

Tipps, die helfen

# Von schlechten Nachrichten traumatisiert?



Satelittenschüsseln - von wo kommt dein Empfang?

Quelle: Envato / wirestock

Eine bedrückende Meldung scheint gegenwärtig die vorangegangene noch zu überbieten. Fühlen Sie sich von den negativen News überwältigt und traumatisiert? Die Bibel bietet hierbei wichtige Tipps für die geistige Gesundheit.

Berichte über unschuldige Menschen, die leiden, sind nur schwer zu verarbeiten. Die christliche Beraterin Jennifer Londgren (Autorin des Buches «A Guide to Mental & Emotional Wellness: Biblical Wisdom, Practical Principles, Clinical Insight») erläutert: «Es ist wichtig, über grosse Ereignisse informiert zu bleiben und gleichzeitig eine gute psychische Gesundheit zu erhalten.» Sie gibt folgende sechs Ratschläge, die auf der Bibel basieren:

# 1. Informiert UND in der Heiligen Schrift bleiben

«Wir sind das Licht der Welt», sagt die Autorin, «und diese Welt braucht gerade jetzt etwas Licht.» Insbesondere Christen können widerstandsfähig sein, wenn sie von Tragödien hören. Mit Gefühlen zu kämpfen sei normal. Gleichzeitig können gläubige Menschen ihr Trauma zu Jesus bringen. Sie verweist auf biblische Verheissungen. «Wir werden diese Fülle, diese Freude und diesen Frieden haben, aber gleichzeitig werden wir auch Kämpfe haben.»

# 2. Sich nicht in schlechten Nachrichten vergraben

Biblische Leitlinien können Ängste oder Depressionen verhindern oder minimieren. So steht in [Sprüche Kapitel 4, Vers 23](#): «Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!» Und in [2. Korinther Kapitel 10, Vers 5](#): «Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.»

Diese und ähnliche Bibelstellen deuten darauf hin, dass wir es vermeiden sollten, zu viele schlechte Nachrichten aufzunehmen, wenn wir bemerken, dass sie unserem geistigen Wohlbefinden schaden. Darum ist es wichtig, sich Grenzen zu setzen.

# 3. Tag mit Gott beginnen und beenden

Es kann hilfreich sein, kurz vor dem Schlafengehen keine Nachrichten mehr zu sehen. Ebenso kann es sinnvoll sein, morgens nicht zuerst auf das Handy zu schauen, sondern den Tag mit einem Gebet zu beginnen (und auch zu beenden).

## 4. Mit Menschen in Verbindung bleiben

In [Matthäus Kapitel 22, Vers 37](#) und an anderen Stellen ruft die Bibel zur Nächstenliebe auf. Dies ist auch für die geistige Gesundheit gut. Unseren Nächsten zu lieben kann auch bedeuten, mit anderen Zeit zu verbringen. Das kann für die mentale und psychische Gesundheit ein starker Faktor sein.

## 5. Sich in Vergebung üben

Anderen vergeben kann viel dazu beitragen, Ängste und Depressionen loszuwerden. Jennifer Londgren empfiehlt auch, sich selbst zu vergeben. Viele Menschen, auch Christen, seien sehr selbstkritisch. Wir denken, dass wir umso besser werden, je härter wir zu uns selbst sind. Aber wir beobachten, dass das Gegenteil der Fall ist.

## 6. Dankbar sein

Wir haben es in der Hand, ein dankbares Herz zu entwickeln. Das kann die geistige Gesundheit erheblich verbessern. Es gibt eine Reihe von Bibelversen über Dankbarkeit, wie etwa [1. Thessalonicher Kapitel 5, Verse 16 bis 18](#), wo unter anderem steht: «Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen.» Das Interessante an Dankbarkeit ist laut Jennifer Londgren, «dass es neurobiologisch unmöglich ist, gleichzeitig Dankbarkeit und Angst zu empfinden». Eine gute Möglichkeit, um Ängsten zu begegnen.

Zum Thema:

[Gott vergisst uns nie: Schwere Lebensphasen durchstehen](#)

[Ein Hotelier aus Wengen: «Krisen sind eine Chance»](#)

[Jugendleiter im Livenet-Talk: Jugend, soziale Medien und wertschätzende Beziehungen](#)

Datum: 08.11.2023

Autor: Lorie Johnson / Daniel Gerber

Quelle: CBN / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags

[Glaube](#)

Bibel

Leben als Christ