

# Stress – Ursachen und Alternativen

Arthur Ernest Wilder-Smith

Abschrift eines Vortrages, gehalten am: 10.02.1984 in der Aula des KV Zürich. Veranstalter: FEG Zürich und New Life Zürich - Aula des KV Zürich

Das Thema heute Abend ist Stress und ich hoffe, dass ich sie dabei nicht zu sehr stresse. Es ist eine sichere Methode den Schlaf zu verhüten, wenn man die Leute tüchtig stresst. Wenn ich sehe, dass die Augen anfangen zu flimmern, dann werde ich anspruchsvoller werden, damit sie wieder zurückfinden.

Gestern Abend hatten wir sehr viel Gedränge hier im Saal und ich hatte ein Thema, dass ich durchnehmen wollte, nämlich wie es kommt: dass viele jungen Leute, die spritzen, tot aufgefunden werden mit der Spritze noch in der Vene. Also sie sind von Tod überrascht. Die meisten von diesen jungen Männern, die das tun, sind vollkommen unvorbereitet, sie haben Angst vor dem Tod.

Aber wenn ich auf die Details eingehe und wie man das verhüten kann, habe ich festgestellt, dass nicht nur das liebe schwächere Geschlecht umfällt, sondern das starke Geschlecht noch dazu. Hätte ich das gestern Abend bei so einem Gedränge getan, dann hätten wir die Feuerwehr holen müssen und das wäre etwas stressvoll gewesen. Deshalb habe ich dieses Thema ausgelassen. Aber einige haben mich gefragt, warum ich das getan habe – nun heute Abend habe ich nicht die Zeit das im Hauptvortrag nachzuholen, aber weil einige gefragt haben, werde ich nachher im Zimmer 67 einen kleinen Nachvortrag halten für diejenigen, die gute Nerven haben. Damit jeder, der spritzt, weiß was er tut und wie er überrascht werden kann von einem irreversiblen Tod. Die Polizei interessiert sich auch stark dafür. Wer also 10 Minuten nachdem ich hier mit „Stress“ fertig bin, Lust hätte rüberzukommen ins andere Zimmer, da werde ich mit Kurven zeigen, was junge Leute wissen sollten, eh sie das tun...und die Eltern hier, es ihren Leuten, ihren Familien, die da spritzen, es ihnen auch sagen können. Es hat eine sehr heilsame Wirkung, und deshalb tue ich es, es ist sehr heilsam, aber nicht sehr schön.

Heute Abend ist das Thema „Stress“ und da möchte ich ihnen zwei Verse vorlesen, als Basis von Stress heute Abend und sie werden erst nachher erfahren, warum ich das getan habe – wenn sie aufpassen.

„Alles hat Gott gar schön gemacht zu seiner Zeit.“ Also am Anfang war alles gar schön, heute ist das nicht mehr der Fall, es gibt noch Schönes, aber es gibt auch sehr unschönes. Aber Ursprünglich war es nicht so...und jetzt kommt etwas was noch schöner ist: „...auch die Ewigkeit hat er den Menschen ins Herz gegeben.“ Wir haben eine unsagbare Sehnsucht nach dem ewigen Glück. Deshalb ist der Mensch ein Jäger nach Vergnügen geworden, weil er Vergnügen verwechselt mit ewigem Paradies. Das war das Erste was Gott gemacht hat, was ich ihnen vorlesen wollte, das war Prediger 3,11.

Das zweite steht in Römer 8,18. Da sagt Paulus: „Ich halte dafür, dass die Leiden (der Stress) der jetzigen Zeit nichts im Vergleich zu der Herrlichkeit sind, die an uns geoffenbart werden soll.“ : „Ich halte dafür dass die Leiden (der Stress) der jetzigen Zeit nichts bedeuten im Vergleich zu der Herrlichkeit sind, die an den anderen geoffenbart werden sollen.“ Habe ich das richtig gelesen? Ah, ich dachte, sie haben geschlafen...ich dachte, ich habe sie reingelegt, aber ich habe es nicht getan.

„...die an uns...“ d.h. an ihnen und mir, wissen sie, wir sind bestimmt zur Herrlichkeit – das hilft uns durch die Leiden. Wenn ich weiß, dass nachher, wenn das Bohren vorbei ist und der Eiter rauskommt, ich entlastet bin von diesem Zahn, dann kann ich sehr viel Bohren durchhalten. Aber wenn ich meine, dass er nur eine Bohrmaschine ausprobiert an meinen

Zähnen, nur um zu sehen, ob es funktioniert, dann kann ich sehr wenig Leiden aushalten. Aber wenn ich weiß, dass der Zweck gut ist, dann kann ich allerlei gestresst werden.

Und so ist es mit dem Stress dieses Lebens: wenn sie wissen, wozu sie gestresst werden, dann können sie viel mehr aushalten.

Wir beten zusammen: Herr Jesus, gib du uns ruhige stille Herzen, nimm alle Unruhe des Tages von uns weg, auch von mir und gib mir weise Worte, die mir helfen und dir helfen und uns allen hier helfen, dass wir uns verstehen und durch diese Zeit hindurchgehen können, denn wir sehen das Ziel und das ist Herrlichkeit, an uns allen, das ist dein Ziel und dafür danken wir dir. Amen

Nun meine lieben Freunde, das Thema ist Stress und wenn ich einen Vortrag halte, bin ich vorsichtig und schaue, was die Lexikas sagen über Stress, ...wenn einer kommt: aber, dort und dort Herr Professor, heißt es so...

