Gefühle nicht unterdrücken

«Jesus war emotional - und wir sollten es auch sein!»

Anita Phillips
Quelle: Instagram / dranitaphillips

Anita Phillips lädt dazu ein, Emotionen nicht zu unterdrücken. Im Gegenteil: Auch Jesus zeigte Gefühle, beobachtet die Traumatherapeutin, Lebensberaterin und Seelsorgerin.

Als Anita Phillips sechs Jahre alt war, litt ihre ältere Schwester an einer schweren psychischen Krankheit. «Wir beteten viel und ich verbrachte mein Leben damit, nach Antworten zu suchen.» Manche davon fand sie in der Botanik: «Gott schuf Gärten, damit wir verstehen, wie er uns erschaffen hat. Jedes Element des Gartens zeigt uns, wie unser Geist, Herz, Verstand, Körper und Verhalten zusammenwirken.»

In der Bibel werden wir mehr als alles andere mit der Botanik verglichen, bilanziert Anita Phillips. «Zum Beispiel als Baum, der nahe am Wasser gepflanzt ist. Oder dass wir ein gut bewässerter Garten sind. Oder dass er uns in gutes Land gepflanzt hat. Das allererste Gebot, das wir im Garten Eden erhielten, lautete, fruchtbar zu sein. Und in ihrem Neurowissenschaftsstudium habe sie gelernt, dass jenes Neuron, dsa Baustein unseres Geistes ist, wie ein Baum aussieht.»

In der Bibel vergleicht Jesus uns mit einem Sämann. «Er nennt das Wort einen Samen, das Wurzeln schlägt und zum Glauben wird.» Und er vergleicht das Herz mit dem Boden, auf welchen der Samen fällt. In manchen Fällen gedeiht das Saatgut, in manchen nicht.

Jesus hatte Emotionen

Etwas ganz anderes ist der Therapeutin Anita Phillips ebenfalls wichtig geworden: «Jesus war emotional. Er weinte öffentlich am Grab von Lazarus – obschon er wusste, dass er ihn gleich von den Toten auferwecken wird.» Auch empfand er Wut (im Tempel) und Angst (in Gethsemane).

Manche denken, dass christliche Vollkommenheit die Kontrolle der Emotionen mit einschliesst. «Aber mein Konzept von christlicher Vollkommenheit ist Jesus. Und ich sehe einen zutiefst emotionalen Jesus auf dieser Erde wandeln.»

Jedes Mal, wenn Jesus den vollen Ausdruck seiner Gefühle zuliess, folgte etwas Machtvolles. «Und ich lese kein einziges Mal, dass Jesus wegen seines Gefühls Busse getan hätte. Jesus hat alles gefühlt, was wir fühlen.»

Jesus spricht vom Herz

Jesus spricht viel vom Herz, beobachtet Anita Phillips. «Das Wort Verstand verwendet er nur einmal – dort wo es darum geht, Gott von ganzem Herzen, ganzer Seele, ganzer Kraft und von ganzem Verstand zu lieben.»

Emotionen zeigen, dass wir ein Bedürfnis haben. «Wenn die Erde einer Zimmerpflanze trocken ist, giessen wir sie.» Auch unser Herz zeigt Bedürfnisse, auch da gilt es, zu reagieren.

In Hebräer Kapitel 4, Vers 16 heisst es: «Er tritt für uns ein, daher dürfen wir voller Zuversicht und ohne Angst vor Gottes Thron kommen. Gott wird uns seine Barmherzigkeit und Gnade zuwenden, wenn wir seine Hilfe brauchen.»

Anita Phillips erklärt, dass wir mit all unseren Sorgen, Ängsten und Problemen zu Gott kommen können.

«Wenn wir uns weigern, unsere Bedürfnisse zu stillen und den Boden unseres Herzens mit dem zu bewässern, was er braucht, untergraben wir unser ganzes Leben. Schnappen wir den negativen Gedanken, der uns gefangen nimmt. Aber wenn wir nicht nachsehen, auf welchem Boden er entstanden ist, wird er wieder nachwachsen. Geheilte Herzen beruhigen hingegen beunruhigte Gemüter.»

Zum Thema:
Den Glauben kennenlernen
Awumbuk: Das Leeregefühl nach dem Besuch
Studie in Deutschland: 1'500 Gründe für Schuldgefühle
Freude haben: Die Kunst, vom Leben begeistert zu sein

Datum: 13.11.2023
Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber
Quelle: Jesus Calling / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags
Amerika
ERlebt
Gesundheit