

Feeling all right?

Warum habe ich immer solche Gefühlsschwankungen?

In der Bibel gibt es einen Satz:

"Freut euch allezeit. Eure Güte und Freundlichkeit lasst kund werden allen Menschen." (Philipper 4,4f).

Das klingt erst mal nicht realistisch. Oft sind wir von negativen Stimmungen beherrscht. Es genügt nur eine Kleinigkeit, und unser Programm stürzt total ab, und wir fühlen uns absolut down und mies. Kennt ihr auch so viele Leute, die ein Gefühlsleben führen, das einer Achterbahn gleicht? Mal geht's hoch, mal geht's runter. Du zitterst schon, dass du diese Up-and-down-Person ausgerechnet an ihrem Tiefpunkt triffst. Wer denkt, das ist nur ein Problem für junge Leute, irrt. Es gilt für alle Generationen.

Ich habe vor kurzem etwas über einen großartigen Politiker gelesen: Winston Churchill. Der hat mal gesagt: "Ich leide unter Depressionen, und das folgt mir nach wie ein schwarzer Hund und es wird mich auffressen." Ich denke, das ist eine Erfahrung von vielen Menschen. Schlechte Stimmung und abgründige Gefühle gleichen einem schwarzen Hund, der dir folgt und dir immer an den Fersen sitzt. Es genügt nur eine Kleinigkeit, und du bist ein Opfer deiner schlechten Stimmung und des Leidens deiner Seele.

Ich habe mal einen totalen Launenmenschen kennen gelernt, als ich vor meinem Studium auf einer gemischten Chirurgie (also Männer und Frauen auf einer Station) gearbeitet habe. Da war eine Krankenschwester, so eine richtige hysterische Ziege. Wenn die schlecht drauf war, dann ging ihr sogar der Oberarzt aus dem Wege. Eines Tages hörte ich vom Stationsgang aus, wie sie in der Küche wieder mal einen Schreianfall bekam. Sie kreischte und dann WOMM! Ein ohrenbetäubendes Scheppern. Ich dachte mein Trommelfell platzte. Da hatte die hysterische Schwester aus Wut einen halben Meter großen Stapel Teller auf die Fliesen gedonnert. Als ich paar Minuten später im Männerzimmer war, witzelten die Patienten: "Sag mal, die Isolde kriegt wohl bald ihr Tage".

Obwohl diese wahre Begebenheit vielleicht noch ganz lustig klingt: Aber das Schlimme dabei ist: Wann immer wir aus einer schlechten Stimmung heraus etwas tun, verletzen wir Menschen. Also wenn du mies drauf bist, geht das Ganze fast nie ohne Sünde ab. Oft müssen wir uns später entschuldigen und Einsicht zeigen. Jeder, der in einer Beziehung lebt, weiß, wie unheimlich schwierig das auf und ab für den anderen ist. Bei nicht so nahestehenden Menschen gelingt es uns noch wenigstens, eine blanke Fassaden zu zeigen, so dass wir eigentlich ganz cool, ganz lässig

sind. Aber ich kann dir eins sagen: Wenn du verheiratet bist, dann packst du das nicht mehr, denn dann bist du oft Tag und Nacht zusammen, und dein Partner bekommt genau mit, dass du Scheiße drauf bist. Manchmal merkt man erst in der Ehe, was man selber für Probleme hat und was für einen schwierigen Charakter man hat. Die Ehe hat auch wunderbare Seiten, aber man lernt sich in einer Ehe kennen, wie man wirklich ist und das ist nicht einfach.

Von einem Moment zum anderen kann unsere Stimmung total umkippen. Ich will mal so ein paar Gründe für unsere "bad feelings" nennen:

Vor einigen Jahren habe ich ein relativ neues Auto gehabt. Das habe ich mal auf einem öffentlichen Parkplatz abgestellt. Nach einem schönen Wochenende fühlte ich mich gut, war aufgebaut. Und da!! Irgendein Idiot hat eine richtig fette Beule in meine Tür gefahren und war abgehauen. Was ist dann mit meiner guten Stimmung passiert? Sie ging total runter.