Und ich habe in Dorlens Medical Dictionary und in Statements Medical Dictionary nachgeguckt, was es über Stress dort heißt – für die, die sie kennen. Wenn sie abends nicht schlafen können wegen Stress, dann holen sie sich so ein Dictionary und lesen es durch, dass sie wenigstens den Schlaf finden oder sie nehmen ein Textbuch: Goodman and Gilman der Pharmatologie und lesen das; das hilft in 5 Minuten den hartnäckigsten Nichtschläfer einzuschläfern. Nun was sagt Dorlens Medical Dictionary: Stress ist gleich pressure. Pressure heißt einfach Druck. Nun ich kann mit ihnen nicht eine Stunde über das eine Wort Druck reden, da musste ich schon selber etwas nachdenken:

Es gibt drei Arten von Stress. Wählen sie den Stress aus, den sie haben wollen und dann besprechen wir das nachher.

Der erste Stress ist der Stress vom Körper. Sie haben es bei der Olympiade gesehen wie sie sich körperlich stressen. Sehr gesund, wenn man es nicht übertreibt; körperliche Arbeit, sehr gesund; Gartenarbeit noch besser; Skifahren sehr gesund, Olympiaden und Schwimmen stresst den Körper, das Sauerstoff reinkommt und das Herz pumpt und die Arterien, die Venen ein bisschen ausgefegt werden. Sehr gesund. Aber in dieser Art, und ich schaue sie an, ich weiß nicht ob sie geplagt werden von dieser Art von harter Arbeit... Ich überlasse es ihnen, aber ich habe nicht die Absicht, das zu tun.

Die zweite Art von Stress und das könnte auch bei ihnen stimmen, ist der Stress durch Krankheiten. Wenn sie Grippe gehabt haben, dann fühlen sie sich wie ein nasser Lappen sechs Wochen später. Das stresst den Körper, wenn sie Grippe gehabt haben, wenn sie Fieber gehabt haben, wenn sie Diabetis gehabt haben, wenn sie Vollnarkosen gehabt haben, das stresst sehr. Chirurgische Eingriffe können einen sehr stressen und da muss man eine Zeit lang vorsichtig sein bis man das überwunden hat.

Nun die dritte Art von Stress ist wichtiger und ich schaue sie an und ich finde hier einige Kunden unter ihnen. Man sieht es an den Linien so und so – besonders wenn man 30 Jahre oder älter ist. Das ist psychischer Stress, Probleme, Sorgen, Einsamkeit (die Hauptnot unter den Studenten in Europa ist Kontaktlosigkeit, Einsamkeit) – das stresst einen sehr. Das sind allerlei Erscheinungen, die auftreten als Resultat von Sorgen, von psychischen Problemen, von Mangel an Gemeinschaft, von Einsamkeit, mancherlei körperlichen Sorgen treten davon auf. Die meisten Leute, die zum Arzt laufen, etwa 60%, haben Problem dieser Art; das sind Probleme, die von Stress kommen. Zum Beispiel Leute, die Magengeschwüre haben, die Verdauungsschwierigkeiten haben, oh: sie essen ein bisschen Sahne und Erdbeeren obendrauf...und dann fängt's an, hier wird's wie ein Feuerball. Woher kommt das? Sie laufen zum Arzt und wenn es ein verständiger Arzt ist, sagt er: Ja, ja Sorgentanten oder Sorgenonkel dieser Art sind meine besten Kunden. Denn Sorgen hier oben, die nicht gelöst sind, machen Sorgen ein bisschen tiefer, im Magen. Stimmt es – Magengeschwüre sind gekoppelt mit Problemen dieser Art. Und gekoppelt mit diesen Problemen kommt der Stress, besonders bei Menschen eines Geschlechts, die nicht genannt werden wollen, die eine

schlanke Linie bewahren wollen, und die Appetitdämpfer einnehmen. Denn Appetitdämpfer sind sehr verwandt mit dem Stresshormon Adrenalin, und Adrenalin löst Magengeschwüre aus und so können diese Substanzen, die den Appetit dämpfen, das gleiche tun. Nun. Ich will nicht theoretisieren, gestern Abend hatten sie genug von der Drogentheorie.

