

Gefühle...

und wie wir gut mit ihnen umgehen können – Teil 2

24.11.2024 / MV

Glaube nicht alles, was du fühlst

Unsere Gefühle und Gedanken formen sich zu „unserer Wahrheit“. Dieser blind zu vertrauen macht uns nicht frei, sondern Gottes Wahrheit (Joh 8,31-32).

5 Basistemotionen (gibt auch andere Modelle)

- Angst (Sorge, Hoffnungslosigkeit, Stress, Panik...)
- Trauer (Enttäuschung, Einsamkeit...)
- Freude (Frieden, Genuss, Verliebtheit, ...)
- Ekel (Scham, Schuld, Verachtung, Gleichgültigkeit...)
- Ärger (Frustration, Wut, Zorn, Hass...)

1. Warte = Beruhige dich!

- Nicht aus den Emotionen heraus unüberlegt handeln (Eph 4,26-27 / Jak 1,19-20 / Pred 7,9)
- Darüber reden hilft – mit Gott (Phil 4,6-7) und mit Menschen

2. Lose = Was fühle ich?

- Angst, Trauer, Freude, Ekel, Ärger?
- Hunger und Müdigkeit sind keine Gefühle → ungestillte Bedürfnisse
- Emotionen kommen auch gemischt vor...

3. Luege = Warum fühle ich so?

- Was steckt dahinter?
- Gott um Hilfe bitten (Psalm 139,23)
- mit anderen bereden, bei Wiederkehrendem SOZO / Seelsorge

4. Laufe = Was kann/soll ich jetzt tun? → Predigt vom 8. Dez. 2024

Römerbrief Kap. 8

28 Das eine aber wissen wir: Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten. 31 Wenn Gott für uns ist, wer kann dann gegen uns sein? 38/39 Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen.