

# Wohin mit meinen negativen Emotionen?

---

Hast du «Stossdämpfer» in deinem Leben?  
Verdrängst du bewusst negative Emotionen  
aus Angst, Scham oder Überforderung?

Wir brauchen keine Angst vor unseren negativen Emotionen zu haben.  
Wir können und sollen sie mit Gott teilen. Es überfordert ihn nicht.  
Er ist auch im dunklen Tal stets an unserer Seite (Psalm 23,4).

## Psalmen beten

---

### Psalm 23,2 - Gebet im Stress

Er weidet mich auf einer grünen Aue und führt mich zum frischen Wasser.  
Er erquickt meine Seele.

### Psalm 27:1 - Gebet in Angst und Mutlosigkeit

Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?  
Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

### Psalm 34:19 - Gebet in Niedergeschlagenheit

Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind,  
und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

### Psalm 37:7 - Gebet in Fassungslosigkeit

Sei still dem HERRN und warte auf ihn.  
Erzürne dich nicht über den, dem es gut geht, der seinen Mutwillen treibt.

### Psalm 42:12 - Gebet in Ruhelosigkeit

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott;  
denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

### Psalm 56:9 - Gebet in Traurigkeit

Sammele meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie.

---

## Welcher Psalm passt zu deiner Gemütslage?

Sorge dich nicht, sondern bring deine Anliegen und Bitten vor Gott.  
Er will dir Frieden schenken inmitten der Not (nach Philipper 4,6-7).