Ich nehme ein Beispiel: es kommt um 4 Uhr nachmittags ein junger Bub nach Haus, er heißt Johannes, er ist ungefähr 10 Jahre alt, und er kommt pfeifend, fröhlich ins Haus und fängt an zu spielen. Und er hat eine gute Mutter, die sagt: „Johannes, eh du spielst, erst die Hausaufgaben.“ Das ist ein kleines Problem, aber er hat gelernt, dass seine Mutter hart bleibt und er hört auf zu spielen, geht in seine Ecke an einen kleinen Tisch und fängt an mit Hausaufgaben. Und er fängt an mit Mathe, er holt das Buch hervor und die Hausaufgaben, und es wird wie hier immer stiller. Nach einer Zeit wo es so merkwürdig still ist, schaut die Mutter zu Johannes rüber und da sitzt er, vor dem Buch und statt das Intelligenz aus seinen Augen herausguckt, gucken die Tränen raus. Und er ist ein weicher Bub, ein lieber Bub, und da laufen die Tränen die Backen herunter... Und sie guckt rüber zu ihm und sagt: „Johannes, was fehlt dir denn?“ Und das ist ihm zu viel, er steht auf mit dem Matheheft in der Hand und schmeißt das Heft in die Ecke und sagt: „Es ist alles Plunder und Mist, ich versteh's nicht, ich werde nicht fertig damit...“ und fängt an laut zu heulen. Nun, Warum? Ich meine das ist doch Stress? Wenn er so gestresst ist, dann fängt sinnbildlich gesehen, das rote Licht an zu blinken, der Computer kann die Probleme, die reingehen durch die Augen nicht lösen und er probiert und probiert bis das ganze Ding sich zu überheizen neigt und er löst sich in Tränen auf. Das ist psychischer Stress. Wir sind gebaut für Stress, denn wir haben ein ganzes System im Körper, das davon abhängig ist durch das Stresshormon Adrenalin ausgelöst zu werden. Wenn der Computer anfängt rot zu blinken, schickt der Computer eine Botschaft runter zu der Nebenniere und da schießt die Nebenniere Adrenalin aus und die Kapillare in den Arterien werden kleiner gemacht und die Backen werden blass und die Tränen fangen an zu fallen und er ist im Stress. Nun, was soll man da machen? Wenn man hingetht ihn tröstet, hilft das nicht sehr viel. Er wird ärgerlich. „Gut“, sagt die Mutter, „wir werden jetzt nicht böse werden miteinander.“ Sie setzt sich zu ihm und sie hilft ihm, das Problem lösen. Sie sagt, „so ist das gemeint und das tust du...“ und dann geht die Aufgabe auf. Wenn er dann die „Aha-Reaktion“ hat, was fängt dann mit seinen Augen an? Die fangen an wieder an zu leuchten, ganz schwach, erst durch die Tränen leuchtet das Lächeln durch und als er sich dann ein bisschen erholt hat, ist er der alte Johannes wieder. Was hat es gemacht? Das erste war, das er ein Problem hatte, das er nicht lösen konnte und das ist der Anfang vom psychischem Stress. Wenn ihr Mann, liebe Frauen sie nicht lieb hat und wenn die Kinder loswollen von den Eltern und wenn der Mann merkt, dass seine Frau von ihm enttäuscht ist, versuchen sie dieses Problem zu lösen. Und wenn dieses Problem nicht gelöst werden kann? ...und es ist doch sehr wichtig, dass man Familie hat, die eine Oase ist in dieser armen Welt... Und wenn die Oase versiegt in der Familie, dann versiegt tatsächlich die Oase im Staat, und dann geht die Gesellschaft kaputt. Gucken sie wie die Leute hier in der Stadt Zürich sich auslassen beim Autofahren: ich habe es wiederum erlebt heute Abend. Ich frage mich: ist die Frau bissig gewesen oder ist der Mann bissig gewesen? Und wenn sie dann Probleme haben, die sie nicht lösen können, lassen sie es an anderen raus. So ist Stress eine ansteckende Krankheit. Wenn sie oder ich gestresst sind, werde ich – man sagt im englischen: cutty, d.h. ich beiße und greife andere an. Wenn ich selbst Probleme habe, die ich nicht lösen kann. Und das ist die Art und Weise vom psychischen Stress; Computer, die die Probleme rot aufblinken lassen. Nun, was ist die Antwort? Es gibt Probleme. Die weder ich noch sie lösen können. Ich weiß es nicht, warum Gott die Welt so gebaut hat und sie so voller Grausamkeiten ist, denn er hat's voraus gesehen. Ich weiß, dass er die Welt bauen musste, dass sie frei ist, das verstehe ich, denn wenn man nicht frei ist, kann man nicht lieben. Ich kann nicht auf Befehl lieben, lieben ist eine Sache, die ich will; ich will lieben. Aber warum Gott das voraus gesehen hat und doch, trotzdem, gebaut hat und nicht verzichtet hat auf den Bau einer solchen Welt – wissen sie, ich bin jetzt alt, aber das ist mir unergründlich.... Was muss man tun, wenn man Probleme hat? Wenn man entdeckt, dass man Lungenkrebs hat. Wenn der Arzt einem Patienten sagen muss: „Ich muss ihnen leider eine Lunge wegnehmen und vielleicht ist die andere Lunge auch infiziert...“ Doch der Arzt

will ehrlich sein,... er ist gestresst. Mein Sohn ist in der Onkologie. Er sagt: „Ja, Daddy, was soll man sagen? Sie liegen um mich herum?“ Was soll man machen, wenn man ständig gestresst wird der Magen oder etwas anderes krank, und sie können sich des Lebens nicht freuen wenn sie ständig dort oben das rote Licht aufblinken lassen. Wissen sie was die einzige Lösung ist, meine liebe Elite von Zürich, es gibt nur eine Lösung und das ist die Lösung von Johannes Mutter: Johannes hat das Glück gehabt eine Mutter zu haben, der er alle seine Probleme übergeben durfte. „Mutter, schau mal, die Aufgabe ist so und ich versteh sie nicht.“ „Ja, Johannes, lass uns das Problem besprechen und ich helfe dir, das Problem zu lösen.“ „Uns so zusammen lösen sie das Problem. Wissen sie was die Heilige Schrift sagt über Stress? „Alle eure Sorgen werfet auf ihn, denn er sorgt für euch.“ Genau wie Johannes Mutter, wenn sie das nicht haben, sind sie ein armer Mensch. Ich möchte ihnen helfen, das zu bekommen, denn das ist die größte Erlösung, die es gibt. Denn glauben sie mir, liebe Leute, ich habe Probleme. Ich bin durch die Welt gegangen und jeden Tag kommen Leute und bürden mir noch ein paar Probleme mehr auf weil sie denken, dass ich noch nicht genug habe. Weil sie denken, dass ich für einen alten Mann noch einigermaßen wenig Falten habe. Aber ich habe entdeckt, dass Jesus der Mensch war wie ich, der versucht wurde in allen Dingen wie ich. Was habe ich getan? „Versucht worden in allen Dingen wie ich –DOCH: nicht nachgab!“ Er löst mir meine Probleme, und ist mein Heiland. Versucht wie ich –DOCH: ohne Sünde. Und wenn ich das habe, und ich würde nicht wagen vor ihnen heute Abend zu stehen, wenn ich nicht sagen könnte, dass es einen Erlöser im Stress gibt. Wenn sie nicht gestresst sind, dann sind sie nicht krank und sie brauchen diesen Arzt nicht. Wenn sie so glücklich sind, dass alle Probleme gelöst sind, dann sage ich: sie schlafen in Wirklichkeit, denn wenn man schläft, hat man weniger Probleme. Aber die Probleme sind da für die, die nicht schlafen. Seien sie dankbar, wenn sie diese Probleme haben, dass einer da ist, der diese Probleme lösen kann. Das ist Punkt 1.

