



»Gott liebt mich, selbst wenn ich schwach bin«



Livenet, 18.06.2018

»Gott liebt mich, selbst wenn ich schwach bin«

*Burnout als Christ?*

*Viele Jahre ist Irene Justus Perfektionistin und der Meinung, dass es Christen immer gut gehen muss. Als sie in eine Depression rutscht, bricht ihr Weltbild krachend zusammen. Es dauert, bis sie Schwäche zugeben kann. Und bis sie erfährt, dass Gott auch im Leid zu finden ist.*



*Irene Justus*

Als wir als junges Ehepaar eine Familie gründeten, war es nicht so leicht für mich. Mein Körper konnte sich von den Geburten nicht richtig regenerieren. Und auch als Mutter fiel es mir schwer, mich zu erholen. Ich war nicht der Typ, der alles stehen und liegen lässt, ich zog immer alles durch. Ich hatte sehr hohe Ansprüche an mich, aber konnte mir selbst nie gerecht werden.



»Gott liebt mich, selbst wenn ich schwach bin«

Ohne es zu realisieren, rutschte ich nach und nach in einen Burnout. Ich bekam extreme Schlafstörungen und lag nachts stundenlang wach. Tagsüber konnte ich mich nicht mehr konzentrieren. Schliesslich bekam ich Depressionen und verlor jeden Lebenswillen. Ich wurde total apathisch. Meistens schaffte ich noch das Nötigste und dann verkroch mich dann wieder in mein Bett. Meine Kinder, mein Mann, alles war mir egal. Ich war masslos von mir enttäuscht, aber ich wusste nicht, was ich ändern kann.

«Ich glaubte, Christen geht es immer gut»

Das Schlimmste war, dass ich mir nicht eingestehen konnte, wie schlecht es mir ging. Ich glaubte, Christen haben keine Depressionen. Wir haben doch Gott, er wacht über uns, er liebt uns, er hört unsere Gebete. Tatsächlich dachte ich, dass Gott nicht mehr zu mir steht. Ich schrie um Heilung, doch er schien mich nicht zu hören.

Immer öfter überkamen mich jetzt auch diffuse Angstzustände. Aus heiterem Himmel brachen sie über mich herein. Es war fürchterlich. Plötzlich konnte ich nachvollziehen, warum Menschen Selbstmord begehen. Immer wieder schrie ich zu Gott: «Wenn du mir jetzt nicht hilfst, bring ich mich um. Dann spring ich vom Balkon oder von der Brücke. Hauptsache, die Angst hört auf.» Dazu kam Angst vor der Angst.

Antwort auf die Gebete

Einmal hatte ich im Auto die schlimmste Angstatacke meines Lebens. Es war so schrecklich, dass ich gegen einen Baum fahren und es wie einen Unfall aussehen lassen wollte. Doch gleichzeitig hatte ich furchtbare Angst, so nicht in den Himmel zu kommen. Innerlich kämpfte es in mir, ich rang mit meiner ganzen Emotionalität.

Schliesslich hielt ich das Auto an, legte meinen Kopf auf das Lenkrad und schrie zu Gott um Hilfe. Damals realisierte ich endlich, dass es so nicht weiter gehen kann und dass ich Hilfe brauchte. Ich glaube, in diesem Moment antwortete Gott auf meine Gebete. Er gab mir die Einsicht und das Wollen, endlich etwas zu unternehmen. Denn ich selbst wollte das nie.



»Gott liebt mich, selbst wenn ich schwach bin«

## Verändert und geliebt

Ich ging in eine christliche Klinik und liess mich dort behandeln. Die Panikattacken wurden seltener. Und die Angstzustände kürzer. Auch die Ablehnung meinem eigenen Körper und dem Leben gegenüber verschwand.

Als ich die Klinik wieder verliess, war ich nicht nur geheilt, auch mein Glaube hatte sich grundlegend verändert. Denn Christ zu sein bedeutet nicht, dass alles im Leben glatt läuft. Auch als Christ kann man schwere Zeiten erleben. Jesus selbst ging durch tiefes Leid. Aber Gott ist immer da und trägt uns durch. Und: Wir dürfen schwach sein. Gott liebt uns auch, wenn wir nichts mehr leisten können.

Gott hat mein Herz verändert, denn heute habe ich Verständnis für Menschen, die leiden. Früher hatte ich kein Mitleid oder Barmherzigkeit mit anderen. Aber Gott hat meine tiefe Lebenskrise benutzt, um mich zu verändern und mir zu zeigen, wie sein Herz schlägt. Gott kann selbst Krisen nutzen, um uns näher zu ihm zu bringen.

Datum: 18.06.2018

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

[https://www.livenet.ch/information/glaube/christ\\_werden\\_christ\\_sein/329274-gott\\_liebt\\_mich\\_selbst\\_wenn\\_ich\\_schwach\\_bin.html](https://www.livenet.ch/information/glaube/christ_werden_christ_sein/329274-gott_liebt_mich_selbst_wenn_ich_schwach_bin.html)

*Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.*

 Artikel als PDF / Drucken