

025 – WIE MAN SCHWÄCHEN AKZEPTIERT

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Podcastfolge. Mein Name ist Annika Bühnemann. Du bist hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Und wir haben heute die Besonderheit, dass ich diesen Podcast sowohl ganz normal als Audiodatei als auch als Video aufnehme.

Das heißt, du kannst mich hier gerade entweder sehen, dann begrüße ich dich auch hier recht herzlich oder du hörst dir diese Folge an, vielleicht nebenbei beim Kochen oder beim Autofahren oder was auch immer du gerade machst. Ich freue mich, dass wir hier zusammen ein paar Minuten verbringen.

Ich bin ein bisschen erkältet. Also es kann sein, dass meine Stimme sich entweder komisch anhört oder ich mich öfter räuspere. Man hört, dass ich nicht ganz auf der Höhe bin. Ist normal im Herbst. Mit Kindern kann das durchaus mal vorkommen.

Heute, zu dem Zeitpunkt, wenn dieser Podcast veröffentlicht wird oder auch dieses Video, ist in Deutschland der Buß- und Betttag. Das habe ich mir zum Anlass genommen, um über dieses Thema mal zu sprechen. Erstens ist dieser Buß- und Betttag jetzt nicht so bekannt, glaube ich, in Deutschland. Also, alle vergessen immer, dass er ist, weil er kein gesetzlicher Feiertag mehr ist.

Bis in die 90er war es ein gesetzlicher Feiertag. Wenn ich das richtig weiß, ist er das sogar noch in Sachsen. Aber in den meisten Bundesländern ist es eben kein gesetzlicher Feiertag und eigentlich weiß man auch nur, dass es ihn gibt, wenn man mal so einen Kalender aufmacht, wo das zufällig drinsteht.

Was ist der Buß- und Betttag? Die Entstehungsgeschichte geht ins Mittelalter zurück. "Buße" ist ja so ein Wort, das man heute kaum noch nutzt, außer es geht um einen Bußkatalog. "Buße" bedeutet im Grunde "Umkehr oder Neuorientierung, Neuausrichtung, Veränderung im größten, besten Sinne".

Und Beten ist halt Beten. Also der Buß- und Betttag ist im kirchlichen Kontext ein Tag der Neuausrichtung, der Selbstkritik im Grunde. Und wo man sich über seinen Weg noch mal bewusst wird und auch seine Sünden bekennt. Es hat also auch einen Beichtcharakter und wo man sich darüber bewusst wird, was man vielleicht alles noch nicht richtig macht und sich vornimmt, das zu ändern, so ganz im Groben.

Ich habe ein ambivalentes Verhältnis zum Buß- und Betttag. Das Wort "Buße" finde ich völlig in Ordnung, aber ich habe festgestellt, dass viele Menschen hier sowieso schon sehr selbstkritisch sind. Und wenn sie dann dazu aufgefordert werden, sich über ihre Schwächen, ihre Sünden und etc. noch mal bewusst zu werden, kann das eine ganz schöne emotionale Abwärtsspirale geben, weil man sich dann schnell in Gedanken wiederfindet wie "Was bin ich für ein schlechter Mensch".

Viele von uns haben sowieso schon ein Problem mit dem Thema Selbstliebe bzw. Selbstakzeptanz. Und wenn dann auch noch jemand kommt, der sagt: "Guck mal deine ganzen Sünden an und guck mal, was für ein schlechter Mensch du bist", dann besteht die Gefahr, dass man überkritisch ist, dass man den anderen Aspekt, auf den ich ja gleich noch

eingehen werde, weglässt und einfach nur schlecht von sich denkt und Beweise dafür findet, warum man so ein schlechter Mensch ist und wie schlimm doch das Leben ist.

Natürlich hat es auch immer mit der eigenen Vergangenheit zu tun. Mit dem, was man vielleicht auch erlebt hat. Wir sind ja alle auf unserer eigenen Reise hier durchs Leben. Und hier und da gibt es sicherlich Situationen, die wir als Begründung nehmen könnten, um zu sagen, was wir für schlechte Menschen sind, wie lieblos man uns behandelt und dass wir es nicht anders verdient hätten oder so in diese Richtung.

