

Titel: Lass es raus... Entdeckungsreise in die verborgene Welt der Gefühle. Umgang mit schwierigen Lebenssituationen

Biblisch - Anthropologische Aussagen

- Gott hat die Menschen als emotionale Wesen geschaffen
- Unsere Emotionalität ist ein Abbild von Gottes Vielfalt
- Sensibilität ist eine Eigenschaft, die Gott uns schenkt, die aber nicht gleich verteilt ist.
- Wahrer Mensch (im ganzheitlichen Sinn), werde ich im Anschluss an Gott.
- Die Zugänglichkeit zu unseren Emotionen, wird uns u.a. durch die Verbindung zu Jesus Christus, als persönlichem Erlöser, eröffnet.

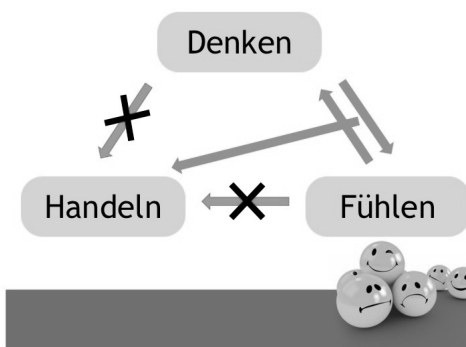


Definition von Emotionen (Wikipedia):

Die Emotion (v. lat.: ex „heraus“ und motio „Bewegung, Erregung“) ist ein psychophysiologischer Prozess, der durch die bewusste und/oder unbewusste Wahrnehmung und Interpretation eines Objekts oder einer Situation ausgelöst wird und mit physiologischen Veränderungen, spezifischen Kognitionen, subjektivem Gefühlserleben und einer Veränderung der Verhaltensbereitschaft einhergeht. Emotionen treten beim Menschen und bei höheren Tieren auf.

Der Handlungsvorgang beim Menschen: Unser Handeln ist abhängig von unserem Denken und Fühlen. Wir handeln auf eine uns ganz eigene und bestimmte Art und Weise, weil hinter unserem Handeln immer eine bestimmte Denkweise steht.

Es findet also keine Handlung statt, ohne dass die Instanzen des Denkens und Fühlens unbeteiligt wären. Anhand der Handlungsweise können wir Rückschlüsse auf unser Denken ziehen.



Ehrlich werden zu sich selber

Gefühle nicht wahrzunehmen und nicht ernst zu nehmen, kann mit dem Übergehen eines Warnlichtes im Auto verglichen werden.

1. **Überleben: Unterdrückung = „Repression“.** Hier wird das vorhandene Gefühl nicht zugelassen und bewusst übergangen. Das Gefühl ist zwar existent man will sich ihm aber nicht stellen.
2. **Kritikloses Ausdrücken = Expression** (Petrus als Bsp.). Kritikloses Ausdrücken von Gefühlen ist unreflektierte „Ehrlichkeit“. Sie schadet anderen Personen und kann Beziehung zu Mitmenschen zerstören, da sie eine verletzende Wirkung haben.
3. **Hinschauen, bewusste Wahrnehmung** und Ausdrücken des unmittelbaren (Gefühls)-eindrucks: **Impression** oder besser „Achtsamkeit“, **gesunde Selbstwahrnehmung**.

Ehrlich werden zu sich selbst bedeutet also, sich selbst wahrzunehmen und besser kennen und verstehen zu lernen. Ehrlich werden zu sich selbst ist Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Die kleinste WG (Wohngemeinschaft) ist, diejenige, die wir mit uns selbst haben! Und deshalb ist es wichtig, mit sich selbst klar zu kommen, sich selbst zu achten, respektieren und zu lieben. Die Bibel ist hier sehr klar, wenn sie sagt, du sollst den Nächsten lieben, wie dich selbst.

Wer sich selbst nicht mag, ist auch nicht in der Lage andere zu lieben. Ehrlich werden zu sich selbst bedeutet Ordnung zu haben in der eigenen WG!

Jakobus schreibt: Jakobus 1, 19 – 21

Denkt daran, meine lieben Geschwister: Jeder sei schnell bereit zu hören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet, und ´erst recht`, ehe er zornig wird.

Denn der Zorn des Menschen bewirkt nicht, was vor Gott recht ist.

Deshalb legt alles ab, was euch beschmutzt, alles Böse, was noch bei euch vorhanden ist, und geht bereitwillig auf die Botschaft ein, die euch ins Herz gepflanzt wurde und die die Kraft hat, euch zu retten.

Dieses Wort thematisiert in spezieller Weise unseren Umgang mit uns selbst. - Wutausbrüche, Zorn, Jähzorn, Verfluchungen und schwere verbale Entgleisungen haben immer etwas mit unserem Denken und Fühlen zu tun.

Auf sich selbst Hören ist in dem Zusammenhang wichtig. Was reizt mich denn so, was regt mich auf, warum reagiere ich so, wie ich es eben getan habe? – Wenn die Gefühle in mir, mich zu einer bestimmten Handlungsweise veranlassen haben, ist es mir auch möglich, das dahinterstehende Denken zu durchschauen und es zu benennen. –

Genau Hinhören bedeutet: Habe ich es hier mit der Wahrheit zu tun? Entspricht die Art, wie ich denke, auch der Wahrheit oder ist es nur meine private Logik?

Epheser 4,25-27:

25 Darum legt alle Falschheit ab und haltet euch an die Wahrheit, wenn ihr miteinander redet. Wir sind doch Glieder ein und desselben Leibes!

26 Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht.