Oder du verbringst einen guten Abend mit Freunden oder deiner Familie, und es herrscht wirklich Harmonie, und plötzlich sagt einer: "Du, ich muss dir mal was ernstes sagen. Ich find dich sehr anstrengend. Du hast einen richtig schwierigen Charakter." Weißt du was passiert? Deine gute Laune ist wie weggeblasen. Eben hast du dich noch gut gefühlt und plötzlich fühlst du dich verletzt, deine Gesichtszüge entgleisen und du bist einfach nur noch mies drauf. Oder du bist müde, kaputt, aber fröhlich. Du hast viel gearbeitet, musstest eine Hausarbeit schreiben, hattest Stress in der Firma oder so etwas. Du hast 14,15,16 Stunden am Stück gearbeitet, und dann kommt irgendein unsensibler Mensch und macht einen dummen Witz. Normalerweise kannst du ja dumme Witze ziemlich gut ab, du machst ja selber welche! Aber genau in dem Moment ist das total unpassend für dich ist deine schöne Stimmung hin.

Es gibt so eine ganz besondere Spezies Mensch, die können einen ganz schnell auf 180 bringen. Weißt du wer das ist? Nein, es ist nicht die Polizei mit einem Strafzettel. Es sind die Familienmitglieder. Weißt du warum? Weil sie dich genau schon ziemlich lange kennen. Die haben den Dreh raus, dich in Nullkommanichts auf 180 zubringen. Da ist ein Porsche gar nichts dagegen. Weißt du, die sticheln auch immer an dir herum und nerven dich. Dann wirst du so stinkesauer. Du bist vielleicht gerade von einem Heartbeat gekommen und fühlst dich richtig aufgebaut und kommst nach Hause, und da sagt deine Mutter: "Wie sieht's denn hier aus? Räum bloß mal dein Zimmer auf!" Oder du machst endlich mal den dummen Brief von der Bank auf und da steht eine große, tolle Zahl drauf, nur das falsche Vorzeichen und du bist einfach nur "down".

Mann und Frau sind zusammen, und die Frau nervt bis zum Anschlag. Der Mann merkt so richtig, wie er zu kochen beginnt. Dann hält er es nicht

mehr aus, ihm platzt der Kragen und er schnauzt los: "Weißt du was ich dir schon immer mal sagen wollte? Du bist eine richtige, saublöde Kuh!" Die Frau ist tief verletzt. Sie geht zum Richter. Der Ehemann kriegt ein Verfahren dran und eine Strafe, und er muss versprechen, dass er dieses Wort nie wieder sagen darf. Dann kommt wieder der Tag, wo sie ihn wieder zur Weißglut bringt. Er gerät richtig in Rage und brüllt: "Jetzt kann ich mich überhaupt nicht mehr bremsen! Du bist eine richtig saublöde... noch ein Wort und ich schlag dir die Hörner ab!"

Oft stürzt unser Programm auch deswegen ab, weil wir uns für jemanden engagieren. Wir meinen es gut und wollen helfen, und der Betreffende zahlt es uns übel heim. Meine Frau arbeitet in einem Restaurant für Menschen mit seelischen und sozialen Problemen. Manchmal kommt sie absolut frustriert nach Hause. Sie hat den ganzen Abend ihr Bestes gegeben. Aber sie wurde nur runter gemacht wegen irgend welcher Banalitäten. Irgend jemand ist bei der Essengabe übersehen worden. Einer wollte eine Zusatzportion, die ihm nicht zustand usw. Obwohl sie sich mit Herz engagierte, wurde sie übel beschimpft. "Schlampe" war noch das netteste Wort. Du engagierst dich, gibst dein Bestes, und dann musst dich so betiteln lassen. Dann bist du emotional richtig im Keller, dann bist du richtig unten. Du hast keine Kraft mehr, vielleicht auch nett zu sein, dann bist du eigentlich nur noch am Ende und demotiviert.

