

## Weg zur Heilung

# Den unerwünschten «Ballast» loswerden



Stacey-Lee Tait, Pastorin der Grace Chapel in Kapstadt

Quelle: Instagram / staceytait

Psychische Probleme, insbesondere bei jungen Menschen, werden manchmal zu einer persönlichen «Marke» oder «Identität». Die südafrikanische Pastorin Stacey-Lee Tait zeigt, wie «meine Depressionen» oder «meine Ängste» wieder verschwinden können.

Stacey-Lee Tait, Pastorin der Grace Chapel in Kapstadt, erlebte selbst Heilung, nachdem sie lange Zeit unerwünschten «Ballast» mit sich herumgeschleppt hatte: Alles begann 2014, als Stacey-Lee in ihrem Abiturjahr mitten in der Nacht von Panikattacken heimgesucht wurde.

Düstere Gedanken überfielen sie ohne erkennbaren Grund und stürzten sie an einen dunklen Ort. Trotz der liebevollen Unterstützung ihrer Familie und Freunde überkam sie ein tiefes Gefühl der Einsamkeit und sie hatte das Gefühl, den Bezug zur Realität zu verlieren. In den folgenden vier Jahren durchlebte sie einen unerbittlichen Ansturm terrorisierender Gedanken.

## **Der innere Kampf**

Stacey-Lee suchte Trost in der Heiligen Schrift und klammerte sich an Verse wie die tragende Zusage in [2. Timotheus Kapitel 1, Vers 7](#): «Denn der Geist, den Gott uns gegeben hat, macht uns nicht zaghaft, sondern er erfüllt uns mit Kraft, Liebe und Besonnenheit.»

Dennoch drehte sie sich weiter im Teufelskreis der Verzweiflung. Die Kluft zwischen biblischen Verheissungen und gelebter Erfahrung blieb deutlich sichtbar.

Jahrelang drehte sich alles darum, die Angstzustände in den Griff zu bekommen. Es waren die schwersten Jahre ihres Lebens. Während sie äusserlich gefasst wirkte, führte sie innerlich tiefe Kämpfe, die schliesslich in eine Depression mündeten.

## **Der Weg der Heilung**

In dieser Zeit hielt sie an ihrem Glauben fest und fand Halt bei ihrer Mutter und ihren Freunden. «Herr, ist das das Leben? Ist das alles?», fragte Stacey-Lee und kämpfte mit dem Gefühl der Wertlosigkeit. Schliesslich suchte sie im Jahr 2018 Rat bei einem guten Freund, einem christlichen Psychologen und beschloss, sich ihren Herausforderungen direkt zu stellen. Sie nahm all ihren Mut zusammen und legte ihre Gefühle der Enttäuschung, Kummer und Angst offen...

Sie stellte sich mutig ihren innersten Kämpfen und erlaubte Gott, ihr mitten in ihrem Schmerz zu begegnen. Und sie erlebte eine Verwandlung und Erneuerung. Die Therapie diente als Katalysator, um ihren Geist zu erneuern und sich von negativen Denkmustern zu befreien. Sie gewann eine Perspektive, die im Wort Gottes verwurzelt ist.

## **«Gepäckkontrolle»**

Stacey-Lee Tait betont die Bedeutung des sorgfältigen Studiums der Heiligen Schrift. Durch aufrichtiges Gebet und die Übergabe ihrer Gefühle an den Heiligen Geist fand sie die Kraft, negative Gefühle zu überwinden.

Für sie ist es wichtig, auf die eigene psychische Gesundheit zu achten. Dazu gehört, sich bewusst von ungesunden Gesprächen fernzuhalten und auch den Konsum von sozialen Medien zu hinterfragen. Durch die Erneuerung ihres Denkens hat sie eine neue Freiheit von Angst und Negativität gefunden.

*Zum Thema:*

[Mia Dinoto: «Ich fühlte mich in mir selbst gefangen»](#)

[«Der Ozean in mir»: Janice Braun: Leben mit Depression](#)

[Roland und Lucia Vogel: «Meine Depressionen waren weg!»](#)

Datum: 21.04.2024

Autor: Sophia Roman / Daniel Gerber

Quelle: Joy Magazine / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Afrika](#)

[Gesundheit](#)