

## Ehrlicher Umgang mit Gefühlen



Stattdessen sollen wir in einem Geist der Liebe an der Wahrheit festhalten, damit wir im Glauben wachsen und in jeder Hinsicht mehr und mehr dem ähnlich werden, der das Haupt ist, Christus.

*Epheser 4,15 (NGÜ)*

Sie können Ihre Beziehungen zu Ihren Liebsten schützen, wenn Sie darauf achten, wie Sie ihnen gegenüber Ihre Gefühle ausdrücken. Sie kämpfen sich beispielsweise durch einen schrecklichen Arbeitstag und rufen deshalb Ihre Frau zu Hause an: „Schatz“, sagen Sie: „Es geht hier alles drunter und drüber. Ich schaffe es nicht vor sechs Uhr zu Hause zu sein und die Sitzung in der Kirche beginnt bereits um sieben. Könntest du das Essen fertig haben, wenn ich nach Hause komme?“

Kaum sind Sie zur Haustür hereingestürmt, stellen Sie fest, dass Ihre Frau das Essen noch nicht bereit hat, wie Sie erwartet hatten. Sie explodieren: „Was meinst du wohl, warum ich dich angerufen habe? Das Essen sollte doch um sechs Uhr fertig sein!“ Ist denn Ihre Frau wirklich schuld an Ihrem Gefühlsausbruch? Eigentlich nicht. Sie hatten einen schrecklichen Tag, Sie sind müde, hungrig und genervt. Daran ist Ihre Frau nicht schuld. In diesem Augenblick könnte jeder und alles Sie zum Explodieren bringen. Sie hätten genauso gut Ihrem Hund einen Tritt geben können.

Anstatt Ihre Frau anzuklagen, warum stehen Sie nicht einfach offen zu Ihren Gefühlen? Wenn es darum geht, Ihre Gefühle gegenüber Ihren Lieben auszudrücken, ist Ehrlichkeit die beste Strategie. Aber denken Sie daran, die Wahrheit in Liebe zu sagen (vgl. Epheser 4,15).

Eine andere wichtige Richtlinie beim Eingestehen und Ausdrücken von Gefühlen ist, seine Grenzen zu kennen. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass es ungeheuer schwierig ist, wichtige Entscheidungen zu treffen, wenn Sie gefühlsmässig gestresst und zum Beispiel wütend, genervt, besorgt oder niedergeschlagen sind. Ihre Gefühle treiben Sie möglicherweise zu einer schnellen Lösung, die Sie später bereuen könnten. Sie sagen Dinge, die Sie später lieber zurücknehmen würden. Irgendjemand wird dabei bestimmt verletzt. Sie handeln viel weiser, wenn Sie Ihre emotionalen Grenzen zugeben und sagen: „Wenn wir jetzt weiterreden, verliere ich die Beherrschung. Können wir diese Diskussion auf später verschieben?“

Ehrlich zu Gefühlen zu stehen befreit unsere Nächsten von Schuldgefühlen. Wenn Sie ehrlich sind in der Art, wie Sie Ihre Gefühle ausdrücken, wissen die anderen, dass Sie nicht auf sie wütend sind und dass das Problem nichts mit ihnen zu tun hat. Das befähigt sie, liebevoller auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.



Himmlicher Vater, schenke mir die Fähigkeit, ehrlich und sachlich zu sein, dass ich in allen meinen Beziehungen die Wahrheit in Liebe ausdrücke.

