

„Gefühle“

Matth. 19, 16 ff.

„Und siehe, da trat einer herbei und sprach zu ihm: „Guter Lehrer, was muss ich Gutes tun, damit ich ewiges Leben haben kann?“ Er aber sprach zu ihm: „Warum nennst du mich gut? Niemand ist gut, außer einer, nämlich Gott! Wenn du aber ins Leben eingehen willst, dann halte die Gebote!“ Er sagte: „Welche denn?“ Jesus aber sprach: „Die altbekannten: Du sollst nicht morden; du sollst nicht ehebrechen; du sollst nicht stehlen; du sollst keine Falschaussage machen; ehre deinen Vater und deine Mutter; und: du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“ Da sagte der junge Mann zu ihm: „Diese alle habe ich bewahrt von meiner Kindheit an, was mangelt mir noch?“ Jesus aber erklärte ihm: „Wenn du vollkommen sein willst, dann geh hin, verkaufe deine Besitztümer und gib den Erlös den Armen! Und du wirst einen Schatz im Himmel haben. Und komm, folge mir nach!“ als aber der junge Mann das Wort hörte, ging er traurig davon, denn er besaß viele Ländereien.“

1. Gefühle – jeder hat sie

Gott hat uns die Gefühle gegeben, sie sind Teil unserer menschlichen Persönlichkeit, die er gab.

Es ist gut, wenn wir unsere Gefühle meistern können und nicht von ihnen beherrscht / getrieben werden.

Es gibt negative Gefühle und positive Gefühle (angenehme und unangenehme). Von der Art des Gefühls kann man aber nicht immer auf die Art des Umstands in der es auftritt schließen. Z.B. Freude über einen gelungenen Betrug, Glücksgefühle im Alkoholrausch, Wut und Ärger über den Erfolg, den ein anderer hat.

Negative Gefühle kommen durch negatives Denken

Studien sagen, dass 77 % unseres Denkens im Allgemeinen negativ, destruktiv ist.

Unsere Gefühle deuten auf Bedürfnisse in uns hin.

Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden, fühlen wir uns gut. Wenn unsere Bedürfnisse nicht gestillt werden, fühlen wir uns schlecht.

Unsere Gefühle sagen nicht immer die Wahrheit – Gottes Wahrheit.

Als Jünger lernen wir, unsere Gefühle in Einklang mit Gottes Wort zu bringen.

2. Bedürfnisse

Gefühle helfen uns, herauszufinden, was in uns vorgeht.

3 grundlegende emotionale Bedürfnisse: **Sicherheit, Selbstwert, Bedeutsamkeit**

Wir gehen in die Richtung wo wir glauben, dass unsere Bedürfnisse gestillt werden – unsere Ziele erreicht.

Gefühle sind Signale, was unter der Motorhaube vor sich geht – wie die Lichtchen auf dem Armaturenbrett.

Unsere Gefühle sind das Spiegelbild dessen, was wir wahrgenommen haben. Nämlich der Wahrnehmung, ob deine Bedürfnisse erfüllt wurden oder nicht. Gefühle sind eigentlich Nebenprodukte.

Gefühle meistern beginnt damit, dass man die Signale deutet, also die Ursache unter der Motorhaube herausfindet.

Das Ausdrehen des roten Birnchens wird mir nicht wirklich helfen. Vielleicht habe ich kurz die Illusion, alles sei prima, aber nach einigen Kilometern holt mich die Ursache dann doch wieder ein.

Götzendienst: Der Versuch, unsere Bedürfnisse zu stillen durch Menschen, Umstände, Dinge – alles mögliche – außer Gott.

3. Schritte zur emotionalen Gesundheit – meistere Deine Gefühle!

3.1 Übernimm Verantwortung für Deine Gefühle!

Du bist verantwortlich für das, was Du fühlst.

Physischer und emotionaler Schmerz verursacht von jemand anderem, wird ausgelöst, aber dann, was Du dann damit machst – der Umgang mit dem Schmerz ist meine Entscheidung (andere Wange)

Der Sinn des Lebens besteht nicht darin, dem Glück nachzujagen, sondern Gott nachzujagen. Dabei werden wir unterwegs automatisch das Glück finden.

3.2 Lass andere los, die gegen Dich gesündigt haben – Vergib

Umstände und andere Menschen können der Stimulus sein, aber die Ursache all Deiner Gefühle liegt in Dir! Wenn wir uns das bewusst machen, werden wir viel weniger andere richten, weniger kritisch sein. Wir hören dann eher auf zu interpretieren und andere für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.

3.3 Unterscheiden zwischen Gefühlen und Richten.

„Die können mich nicht leiden!“

Wir sagen nicht: Ich fühle mich traurig, weil ich das Urteil fälle, dass diese Leute mich so behandeln als ob ich nicht wertvoll und

liebenswert bin. Deine Gefühle werden zu Urteilen verwandelt und das Verhalten anderer gerichtet.

4. Reaktion:

Buße = Anerkennen, dass wir unsere Satisfaction (Befriedigung) in etwas anderem als Gott gesucht haben und davon umkehren

Götzendienerische Ziele werden zu Leidenschaften.

Niemand würde sich vor einer Statue von Aphrodite niederwerfen, aber wie viele junge Frauen sind so besessen von ihrem Streben nach Schönheit, dass sie Depressionen oder Essstörungen bekommen, wenn ihr Körper nicht den eigenen Idealen entspricht?

Wir denken oft, Götzen müssten etwas Schlechtes sein, so finster und abschreckend wie die heidnischen Gottheiten, denen wir niemals huldigen würden. Doch das stimmt nur in den seltensten Fällen.

Im Gebet sagen wir uns davon los und setzen Jesus auf den Thron unseres Herzens!

Wenn Jesus noch nicht der Herr Deines Lebens ist, entscheide Dich und sprich im Glauben folgendes Gebet: **„Herr Jesus. Ich glaube an Dich. Bitte vergib mir alle meine Sünden und sei Du der Herr meines Lebens. Ich empfangen jetzt Deine Vergebung und das ewige Leben. Ich will Dich kennen und auch anderen den Weg zu Dir zeigen. Dein Wille geschehe in und durch mein Leben. Amen“**

Also, vergiss nie, Deine Berufung ist

Du bist gesegnet um ein Segen zu sein!

Die Predigt im mp3-Format und viele weitere gibt es kostenfrei zum Download unter:

www.cclm.de

