

«Ich bin nicht gut genug!»



Debra Fileta mit ihrem Mann

Quelle: Facebook

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und diese wiederum unser Handeln. Paar-Therapeutin Debra Fileta ermutigt dazu, sich Lügen, die wir selbst über uns denken, zu stellen – und sie zu bewältigen.

«Oft wird uns gesagt, was wir tun und lassen sollen, wovon wir uns fernhalten oder was wir in unserem Leben nicht mehr tun sollen», beobachtet [Ehe-Beraterin Debra Fileta](#). Doch verordnete Veränderungen seien oft nicht von Dauer.

«Wir wollen etwas verändern und verbessern äussere Dinge. Aber das ist fast so, als würden wir ein Pflaster aufkleben. Es ist eine oberflächliche Lösung, wenn wir nicht wirklich zu den Wurzeln vordringen können.» Immer wieder sehe sie, «dass wahre Veränderung bedeutet, dass wir auf den Grund vordringen müssen». Das beginne bei den Gedanken, denn die führen zu Gefühlen und diese wiederum zu Verhalten.

Der geringste Widerstand

Gehirn und Körper gehen gern den Weg des geringsten Widerstands. «Wir möchten die Dinge auf die einfachste Art und Weise tun. Oft ist das der ungesunde Weg, doch er wurde uns vorgelebt. Wir wiederholen die negativen Dinge, ob es sich nun um schlechte Kommunikation handelt oder den Umgang mit unseren Gefühlen», erläutert Debra Fileta.

«Das Christentum ist keine Garantie für eine perfekte psychische Gesundheit. Nur weil man Christ ist, heisst das nicht, dass man gesund ist. Wir müssen uns mit Jesus an unserer Seite auf eine Reise der Heilung begeben, auch mit unserer geistigen und emotionalen Gesundheit.»

Bei ihr selbst kam einmal ein Trauma aus der Vergangenheit hoch. «Ich verlor einmal fast mein Leben und musste mich einer Not-OP unterziehen. Jahre später schlich sich ein Trauma in der Form von Panikattacken in mein Leben ein. Ich hatte es nicht verarbeitet und dann begann ich aus diesem Trauma heraus zu reagieren.»

Durch die Linse Gottes sehen

«Diese Gefühle waren ein Zeichen für etwas, das unter der Oberfläche lag und geheilt werden musste.» Sie musste sich der Angst vor etwas Schlimmen, vor Kontrollverlust und Tod stellen. «Dem musste ich mich stellen, es aufarbeiten und sie durch die Linse von Gottes Wahrheit sehen. Gottes Wahrheit erinnerte mich daran, dass es kein Trauma gibt, das mächtiger ist als die Kraft von Jesus, die in mir wirkt.»

«Gottes Wahrheit erinnerte mich auch daran, dass es nichts zu befürchten gibt. Gottes Wahrheit erinnerte mich daran, dass Jesus meine Tage gezählt hat und dass mein Leben nicht ohne seine Erlaubnis entgleitet.» Dies setzte sie ihrem eigenen Trauma entgegen. «Ich sah, wie wichtig es ist, meine emotionale und geistige Gesundheit mit Gottes Wahrheit in Einklang zu bringen.»

Ein solides Fundament

Paulus fragt im biblischen Römerbrief, warum er tut, was er eigentlich nicht tun will. Debra Fileta: «Wenn wir verstehen, warum wir tun, was wir tun – und die

Motivation dahinter – können wir anfangen zu heilen.» Die Heilige Schrift untermauert dies. «Sie ermutigt uns, unseren Geist zu erneuern, denn Verhaltensänderungen beginnen mit unseren Gedanken.»

Wenn zum Beispiel Gedanken wie «Ich bin nicht gut genug» oder «Ich kann das nicht» hochkommen, folge Unsicherheit. «Und ich werde anfangen, mich aus diesen Gefühlen heraus zu verhalten.»

Manchmal würden wir automatisch so denken, ohne es zu merken. «Wie wäre es also, wenn wir einige dieser negativen Gedanken aufspüren und uns selbst wirklich herausfordern? Ist dieser Gedanke in einem Trauma aus meiner Vergangenheit verwurzelt, oder ist er tatsächlich in Gottes Wahrheit verwurzelt? Und oft muss der Herr uns auf eine Reise in die Vergangenheit mitnehmen, um einige dieser Verletzungen, Unsicherheiten und Ängste aus der Vergangenheit zu heilen, um sie durch Gottes Wahrheit zu ersetzen, damit wir uns in unserer Gegenwart wieder aufrufen können.»

Zum Thema:

[*Panikattacken: Was bei plötzlicher Angst hilft*](#)

[*In die Beziehung investieren: Fünf einfache Tipps, die viel bewegen*](#)

[*Zehn Lebensprinzipien: Leidenschaften im richtigen Rahmen genießen*](#)

Datum: 03.04.2023

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags