



## Gottes emotionales Wesen - das Ebenbild Mensch

Emotionen Gottes:

Freude an der Schöpfung (wie Adam), Reue, Kummer über Schöpfung, Zorn gegen Israel, Mitleid, Trauer, Weinen (Joh11,33-35), Freude über einen umkehrenden Sünder (Lk15,7), Auferstehungsfreude (Apg2,26).

*Welche Bibelstellen fallen Ihnen noch ein, in denen Emotionen/Gefühle Gottes beschrieben werden? Hilfsmittel: Konkordanz.*

*Was hat das für Auswirkungen auf Ihr Gottesbild? Welche Empfindungen werden in Ihnen geweckt, wenn Sie Gott mit den unterschiedlichen Emotionen betrachten?*

Wie schlimm wäre es, wenn unser Gott keine Emotionen hätte und wir alle gleich ticken würden!?

## Thema Angst:

Gesunde Angst: Warnung vor Gefahren.

*Erzählen Sie im Hauskreis von einem Erlebnis, in dem Gott Sie durch Angstgefühle vor einer Gefahr oder falschen Entscheidung bewahrt hat?*

## Ungesunde Angst, bis Krankhafte Angst:

Angst ist ein Gefühl der Enge und führt bei falscher Angehensweise zu einem Flucht- und Vermeidungsverhalten. Folgen: Rückzug, Handlungsunfähigkeit, Aggressivität, Kontrollzwang, Realitätsverlust. Schlussendlich führt Angst in Isolation und Einsamkeit. Angst rechnet mit dem Bösen, mit Strafe und befürchtet negative Ereignisse. Wer kontrollieren will, kann kein Risiko eingehen und verbraucht dennoch seine ganze Kraft. All das sind Gott ferne Verhaltensweisen. Gott will nicht, dass wir Angst haben. Deshalb spricht er uns sehr oft zu: Fürchtet euch nicht. Umkehr ist nötig. Dazu gehört ein offenes Bekennen der Schuld und ein klares definieren der Angst.

*Welche Ängste oder Sorgen beschäftigen Sie? Gehen Sie durch die folgenden acht Schritte:*

**1. Beten Sie zuerst.** Gehen Sie nicht unruhig im Wartezimmer auf und ab; beten Sie für eine erfolgreiche Operation. Jammern Sie nicht, dass Ihre Geldanlage eingebrochen ist; bitten Sie Gott um Hilfe. Stimmen Sie nicht in das kollegiale Gejammer über den Chef ein; fordern Sie die anderen auf, mit Ihnen zusammen für den Chef zu beten. Impfen Sie sich so gegen die Sorgen. „Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!“ (1. Petrus 5,7; NL).

**2. Bleiben Sie ruhig.** Machen Sie langsam. „Werde ruhig vor dem Herrn und warte gelassen auf sein Tun!“ (Psalm 37,7). Machen Sie es wie die Mutter von Jesus bei der Hochzeit in Kana. Bei der Feier ging der Wein aus. Das war zu Jesu Zeiten die absolute gesellschaftliche Blamage. Maria hätte dem Gastgeber durchaus vorwerfen können, dass er das Fest schlecht vorbereitet hatte, oder den Gästen, dass sie zu viel tranken. Aber sie machte kein Drama daraus. Es gab keine Therapie oder Beratung. Stattdessen ging sie mit dem Problem direkt zu Jesus. „Als der Weinvorrat zu Ende war, sagte seine Mutter zu ihm: „Sie haben keinen Wein mehr!“ Johannes 2,3). Probieren Sie einmal, wie einfach auch Sie so vorgehen können. Beurteilen Sie das Problem, bringen Sie es zu Jesus, und nennen Sie es ganz klar beim Namen.

**3. Handeln Sie entsprechend.** Verpassen Sie Ihren Sorgen eins. Behandeln Sie sie wie Schnaken. Sehen Sie ruhig zu, wenn so ein Blutsauger sich auf Ihnen niederlässt? Natürlich nicht! Sie schlagen sofort zu. Gehen Sie

genauso entschlossen mit Ihren Ängsten um. Wenn eine Sorge auftaucht, setzen Sie sich sofort damit auseinander. Halten Sie nicht daran fest. Machen Sie kurzen Prozess, bevor die Sorgen Sie überwältigen. Verschwenden Sie keine Zeit damit, sich Gedanken zu machen, was Ihr Chef wohl denkt; fragen Sie ihn. Lassen Sie das Muttermal untersuchen, bevor Sie denken, es sei Krebs. Statt zu befürchten, dass Sie Ihre Schulden niemals loswerden, sollten Sie sich Rat von einem Fachmann einholen. Brüten Sie nicht lange, sondern handeln Sie.

**4. Erstellen Sie eine Sorgenliste.** Halten Sie Ihre Gedanken über einen Zeitraum von einigen Tagen einmal schriftlich fest. Erstellen Sie eine Liste mit allem, was Ihnen Sorgen bereitet, und lesen Sie sie hinterher noch einmal durch. Was davon ist wirklich so eingetroffen? Haben Sie sich Sorgen gemacht, dass das Haus abbrennen könnte? Ist es abgebrannt? Hatten Sie Angst, dass Ihr platz wegrationalisiert wird? Und - wurde er wegrationalisiert?

