

Liebe ist nicht empfindlich

„besser ein Langmütiger als ein Held, und besser, wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert.“ Sprüche 16,32

Ich denke, die Sache mit der Empfindlichkeit ist ganz besonders wichtig. Wenn ich in meine Ehe oder in meine anderen Freundschaftsbeziehungen hineinschau, stelle ich fest, dass gerade dieser Punkt immer wieder zu Spannungen führt.

Ich habe entdeckt, dass mein Nervenkostüm dünner wird, wenn ich unter Stress stehe. Wenn ich mit mir selber nicht klarkomme. Wenn ich in Drucksituationen gerate oder Sorgen überhand nehmen. Das Ergebnis von all dem ist, dass ich empfindlich reagiere.

Ich bin leichter zu verärgern und schneller beleidigt als sonst. Wenn mir das dann in der Situation bewusst wird, mag ich mich selber nicht mehr.

Empfindlich zu sein bedeutet: „am seidenen Faden zu hängen“. Die Möglichkeit ist sehr hoch, dass dieser reißt und dann unschöne Dinge zu Tage treten.

Bist du empfindlich, dann bist du auch gleichzeitig leicht reizbar. Du bist emotional aufgeladen und neigst zu Überreaktionen.

Liebe dagegen reagiert selbst in Drucksituationen nicht griesgrämig oder aufbrausend. Kleine Probleme führen nicht automatisch zu heftigen Reaktionen. Liebe behält die Kontrolle über die eigenen Emotionen und lässt sie nicht ungefiltert an anderen aus.

Wie reagierst du, wenn du angespannt bist? Bist du eine leichte Briese oder ein Sturm, der gleich losbricht?

Wie kommt es aber zu dieser Anspannung und dazu, dass unser Nervenkostüm dünner wird? Ich denke, hier gibt es mehrere Auslöser. **Stress** ist einer von ihnen.

Stress belastet uns, raubt uns die Energie und greift unsere Gesundheit an. Anhaltender Stress macht uns mürrisch und leicht reizbar. Das merken in der Regel zu erst die Menschen, mit denen wir zusammen leben.

Wir geraten in Stress, wenn wir uns überfordern oder überfordert werden. Wenn wir überarbeitet sind oder uns in Sorgen verlieren. Auch Mangelerscheinungen durch zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung und zu wenig Ruhephasen, können zu Stress führen.

Das Leben gleicht mehr einem Marathon als einem Sprint. Das bedeutet, wir brauchen Ausgewogenheit. Wir müssen es lernen, Prioritäten zu setzen und unsere Kräfte einzuteilen um ungesunden Stress zu vermeiden.

Was kann uns helfen, zu mehr Ausgewogenheit zu finden? Die Bibel lehrt uns in Phil. 4,6 zum Beispiel: unsere Probleme durch zu beten, anstatt sie aus eigener Kraft in Angriff zu nehmen.

Auch der Sabbat, ist von Gott her als Ruhetag eingerichtet, damit wir ausruhen und abschalten können. Nimmst du dieses Gebot in deinem Leben ernst, wirst du Zeit finden, dich neu auf Gott ausrichten zu können. Er wird dir helfen, dich neu zu orientieren und Prioritäten zu setzen.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund, der dich zu einem leicht reizbaren, und damit zu einem Empfindlichen Menschen machen kann. Die **Selbstsucht**, die wir schon vor 3 Wochen in dieser Serie angeschaut haben.

Wenn wir gereizt sind, liegt das Problem meist in uns selber. Jesus sagte in Math. 12,34: **„Denn aus der Fülle des Herzens redet der Mund“**

Das heißt nichts anderes als, dass, womit du dich beschäftigst, worauf du fixiert bist wird man in deinem Leben sehen und wird über deine Lippen kommen. Drehst du dich vorrangig um deine Wünsche, Ziele und Interessen ist dein Handeln von Selbstsucht bestimmt.

Wenn dann Dinge nicht so laufen, wie du es geplant hast, wirst du schnell sauer und gereizt. Manche Menschen sind wie Zitronen, die unter Druck ihren sauren Saft an die Umgebung abgeben.

Menschen, die es dagegen gelernt haben ihre Emotionen zu kontrollieren und nicht nur auf sich selber fokussiert sind, geben unter Druck einen süßen Saft an ihre Umgebung ab. So wie ein Pfirsich es unter Druck tut.

Verliert jemand schnell die Beherrschung, deutet das darauf hin, dass bestimmte Bereiche von Selbstsucht oder Unsicherheit kontrolliert werden, anstatt von Liebe.

Im Hohelied der Liebe im 1. Kor.13 wird auch deutlich, dass wahre Liebe nicht empfindlich reagiert. Dort heißt es: die Liebe verliert nicht die Beherrschung ... sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles und hält allem stand.

Überlege dir in der kommenden Woche doch mal, wann du zuletzt überreagiert hast. Was war deine Motivation dahinter? Hatte es mit Stress zu tun oder waren es eher selbstsüchtige Motive, die dich zu dieser Reaktion gebracht haben?

Bei mir ist es oft eine Mischung aus beidem. Das habe ich schon herausgefunden. Außerdem habe ich entdeckt, dass es schon die halbe Miete ist, wenn ich mir Zeit nehme, meine Motive zu reflektieren, sollte ich mal wieder überreagiert haben.

Diese Reflektion hilft mir meistens schon die Hintergründe meiner Emotionen zu erkennen und mein Verhalten zu korrigieren. Allgemein denke ich, dass gerade der Punkt mit der Empfindlichkeit bei uns allen noch großes Potential nach oben bereit hält.

Gott segne dich in der kommenden Woche.