27 Gebt dem Teufel keinen Raum 'in eurem Leben'!

Die Wahrheit reden kann im Zusammenhang mit unserem Thema bedeuten, innere Regungen, Gefühle zu benennen. Emotionen, in Worte fassen und dadurch dem anderen einen Zugang zur eigenen Person verschaffen.

Dem Satan Raum Geben --> sich emotional Verschlussen, (Bewusste oder unbewusste) Verweigerung zur Innenwelt. Emotionale Abstumpfung, Gefrierschrank, Gefühlstod -> Vergleich mit Leprakranken, die nichts mehr spüren, wenn sie sich verletzen.

Was bedeutet es emotional ehrlich zu sein / werden?

- Ich darf vor mir selbst und vor allem vor Gott echt sein. Wahrhaftig, offen, ehrlich, und von ganzem Herzen zu Gott reden. Ich darf aussprechen, was sich in mir abspielt, was sich angestaut hat. Ich darf ihm mein ganzes Innenleben offenlegen.
- Am Einfachsten und am Besten geht das, wenn du ganz alleine für dich bist, wo du ungestört bist. Ich finde es auch wichtig, laut auszusprechen, was drin ist. → Bsp. Psalmen. David betet oft "alles" durch. Seine Innen- und Aussenwelt.
- Während du die Dinge, die in dir sind aussprichst, kannst du dir gleichzeitig genau zuhören!
- Prüfe, überprüfe in diesem Vorgang dein Denken. – Entspricht, das was du sagst und denkst auch dem, was Gott über dich und andere sagt und denkt?

Ehrlichkeit zu sich selbst beginnt mit der Ehrlichkeit Gott gegenüber. Mit Gott lebendig sein heisst emotional offen, echt, ehrlich und wahrhaftig sein.

Abschlussverse:

Römer 7, 22 – 25

Zwar stimme ich meiner innersten Überzeugung nach dem Gesetz Gottes mit Freude zu, doch in meinem Handeln sehe ich ein anderes Gesetz am Werk. Es steht im Kampf mit dem Gesetz, dem ich innerlich zustimme, und macht mich zu seinem Gefangenen. Darum stehe ich nun unter dem Gesetz der Sünde, und mein Handeln wird von diesem Gesetz bestimmt.

Ich unglückseliger Mensch! Mein ganzes Dasein ist dem Tod verfallen. Wird mich denn niemand aus diesem elenden Zustand befreien?

Doch! Und dafür danke ich Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn. Es gilt also beides: Während ich meiner innersten Überzeugung nach dem Gesetz Gottes diene, bin ich doch gleichzeitig, so wie ich von Natur aus bin, an das Gesetz der Sünde verklavt.

Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn! So diene ich nun mit dem Gemüt dem Gesetz Gottes, aber mit dem Fleisch dem Gesetz der Sünde.

Römer 8, 26 f

Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen.

Der aber die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er vertritt die Heiligen, wie es Gott gefällt.

Vertiefungsfragen:

- Was ist mir in der Predigt wichtig geworden?
- Was war neu für mich?
- Was habe ich nicht verstanden und wer in der Gruppe hat hierzu vielleicht eine Antwort?
- Wo in der Bibel begegnet uns Gott / Jesus Christus / der Heilige Geist auch als emotionales Wesen?
- Warum ist es für einen Christen wichtig, emotional ehrlich zu sein?
- Welche Bedeutung haben die Texte aus Jakobus 1, 19 – 21 und Epheser 4,25-27 im Blick auf unser Thema?
- Wie geht ihr mit starken Emotionen, wie bspw. Zorn, Jähzorn, Wutausbrüchen, etc. um.
- Wer hat Erfahrungen mit dem lauten Aussprechen von inneren Vorgängen, Emotionen vor Gott gemacht? Tauscht in der Gruppe darüber aus.

Vertiefungsfragen:

- Was ist mir in der Predigt wichtig geworden?
- Was war neu für mich?
- Was habe ich nicht verstanden und wer in der Gruppe hat hierzu vielleicht eine Antwort?
- Wo in der Bibel begegnet uns Gott / Jesus Christus / der Heilige Geist auch als emotionales Wesen?
- Warum ist es für einen Christen wichtig, emotional ehrlich zu sein?
- Welche Bedeutung haben die Texte aus Jakobus 1, 19 – 21 und Epheser 4,25-27 im Blick auf unser Thema?
- Wie geht ihr mit starken Emotionen, wie bspw. Zorn, Jähzorn, Wutausbrüchen, etc. um.
- Wer hat Erfahrungen mit dem lauten Aussprechen von inneren Vorgängen, Emotionen vor Gott gemacht? Tauscht in der Gruppe darüber aus.

Vertiefungsfragen:

- Was ist mir in der Predigt wichtig geworden?
- Was war neu für mich?
- Was habe ich nicht verstanden und wer in der Gruppe hat hierzu vielleicht eine Antwort?
- Wo in der Bibel begegnet uns Gott / Jesus Christus / der Heilige Geist auch als emotionales Wesen?
- Warum ist es für einen Christen wichtig, emotional ehrlich zu sein?
- Welche Bedeutung haben die Texte aus Jakobus 1, 19 – 21 und Epheser 4,25-27 im Blick auf unser Thema?
- Wie geht ihr mit starken Emotionen, wie bspw. Zorn, Jähzorn, Wutausbrüchen, etc. um.
- Wer hat Erfahrungen mit dem lauten Aussprechen von inneren Vorgängen, Emotionen vor Gott gemacht? Tauscht in der Gruppe darüber aus.