Jetzt kommt Punkt 2. Wir sind für Stress gebaut. Gott hat uns so gemacht, er hat uns so gebaut, er sah wie die Welt war und werden würde und er hat uns so gemacht, dass wir mit Stress fertig werden, Er hat uns aber so gemacht, dass wir nicht dauergestresst werden können. Sie müssen gestresst werden, sie müssen schwitzen. Wenn sie nicht schwitzen vor Stress sind sie kein vollwertiger Mensch. Wir sind gebaut im Schweiß unseres Angesichts unser Brot zu essen. Und Schweiß kommt nicht nur von körperlicher Arbeit sondern auch von psychischer Arbeit... Uns wir sind gebaut dafür, aber wir sind auch gebaut dafür, dass wir uns entstressen können. Wenn sie in so einem Zustand sind wie Johannes und sie sind gestresst und sie sagen zum Herrn Professor: „Hören sie mal, das ist sehr sehr schön und wunderbar, aber wie komm ich raus?“ Dann sage ich, dass es nur eine Methode ist sich zu entstressen – wenn man jemanden hat, der bereit ist, ihren Stress mit zu lösen - und das ist Jesus. Er nahm alle meine Sünden, alle meine Sorgen. Sünde ist nicht immer Sorge und Sorgen sind nicht immer Sünde, aber er ist gekommen um alle beide zu tragen. Und das ist die Substanz der Botschaft heute Abend. Haben sie den Schritt getan? Sie wissen den Weg? Jesus ist näher als das Atmen. Und man kann genauso ein Bild von der Persönlichkeit Jesu, wie er ist, im Herzen bekommen wie damals die Jünger es getan haben als er Mensch war. Und wenn das der Fall ist, und er mein Begleiter ist, dann sag ich: „Herr Jesus, ich hab wirklich mein Bestes getan, aber letztendlich bist du die einzige Hoffnung.“ Wenn sie so weit sind, ist Hoffnung und wenn sie es nicht tun, ist keine Hoffnung, denn nur der Kranke bedarf des Arztes. Aber nun muss ich ihnen sagen, warum es lebensgefährlich ist sich nur zu sorgen: Viele haben Freude daran sich ständig Sorgen zu machen, weil viele Leute sie bedauern. Die Klagetanten, die jeden Tag einen neuen Schmerz hat, und wenn sie noch zwei, drei findet, dann ist sie recht glücklich... Nicht nur Frauen, sondern auch unser Geschlecht ist so. Warum darf man das nicht tun? Ich habe gesagt, sie dürfen das andere tun. Warum darf man nicht dabei bleiben wie man es tut? Wenn sie sich stressen, schüttet die Nebenniere Adrenalin in die Blutbahn und da wird der Körper vorbereitet auf Kampf oder Flucht. Das nennt man in der Pharmakologie die „Fight-or-Flight-Reaktion“. Kampf oder Flucht – und um das zu haben, muss man alle Kräfte erhöhen: Blutdruck wird erhöht, das Herz schlägt fester, die Kapillare werden verkleinert in den Organen, die nicht unbedingt notwendig sind, und die Atmung steigert sich und man ist bereit zu kämpfen. Und um das zu

tun, kann man im Augenblick keine Verdauung gebrauchen, Verdauung braucht sehr viel Blut. Essen sie oder ich, muss ich mich eine halbe Stunde hinlegen, ich habe nicht genug Blut für alles. Dann muss ich einfach sagen, also gut: hier oben schalte ich aus und schnarche, 10 Minuten ist genug, und mittlerweile geht die Verdauung auf vollen Touren und in einer halben Stunde fühl ich mich sehr wohl, ich bin dann wieder frisch... nun, wenn sie gestresst sind, geht das Blut nicht in den Magen und es liegt alles herum im Magen, der nicht steril ist, hab verdaut. Und wenn sie ein Hühnchen haben und es nicht ganz aufessen und es so bei 37 °C herumliegen lassen, wissen sie sehr schnell, dass es in weniger als einem Tag zu stinken anfängt. Zum Glück haben sie jetzt Kühlschränke, aber als es das noch nicht gab, musste man sehr viel essen weil man es nicht lassen konnte. Aber wenn sie gestresst sind, geht etwas vor sich im Magen, das alles fault. Und wenn alles fault, entschuldigen sie, riecht der Atem nicht nach 4711. Und dann werden sie vergiftet, werden sie autointoxifiziert, sie bekommen Kopfweg, sie fühlen sich elend ... das Ganze ist, es tut mir leid das sagen zu müssen, wie die Kanalisation. Da fühlt man sich nicht wohl.

