

Unterdrückung der Gefühle



Als ich mich weigerte, meine Schuld zu bekennen, war ich schwach und elend, dass ich den ganzen Tag nur noch stöhnte und jammerte.

Psalm 32,3 (NL)

Gefühle zu unterdrücken heisst, ihre Existenz bewusst zu verleugnen. Sie zu verdrängen, ist ein unbewusstes Verleugnen. Wer seine Gefühle unterdrückt, ignoriert sie und will sich nicht mit ihnen auseinandersetzen. Unterdrücken ist eine ungesunde Reaktion auf vorhandene Gefühle.

König David wusste auch ein Lied über die negativen Auswirkungen unterdrückter Gefühle in seiner Beziehung zu Gott zu singen: „Als ich mich weigerte, meine Schuld zu bekennen, war ich schwach und elend, dass ich den ganzen Tag nur noch stöhnte und jammerte.“ (Psalm 32,3 NL). „Deshalb sollen die, die dich lieben, dir ihre Verfehlungen bekennen, solange noch Zeit ist, damit sie nicht in den Fluten des Gerichts ertrinken.“ (Vers 6 NL). David sagt hier nicht, dass Gott sich von uns zurückzieht. Wenn äussere Umstände grössere Macht über uns gewinnen als Gott, dann dauert es nicht lange, bis unsere Gefühle uns überwältigen. Wenn unterdrückte Gefühle sich wie mächtige Wasserfluten in uns anstauen, denken wir nicht mehr daran, uns an Gott zu wenden. Dann haben unsere Emotionen die Oberhand. Man muss sich Gott öffnen, solange man kann. Denn wenn man seine Gefühle zu lange aufstauen lässt, wird unsere harmonische Beziehung zu Gott gestört.

David kommentierte auch die Auswirkungen unterdrückter Gefühle auf zwischenmenschliche Beziehungen: „Ich sagte zu mir: Ich will darauf achten, dass ich nicht sündige, wenn ich rede. Ich will meine Zunge fest im Zaum halten, wenn die Gottlosen in der Nähe sind. Doch während ich noch schweigend dastand, fern von jeglichem Glück, wurde mein Schmerz immer schlimmer.“ (Psalm 39,2-3 NL).

Verbergen Sie Ihre Gefühle nicht. Unterdrücken ist für Sie nicht gut, hilft Ihnen nicht weiter und ist nur störend für Ihre Beziehungen mit anderen und mit Gott. Gott kennt die Gedanken und Absichten unseres Herzens. Und andere spüren ebenfalls, wenn etwas nicht stimmt, weil unsere Körpersprache lauter spricht als unsere Worte. Wenn unsere Worte nicht mit unserem nonverbalen Verhalten übereinstimmen, dann glauben die Menschen eher dem nonverbalen Verhalten. Wenn wir nicht genau sagen, was wir glauben, werden die Menschen deshalb das glauben, was wir ihnen nonverbal in Bezug auf unseren Glauben mitteilen. Lassen Sie deshalb keinen Raum für Vermutungen, sondern halten Sie sich an die Wahrheit, wenn Sie mit anderen reden (vgl. Epheser 4,25).



Herr, ich will in ehrlicher Übereinstimmung mit Dir und mit anderen Menschen leben. Hilf mir, damit ich die Wahrheit in Liebe sage.

