Jesus.ch, 24.04.2018

Mit Emotionen umgehen lernen

Die Macht der Gefühle
Wer Wut, Angst, Enttäuschung, Neid oder andere Emotionen ungebremst rauslässt, kann sich und anderen schaden. Doch wer Gefühle unterdrückt, wird krank. Wie kann man also auf eine gesunde Art mit negativen Gefühlen umgehen? Wir haben Tipps.

Emotionen sind ein grundlegender Bestandteil unseres menschlichen Wesens. Gott hat uns mit Gefühlen erschaffen. Wir lieben positive Gefühle wie Liebe, Freude, Hoffnung, Glück. Aber unangenehme Emotionen wie Wut, Trauer, Frust, Neid, Aggression, Angst, Ekel oder Ohnmacht ziehen uns runter. Es gibt sogar Gefühle, für die man sich schämt. Wer gibt schon gerne zu, dass er eine riesen Wut auf den Partner hat? Oder neidisch ist auf den besten Freund?

Doch negative Emotionen sind wie ein inneres Warnsystem. Es bringt nichts, diese Gefühle zu verdrängen oder zu ignorieren. Sie drängen sich dann auf andere Art und Weise in unser

Leben. Sie verzerren unseren Blick auf das Leben und können sich sogar zu Angststörungen oder Depressionen entwickeln. Wir haben Ideen, wie man lernen kann, mit unangenehmen Emotionen umzugehen.

Ehrlich werden

Gefühle spiegeln den momentanen Seelenzustand wieder, also achten Sie darauf, was in Ihnen vorgeht. Lassen Sie Ihre Gefühle zu, auch wenn es Ihnen unangenehm ist. Es ist völlig normal, auch negative Emotionen zu haben. Wenn Sie merken, dass etwas in Ihnen brodelt, nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und hören Sie in sich hinein. Identifizieren und benennen Sie Ihre Gefühle. Woher kommen sie? Was ist wirklich in Ihnen los? Warum fühlen Sie gerade jetzt so stark? Hoffen Sie, dadurch Stress abzubauen? Oder für Ihr Recht zu sorgen? Oder reisst gerade eine alte Wunde in Ihnen auf? Überlegen Sie, was Sie mit Ihren Gefühlen machen möchten. Sprechen Sie mit Gott darüber und bitten Sie ihn, seine Sicht auf die Dinge zu zeigen.

An der Wahrheit festhalten

Emotionen mögen stark sein, aber sie sind wechselhaft. Bauen Sie Ihr Leben also nicht auf Gefühlen auf, sondern orientieren Sie sich an der Wahrheit. Lesen Sie in der Bibel, was Gott über Sie, über sich und das Leben sagt und halten Sie sich an dieser Wahrheit fest. Dann sind Sie gewappnet, wenn negative Gefühle Sie überwältigen wollen. «Die bekommt immer alles und ich komme zu kurz…» – Nein! Hier steht, dass Gott selbst jedes Haar auf meinem Kopf gezählt hat und sich persönlich um mich kümmert! «Meine Zukunft wird schlimm…» – Nein! Denn Gott ist gut und er führt mich wie ein guter Hirte! Bitten Sie den Heiligen Geist, Sie an diese Wahrheiten zu erinnern. Treffen Sie Entscheidungen nicht aus Gefühlen heraus, sondern aus der Perspektive der Wahrheit.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Emotionale und körperliche Gesundheit hängt zusammen. Achten Sie deshalb darauf, dass es Ihrem Körper gut geht. Wer übermüdet ist, gestresst, oder Hunger hat, ist auch emotional nicht ausgeglichen. Ernähren Sie sich gesund, trinken Sie ausreichend Wasser, bewegen Sie sich und schlafen Sie genug. Das hilft auch Ihrer emotionalen Stabilität.

Lernen Sie durch Ihre Emotionen

Manchmal benutzt Gott unsere Gefühle, um uns etwas beizubringen. Fragen Sie Gott, was er Ihnen in der jeweiligen Situation zeigen möchte. Emotionen sind wie das Klingeln eines Telefons; vielleicht hat Gott Ihnen etwas zu sagen. Achten Sie auf die leise Stimme Gottes, statt einfach nur auf Gefühle zu reagieren. Was möchte der Heilige Geist in Ihnen aufdecken? Wo können Sie ein tieferes Vertrauen zu Gott lernen? Wie können Sie sich und andere besser kennenlernen?

Datum: 24.04.2018
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch
http://www.jesus.ch/magazin/gesundheit_und_umwelt/326720-mit_emotionen_umgehen_lernen.html
Artikel als PDF / Drucken