Sehr viele Leute haben es sich gemerkt. Ich bekomme einen Expressbrief, und ich sehe den Absender darauf; und dieser Mann hat die Neigung mir allerhand zu sagen, was vielleicht ein bisschen Wahrheit beinhaltet, aber was mir gar nicht schmeckt... und wissen sie, wenn ich das sehe, wird mir übel. Haben sie das erlebt, es ist dir regelrecht übel, wenn sie es sehen. Sehr vielen Leuten wird übel, wenn sie Blut sehen. Das kommt von dem Stress und von der Tatsache, dass da aufgeräumt werden muss. Und schon aus dem Grund heraus muss man dafür sorgen, dass das Gewebe, das durch das Stresshormon nicht genug Blut hat, dass das wieder aufgeht, das das Stresshormon ausgespült wird, sonst stirbt das Gewebe. Und wenn der Magen nicht wieder vom Blut durchgespült wird, geht die Vergiftung weiter. Und deshalb sind 2 Dinge nötig um ein gesundes menschliches Leben zu führen: erstens, dass sie gestresst werden. Wenn sie nicht im Schweiß ihres Angesichts arbeiten, taugen sie nichts, sie haben nicht ein volles Leben, wir sind gebaut dafür. Aber wenn sie sich nicht entstressen können nachdem es geschehen ist, sind sie auch nur ein halber Mensch, denn sie sind genau so gebaut um sich zu entstressen. Und deshalb hat Jesus und die ganze Heilige Schrift es angeordnet, dass ein Mensch, ehe er in das Leben geht, am Morgen – eh der Stress anfängt, den Kopf neigt mit seiner Frau und den Kindern und das Leben für den ganzen Tag in Jesu Hand legt. Und wenn ich das getan habe, habe ich das getan, dass Johannes Mutter getan hat, das entstresst mich. Und kaum habe ich das getan und in Gottes Wort gelesen und mich gefreut über Gottes Wort für den heutigen Tag, dann geh ich an den Stress. Und dann werde ich tüchtig gestresst, 20,30 Telefonanrufe und Briefe und Mahnungen und Rechnungen und all diese Dinge, die ich vergessen habe zu tun... und bis Mittag kommt, fängt es an hier – wie ein Feuerball... Und dann sitze ich mit meiner Frau am Mittagstisch und legen es noch einmal in Gottes Hand. Und dann sagt sie: "Ja eigentlich sollten wir dankbar sein, dankbar sein Gott, dass wir nicht in Beirut sind." Dann ist man entlastet. Und wenn man ein gutes Essen gehabt hat, dann dankt man noch einmal dafür, und dankt, dass man wirklich entstresst ist. Und dann geht man an den Stress des Nachmittags. Dazu sind die Mahlzeiten da, wenn sie nicht Gottes Wort bei den Mahlzeiten lesen, werden sie nie Zeit finden, es zu tun. Haben sie das entdeckt? Wenn sie warten bis sie Zeit haben um Gottes Wort zu lesen, werden sie es niemals tun. Wenn sie es aber bei jeder Mahlzeit tun... stressen – und entstressen, das ist der Rhythmus des Lebens. Wir haben es jetzt 35 Jahre praktiziert, dass Gott uns diesen Rhythmus am Anfang unserer Ehe gezeigt hat, und so sind unsere Kinder groß geworden, und so sind wir mit den Kindern älter geworden. Und wir danken Gott, dass dieser Rhythmus uns innerlich gesund hält und, möge Gott es geben, auch äußerlich gesund hält. Beide Methoden sind wichtig um innerlich in der Seele und körperlich gesund zu bleiben.

Nun muss ich zu einem anderen Thema kommen, Punkt Nr. 3. Bedenken Sie, dass jeder hier in diesem Saal, jeder, ungefähr das Äquivalente von 70 Sklaven besitzt. Ja, sie haben Recht gehört, 70 Sklaven, ich meine nicht menschliche Sklaven, deshalb sagte ich: das Äquivalente. Sie haben ihre Rolltreppen, sie haben ihr Waschmaschinen, sie haben ihr Spülmaschine, sie haben ihre Telefone, ihr Radio, ihr Fernsehen, Zeitungen, Spitäler, Ärzte, Zahnärzte, Apotheker – ich meine damit, Sklaven, die ihnen dienen. Der einzige Unterschied