**5. Teilen Sie Ihre Sorgen in Kategorien ein.** Auf Ihrer Liste werden bestimmte Themen immer wieder auftauchen. Sie werden Bereiche entdecken, in denen Sie sich besonders oft Sorgen machen und die sich zu einer Manie entwickeln könnten: was andere über Sie denken, Geld, Naturkatastrophen und Kriege, Ihr Aussehen oder Ihre Leistung. Beten Sie für diese Dinge ganz besonders.

**6. Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.** Gott erfüllt unsere täglichen Bedürfnisse nur für einen Tag, nicht für die ganze Woche oder das ganze Jahr im Voraus. Er wird Ih-

nen das geben, was Sie brauchen und wenn Sie es brauchen. „Lasst uns also voll Zuversicht hingehen zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit“ (Hebräer 4,16). In einem alten Kirchenlied wird beschrieben, welche Haltung dieses geduldige Warten in uns bewirkt.

Weiß ich den Weg auch nicht, du weißt ihn wohl; das macht die Seele still und friedevoll. Ist's doch umsonst, dass ich mich sorgend mühe, dass ängstlich schlägt mein Herz, sei's spät, sei's früh. Du weißt den Weg für mich, du weißt die Zeit, dein Plan ist fertig schon und liegt bereit. Ich preise dich für deiner Liebe Macht, ich rühm die Gnade, die mir Heil gebracht. Du weißt, woher der Wind so stürmisch weht, und du gebietest ihm, kommst nie zu spät, drum wart ich still, dein Wort ist ohne Trug, du weißt den Weg für mich, das ist genug.

**7. Suchen Sie sich Verbündete** im Kampf gegen die Sorgen. Erzählen Sie nahestehenden Menschen, wie es Ihnen geht. Bitten Sie sie, mit Ihnen und für Sie zu beten. Sie sind wahrscheinlich eher dazu bereit, als Sie denken. Je weniger Sie sich sorgen, desto glücklicher sind auch die anderen.

**8. Gott ist genug.** Jesus schließt seinen Aufruf zur Ruhe mit folgender Aufforderung: „Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse. Wenn ihr für ihn lebt und das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen macht, wird

er euch jeden Tag geben, was ihr braucht“ (Matthäus 6,32-33).

*Aus: Max Lucado, Leben ohne Angst - Lass die Sorgen hinter dir.*

Schreiben Sie sich die Kernpunkte auf ein kleines Kärtchen und hängen es gut sichtbar am Arbeitsplatz oder zu Hause auf. Das erinnert Sie daran, Sorgen keinen Raum zu geben.

*Tauschen Sie sich mit jemandem, dem Sie vertrauen oder im Hauskreis über ihre Sorgen aus und beten Sie für einander:*

*Wo hat Gott Dinge zugelassen oder „erwartet“, vor denen Sie Angst hatten? Beschreiben Sie rückblickend, wie Sie mit der Angst und der betreffenden Situation umgegangen sind? Was hat Gott bewirkt?*

Der Weg aus der Enge kann immer nur ein Weg mit Gott sein. Er hilft Beziehungen zu heilen, Gespräche und manchmal auch Hilfe zu suchen und dabei nicht die Zuversicht zu verlieren. Ein Weg aus der Enge ist auch immer ein Weg aus der Dunkelheit ins Licht - es braucht an vielen Orten Vergebung und das Aussprechen von Vertrauen - besonders Gott gegenüber. Vertrauen und Annahme von Gottes Hilfe nimmt der Angst den Nähr-

**GOTTESDIENSTREIHE:**

**LASS ES RAUS...**

**ENTDECKUNGSREISE IN DIE  
VERBORGENE WELT DER GEFÜHLE**

Jeder von uns hat Gefühle. Wie viele Gefühle dürfen es denn sein?

Menschen sind unterschiedlich und deren Gefühle drücken sich unterschiedlich aus.

Sind Gefühle als neutral zu betrachten oder in sich schon als gut oder falsch zu werten?

**Angst**



Umgang mit hemmenden Gedanken  
So. 16. Okt: Angst als HEMMSCHUH  
So. 23. Okt: "Angstfrei" Leben gestalten  
Pastor Andreas Schüpbach  
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

**Freude**



Vom Umgang mit Emotionen  
So. 13. Nov: Zorn  
So. 20. Nov: Freude  
Pastor Joe Nüesch  
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

**Zorn**



Umgang mit schwierigen  
Lebenssituationen  
So. 27. Nov: Ehrlich zu MIR  
So. 4. Dez: Ehrlich zu DIR  
Pastor Hans-Jörg Rätz  
Vertiefung jeweils Di um 20 Uhr

**FEG Davos 10.00 Uhr**

boden, Sie länger zu bedrängen und klein zu halten. Gott ersetzt die Angst durch Geborgenheit, Liebe und heilvollen Verheissungen für das Jetzt und die Zukunft.

*Welche Zusagen Gottes bewegen Ihr Herz?*

*Kennen Sie Menschen, die eine Sorge oder eine Angst mit sich tragen? Wie können Sie dieser Person Liebe und Annahme geben?*

*Werden Sie praktisch. Christen sind nicht nur Ebenbilder Gottes, sondern als seine Kinder auch Geliebte, die Liebe weiter geben können.*

Bereich für Notizen:

Bei Fragen:

Andy Schüpbach / Rosmaringasse 167 / 7220 Schiers od. Tel. 081 328 22 85 / andy.sch@feg-schiers.ch