Wir könnten noch viele solcher Situationen durchgehen. Ich denke, dass jeder sich schon irgendwo wiedergefunden hat. Manchmal wissen wir nicht, warum wir eigentlich so mies drauf sind. Vielleicht sind wir einfach nur mit dem falschen Bein aufgestanden oder wir sind vom Biorhythmus her gerade mal im Tal. Wir gehen in den Tag und jedem, der uns über den Weg läuft, schießen wir mit einem giftigen Pfeil genau ins Herz. Was kann uns helfen? Wie können wir unsere Gefühlsschwankungen in den Griff kriegen? Wie können wir besser mit unseren Tiefs umgehen? Was zieht uns raus? Wie kommen wir hoch?

1. Du brauchst eine Mitte, ein Zentrum

Weißt du, was mit einem Rad passiert, das nicht zentriert ist? Das Gleiche, was mit dir passiert: Es geht auf und ab, rauf und runter. Kennst du solche Menschen? Bevor du sie triffst, möchtest du am liebsten beten: "Oh Herr lass sie in der richtigen Stimmung sein." Was heißt das, ein Zentrum zu haben, eine Lebensmitte? Das ist ein Ort, wo du geborgen bist, Stille hast. Wo du eine Mitte, eine Kraftquelle hast. Die meisten Menschen sind nicht zentriert! Sie laufen nicht rund, deswegen geht es rauf und runter.

Ich möchte dir mal was aus der Bibel vorlesen, aus dem Psalm 3, von einem Mann namens David. David war ein krasser König und er hat ein echt krasses Leben geführt. Er war ein Mann Gottes und versuchte, sein Volk weise und barmherzig zu regieren und auch gleichzeitig vor den

Feinden zu schützen. Einmal war er in einer bedrohlichen Situation: Sein Leben war durch einen Putschversuch bedroht. David musste fliehen. Er wusste nicht, ob er seinen Königsthron je wiederbekommen wird. Der, der den Putsch initiierte und anführte, war sein eigener Sohn, sein eigenes Fleisch und Blut, sein Sohn, den er liebte. Und in dieser Situation schrieb David ein Gebet. Ich lese dir mal dieses Gebet vor, damit du erkennst, wie ein Mensch, der eine Mitte hat, in dessen Mittelpunkt Gott ist, mit Stress, mit schlimmen Situationen und mit Unheil umgehen kann.

***Oh Herr, überall bedrängen mich Feinde!
So viele haben sich gegen mich verschworen.
Sie spotten: "Der ist erledigt!
Selbst Gott kann ihm nicht mehr helfen!"
Aber du, Herr, nimmst mich in Schutz.
Du stellst meine Ehre wieder her
und verhilfst mir zu meinem Recht.
Ich schreie zum Herrn "Hilf mir doch!"
Er hört mich in seinem Heiligtum und antwortet mir.
Darum kann ich beruhigt einschlafen, denn ich weiß:
Gott beschützt mich.
Ich fürchte mich nicht vor meinen Feinden,
auch wenn sie mich zu Tausenden umzingeln.
(Psalm 3,2-4)***

Merkst du, da betet jemand, der eine Mitte hat. Hast du eine Mitte in deinem Leben? Mit einer Mitte weißt du tief in deinem Herzen, dass es egal ist, wie um dich der Sturm des Lebens tobt. Egal was passiert und was an der Tür deines Lebens schlägt, es gibt einen Gott, der zu mir steht!. Einen Gott, der mich liebt, der mein Leben in der Hand hat. Weißt du das? Kennst du diesen Gott? Dieser Gott lädt dich ein, ihn kennen zu lernen. Du kann erleben, dass es diesen Gott gibt. Er wartet auf dich, und er will dir begegnen. Das ist keine Theorie, wie wir unsere Launen überwinden können. Das ist die Realität einer lebendigen Beziehung zu Gott.