ist, dass die Sklaven heute nicht umsonst arbeiten, die müssen bezahlt werden. Sie müssen arbeiten und sie werden mit Recht gut bezahlt. Nun um 70 Leute zu bezahlen, muss man allerhand verdienen, nicht wahr, sonst gibt es Defizite. Und die Familienväter unter ihnen werden wissen, wie schlecht es ist, wenn die Familie Pleite macht, wenn sie mehr ausgeben als sie eingenommen haben. Die Jugend hat das noch nicht erfahren, denn sie müssen noch nicht verdienen, aber die, die verdienen, wissen, was ich meine. Nun, 70 Leute zu unterhalten, das braucht Zeit, denn ich muss die Produktivität für 70 haben. Früher als ich klein war, wohnte ich in einer Kleinstadt und mein Vater war der einzige, der ein Telefon besaß und unsere Nummer war „Josy 2“ – es gab nur noch ein anderes Telefon in der Stadt. Und wir waren bei den ersten, die ein Radio hatten, mit vielen Röhren drin.... Wir hatten eine Antenne, die beinahe eine halbe Meile lang war um London empfangen zu können. Mein Vater hat 90 Stunden in der Woche gearbeitet, er war gesund und ist 95 Jahre alt geworden. Aber er hatte ungefähr das Äquivalente von 30 Sklaven zu unterhalten. Und um diese 30 Sklaven zu unterhalten musste er 90 Stunden arbeiten. Und da waren Einkünfte und Auslagen ungefähr gleich hoch. Mit 90 Stunden die Woche hatte er gerade genug um die Rechnungen zu bezahlen. Und wir legen uns noch mehr an: Satteliten für besseres Fernsehen, ... was tun wir: wir sagen, wir wollen kürzer arbeiten, 40 Stunden, 35 Stunden – und wir wollen mehr Sklaven haben.... Nun, letzten Endes macht man Defizit. Die Amerikaner haben dieses Jahr ein Defizit von 180 Billionen \$, obwohl Reagan es versprochen hatte, das Defizit zu reduzieren. Wer wird das je bezahlen? Sie haben alle Charles Dickens, der große Engländer, der die schönen Bücher geschrieben hat, ... Er hat an Mr. McKober geschrieben, der ein biederer Mann war – besonders was sie Finanzen anging – und Dickens schrieb ihm: Einkommen 20 pounds a week, Auslagen 21 pounds a week – Resultat: Misere. Und er sagte: Einkommen 20 pounds a week, Auslagen 19 pounds 6 pence a week – Resultat: unbeschreibliches Paradies, man kommt durch, die Rechnungen können bezahlt werden und man ist glücklich. Die Spannung wenn man mit einem Defizit lebt, ist nicht da. Sie müssen bedenken, dass wenn wir ständig mehr genießen, als wir produzieren, dass das dem Menschen nicht entspricht. Ich bin gebaut um das zu genießen, was ich erarbeite. Es ist ein ewiges Gesetz der Menschheit und ein ewiges Gesetz des Finanzwesens, dass wenn ein Mensch ein Schmarotzer der Wirtschaft ist, nämlich wenn er mehr beansprucht als er das Recht dazu hat, kommt er in eine Malheur hinein, er ist unglücklich. Es sind nur verkommene Menschen, gesellschaftlich verkommene Menschen, die sich ernähren lassen, auf Kosten von anderen wenn sie mehr tun könnten um sich selber zu ernähren. Denken sie nicht, dass das Problem der dritten Welt gelöst wird, indem sie mehr Geld hinschicken. Wir sind nicht groß geworden indem man uns das Geld gegeben hat; sie sind glücklich geworden und ein lebensfähiges Volk geworden weil sie die Jacke ausgezogen haben und gearbeitet haben, und dann haben sie ein wenig mehr produziert als die anderen und dann können sie anderen helfen, wo Krankheit ist und wo es nötig ist. Aber sie überwinden dieses finanziellen Gesetz nicht, letzten Endes ist mehr Auslagen als Einnahmen, mehr Konsum als Produktivität die Methode Spannung und Stress zu verursachen. Unsere ganze Welt ist aufgebaut auf der Verleugnung dieses ewigen finanziellen Prinzips. Ich bin kein Finanzmann, aber ich habe zu meinem Vergnügen ein kleines Buch geschrieben um in dieser Stressfrage zu helfen und das ist das Buch: Inflation, der Dieb im Haus. Da habe ich gezeigt, dass wenn man – wie hier der Fall ist – Defizite macht, wird der Mensch nicht nur psychisch unglücklich, sondern die Währung selber muss dieses Defizit übernehmen. Dann gibt es Inflation und die, die etwas haben, von denen wird abgeknöpft von dem, was sie haben um denen zu geben, die mehr ausgeben als sie haben – das Resultat ist Chaos. Das fehlt in der finanziellen Welt heute. Überlegen sie sich das, da ich nicht mehr Zeit habe, darauf einzugehen, aber sehr viel Not heute ist wirtschaftlich, besonders in Familien. Man kommt einfach nicht durch.

Jetzt gehen wir zurück auf die Physiologie von gestern. Sie kennen das, ich habe es im Fernsehen gezeigt. Jetzt kommt der letzte Punkt über Stress: sehen sie, da haben wir das Nervensystem, das uns durch die 5 Sinne die Impulse liefert, damit wir die Probleme lösen können, damit wir den Computer speisen. Ich will ihnen zeigen was es an Stress kostet, ihren Computer zu speisen. Wir fangen mit dem Auge an: die Photonen von den Lampen

fallen auf ihre edle Stirn und werden reflektiert von den Linsen in den Augen und da bekommen sie ein optisches, photonisches Bild dessen, was es ist. Ich bekomme eine Reflexion, ein Image der Wirklichkeit durch optische Mittel. Die Photonen fallen auf die Stäbchen und Zäpfchen im Auge, an der Netzhaut und wo die Photonen hinfallen, wird ein Elektron gebildet. Diese Elektronen, die zuerst in einem optischen Bild sind, werden dann in ein elektronisches Bild umgewandelt und da strömen die Elektronen hinauf zu den Nerven, und dann werden sie im Gehirn entcodiert. Und wenn sie entcodiert worden sind, leuchtet das Bild von ihrer Stirn auf in ihrem Gehirn – wie beim Fernseher. Wie kennen den Mechanismus, wir wissen wie es prinzipiell funktioniert, doch wissen wir nicht wie wir es wahrnehmen. Wir wissen, dass diese Mattscheibe, das Bild von innen elektronisch aufleuchten lässt. Wer vor dem Fernseher sitzt, sieht was das Auge dort aufleuchten lässt. Aber sie müssen bedenken, das bedeutet Millionen von elektronischen Impulsen pro Minute – also sehr viel Verkehr. Das ist das System des Fernsehens.

Nun kommen wir zu den Ohren, das Trommelfell fängt die Druckwellen und diese Druckwellen werden hinter dem Trommelfell in Elektronik umgewandelt. Und das was ich durch die Druckwellen höre, wird umgewandelt, geht die Nerven hoch, wird umgewandelt, geht hinauf zum Decoder im Gehirn, dann leuchtet auf der Mattscheibe ein elektronisches Bild, der Druckwelle in der Luft, die ich gehört habe. Also wir haben einen doppelten Fernseher: es gibt ein Bild, immer elektronisch, dessen, was ich draußen in der Realität sehe. Sie wissen, die Delphine haben eine Melone auf dem Kopf in der sich Schichten von ungesättigten Fettsäuren befinden. Wenn durch die Ohren der Delphine die Elektronik durchkommt, wird das so konzentriert, dass der Delphin mit den Ohren sieht. Und der Delphin jagt die Fische, die er fressen will, indem er mit den Ohren sieht. Ein ganz klares Bild. Sie wissen sie können das auch ein bisschen: wenn sie im völligen Dunkel sind und gegen eine Wand laufen, dann können sie das Echo hören, was aus der Wand kommt; blinde Leute entwickeln das sehr stark. Und dann sehen sie auf primitive Art und Weiser mit den Ohren.