Ich glaube, dass der Buß- und Betttag deshalb sehr vorsichtig begangen werden sollte, weil es hier nicht darum geht, sich schlecht zu machen. Ich bin natürlich nicht Gott. Ich denke aber, wenn ich als Gottheit etwas erschaffe, das ich liebe, dann möchte ich nicht, dass es in so eine Art Selbstmitleid verfällt und sich selbst schlecht macht.

Wenn ich mir als Mutter vorstelle, dass mein Kind, das ich ja liebe und das ich immer liebe, egal was es tut, das ich schon liebe, weil es einfach nur existiert, wenn dieses Kind mir sagt, wie schlecht es ist und wie viele Fehler es hat, wie viele Fehler es macht, dass es mal wieder nicht hingekriegt hat, meine Regeln zu erfüllen und mit so einer überkritischen Selbstanalyse mir erzählt, was für ein schlechter Mensch es ist, dann finde ich das rein menschlich gesehen als Mutter ja schon falsch gedacht.

Ich würde mir wünschen, dass mein Kind natürlich sieht "Da und dort habe ich mich zum Beispiel nicht an Regeln gehalten. Oder ich bin nicht da, wo ich gern wäre". Aber die Konsequenz daraus soll ja nicht sein, dass mein Kind sich deshalb schlecht fühlt oder als minderwertig, als wertlos, als nicht liebenswert empfindet, sondern im Gegenteil.

Und da komme ich zur zweiten Hälfte dieses Tages. Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass jegliche Selbstkritik immer mit Liebe endet. Seine Selbstkritik damit beendet, zu erkennen, dass man dennoch geliebt ist. Auch wenn du Fehler machst, auch wenn du scheiterst. Auch wenn du hinter deinen eigenen Erwartungen zurückbleibst, auch wenn du nicht so schnell bist, wie du gerne wärst oder nicht so erfolgreich, wie du gerne wärst oder was auch immer du an Kritik für dich selbst findest.

Trotz dieser für dich "Tatsachen" folgt daraus, dass du immer noch zu 100 % wertvoll bist, dass du immer noch geliebt bist, dass Gott dich niemals verlässt, vor allen Dingen nicht wegen solcher Lappalien wie "Ich habe mal wieder gesündigt" oder "Ich habe meine Ziele nicht erreicht." Oder "Ich bin hier und da gescheitert."

Natürlich freut sich Gott darüber, nehme ich mal an, dass wir Umkehr bzw. Buße tun im Sinne von "uns neu orientieren" und überlegen "Was könnte ich anders machen? Bin ich noch auf dem richtigen Weg?" Und das ist auch ein Hinweis, den ich ganz gerne jetzt in den Mittelpunkt stellen möchte: das Thema "Selbstkritik".

Ich finde, Buße hat ganz viel mit dieser Selbstkritik bzw. Selbstanalyse zu tun. Man darf ruhig ehrlich zu sich sein. Die meisten von uns tun sich schwer damit, auf das zu gucken, was man an sich nicht mag. Wir wollen nicht gierig sein, wir wollen nicht ängstlich sein oder wir wollen auch nicht zu erfolgreich sein. Wir wollen manchmal nicht als Lügner bezeichnet werden. Wir wollen ehrlich sein und nicht unehrlich. Wir wollen nett sein und nicht böse. Oder wir wollen gutherzig sein und nicht knauserig etc.

Also man hat so oder so Eigenschaften in sich, die man lieber an sich mag, aber man hat auch Eigenschaften in sich, die man eigentlich nicht haben will. Nun gibt es diese Theorie, der ich gerne folge, dass alle Eigenschaften in allen Menschen angelegt sind. Jeder Mensch ist zu allen Eigenschaften fähig, nur leben wir sie in ganz unterschiedlicher Ausprägung aus. Die einen von uns sind großzügiger als andere, aber wir alle haben die Fähigkeit, großzügig zu sein. Der eine und andere ist vielleicht "böse". Der ein oder andere lebt vielleicht diese Boshaftigkeit, die in jedem Menschen drin ist, mehr aus als andere. Aber jeder von uns hat die Möglichkeit, boshaft zu sein oder boshaft zu handeln. So ist meine Theorie. Nicht nur meine, sondern das ist eine gängige Theorie in der Psychologie, der ich folge und die ich total sinnvoll finde und die man auch mit der Bibel in Übereinstimmung bringen kann.