2. Gib deine schlechten Gefühle Gott.

Wisst ihr, was manchmal unser Problem ist? Wir kotzen unsere Gefühle bei Menschen aus. Und oft sind Menschen einfach überfordert. Wir gehen zu ihnen hin: "Oh, alles ist so scheiße und alles ist so schlimm." Manchmal können unsere Freunde und Familienmitglieder so etwas tragen, aber was ist wenn sie selber gerade "down" sind? Wenn sie selber gerade keine Kraft haben und auch jemanden brauchen. Dann kommst du und gebrauchst oder missbrauchst deinen Mitmenschen als deinen Mülleimer. Jesus kennt dich und er liebt dich. Ihm kannst du alles sagen, dein ganzes Leid, deine ganze Mühe, deine Wut, deine Not, deine Verzweiflung, deinen Frust. Er kennt alle deine Tränen, die du nachts in dein Kissen geweint

hast und die keiner sonst kennt. Er kennt sie! Und er ist genau dafür am Kreuz gestorben, um diesen ganzen Müll deines Lebens zu entsorgen. In der Bibel steht: "All eure Sorgen werft auf Jesus, denn er sorgt für euch." Wer noch nicht weiß, wie man mit Jesus lebt, wie man mit ihm Beziehung haben kann, der versteht jetzt vielleicht nur Bahnhof. Es ist Teil unseres Lebens mit Gott, dass wir Gott unsere Schwierigkeiten sagen können, damit wir nicht ersticken an unsere Bitterkeit, unserer Wut, unserer Ohnmacht. Wir können ihm alles sagen.

3. Gott ist größer als deine Probleme

Mein dritter Punkt handelt davon, wie du deine Gefühlsschwankungen überwinden kannst. Gott ist größer als deine Probleme! Wisst ihr was unser Problem ist? Häufig meditieren wir unsere Probleme. Meditieren kommt von Medium, d.h. das Problem ist in der Mitte und wir kreisen um das Problem. Wir schreiten sozusagen um das Problem herum. Nehmen wir an, du hast eine Fahrprüfung vor dir. Wenn du das Problem meditierst, es immerzu anstarrst, weist du was das Problem macht? Es wächst! Stell dir vor, das Problem ist ungefähr 20 Zentimeter groß und du sagst: "Oh wenn ich das nicht schaffe. Ich bin doch heute so nervös. Und wenn ich den Motor abwürge oder wenn ich ein Stoppschild überfahre." Während du das meditierst, weißt du, was das Problem macht? Probleme haben ja selber keine Energie, denn sie empfangen unsere Energie durch unsere Konzentration. Das Problem fängt an zu wachsen. "Ja und meine Freundin, die Isabel, die ist auch schon durchgefallen." Du meditierst über das Problem, und dann schaust du es an und es ist 2,50 m groß. Es ist viel zu groß für dich und du gehst total in die Knie. Das kannst du mit jedem anderem Problem machen, wie Arbeitslosigkeit oder Was wird aus unserer Firma, wird es kriseln?". Du meditierst und du schleichst um dein Problem herum und starrst es an und es wächst und wächst. Schließlich ist es dann 2,50 m groß und frisst dich. Es frisst dich auf. Du bist dann in dem Bauch von dem Problem. Nicht mehr du hast das Problem, sondern das Problem hat dann dich und es macht dann mit dir was es will. Du jammerst: "Ah, alles ist so schlimm. Ich habe es gewusst. Ich schaffe das nicht. Ich kann das nicht" usw. In Wirklichkeit hast du das Problem groß gemacht bis es so groß war dich zu fressen.

4. Überwinde deine Launen durch beten, durch Gott loben und durch die Kraft der Bibel.

Stell dir mal Folgendes vor. Dich hat einer so richtig rund und fertig gemacht oder besser gesagt: dich richtig klein gemacht. Kennst du das Gefühl? Jemand aus der Firma sagt: "Du bist so ein Versager." Ich kenne jemanden, der hat mir Folgendes erzählt. Zu dem ist einmal der Chef hingegangen und hat geschrien: "Wie sieht denn deine Maschine aus? Na die musst du mal sauber machen. - Weißt du, so wie es mit deiner Maschine aussieht, so sieht es auch bei dir in deinem Leben aus!" Und er hat mir erzählt, er war stinkesauer und fertig, denn er hat sich als