Gehen wir zur Nase: Die Moleküle von Seidelbast werden wenn sie auf das organische System kommen umgewandelt in Elektronen und dann bekomme ich auf meiner Mattscheibe ein Bild von einem Parfum. Ich könnte ihnen nicht beschreiben wie es ist, aber ich könnte ihnen sagen, wie es ist, wenn sie wissen wie Seidelbast riecht – dann könnten sie sagen: „Herrlich, er hat etwas Gutes erfahren.“ Aber wenn sie es nicht kennen, kann ich es nicht vermitteln. Also ist mein Fernsehgerät ein dreifaches Fernsehgerät: ich habe dreierlei Arten von Bildern, Augen, Ohren und Nase.

Jetzt komme ich zum Mund, der Mund isst Wiener Schnitzel oder Erdbeeren mit Rahm und das geht durch die Rezeptoren der Zunge und am Gaumen und werden in Elektronen umgewandelt und sie wissen ganz genau wie Wiener Schnitzel schmecken, da läuft mir das Wasser im Mund zusammen... Nun habe ich ein vierfaches TV-Bild.

Das 5. Ist die allgemeine Wahrnehmung mit dem Tastgefühl arbeitet. Ich weiß, dass wenn die Augen zu sind, wie ich im Raum stehe - das ist also mein fünftes TV-Bild. Sie können sich denken, dass das ein Meisterstück der Technik ist. Und wenn sie bedenken, dass alle diese Systeme verdrahtet wurden, von einer Blaupause, von einer Vorschrift auf einem Spermium, so groß wie eine Nadelspitze und auf einem Ei, so groß wie ein Nadelkopf... All diese Verdrahtungen waren algorithmisch darauf, ... wenn sie mir sagen wollen, dass das durch Zufall geschah, dann sage ich ihnen: „Tut mir sehr leid, dafür weiß ich zu viel über Maschinen. Eine Maschinenprogrammierung dieser Art, die nötig ist um sie zu bauen, muss man den Zufall ausschalten, und Intelligenz injizieren. Und dann stehen sie da in ihren Universitäten, unterstützt durch ihre Steuergelder und bringen den jungen Leuten bei, dass ein solches System, ein Darwinistisches System, durch Zufall entsteht. Das ist Schizophrenie, das geht nicht.

Aber nun komme ich zu meinem Punkt, das darf ich vor lauter Wissenschaft nicht vergessen...Wenn sie in der Eisenbahn sitzen, sagen wir sie fahren nach Italien und

schauen auf die schönen Alpen. Haben sie festgestellt, dass wenn sie 4, 5 Stunden geguckt haben, sie müde werden. Beim Anhören von schöner Musik werden sie nach 1-2 Stunden müde, warum? Weil so eine Leistung Energie kostet, selbstverständlich werden sie da müde. Wenn sie Mozart oder Bach gehört haben, stressen sie sich... und dann müssen sie sich entstressen. Wenn sie reden, müssen sie schweigen; wenn sie viel reden, müssen sie sogar viel schweigen. Stressen und Entstressen sind absolut notwendig. Haben sie das ganz klar im Kopf, denn jetzt mache ich den letzten Punkt mit ihnen durch, der so sehr wichtig ist.

Alle diese Sinne sind hedonistisch und sie sind utilitaristisch, wenn ich das nicht sage, würden Wissenschaftler sagen: „Höre nicht auf ihn, der spricht populär.“ Aber ich muss es ihnen erklären: hedonistisch heißt, dass es ihnen Freude macht. Utilitaristisch heißt, dass es nützlich ist. Das Auge ist hedonistisch, es macht mir Freude. Wenn ich Eiger, Mönch und Jungfrau an einem klaren Abend sehe im Alpenglücken – wunderbar – ist es nicht schön? – finden Sie nicht - tut mir gut – in Chicago hatte ich das – und das Ergebnis war, dass ich an einem Samstag Nachmittag Schweizer Kalender angucken musste. Verstehen Sie? Das Auge hat das Bedürfnis! Wenn ich den ganzen Tag nur Verkehr gehört habe, die dümmste Beschäftigung der Welt ist Autofahren, den ganzen Tag nur Lärm, Motorlärm, dann sage ich zu meiner geliebten Frau, wenn ich nach Hause komme „Jetzt spielst du mir was Schönes vor.“ Das Utilitaristische vom Ohr, dass ich nicht in andere Autos hineinfahre, weil ich sie höre, ist sehr wichtig aber zur gleichen Zeit ist das Ohr hedonistisch. Es macht mir kolossal viel Freude. Und ich sage ihnen, schauen sie mich genau an, dass mein Gaumen utilitaristisch ist. Aber ich sage ihnen auch, dass er auch hedonistisch ist, ich genieße das gute Essen und freue mich daran. Aber nun meine lieben Freunde kommt das dicke Ende, hören sie einmal zu: Ich habe ihnen gestern Abend gesagt, dass die Pharmatologen und die Nasa-Leute wissen, wenn man Sinnesentzug macht und die 5 Sinne ausschaltet, ist das ebenfalls entstressend und tut uns gut, wenn wir uns in unser ruhiges Kämmerchen zurückziehen.

