

WIE KANNST DU MIT NEGATIVEN GEDANKEN & GEFÜHLEN UMGEHEN?



TEACHING:

Bin ich das, was ich fühle? Es gibt Momente, in denen man seine Gefühle besser ignorieren sollte. Dein Gefühl rät dir sicher nicht, morgens früh aufzustehen und eine Prüfung zu schreiben. Oder dich mitten in der Nacht aufzuraffen und dein Baby zu versorgen. Da solltest du nicht auf deine Gefühle hören. Doch wenn es um deine Identität oder Sexualität geht – dann schon?

Sind meine Gefühle meine Identität?

Gefühle werden in der Familie geprägt, in der du aufwächst – durch positive und negative Erfahrungen. Franziska erzählt dazu aus ihrem eigenen Leben. Sie hat sich schon als Kind nicht wohl gefühlt in ihrem Körper, war emotional hin- und hergerissen und wollte lieber ein Junge sein. Jetzt fühlt sie sich wohl als die Frau, die sie ist, weil sie Jesus kennengelernt hat.

Jesus möchte dich in deine göttliche Identität reinstellen.

Aber finden wir das auch der Bibel? Ja! In Gethsemane steht Jesus vor dem wohl qualvollsten Tod überhaupt und hat starke Gefühle! Er zerbricht beinahe an der Last seiner Aufgabe. Aber letztendlich entscheidet er sich – inmitten dieser starken Gefühle – dafür, dass Gottes Wille geschehen soll und nicht sein eigener (Matthäus 26,36-43).

Gefühle sind wie ein Drehzahlmesser.

Doch die Gefühle einfach „wegzudrücken“ wäre nicht gesund. Gefühle haben ihre Berechtigung: Sie sind wie ein Drehzahlmesser, und wenn der zu hoch dreht – z.B. bei Hass, Zorn oder Eifersucht – heißt es hinschauen. Wenn du Gott kennlernst, bist du solchen (negativen) Einflüssen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Epheser 4,22-23 redet davon, wie Gott dein ganzes Wesen neugestalten möchte. Wir sind dazu bestimmt, seine Söhne und Töchter zu sein (Römer 8,29).

Wem du glaubst, dessen Identität nimmst du an.

Alles beginnt in meinen Gedanken. Aus denen folgen schnell Gefühle. Welche Schlussfolgerung ich daraus ziehe, ist jetzt entscheidend: Es entsteht ein „Glaubenssatz“, der mich in verschiedene Richtungen führen kann:

- Links: *„Ich fühle mich falsch, und deshalb bin ich auch falsch.“*
- Rechts: *„Ich fühle mich gerade zwar unwohl – aber danke, Gott, dass du mich wunderbar gemacht hast.“*

GEDANKEN → GEFÜHLE → GLAUBENSATZ → BEWEISE FINDEN → FALSCHER IDENTITÄT

Interessanterweise finde ich anschließend Beweise für beides – egal in welche Richtung ich innerlich gegangen bin! Und wer entscheidet, in welche Richtung es letzten Endes geht? Du selbst, mit deinem freien Willen, stehst an der Weggabelung, den Weg mit Gott oder ohne Gott zu gehen. Und wem du glaubst, dessen Identität nimmst du an!

Es gibt den Vater im Himmel und den Vater der Lüge – und beide wollen Kinder.

Jede Lüge, die du annimmst, sorgt dafür, dass du unter diese Vaterschaft gehst (Johannes 8,44) – obwohl Jesus für dich gestorben ist! Ich-bin-Sätze wie „Ich bin depressiv“ zeigen, welche Identität du angenommen hast. Deshalb entscheide dich für den Weg des wahren „ICH BIN“ (Johannes 14,6) und mache deine Identität in ihm fest!

WIE KANNST DU MIT NEGATIVEN GEDANKEN & GEFÜHLEN UMGEHEN?



AUSTAUSCH: GEFÜHLE UND PRÄGUNGEN (15-30 min)

1. Was konntest Du aus der Predigt mitnehmen? Wo hast du dich wiedererkannt?
2. Gibt es in deinem Leben Bereiche, wo dein „Drehzahlmesser“ überdreht? Wie gehst du damit um?
3. Wie hast du dein Elternhaus erlebt? Eher positiv oder negativ prägend?
4. Hast du aktuell mit Depression, Schwere oder Angst zu kämpfen? Magst du davon erzählen?



EXPERIENCE / GET FREE: GEH DEN WEG ZURÜCK (25-50 min)

Jesus möchte dich den ganzen Weg (Gedanken – Gefühle – Glaubenssätze – Beweise) **zurück** ← führen, um falsche Identitäten aufzudecken, die auf Lügen basieren. Er will dich innerlich heilen und neu mit dir starten. Da dies sehr aufwühlend sein kann, schaut, ob ihr euch eventuell dazu aufteilt und die folgende Übung im 1-zu-1 durchführt:

- Was ist deine (negative) Identität, für die du immer wieder Beweise in deinem Leben findest?
 - Wann hat dieser Glaubenssatz angefangen? Wie hast du ihn innerlich formuliert?
 - Welche Gefühle haben dich dorthin geleitet? In welcher Situation traten sie das erste Mal auf?
 - Welcher Gedanke stand ganz am Anfang? Welche Lüge liegt dem zugrunde?
- Kommt dann gemeinsam vors Kreuz, legt Lügen und falsche Identitäten ab und ergreift eure göttliche Identität als Söhne und Töchter Gottes! Zitat Franz: *„Gott liebt dich – nicht zwar nicht nur ein bisschen, sondern richtig!“*



STUDY: GÖTTLICHE AUSTRÜSTUNG (20-40 min)

Lies die Bibelstellen 2. Korinther 10,4-5 und Epheser 6,11-17 und überlege, was es für dich **persönlich** bedeutet, die göttliche Waffenrüstung anzuziehen. Formuliere für jeden Teil der Rüstung einen eigenen, markanten Satz, wie es Franz in der Predigt getan hat, z.B. Helm = *„Ich bin gerettet – und das ändert sich auch nicht mehr!“*

Helm = _____ Brustpanzer = _____
Gürtel = _____ Schild = _____
Schuhe = _____ Schwert = _____



NEXT STEP: GÖTTLICHE IDENTITÄT TRAINIEREN (zu Hause)

- Das Buch zur Predigtserie **Who I Am** von Tobias Teichen und Franziska Anderssohn könnt ihr **hier** bestellen.
- Integriere deine göttliche Waffenrüstung in deinen Alltag, indem du obige Sätze auswendig lernst, an den Spiegel klebst oder an den Kühlschrank. Du kannst sie auch als Hintergrundbild auf dem Handy speichern.
- Hier noch ein paar Tipps zum Trainieren, die Stimme Gottes besser zu hören und dich weniger zu vergleichen:
 - Verwende deinen Social-Media-Account für 3 Stunden, dann für 3 Tage nicht... merkst du, wie du frei wirst?
 - Komm innerlich zur Ruhe durch Anhören von Worship-Liedern, und dann schlage die Bibel auf.
 - Lade den Heiligen Geist jeden Tag bewusst ein und trainiere – trotz der vielen, lauten Stimmen um dich her – auf seine leisen Impulse zu hören. Reflektiere abends, wohin es geführt hat.
- Hast auch du Lust, an einem ICF Camp teilzunehmen (wie Franz damals) und dort deine göttliche Identität zu stärken? **Hier** findest du eine Übersicht.