



familylife KIDS

Eltern stark machen

LOSLASSEN HEISST ANVERTRAUEN

Die Geburt unseres ersten Kindes hatten wir uns anders vorgestellt. Das Familienzimmer in der Klinik war schon lange reserviert, die Vorfreude auf den Start als kleine Familie riesig. Doch kaum war unser Kleiner auf der Welt, wurde es hektisch. Die schlechten Blutwerte ließen befürchten, dass er während der Geburt zu wenig Sauerstoff bekommen hatte. Rasch füllte sich das Geburtszimmer mit immer mehr medizinischem Personal und der Krankenwagen aus dem nächstgelegenen Zentrumsspital wurde aufgeboten. 90 Minuten nach der Geburt mussten wir mit ansehen, wie unser Sohn im Inkubator davon geschoben wurde. Wir Eltern blieben fassungslos, sprachlos und am Ende unserer Kräfte in der Geburtsklinik zurück. Da es bereits Abend war, konnten wir nicht mehr ins Zentrumsspital mitfahren. So mussten wir unseren Sohn bereits ein erstes Mal in seinem noch kurzen Leben ziehen lassen. Ich spürte, wie Sorgen in mir aufstiegen und sich eine lähmende Hoffnungslosigkeit breit machte.

Dieses Gefühl kenne ich aus anderen - glücklicherweise weniger gravierenden - Situationen. In solchen Momenten gehen meine Gedanken hin und her. Die anklagenden Gedanken sagen: «Hättest du dich anders entschieden, wäre es nicht so gekommen. Du bist an der Situation schuld!». Dann gibt es die täuschenden Gedanken: «Haben sie nicht gesagt, es wird nie wieder gut? Gib lieber gleich auf, es hat keinen Sinn!». Und dann sind da noch die Schamgedanken: «Du wirst allen davon erzählen müssen. Was werden sie von dir denken?».

Angst an sich ist nichts Schlechtes. Die Frage ist: Wie gehe ich mit der Angst um mein Kind um? Wenn es laufen lernt, wenn es zum ersten Mal allein den Weg zur Schule geht, wenn es nachts mit Kollegen um die Häuser zieht?

Im Umgang mit solchen Gedanken hilft mir Folgendes: Sobald ich diese Gedanken aufdecke, kann ich aktiv mit ihnen umgehen. Ich habe gelernt, den Kern dieser negativen Gedanken zu entlarven. Die Ursache für meine lähmende Hoffnungslosigkeit war Angst. Ich hatte einfach unglaubliche Angst um meinen Sohn. Diese Gedanken haben eines gemeinsam: Sie sind nicht wahr. Und das ist das Wesen der Angst: Sie täuscht mich und meine Wahrnehmung und verleitet zu unüberlegten Handlungen - oder zur Passivität.

In unserer Ausnahmesituation griffen wir auf die zentrale Ressource unseres Lebens zurück - den Glauben an Gott. Im vollen Vertrauen, dass er alles in der Hand hält - auch unseren Sohn. So ließen wir im Gebet die Angst um unseren Sohn los und vertrauten ihn ganz Gott an. Und mitten im Chaos des Geburtszimmers durften wir erleben, wie Gottes Friede, der alles Verstehen übersteigt, unsere Herzen und Gedanken erfüllte (vgl. Philipper 4,7).



familylife KIDS

Eltern stark machen

Vielleicht hilft Beten auch dir in Situationen, wo dich Angst um dein Kind überkommt. Ich mache es so: Zuerst bringe ich Gott die Angst um mein Kind. Er kennt mich und weiß, wie es mir geht. So sage ich ihm, was mich beschäftigt und bekenne ihm meine Angst. Dann entscheide ich mich, diese Angst nicht über mich bestimmen zu lassen und widerstehe ihr in der Vollmacht, die Gott mir gegeben hat. Und dann ersetze ich sie durch eine Wahrheit Gottes. Zum Beispiel mit dem Vers aus 2. Timotheus 1,7: «Denn Gott hat mir nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.» Der Heilige Geist gibt mir schließlich die Fähigkeit und Kraft, die Angst um mein Kind loszulassen und es segnend Gott anzuvertrauen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wie gehst du mit deiner Angst um dein Kind um?
Kannst du es loslassen und es Gott überlassen?

Marco Muntwyler ist seit vier Jahren mit Anna-Katharina verheiratet. Gemeinsam haben sie einen zehn Monate alten Sohn. Er leitet bei Campus für Christus die Bereiche AlphaLive und Leben in Freiheit, ein Kurskonzept, in dem es unter anderem um den Umgang mit den oben erwähnten Gedanken geht .

Weitere Artikel: familylife.de/kids