



WAS DIR NIEMAND ÜBER GEFÜHLE BEIBRINGT



TEACHING:

Liebe, Freude, Glück – aber auch Angst, Ärger und Traurigkeit. Die Liste an Gefühlen, die wir erleben, ist lang. Emotionen können Achterbahngefühle verursachen. Welche Rolle spielen sie in meinem Leben, und wie gehe ich mit negativen und belastenden Gefühlen um? Ein Beispiel: Ein Mann umarmt jeden Tag, wenn er von der Arbeit kommt, zunächst minutenlang einen Baum, der vor seinem Haus steht. Damit gibt er symbolisch die ganze (emotionale) Last des Tages zu Jesus ans Kreuz, um danach entspannt seiner Familie begegnen zu können.

Menschen sind komplett verschieden, was die Gefühle betrifft. Es gibt zwei Extreme:

- Der Emotionalismus: Alles, was zählt, ist wie ich mich fühle. Solche Menschen „schlucken“ alle Gefühle.
- Der Stoizismus: Gefühle sind überhaupt nicht wichtig. Stoiker „spucken“ Gefühle sofort wieder aus.

Jesus war durchaus gefühlsorientiert, doch er hat seine Emotionen gelenkt.

Zum Beispiel weinte er beim Tod von Lazarus und wurde sehr emotional, als er bei den Händlern im Tempel die Tische umwarf. Er nutzte sogar seine Gefühle, um damit Wunder zu vollbringen und anderen zu helfen. Du kannst drei Arten von Emotionen unterscheiden:

I. Gefühle sind göttlich.

Gefühle sind zunächst mal ein Geschenk Gottes. Bitte Gott, dich mit seinem Geist zu füllen – der Heilige Geist ist nicht sachlich! In Galater 5,22-23 werden viele gute Emotionen aufgezählt. Zum Beispiel ist die Freude am Herrn unsere Stärke! Es kommt nicht auf die Umstände an, niemand hat je perfekte Umstände.

Glück ist keine Frage der Umstände – Glück ist eine Person: Jesus

Auch Freundlichkeit, Nachsicht, etc: Der Heilige Geist gibt dir Früchte, auf die du nicht verzichten kannst.

II. Gefühle können teuflisch werden.

Bitte Gott, dir zu helfen, mit deinen Gefühlen umzugehen: In 1. Könige 19,1-4 kannst du lesen, wie Elia gegen die Baalspriester ein mega Wunder vollbrachte. Doch am nächsten Tag reichte der Kommentar einer(!) Person, ihn völlig fertig zu machen. Vielleicht kennst du diesen Tunnelblick – es ist, als würde man durch eine leere Klorolle schauen. Aber das ist nur ein Gefühl.

Gib negativen Gefühlen keinen Raum, denn sie werden dich anlügen.

In der Verletzung sagst du: „Ich bin nichts und kann nichts.“ Und genau dort möchte der Feind dich haben.

III. Gefühle sind menschlich.

Bitte Gott, dir zu helfen, deine belastenden Gefühle zu lenken. Diese Fragen können dir dabei helfen:

1. Benenne das Gefühl:
 - Was fühlst du wirklich? → Was hat das ausgelöst? → Gibt es einen Trigger (Hiob 15,12-13)?
2. Überprüfe das Gefühl (Psalm 26,2-3):
 - Was ist der wahre Grund, warum ich das fühle? → Ist es wahr?
 - Ist es hilfreich oder schädlich für mich oder andere?

Philipper 2,5 fordert dich auf: Nimm dir ein Beispiel an Jesus, der seine Emotionen immer gelenkt hat. Lass deine Gefühle von Gott geführt sein!



WAS DIR NIEMAND ÜBER GEFÜHLE BEIBRINGT



AUSTAUSCH: SCHLUCKER ODER SPUCKER? (15-30 min)

Tauscht euch zu Beginn über folgende Fragen aus:

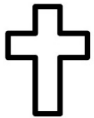
- Was hat Dich am meisten angesprochen?
- Wo hast Du Dich entdeckt? Bist Du eher emotional oder stoisch?
- Wie gut gelingt es dir bereits, deine Gefühle selbst zu steuern?



EXPERIENCE: ANALYZE YOUR FEELINGS! (15-30 min)

Jetzt braucht es Freiwillige! Leo hat in der Predigt von seinem negativen Gefühl beim Restaurantbesuch erzählt ☺
Welche Person – es können auch mehrere sein – möchte von ihrer letzten Situation erzählen, in der sie ihre Emotionen positiv oder negativ erlebt hat?

- Versuche dabei zu kanalisieren, was es mit dem Gefühl auf sich hatte,
- Wozu war es da und was sollte es Dir zeigen bzw. was konntest du daraus lernen?
- Als Hilfe stellt euch gern die unter III. aufgelisteten „göttlichen“ Fragen.



GET FREE / GEBET: GEFÜHLSTAUSCH STATT GEFÜHLSTRAUSCH (15-30 min)

Je nachdem, was in eurer Experience gerade aufgepoppt ist, könnt ihr in ein „hörendes Gebet“ für die Person starten. Was möchte Jesus ihr sagen? Oder ihr bringt die negativen Gefühle direkt zum Kreuz und tauscht sie dort gegen göttliche Gefühle wie in Galater 5,22-23 ein, zum Beispiel:

Ans Kreuz bringen:

Traurigkeit
Ungeduld
Unfrieden
Gereiztheit
...



Von Jesus geschenkt bekommen:

Freude
Langmut
Göttlicher Friede
Freundlichkeit
...



NEXT STEP: JUDO VS. BOXEN (15-30 min / zuhause)

Hier sind einige Vorschläge, wie du einen guten Umgang mit deinen Gefühlen einüben kannst:

- Was ist dein „Baum“? Hast du auch so ein Gefühls-Anker-Ritual? Falls nicht, vielleicht haben die anderen einen Vorschlag oder eigene Erfahrungen, wie man emotionale Anspannung gut loswerden kann.
- Nimm dir – wie Leo Bigger – jeden Abend 15 Minuten Zeit und höre einfach mal auf Gott. Was sagt er dir? Du wirst erstaunt sein, wie sehr dir diese Zeit hilft, dich emotional zu „erden“.
- Psalm 26,2-3: Das Konstanteste, das es gibt, ist die Treue Gottes in deinem Leben! Halte dir das immer vor Augen und „tränke“ deine Wurzeln täglich in seiner Liebe – deine Gefühle werden folgen ☺
- Gefühle sind erstmal weder gut noch schlecht, sondern ein göttlicher Indikator. Jesus nahm den negativen Schwung, der von anderen Menschen ausgelöst wurde, für seine Kraft (wie beim Judo). Mach es genauso: Statt gegen das Gefühl zu kämpfen (wie beim Boxen), nimm das Gefühl auf und nutze den Schwung!