Und bei diesem Buß- und Bettag, glaube ich, kommt es darauf an, den Blick auf diese eher nicht so schönen Eigenschaften zu lenken und sich anzugucken: Was habe ich denn in mir drin, was ich eigentlich gerne ablehnen möchte? Etwas, das vielleicht nicht so ist, wie ich es gerne hätte? Oder etwas, das ich einfach von mir auch irgendwie abspalte. Wo ich das Gefühl hab "Nein, das bin ich nicht. Das will ich nicht sein. Das ist nicht meins."

Was gibt es da? Das ist eigentlich schon eine erste Journaling-Aufgabe für alle, die das wirklich auch mal machen wollen. Erste Frage: Was für Eigenschaften lehne ich an mir ab? Was gibt es an mir, das ich nicht mag?

Wenn das zu abstrakt ist, gerne auch einfach mal: Was habe ich in den letzten sieben Tagen getan, gesagt, gedacht das nicht gut war oder das ich nicht mag oder das ich an mir ablehne? Was für Fehler habe ich begangen oder wo bin ich gescheitert? Was ist etwas, wo ich mich nicht so verhalten habe, wie ich mich gerne verhalten würde?

Das ist die erste Frage und da geht es einfach in die Selbstkritik. Und ich glaube, es ist auch wichtig, wirklich ehrlich zu sein. Deshalb nehme ich auch gerne diesen Begriff "boshaft", weil manche von uns einfach boshaft gehandelt haben in den letzten Tagen und ich rate dazu, dass du dich deshalb nicht völlig verurteilst. Das geht dann in diese erste Kritik.

Wenn du feststellst "Ich habe in den letzten Tagen boshaft gehandelt". Ich kann für mich sagen, ich hatte eine Situation, in der ich zum Beispiel wütend war und nicht so gehandelt habe, wie ich das normalerweise mittlerweile tue. Viele von euch, die sich länger schon meinen Podcast anhören, wissen, dass ich eine große Arbeit mit dem Thema "Wut" hinter mir habe.

Früher bin ich relativ schnell wütend geworden, nicht so cholerisch, aber schon so, dass mich viele Sachen getriggert haben und ich viel Wut in mir hatte, die ich dann rausgelassen habe in unpassenden Situationen beispielsweise, auch meinen Kindern gegenüber, dass ich die angeschnauzt habe.

Das habe ich mittlerweile sehr gut im Griff, weil ich eben mich mit diesem Thema beschäftigt habe. Wann werde ich wütend? Warum lehne ich das ab? Warum lehne ich die Wut in mir ab? Wie kann ich sie vielleicht annehmen? Wie kann ich mir selbst klar machen, warum ich wütend werde? Und diese Arbeit damit hat mir gezeigt, wann ich wütend werde. In meinem Fall nämlich, wenn ich zum Beispiel bei meinen Kindern etwas sage und sie sich nicht dran halten. Klassiker.

Obwohl ich ja eigentlich davon ausgehen kann, weil es Kinder sind, dass sie sich nicht dran halten. Aber ich habe einfach erkannt, dass es gibt gewisse Situationen gibt, in denen ich

schneller wütend werde als in anderen Situationen. Und heute war zum Beispiel so eine Situation. Das hätte ich kommen sehen müssen. Aber man reflektiert ja auch nicht die ganze Zeit immer alles.

Im Nachhinein weiß ich, wie es dazu kam, dass ich heute sehr wütend war. Und das fällt mir dann in so einer selbstkritischen Phase einfach auf "Pass auf, hier war ich wütend und habe gehandelt, wie ich nicht handeln will. Ich habe hier meiner Wut etwas freien Lauf gegeben, obwohl ich sie eigentlich in diesem Fall nicht hätte ausleben wollen." Deshalb gehe ich aber nicht mit mir hart ins Gericht und verurteile mich dafür.

Denn das würde dazu führen, dass ich die Wut unterdrücke und alles, was wir unterdrücken, kommt irgendwann hoch. Wenn ich also immer wieder meine Wut unterdrücke und mir sage: "So darf ich nicht handeln, ich darf mich so nicht verhalten, ich darf hier nicht wütend werden. Wut ist schlecht." Dann schiebe ich diese Eigenschaft, die es aber in mir ja gibt und die ein Teil meiner Identität ist, von mir weg und nehme dafür etwas von mir weg.

