

4 Ich fühle also bin ich

Thema

Ich bin im Bilde Gottes geschaffen. Das heißt Gott hat sich selbst als Vorlage genommen. Und Gott ist ein emotionaler Gott. Und aus diesem einfachen Grund bin ich ein Mensch mit Gefühlen.

Wichtig für dich zu wissen ist, dass Gefühle neutral sind, auch wenn wir sie oft in gut oder schlecht ein kategorisieren.

Wir können unsere Gefühle nicht direkt steuern und kontrollieren, denn Gefühle sind eine Reaktion auf eine Regung, ein Hinweis auf unserer Seele.

Gefühle geben Aufschluss darüber, was wir denken und glauben.

Und genau hier liegt die Möglichkeit Einfluss auf unsere Gefühle zu nehmen. Ich kann steuern, was ich denke und somit letztlich auch Einfluss auf meine Gefühle nehmen. Die Bibel schlägt uns deshalb vor, dass wir ganz bewusst auf unsere Gefühle achten und die zugrundeliegenden Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen und ggf. ersetzen.

Eisbrecher

An welches Erlebnis erinnerst du dich, was bei dir eines deiner intensivsten Gefühle ausgelöst hat?

Bibelstelle

Sprüche 27,19 (HfA)

Im Wasser spiegelt sich dein Gesicht, und in deinen Gedanken und Gefühlen erkennst du dich selbst!

Sprüche 4,23 (HfA)

Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere:
Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!



Persönliche Fragen

Welche Gefühle haben dich diese Woche oder die letzten Wochen begleitet? Kannst du aus diesen Gefühlen einen Gedanken erkennen, der dich einnimmt und sich in diesem Gefühl äußert?

Würdest du sagen, dass dich dieses Gefühl bestimmt/ vereinnahmt hat? Wie sehr hast du dich von deinen Gefühlen leiten lassen? Hast du dein Gefühl durch deine bzw. Gottes Gedanken beeinflussen können?



Tiefer bohren

Gefühle sind für die Seele das, was die Fähigkeit Schmerz zu empfinden für den Körper ist. Gefühle sind also immer eine Reaktion, so wie Schmerz immer eine Reaktion auf etwas ist.

Gefühle sind unendlich wichtig. Sie lassen uns nicht nur spüren, dass wir leben und genießen, sie können gleichzeitig auch ein wichtiges Warnsignal sein. Sie zeigen uns, ob unsere Seele im Gleichgewicht ist oder nicht.

Wie ernst nimmst du deine Gefühle und schaust „dahinter“? Lies noch mal die Bibelstellen oben. Wozu fordern sie uns auf und wie kann das ganz praktisch aussehen? Hast du schon einmal wie David in Psalm 139,23 gebetet? Wenn du magst, berichte mal von deinem „Ergebnis“.

Psalm 139,23 Durchforsche mich, o Gott, und sieh mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle!

Impulsgedanke

ZITAT C.S. Lewis:

„Wir sollten Gott sagen, was **in uns ist**, nicht, was sein sollte.“ (Ganz wichtig!!!!)

Abschluss/ praktische Anwendung

Nimm dir dein Gefühl, das dich derzeit oder vielleicht schon länger begleitet, bringe es ehrlich vor Gott und schaue mit ihm gemeinsam mal „hinter“ das Gefühl. Wenn sich dahinter ein Gedanke der Lüge befindet, ersetze ihn durch Gedanken der Wahrheit. Reflektiere, ob sich dein Gefühl dadurch ändert. Wenn ja, genieße das neue Gefühl! 😊