu dem völligen Geborgensein in Gott zurückfinden und wir bekennen dürfen:

Er ist unser Friede.