Ich packe ich es wie in so einen Schnellkochtopf, wo Druck erzeugt wird und wenn das Ding sich selbst überlassen wird, explodiert es irgendwann. Genau das passiert mit diesen Dingen, die wir unterdrücken. Deshalb ist es wichtig, die Sachen in Liebe und Ehrlichkeit anzusehen und zu sagen: "Ich erkenne, hier habe ich mich falsch verhalten. Hier habe ich mich – wenn wir es auf die Religion beziehen – nicht so verhalten, wie Gottes Wille es eigentlich vorgeben würde."

Ich habe mich hier zum Beispiel nicht an die zehn Gebote gehalten und es war sehr einfach zu sagen, wo habe ich mich dem nächsten gegenüber nicht so verhalten, wie ich es eigentlich tun sollte. Das ist ja die erste Frage.

Und die zweite Frage ist eben: "Warum kann ich mich trotzdem lieben?" Wie kann ich das in Liebe annehmen? In welchen Bereichen ist es auch gut, so zu handeln? Oder was könnte dazu führen, dass ich mich so verhalte? Warum habe ich mich so verhalten? Warum habe ich das getan? Warum habe ich diesen Fehler begangen? Warum bin ich da gescheitert? Warum habe ich dies und jenes gesagt? Warum bin ich emotional geworden? Warum habe ich da Angst gehabt? Was auch immer es ist, was du das Gefühl hast "Da war ich irgendwie nicht auf meinem Weg". Warum ist es dazu gekommen?

Und dann als nächste Frage, die ich auch ganz spannend finde. Und zwar einfach nur die Frage "Ist das wahr, was ich darüber denke?" Um am Beispiel der Wut zu bleiben. Ich habe erkannt: "Ich war hier heute sehr wütend, was ich eigentlich nicht sein will in der Situation. Wie kam es dazu?"

In meinem Fall war es so: Wir hatten Zeitdruck und ich wollte zu einem bestimmten Zeitpunkt, dass alle Kinder fertig sind und habe 27-mal gesagt "Jetzt los und hier und da". Es gab also Zeitdruck und ich habe mir nicht erlaubt, einfach mal das alles locker zu sehen und zu sagen "Ob wir jetzt fünf Minuten später kommen, ist völlig egal", sondern etwas in mir wollte unbedingt um eine bestimmte Uhrzeit fertig sein.

Meine Kinder haben sich aber nicht so verhalten, dass wir es geschafft hätten. Das war für mich so eine Überschreitung meiner Grenze. Ich sage etwas im besten Sinne für alle. "Wenn ihr das tut, was ich sage, ist es für alle am besten." Das ist meine Grundüberzeugung. Es ist natürlich auch nicht immer richtig und meine Kinder hatten einfach andere Pläne.

Ich habe es aber eben von ihnen erwartet in dieser Situation, dass sie sich schnell anziehen, damit wir schnell loskommen. Warum hat es mich so getriggert? Weil ich es schon mehrfach gesagt habe: "Los, los, los jetzt, anziehen jetzt. Das ist jetzt nicht mehr spielen. Macht nicht mehr das und nicht mehr das, das kannst du alles später machen. Das Wichtigste ist jetzt, sich anzuziehen." Das Kind hat das aber nicht gemacht und das hat mich dann wütend werden lassen.

Warum? Weil ich erwarte, dass wenn wir in Zeitdruck geraten, alle "nach meiner Pfeife tanzen", dass sich alle schnell fertig machen, damit wir schnell loskommen. Weil es mir wichtig ist, pünktlich hier und dort zu sein. Wenn ich darüber nachdenke oder auch am besten natürlich gerne das aufschreibe, wird mir natürlich klar, dass ich die Einzige bin, der es wichtig ist, dass wir um eine bestimmte Uhrzeit irgendwo sind.

Das ist für die Kinder gar nicht greifbar, die können noch gar nicht die Uhr lesen. Die wussten also auch nicht, wie lange sie wofür brauchen. Und das es jetzt zeitlich knapp wird. Und sie haben einfach in dem Moment andere Bedürfnisse gehabt. Sie wollten sich jetzt nicht anziehen. Es ist eigentlich immer sehr nett von ihnen, wenn sie sich anziehen, wenn ich sie darum bitte. Denn das ist ja eine große Kooperation von ihnen.

