

29. APRIL 2018

MEINE GEFÜHLE LEITEN LERNEN

- Paul Bruderer -

BIST DU NEU IN DER CHRISCHONA FRAUENFELD?

Wenn du zum ersten Mal in unseren Gottesdienst gekommen bist, dann laden wir dich ein, nach dem Gottesdienst zur Info-Theke zu kommen. Wir möchten dich kennenlernen und dir ein Willkommensgeschenk machen. Zusätzlich kannst du jeden zweiten Sonntag die Pastoren kennenlernen im «Meet & Greet». Treffpunkt ist in der Sofa-Ecke im Foyer nach dem 2. Gottesdienst.

Besuche auch unsere Webseite chrischona-frauenfeld.ch oder ruf uns an unter 052 721 24 61.

Sonntag	29. Apr	12:30	Mittagessen nach dem Gottesdienst
Montag	30. Apr	19:30	LiFe Seminar (Migros Klubschule)
		19:30	Feuerabend
Dienstag	01. Mai	06:00	Früh-Gebet (im Wetterbaum)
		12:00	Gebet für unsere Auslandmitarbeiter
		13:45	DAF (Deutschkurs)
Donnerstag	03. Mai	14:15	Senioren -Bibelkreis
		16:15	Kids Fussball-Training (Langdorf)
Freitag	04. Mai	16:00	SALEM Begegnungscafe & Sport
		19:00	Gebet für Jugend
		19:30	TC - Chligruppä
Samstag	05. Mai	13:30	Ameisli / Jungschar
Sonntag	06. Mai	09:00	Gebet für unsere Gottesdienste
		09:15	1. Gottesdienst
		10:45	Konfirmationsgottesdienst mit Kinderhüeti und KidsTreff
		14:00	Sportnachmittag
		16:00	IKT Interkultureller Gottesdienst



CHRISCHONA
FRAUENFELD

MEINE GEFÜHLE LEITEN LERNEN

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Zaghaftigkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Selbstbeherrschung. (2. Timotheus 1,7)

Gefühle sind etwas, das Gott als Motor in uns gelegt hat, um unser Handeln anzutreiben. Die Bibel stellt Gott dar als eine Person, die starke Gefühle hat, siehe z.B. **Zefanja 3,17** oder **Epheser 4,30**. Diese Fähigkeit Gefühle zu haben, hat Gott auf uns Menschen übertragen. Der Unterschied zwischen uns und Gott liegt darin, dass wir unseren Gefühlen erlauben, uns zu falschen und sündhaften Handlungen anzutreiben. Die 10 Gebote sind interessanterweise auf Lebensbereiche ausgerichtet, in denen besonders starke Emotionen uns zur Ausübung von grossem Schaden führen können (Siehe **2. Mose 20**). Dabei beschreiben die Gebote 1 & 2 die geistliche Grundlage. Die Gebote 3 bis 10 beschreiben die von Gott möglich gemachte Selbstleitung in Bezug auf Familie, Sexualität, Beruf, Besitz, Beziehungen, Gewalt, Erholung. **Die 10 Gebote zeigen uns in aller Deutlichkeit: In Gottes Kraft ist es möglich und sogar nötig, dass wir lernen, unsere Gefühle zu leiten.** Wir sind keine Opfer unserer Emotionen, ausser wir machen uns zu ihrem Opfer.

Im Folgenden sind fünf Schritte zur Selbstleitung der Emotionen beschrieben.

SCHRITT 1

UMDENKEN: ICH BIN NICHT DAS OPFER MEINER GEFÜHLE, SONDERN ICH BIN

FÜR SIE UND DEREN AUSWIRKUNGEN VERANTWORTLICH

Diese Überzeugung bildet die Kulisse für die 10 Gebote. Wenn wir nicht verantwortlich wären für unsere Gefühle und den daraus resultierenden Taten, dann würde Gott nicht so etwas wie die 10 Gebote geben.

„Nur wer Verantwortung für seine Gefühle und für sein daraus resultierendes Verhalten übernimmt, kann aufhören, sich als Opfer zu fühlen“ (Härry, Die Kunst sich selbst zu führen, Seite 211) Dieses Zitat zeigt gut: Kaum übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle, fangen die Gefühle an, sich positiv zu verändern. Die Bibel braucht manchmal Tätigkeitswörter um unsere Gefühle zu beschreiben: **Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele und mich ängsten in meinem Herzen täglich? (Psalm 13,2-3 nach Luther 2017)**. Das Gute an diesem Vorgehen ist, dass dies uns aus unserer Passivität holt. Es trainiert uns, uns nicht als Opfer unserer Gefühle zu beschreiben sondern als Mitverantwortliche. Es lohnt sich deshalb, die eigenen Gefühle als Tätigkeits-Wort zu formulieren (als Verb). Die positiven Gefühle formulieren wir oft als Verb: „Ich liebe“ oder „Ich freue mich“. Diese Emotionen verantworten wir ja auch gerne: WIR sind es, die lieben oder uns freuen. Aber wir sollten auch die Emotionen die uns in ein schlechtes Licht rücken als Verb formulieren, z.B. „ich eifersüchte“ oder „ich neide“ oder „Ich zürne“. Das klingt vielleicht in den Ohren unserer Lehrer nicht so toll, aber diese Formulierungen klären, dass wir

selbst beteiligt sind an unseren Gefühlen. **Gefühle fallen in den Bereich von dem, worauf wir Einfluss haben**, und deshalb sind wir für sie und den Taten, die wir aufgrund dieser Gefühle tun, verantwortlich.

