Es ist erlaubt, sich auch mal schlecht zu fühlen

19.08.2016

Nicht immer rosarot
Manchmal haben wir Christen das Gefühl, als müsste unser Leben immer perfekt sein – eben, weil wir Christen sind. Wenn es uns dann doch mal nicht gut geht, setzen wir eine Maske auf, um unseren Schmerz und Schwächen zu vertuschen. Dabei ist es durchaus erlaubt, frustriert zu sein oder zu weinen – findet Jarrid Wilson.

Manchmal ist es schwer, den Menschen, die einen umgeben, zu sagen, wie man sich gerade fühlt. Nicht so sehr aus Angst, wie sie reagieren, sondern weil es in unserer Kultur eher ungewöhnlich ist, offen die eigenen Gefühle und Schwierigkeiten darzulegen. Es ist wahr: Viel zu viele Menschen setzen die Maske der Perfektion auf, um zu verstecken, wie verletzt sie innerlich sind. Als ob es eine Schwäche wäre, anderen die eigenen Schmerzen zu zeigen. Doch ich finde, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man sich manchmal nicht so «in Ordnung» fühlt. Es ist in Ordnung, zuzugeben, dass Sie etwas verletzt hat, dass Sie sich nicht gut fühlen

oder völlig verwirrt sind über eine bestimmte Situation in Ihrem Leben.

Es ist erlaubt, zu weinen

Es ist überhaupt nichts falsch daran, wenn jemand weint oder ein paar Tränen vergiesst. Wer auch immer gesagt hat, dass nur Babies weinen, hat gelogen und hat definitiv noch nicht den Film «Wie ein einziger Tag» gesehen. Selbst Jesus hat geweint – und Weinen kann einem manchmal die nötige Erleichterung verschaffen, um sich neu zu sammeln und wieder vorwärts gehen zu können. Es tut unserer Seele gut, Emotionen zu zeigen, und es ist allgemein bekannt, dass Weinen dabei hilft, Depressionen, Sorgen und sogar Stress zu regulieren.

Es ist erlaubt, frustriert zu sein

Niemand hat auf alles eine Antwort. Selbst die klügsten Menschen dieser Welt sind von Zeit zu Zeit frustriert. Es ist völlig in Ordnung, eine Antwort, die Lösung oder den Grund, weshalb etwas geschehen ist, nicht zu kennen. Das Licht am Ende des Tunnels ist das Wissen, dass Gott über alles die Kontrolle behält, selbst, wenn wir sie verlieren. Lassen Sie sich von niemandem sagen, dass es falsch ist, frustriert zu sein. Frust kann sogar zur Brutstätte für Veränderung werden!

Es ist erlaubt, gestresst zu sein

Seien wir mal ehrlich: Stress ist nicht zu vermeiden! Ich will damit nicht sagen, dass er Ihr gesamtes Leben einnehmen sollte, aber Stress ist eines dieser Dinge, die uns immer irgendwann auf die eine oder andere Weise erreichen. Wenn Sie in ihrem Leben einen Bereich haben, der stressig sein kann, ist es wichtig zu verstehen, dass er nur so lange stressig ist, wie Sie es ihm erlauben. Stress ist unvermeidbar, aber er muss Ihr Leben nicht bestimmen. Es ist in Ordnung, von Zeit zu Zeit gestresst zu sein – aber lassen Sie nicht zu, dass der Stress Ihr Wesen einnimmt.

Es ist erlaubt, Dinge nicht zu verstehen

Wir können gar nicht auf alles eine Antwort haben, aber genau an dem Punkt erkennen wir

das Wunderbare am Glauben. Es gibt Umstände und Begebenheiten in Ihrem Leben, die Sie einfach nicht verstehen, aber Sie müssen begreifen, dass es völlig in Ordnung ist, nicht auf alles eine Antwort zu haben. Es ist sehr demütig, wenn man zugibt: «Ich weiss es nicht.» Und, ehrlich gesagt, wenn man zugibt, dass man etwas nicht weiss, ist das manchmal der erste Schritt, um in dieser Situation Frieden und Trost zu finden. Lassen Sie sich von niemandem sagen, dass es falsch ist, zuzugeben, dass Sie etwas einfach nicht verstehen.

Es ist in Ordnung, wenn es einem nicht gut geht. Hiob, Elia, Jona und Abraham waren Männer der Bibel, die unglaublich schwere Zeiten durchmachen mussten, aber Gott stand ihnen auch inmitten ihrer Schmerzen bei. Es war für sie in Ordnung, sich nicht gut zu fühlen. Warum? Weil sie Menschen waren und Gott hat uns mit der Fähigkeit geschaffen, alle möglichen Emotionen zu empfinden.

Autor: Jarrid Wilson / Rebekka Schmidt
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/magazin/gesundheit_und_umwelt/296608-es_ist_erlaubt_sich_auch_mal_schlecht_zu_fuehlen.html
Artikel als PDF / Drucken