Sie würden lieber gerne spielen, tun aber mir zuliebe etwas anderes. Voll nett. Aber in dieser Situation haben sie sich dafür entschieden, das zu tun, was sie tun wollten. Wenn ich darüber reflektiere, merke ich auch schon selber, dass ich ruhiger werde. Dass ich mir denke: "Es war natürlich keine böse Absicht von den Kindern, mich zu ärgern."

Und davon abgesehen sind ja auch meine eigenen Gedanken, die mich wütend gemacht haben. Es ist nicht so, dass mein Kind mich wütend macht, sondern ich mache mich selbst wütend, weil ich diesen Anspruch habe. Wir müssen um die Uhrzeit da sein und keiner hört hier auf mich. "Und euretwegen sind wir nachher zu spät." Solche Gedanken kommen dann ja hoch.

Wut entsteht bei mir in der Regel, weil meine Grenzen nicht gewahrt werden. Das heißt, das ist bei mir immer ein Indikator für: Jemand überschreitet gerade meine Grenze. In diesem Fall war meine Grenze mein Wunsch, dass das getan wird, was ich sage. Nach dem Motto "Ich habe Nein gesagt, du tust es trotzdem." Das ist für mich persönlich subjektiv eine Grenzüberschreitung.

Wenn ich Nein sage und jemand macht das trotzdem, wahrt er nicht meine Grenzen. Dann werde ich wütend. Mittlerweile ist es für mich leicht zu sehen, weil ich das Thema schon oft begangen habe. Aber wenn es das erste Mal für dich ist – deshalb erzähle ich diese Ausführlichkeit – dann kann es ganz neue Erkenntnisse für dich geben, warum du in einer Situation so oder so fühlst. Das sind immer nur Gedanken, die uns dieses Gefühl fühlen lassen.

Es ist interessant herauszufinden, welche Gedanken es sind, denn das wiederholt sich häufig in den verschiedenen Situationen. Ich habe bei mir gemerkt, dass es eigentlich immer mit dieser Grenzverletzung zu tun hat. Egal, ob ich jetzt bei den Kindern wütend werde oder bei Erwachsenen oder wo auch immer. Es ist in der Regel der gleiche Grund.

Nun habe ich das also reflektiert, habe festgestellt, warum ich wütend geworden bin, und könnte nun hingehen und mir selbst Vorwürfe machen. Ich könnte sagen "Mensch, jetzt hast du schon so oft an diesem Thema gearbeitet und das hast du schon wieder nicht hingekriegt."

Du lässt deine Wut an deinen Kindern aus. Die können ja nichts dafür. Du bist ein schlechter Mensch, eine schlechte Mutter natürlich, weil du das nicht hinkriegst. Andere kriegen das doch auch hin. Bei anderen sieht das ja immer auch viel leichter aus. Niemand wird ständig so wütend, alle haben sich immer im Griff, nur du nicht" so in diese Richtung.

Solche Gedanken können dann kommen. Das ist genau dieser Punkt, den ich am Anfang angesprochen habe, vor dem ich warnen möchte: Achtung vor dieser negativen Gedanken-Spirale, die dich runterzieht.

Es heißt aber gleichzeitig, das Gegenteil ist auch falsch. Ich kann auch nicht hingehen und sagen: "Na ja, war nicht so schlimm, nächstes Mal wird es besser." Das ist keine Reflexion, sondern auch hier, wie eigentlich immer, die Balance zwischen beiden finden: Ich erkenne an, so wie ich mich verhalten habe, war es falsch. In meinem Fall kann ich, wenn ich das als Sünde ansehe, Sünde.

Kurzer Einschub: Sünde ist definiert als alles, was nicht Gottes Willen entspricht, bzw. alles, was von Gott weggeführt. Das ist so meine Definition von Sünde. Wenn ich nun also sage: "Ich war wütend meinen Kindern gegenüber und habe sie etwas grob dahin gesetzt, wo ich sie hin haben will." Das heißt, ich habe mich so verhalten, wie ich mich nicht verhalten will.

Dann ist bei mir zusätzlich noch die Frage "Habe ich hier eine Sünde begangen?" Also ist das jetzt ein Verstoß gegen ein Gebot? Ich würde sagen, in diesem Fall vielleicht sogar Ja. Denn es gibt ja das Gebot "Du sollst Vater und Mutter ehren." Was für mich auch andersherum bedeutet "Du sollst deine Kinder ehren." Das gehört für mich zusammen.