Persönlichkeit total klein gemacht gefühlt. Kennst du das? Was tust du in so einer Situation, wenn du Gott nicht kennst? Wenn du keinen Gott hast, ist das sehr schwierig. Dann musst du nämlich irgendwo wieder was zusammensuchen, 1000 Argumente, warum du eigentlich doch ein toller Hecht bist. Wenn du ein betender Mensch bist und wenn du die Bibel kennst, dann gehst du auf die Knie vor Gott. Manche denken, wenn du zu Gott gehst, dann macht er dich noch weiter runter: "Na, hast du wieder alles falsch gemacht? SÜNDER. VERSAGER". Das ist eine Karikatur. Nur Leute, die Gott nicht kennen, reden so. Du gehst also zu Gott und betest und klagst ihm deine Not. Und du fragst: "Gott, wie siehst du mich? Bin ich ein Versager?" Und wenn der heilige Geist in deinem Leben ist, kannst du vielleicht hören, was Gott zu deinem Herzen sagt. Weißt du, was er zu deinem Herzen spricht? "Du bist geachtet von mir und sehr wertgeschätzt. Ich liebe dich". Dann schlägst du vielleicht deine Bibel auf und liest: "Der, der in euch ist" nämlich Jesus "ist größer als der, der in der Welt ist". Du denkst darüber nach und merkst, es ist die Wahrheit. Gott ist in meinem Leben und er liebt mich. Gott baut dich auf. Er macht dich nicht klein, sondern er macht dich groß. Er gibt dir Würde. Eine Würde, die dir kein Mensch geben kann. Und so verbringst du Zeit im Gebet. Deine nichtchristlichen Freunde, die denken vielleicht, Gebet ist nur was für Schläffies, Weicheier und Pfeifen. Wenn du zu Gott kommst, spricht er dir Liebe und Kraft zu. Du bist ins Gebet gegangen und warst zehn Zentimeter groß und du gehst aus deiner Gebetszeit heraus mit erhobenem Haupt und mit deinen prächtigen 1,90, aufgebaut und bestätigt von einem Gott, der dich liebt und der dir begegnet ist in der Bibel und im Gebet. Lies die Bibel, lies, was alles über dich drin steht. Wer du durch Gott bist, durch Jesus. In der Bibel steht: "Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht!" nämlich durch Jesus. In der Bibel steht, du bist ein geliebtes Kind Gottes. In der Bibel steht, du kannst mit der Kraft Gottes deine Probleme überwinden. Das alles steht drin. Und Gott spricht es dir zu und der Geist Gottes bringt es als Realität in dein Leben.

Wenn du schlecht drauf bist, richtig mies drauf, dann fang an Gott zu loben. Nicht oberflächlich, alles ist happy und gut, sondern drück deine Sehnsucht aus. Und singe zu deinem Gott. Und du kannst erleben, wie er dir begegnet, indem du ihn lobst und wie eine Kraft dich durchflutet. Du bist vielleicht geschlagen und gedemütigt, fertig und am Ende, bist traurig über dich selber, weil du deine Emotionen - oder was auch immer - wieder nicht im Griff hattest, und so gehst du dann zu Gott und dann kniest oder setzt dich hin und fängst an zu singen. Dir ist eigentlich überhaupt nicht danach, aber du möchtest einfach in diesem Tal deinen Gott loben. Dann fängst du an zu singen:

**Open the eyes of my heart
Open the eyes of my heart, Lord**

**Open the eyes of my heart
I want to see You
I want to see You.**

**To see You high and lifted up
shining in the light of Your glory
pour out your power and love
and I sing: holy, holy, holy "**

Du steigerst dich nicht in etwas rein, sondern du lobst Gott. Und wenn es dir schlecht geht und du lobst Gott, dann ist Gott so gerührt und begeistert, dass er sagt: "Hey, dem muss ich einfach was Gutes tun". Und Gott hilft dir aus deinem Loch raus. Gott hilft dir, dass deine "feelings" wieder ins Lot kommen, dass du wieder stabil wirst, dass du nicht ein Opfer deiner Launen bist, sondern dass du siegreich sein kannst. Amen.