

## Zu den Gefühlen stehen



Herr, mein Gott, hilf mir! [...]. Ich aber will dem Herrn stets aufs Neue danken und ihn vor allen Menschen preisen.

*Psalm 109,26.30 (NL)*

Nancy war eine Studentin, die unfähig war, ihre Wut und Bitterkeit auszudrücken. „Meine Zimmerkollegin gerät manchmal an den Punkt, an dem sie einfach gefühlsmässig explodiert und richtig Dampf ablässt. Ich habe auch extreme Gefühle, aber ich weiss nicht so recht, ob man als Christ auch Dampf ablassen darf.“

Ich schlug die Bibel bei Psalm 109,1-13 auf und las ihr Davids zornige Worte vor, die gegen einen Feind gerichtet waren. „Was soll denn das in der Bibel?“, fragte Nancy entrüstet. „Wie konnte David so böse Dinge für seine Feinde erbitten? Das ist doch purer Hass.“

„Was David da betete, überraschte Gott gar nicht“, erwiderte ich. „Gott wusste doch schon, was David dachte und fühlte. David schüttete einfach sein Leid und seinen Ärger ehrlich vor Gott aus.“

Ich ermutigte Nancy, ihre Wut und ihren Hass bei Gott abzuladen. Dadurch würde auch verhindert, dass sie dies auf zerstörerische Weise gegenüber ihrer Zimmerkollegin tue. Ich erinnerte sie ebenfalls daran, dass David nicht nur ehrlich seine Gefühle äusserte, sondern auch zugab, dass er Gott brauchte. Er schloss den Psalm mit dem Gebet: „Herr, mein Gott, hilf mir! Rette mich in deiner Gnade. Ich aber will dem Herrn stets aufs Neue danken und ihn vor allen Menschen preisen.“ (Psalm 109,26.30 NL).

Ich finde, dass David seine Gefühle auf gesunde Art und Weise äusserte. Glauben Sie, dass Gott sich freuen würde, wenn Sie in Ihrer Gebetszeit wütend, deprimiert oder frustriert sind und dann frommes Zeug plappern, als ob Gott nicht wüsste, wie Sie sich fühlen? Nein, nicht wenn seine Einstellung hinsichtlich Heuchelei immer noch gültig ist. In Gottes Augen sind Sie nur dann richtig, wenn Sie echt sind.

Seine Gefühle einzugestehen bedeutet auch, vor guten Freunden aufrichtig und echt zu sein. Auf seine Reisen nahm Paulus meist Barnabas, Silas oder Timotheus mit, auf die er sich verlassen konnte. Im Garten Gethsemane teilte Jesus sein Leid mit seinen engsten Freunden: Petrus, Jakobus und Johannes. Wenn Sie zwei oder drei solche Menschen in Ihrem Leben haben, sind Sie wirklich gesegnet.



Danke Herr, dass ich Dir gegenüber echt und aufrichtig sein darf. Hilf mir, einige vertrauensvolle Freunde zu finden, die meine emotionale Ehrlichkeit willkommen heissen.