Wenn man es nur zusammenfasst auf "Liebe Gott, liebe dich und liebe deinen Nächsten." Ein grober Umgang mit den Mitmenschen kann als Verstoß gegen dieses Gebot der Liebe gesehen werden. Weil es unnötig war, das Kind jetzt so grob anzufassen, zum Beispiel. Und deshalb kann ich das für mich ganz persönlich als Sünde sehen.

Ich glaube, viele Menschen haben ein Problem mit dem Begriff "Sünde", weil einfach kirchentechnisch so viel Quatsch gemacht wurde mit diesem Begriff. Deshalb nur zur Info: Sünde bedeutet für mich, wie ich gerade sagte, nichts anderes als "Ich bin vielleicht ein Stück weg von Gott gegangen." Oder "ich habe Gottes Willen, den ich eigentlich tun will, gerade hier nicht getan." Das heißt nicht, dass ich verdammt bin, sondern das ist einfach nur eine Erkenntnis.

Nicht nur a) dass ich mich gesellschaftlich nicht so benommen habe, wie ich das möchte, sondern b) auch als Christin nicht so verhalten habe, wie ich das eigentlich möchte und wie in meinen Augen Gott das vielleicht auch möchte.

Auch hier werde ich mich jetzt nicht selbst zerfleischen, sondern kann überlegen: Was kann ich tun, um mich hier zu verändern und mein Verhalten zu verändern? Denn "Buße" heißt ja "Umkehr, Neuorientierung". Gucken, ob ich noch auf dem Weg bin, den ich gehen will. Und in diesem Fall könnte es zum Beispiel sein, dass ich sage: "Ich habe erkannt, das war nicht richtig."

Was kann ich tun? Ich habe reflektiert: Wie könnte ich mich zukünftig anders verhalten? Ich kann erst mal überlegen, welche Gedanken dazu geführt haben und gucken, ob die wahr sind, beispielsweise mit dieser Pünktlichkeit: Ist es wahr, dass wir zu einem bestimmten Zeitpunkt irgendwo sein müssen? Nein, das war in diesem Fall nicht wahr. Es kann

manchmal wahr sein. Wenn wir zum Beispiel den Zug erreichen müssen, dann müssen wir zu einer bestimmten Uhrzeit, da sein, sonst fährt er weg.

In diesem Fall war es aber so, dass es keinen triftigen Grund gab, punkt acht irgendwo zu sein. Also die Grundannahme "Wir müssen pünktlich sein", ist falsch. Ich kann natürlich sagen "Es ist mir wichtig, dass alle um acht aus dem Haus sind, damit ich arbeiten kann." Aber ganz ehrlich: Ob es um fünf nach acht ist, das ist mir eigentlich auch egal. Ich hatte nur in diesem Moment nicht reflektiert, dass es eigentlich egal ist. Ich habe meine Gründe in dem Moment nicht reflektiert.

Soweit so gut. Ich kann mich also zukünftig ändern. Ich kann sagen: "Es ist nicht schlimm, dass diese Grenze überschritten wurde." Oder ich kann rechtzeitig intervenieren und kann mit dem Kind sprechen und sagen: "Hey, hör mal zu. Ich möchte gerne, dass das und das um acht fertig ist. Mir ist klar, dass ihr das gerne spielen wollt. Du kannst danach noch ein bisschen spielen, wenn du dich jetzt schnell anziehst" oder was auch immer.

Ich kann auf Augenhöhe mit dem Kind in einer liebevollen Art und Weise sprechen, Verständnis zeigen und auch Verständnis einfordern. Weil gleichzeitig ist mein Bedürfnis ja trotzdem noch da. Ich möchte gerne, dass alle pünktlich sind und wie in jeder Familie kollidierten einfach verschiedene Bedürfnisse.

Man muss sehen, was man in welcher Art und Weise dann lösen kann. Also in meiner Situation hätten beide ein bisschen besser aufeinander Rücksicht nehmen können. Ich nehme mir dann also vor, fürs nächste Mal wieder mit meinen Methoden zu arbeiten, die ich mir erarbeitet habe, nämlich hauptsächlich meine Gedanken zu beobachten und rechtzeitig zu merken, wenn es eine Richtung geht, wo ich nicht hinmöchte.

Ich kann nun zusätzlich beten. Deshalb heißt es ja auch der Buß- und Betttag. Ich kann zusätzlich beten und Gott bitten, mir die Erkenntnis zu geben, wie ich mich anders verhalten kann. Ich kann Gott bitten, mir die Kraft zu geben, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen in einer zukünftigen Situation und mich dann anders zu verhalten.