SCHRITT 2

ICH WERDE EHRlich

Das bedeutet: Hinschauen und vor sich selbst und Gott zugeben „DAS ist es, was ich fühle“ (Wut, Trauer, Eifersucht, Verliebtheit in jemand ‚Falsches‘ etc.). Die biblischen Autoren lebten das in fast unglaublicher Radikalität, siehe z.B. **Jeremia 20,14-18**.

SCHRITT 3

ICH BITTE GOTT, DASS ICH MEINEN GEFÜHLEN NICHT ERLAUBE MEIN HANDELN NEGATIV ZU BESTIMMEN

Wenn die biblischen Autoren Gott ihre schwierigsten Emotionen beschrieben, dann nicht um anschliessend danach zu handeln. Im Gegenteil, sie beschrieben ihre Gefühle vor Gott, um Hilfe zu bekommen, nicht zu sündigen. Siehe zum Beispiel **Psalm 137** in Kombination mit **Römer 12,19-21**. Deshalb: Nachdem du Gott deine Gefühle gesagt hast (Schritt 2), bitte ihn auch dir zu helfen. Dies zu bitten ist ein Zeichen dafür, dass du anfängst, Verantwortung für deine Emotionen zu übernehmen.

SCHRITT 4

ICH GEBE MEINE OHNMACHT ZU

Bei den schwierigsten Gefühlen können wir oft die Gefühle nicht selbst ändern. Dazu braucht es den Schritt 5 oder manchmal auch einfach ein Wunder Gottes! Wir müssen immer wieder zugeben: «Ich brauche Gott! Ich kann als Mensch meine tiefsten Probleme nicht selbst lösen.» An diesem

Punkt sind wir arm, aber Gott kann uns reich machen und uns helfen: **Glücklich sind, die erkennen, wie arm sie vor Gott sind (Matthäus 5,3)** Wir müssen unsere Armut, unsere Ohnmacht zugeben. **Machtlosigkeit bedeutet aber nicht Passivität**. Wir können aktiv werden und Hilfe suchen in der Seelsorge oder in einem vertrauensvollen Gespräch mit einer Person, der wir vertrauen.

SCHRITT 5

ICH FINDE HERAUS, WELCHE GRUNDÜBERZEUGUNGEN HINTER MEINEN GEFÜHLEN LIEGEN

Gefühle entstehen oft im Zusammenhang mit <darunter> liegenden Grundüberzeugungen, Werten und Lebensstrategien. Wir haben hier einen guten Weg, Gefühle zu verändern: verändere die damit verbundenen Werte oder Grundüberzeugungen. Leider sind unsere Werte geprägt von den Werten dieser Welt und nicht von der neuen Schöpfung, die wir durch den Glauben an Jesus Christus geworden sind: **Wenn jemand zu Christus gehört, ist er eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen; etwas ganz Neues hat begonnen! (2. Korinther 5,17)**. Deshalb sind wir tief überzeugt:

- x Ich bin nur geliebt, wenn die anderen mit mir einverstanden sind
- x Ich bin erst wertvoll, wenn ich gleich viel Besitz habe wie der Rest meiner Kollegen
- x Ich bin wertlos, wenn ich keinen Respekt von meinem Ehepartner bekomme
- x Die anderen akzeptieren mich nur, wenn ich lieb bin
- x Und so weiter... Wenn diese Überzeugungen übertreten werden, entstehen

Emotionen in uns, z.B.:

- x Die andere Person ist nicht einverstanden mit mir, also liebt sie mich nicht. Das macht mir **Angst** und **verunsichert** mich in der Beziehung zu ihr.
- x Mein Freund hat das schönere Haus und luxuriösere Auto, deshalb bin ich weniger wert als er. Das löst **Wut** aus in mir (besser: «ich zürne»)

Im Gespräch mit Seelsorger, Freund oder Kleingruppe kannst du lernen, deine Werte und Grundüberzeugungen gemäss deiner neuen Identität in Christus zu ändern. Gelingt das, werden auch die damit verbundenen Emotionen sich verändern, z.B.:

- x Die andere Person ist nicht mit mir einverstanden. Schön, dass sie genug Vertrauen zu mir hat, um das zum Ausdruck zu bringen. Das gibt mir ein **Gefühl der Sicherheit** in der Beziehung. Und sollte sie ihre Meinung aggressiv

äussern, also nicht als Zeichen der Nähe und des Vertrauens, dann weiss ich, dass meine Identität in Jesus gegründet ist und nicht in der Meinung dieser Person. Auch das fühlt sich ... **souverän** an.

- x Mein Freund hat das schönere Haus und luxuriösere Auto. Bin ich **froh**, dass mein Wert jetzt in meiner Identität in Jesus verankert ist und nicht mehr im «mehr haben müssen» als andere! Was für eine **Freude**, von dieser Hetze nach dem «mehr haben» frei zu sein!

Hier wird in einfachen Zügen beschrieben, welchen Weg wir gehen können um unsere Emotionen zu leiten. In allem drin braucht es immer wieder das Wunder des Wirkens des Heiligen Geistes in unserer Seele, damit dies gelingen darf. Gelingt es aber, fühlt sich das Leben anders an und wir werden frei, um Gott mehr und besser zu dienen als zuvor.



Chrischona Frauenfeld, Ringstrasse 2, 8500 Frauenfeld, Tel.: 052 721 24 61
Email: sekretariat@chrischona-frauenfeld.ch / www.chrischona-frauenfeld.ch

Kontoverbindung: TKB in Weinfelden:
Verein Chrischona Gemeinden Schweiz, 4126 Bettingen, Zugunsten: Chrischona Frauenfeld, IBAN: CH33 0078 4152 0463 8580 3