Wenn wir das tun, schaltet sich die außersinnliche Wahrnehmung ein. Und in der Stille erfahre ich das liebe, leise Säuseln, die stille Stimme Gottes. Und ich sage ihnen, dass ein Mensch, der nicht weiß, wie hedonistisch das ist sich zu entstressen und in die Stille mit Jesus zu gehen, in das Kämmerlein mit ihm – nicht in das dunkle Vakuum hineingucken, wie viele östliche Religionen, das meine ich nicht. Die Stille ist gut, aber nicht die Stille ins Nichts, sondern die Stille in die Person Jesus hinein. Soll ich ihnen etwas sagen, der Mann, der das nicht weiß, ist wie der arme Mann, der nicht weiß wie Wiener Schnitzel schmeckt und wie Erdbeeren mit Rahm schmeckt,... er ist eine Person der um etwas betrogen wurde. Und so ist es in unserer heutigen Welt auch. Das Schönste ist, wenn man das voll genießt, und Stress ist utilitaristisch, hedonistisch, aber auch wenn man es ausschaltet, tut einem die Ruhe gut, das entstressen tut einem gut, und dann fängt das andere System an und man sieht den Schönsten unter 10.000: Jesus. Wenn sie das nicht erleben, liebe Freunde, sind sie nur ein halber Mensch. Und ich sage das nicht hart, wir sind gebaut dafür, denn Gott hat uns gebaut mit der Ewigkeit im Herzen. Das bedeutet es, sie haben die Ewigkeit, den ewigen Sohn Gottes, Jesus, das Ebenbild Gottes, in ihm ist die ganze Fülle der Weisheit, leibhaftig – und ich darf ihn nicht nur genießen... – der schottische Katechismus sagt das so. Was ist der Zweck des Lebens? Da muss der Schüler antworten: „Gott zu kennen und mich seiner zu freuen aller meiner Lebtag.“ Das habe ich nie vergessen. Wenn sie das nicht können, wenn sie meinen, dass Christentum darin besteht, dass sie ein frommes Gesicht machen, dann täuschen sie sich aber gründlich. Es ist da, denn in mir ist Freude die Fülle. Hedonistisch, ich bin für einen Gott der Freude, aber er ist ein Gott, der Vergebung, denn ich bin sündhaft, ich kann mich nicht freuen in meinem Dreck. Aber wenn Jesus mich reinigt, dann freue ich mich wie die Mastkälber, ich freue mich. Das ist das Wesen des Christentums. Wenn sie das nicht getan haben, liebe Freunde, bedenken sie, dass es eine große Beleidigung ist, eine Person zu ignorieren. Und wenn sie bewusst Jesus ignorieren, bedenken sie was das bedeutet. Er ist die wichtigste Person, er ist der Schöpfer selber, in ihm wohnt die ganze Fülle der Weisheit Gottes, leibhaftig. Wenn sie das tun, nur weil sie nie den Schritt gemacht haben und dann jeden Tag den Schritt machen, dann sind sie eine Person, die nur halb lebt.



Das ist der erste Punkt, der zweite Punkt ist, dass sie utilitaristisch sind. Wissen sie was? Ein Mensch kann ohne Freude nicht sein, denn wir sind gebaut dafür. Wir sind gebaut für Arbeit und Schweiß, dass wir etwas erreichen, dafür sind wir gebaut. Aber wir sind auch gebaut uns einfach zu freuen. Und wenn ich mich freuen kann, ist das auch sehr utilitaristisch für meinen Leib, sehen sie: ich gedeihe. Tut mir leid, ich kann es nicht leugnen.

Jesus ist mit uns, durch die Vergebung der Sünden und durch die Erneuerung des Geistes habe ich ihn – und das ist doch wunderbar. Das will ich ihnen geben, das ist die Methode womit wir unsere Lebensberechtigung erfüllen. Stress gefolgt von Entstressung – tun sie das? Tun sie es nicht nur in dem Vakuum ihres Herzens, tun sie es Angesichts des Sohnes Gottes in ihrem Herzen, vom Wort Gottes, das sie gelesen haben. Und wenn wir das tun, liebe Freunde, dann ist das erfüllt, was wir für dieses Leben brauchen. Das ist die Bedeutung des Stresses: dass ich das Glück des Entstressens erfahre. Und die Bedeutung des Entstressens ist, dass ich das Glück des Stresses auch erfahre. Und dann ist alles Glück. Viele Leute meinen, dass man leben kann, wie man im Wohlstand lebt, nach dem Motto: take it easy. Nehmen sie es gelassen. So ist das nicht. Nehmen sie es ernst, denn wenn sie es ernst genommen haben mit dem Heiland in der Vergebung der Sünden, dann werden sie das Interview mit dem Vater haben, denn Jesus hat uns versprochen uns umzuwandeln in seine Ebenbildlichkeit. Das ist, was ich ihnen wünsche, dass sie den Schritt übermorgen tun - - -? - heute. Heute, ich bin froh, dass sie nicht schlafen... Ich lade sie ein zu einem Hochzeitsfest, aber das Hochzeitsfest muss vorbereitet sein, da haben sie den Stress – und dann die Entstressung. Tun sie das, heute und dann können wir wagen morgen auf das Thema einzugehen.

Wir beten zusammen: Danke dir Herr Jesus, dass du uns ein Fest vorbereitet hast, aber dass es dein Blut und Schweiß am Kreuz gekostet hat um uns dieses Fest zu finanzieren. Wir danken dir, dass alle guten Gaben von dir kommen, auch diese Gaben von denen wir gesprochen haben. Bring uns bitte wieder ins Staunen wie du uns gebaut hast, dass wir dich und diese Dinge genießen dürfen und gib uns dankbare Herzen, dass wir das tun. Und lass niemand im Saal den Weg heute Abend verpassen oder versäumen. Wir danken dir sehr herzlich dafür. Amen.