Ich kann das natürlich auch versuchen, aus eigener Kraft zu machen. Aber ganz ehrlich, wenn Gott mir hilft, ist es natürlich viel leichter. Deshalb kann ich zu Gott beten und kann sagen: "Erst mal, es tut mir leid für meine Kinder. Und auch in der Beziehung zwischen mir und Gott. Es tut mir leid, dass ich mich hier so verhalten habe, wie ich mich eigentlich nicht halten möchte. Ich sehe trotzdem diese Eigenschaft, wütend werden zu können, als etwas Neutrales an.

Wut kann sehr beflügelnd sein. Wut kann genau richtig sein. Wenn ich nämlich Nein sage, weil mich jemand anfasst, ist es richtig, wütend zu werden und mich zu wehren. Das heißt, es gibt für mich auch keinen Grund, die Wut komplett weg zu schieben, denn Wut kann ja durchaus etwas Hilfreiches sein.

Also, lieber Gott, danke, dass ich wütend werden kann. Entschuldige, dass ich wütend geworden bin, wo ich das gar nicht werden wollte. Hilf mir, das in der Zukunft anders zu machen. Hilf mir, rechtzeitig helfende Gedanken oder hilfreiche Gedanken zu haben. Hilf mir zu erkennen, wie ich es anders machen kann. Gib mir die Kraft in der Situation, mich daran zu erinnern, was ich anders machen wollte."

Das ist eine "bußfertige Haltung": Es tut mir leid, was ich getan habe. Ich möchte es anders machen. "Bitte hilf mir" finde ich persönlich als Christin wichtig, weil ich mich schon einmal in einem Abhängigkeitsverhältnis von Gott sehe. Jeder, der damit wenig zu tun hat, könnte diesen Punkt einfach auch streichen, weil es funktioniert ja auch ohne.

Alleine schon psychologisch gesehen: "Ich habe einen Fehler gemacht. Es tut mir leid, ich mache es besser." Dann hat man noch mehr Eigenverantwortung, dass man selber es aus eigener Kraft schafft. Wer an Gott glaubt, kann sich auch die Kraft geben lassen, das nächste Mal besser zu machen.

Heißt natürlich auch nicht, dass man das jetzt ständig und immer richtig macht. Buße im Sinne von "Neuorientierung" ist ja nicht nur einmal im Jahr, sondern ist eigentlich jeden Tag. Jeden Tag fragt man sich "Habe ich das richtig getan? Warum habe ich das getan? Will ich mich so verhalten? Ist das das, was ich machen will?"

Und man fokussiert sich immer auf das, was einem jetzt gerade wichtig ist. Schwächen zu haben ist normal und nichts, wofür man sich verurteilen sollte. Andersherum: Wer sagt denn, dass das eine Schwäche ist? Wer sagt denn, dass es eine Schwäche ist, wütend zu werden, wenn die eigenen Grenzen überschritten werden?

Also ich würde es nicht als Schwäche bezeichnen, dass ich wütend werde, sondern ich sehe es einfach als neutral an. Es ist für mich eine neutrale Sache, dass ich wütend werden kann. Ich finde es nur nicht immer angemessen. Also ich setze für mich die Regel fest: In dieser Situation oder meinen Kindern gegenüber möchte ich das in dieser gleichartigen Situation nicht ausleben.

Andere würden es vielleicht als Schwäche bezeichnen, andere als Stärke. Doch diese Klassifizierung machen wir ja selbst. Buß- und Betttag ist also eigentlich jeden Tag. Jeden Tag, kann man sich fragen: "Bin ich noch auf dem Weg, den ich gehen will? Lebe ich entsprechend meinen Werten?"

Das wäre auch eine super Journaling-Frage: Lebe ich so wie ich leben will? Wenn nein, warum nicht? Was gibt es bei mir aktuell in meinem Leben, das mich davon abhält, so zu leben, wie ich leben möchte? Was kann ich tun, um das zu ändern? Was kann ich auch in meinen Gedanken tun?

Erst mal Dinge für möglich halten, wäre schon ein erster Schritt. Ich halte es für möglich, dass man sich immer ändern kann. Entweder aus eigener Kraft oder mit Gottes Hilfe. Aber es ist immer möglich, eine Veränderung von sich selbst vorzunehmen. Die Umstände kann man nicht immer ändern, aber man kann ändern, wie man darüber denkt.

Selbst wenn jemand zum Beispiel eine schlimme Krankheit hat, dann lässt sich die Krankheit nicht immer sofort ändern. Aber so wie ich mit der Krankheit umgehe, kann das einen Einfluss darauf haben, wie ich mich fühle. Natürlich hat man dennoch die Auswirkungen der Krankheit erst mal zu tragen. Man kann darüber verzweifeln oder man kann sagen: "Damit lerne ich jetzt zu leben." Oder man kann vielleicht sogar sagen: "Ich versuche, das zu verändern."

Alles ist ja möglich. Denn mit Gott ist sowieso alles möglich. Man kann auch versuchen, das zu ändern. Es kommt darauf an, ob man glaubt, dass man das kann. Natürlich ist das eine etwas heikle Geschichte, weil es schnell zu der Annahme führen kann, dass man nur genug

glauben muss und alles ist gut. So ist es ja auch nicht. Das Leben besteht ja schon aus beidem, aus dem Guten und dem Schlechten, aus dem Anstrengenden, aus Herausforderungen, aus Angst, aus Mut usw.

Ein erfülltes Leben heißt ja nicht, dass man glücklich ist, sondern ein erfülltes Leben heißt, dass man die ganze Bandbreite des Lebens erfährt, dass man glücklich ist und auch unglücklich sein kann. Dass man es aushält, auch unglücklich sein zu können. Dass ich sehr freudig bin, über die Maßen Freude empfinde, aber auch die Möglichkeit habe, tiefe Trauer empfinden zu können, ohne daran zu zerbrechen.

Wer jedes Gefühl aushalten kann, der lebt ein erfülltes Leben. Der kann ein erfülltes Leben führen, weil er keine Angst vor den Gefühlen hat. Jemand, der ein erfülltes Leben führen möchte, muss ja auch sehr mutig sein, weil man ständig über seine eigenen Grenzen geht und versucht, seine eigenen Grenzen zu erweitern. Und das erfordert Mut. Denn die Grenze der eigenen Komfortzone ist immer Angst.

Dort, wo Angst ist, ist das Ende unserer Komfortzone und wir können diese Angst überwinden und dann unsere Komfortzone vergrößern, aber das erfordert natürlich Mut. Also es ist immer ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren, die relativ ausbalanciert sind. Und wir können festlegen, in welchem Radius wir das Leben empfinden. Wer sehr viel Glück in seinem Leben erfahren will, also sehr viel Zufriedenheit, der nimmt in Kauf, auch das Gegenteil mal erfahren zu müssen.

Also jemand, der den Mut hat, für das zu kämpfen, was ihm wichtig ist, damit er Freude empfindet, der hat auch den Mut, Trauer zu empfinden. Es gehört zusammen. Es lässt sich nicht voneinander trennen in meinen Augen.

Der Buß- und Betttag ist ein guter Tag, um eine Standortanalyse zu machen. Zu gucken, bin ich noch auf dem Weg, wo ich will? Wo kann ich mich noch fokussieren? Wie kann ich mich neu ausrichten? Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte, denen ich folgen möchte? Was kann ich heute noch verändern, um für morgen diese Situation geschaffen zu haben, dass ich mich vielleicht anders verhalte oder diese Situation vielleicht auch gar nicht mehr aufkommt.

Das waren meine Impulse zum Buß- und Betttag in diesem Jahr. Ich hoffe, dass du einiges daraus mitnehmen konntest, dass du für dich einfach ein paar Impulse hast, die du für dich auch aufnimmst. Und wenn du möchtest, dann abonniere gerne hier diesen Podcast, damit du bei neuen Podcast-Episoden informiert wirst.

Falls du es gerade als Video siehst, folge auch gerne diesem Kanal, wenn du magst oder falls euch das lieber ist, könnt ihr auch den [Newsletter](#) abonnieren. Dann werdet ihr direkt in eurem Postfach darüber informiert, wenn's was Neues von mir gibt.

Ich wünsche euch viel Erkenntnis, ganz viel Liebe, einen guten Start in die nächsten Tage und lasst mir gerne einen Kommentar da, was ihr ab heute verändern werdet.

Macht's gut. Bis bald.