



Emotionen verstehen

Teil 1: Was sind Emotionen?

I. Emotionen sind... alles oder nichts.

1.1 „Emotionen sind alles.“

- Die aktuell vorherrschende Meinung in unserer Kultur. Sie sagt, „Um glücklich zu sein *musst* Du Deinen Gefühlen folgen.“ Das höchste Gebot heißt *Authentizität*.
- Als Christen sind wir nicht **von** der Welt, leben aber dennoch **in** der Welt (Joh. 17,14-16). Unsere Versuchung: der Welt mehr Gehör zu schenken als Gott (1. Joh. 2,15-17).

1.2 „Emotionen sind bedeutungslos.“

- Emotionen sind nötig für ein Gott-gefälliges Leben: So beten die Psalmisten beispielsweise für Furcht (Ps. 86,11), Freude (Ps. 119,14) oder Hass (Ps. 97,10).
- Die Bibel zeigt uns ein sehr nuanciertes Bild von Emotionen: sie sind **immer** wichtig, aber sie sind **niemals** alles.

II. Emotionen sind... menschlich.

2.1 Das Leben der Gläubigen in der Bibel ist vollgepackt mit Emotionen.

- Völlig gefühllos zu sein, bedeutet eine Maschine (und kein Mensch) zu sein.
- Eine vollständige Reaktion auf Gottes Wahrheit beinhaltet unser Denken, unser Handeln, als auch unser Fühlen (vgl. Ps. 86,11). Alle drei Elemente gehören zusammen.

2.2 Das Leben von Jesus Christus ist vollgepackt mit Emotionen.

- Jesus zeigt er uns wie perfekte Emotionen aussehen: Sowohl „positive“ (z.B. Mk. 8,11-12; Lk. 10,21) als auch „negative“ Emotionen (z.B. Zorn in Mk. 3,5 und Furcht im Garten von Gethsemane in Mk. 14,33).
- Jesus zeigt uns: **Keine Emotion ist von sich aus sündhaft** (mehr in Teil 2 & 3).
- Benjamin Warfield: *„So unterschiedlich sie [d.h. die Gefühle Jesu] auch sind, sie behindern sich nicht gegenseitig; Mitgefühl und Empörung erwachen zusammen in seiner Seele; Freude und Trauer treffen sich in seinem Herzen und küssen sich gegenseitig. So stark sie auch sind – nicht nur bloße Freude, sondern Begeisterung, nicht nur gereizte Verärgerung, sondern wütende Empörung, nicht nur flüchtiges Mitleid, sondern auch die tiefsten Bewegungen des Mitgefühls und*



der Liebe, nicht nur oberflächliche Verzweiflung, sondern überwältigende Trauer bis hin zum Tod –sie überwältigen ihn nie. Er behält immer die Kontrolle.“¹

2.3 Wie sehen perfekte („negative“) Emotionen aus? (Joh. 11,1-46)

- Jesus zeigt uns, dass Trauer aus Liebe zu Gott und den Menschen kommt. Wird Liebe mit einem Verlust konfrontiert, wird sie zu Kummer – Jesus leidet mit den Schwestern.
- C.S. Lewis: *Überhaupt zu lieben bedeutet verwundbar zu sein. Liebe irgendetwas und dein Herz wird verwundet und möglicherweise gebrochen werden. Wenn du sicherstellen willst, dass es unverwundet bleibt, darfst du es niemandem geben, nicht einmal einem Tier. Umwickele es vorsichtig mit Hobbys und Luxus; vermeide alle Verstrickungen. Verschließe es sicher in einer Truhe oder einem Sarg deines eigenen Egos. Aber in diesem Sarg – sicher, dunkel, regungslos, luftlos – wird es sich verändern. Es wird nicht verwundet werden; es wird unverwundbar, unzugänglich, unantastbar, unerlösbar.²*
- Negative Emotionen sehen unsere zerbrochene Welt und sagen uns: „Hier stimmt etwas nicht! Es ist nicht so, wie es sein sollte!“ Sie sind kein Fluch, sondern ein Geschenk: *Alle unsere Emotionen geben uns die Möglichkeit, das Herz, den Zweck und die Perspektive Gottes zu teilen und so wirklich seine „Freunde“ zu sein (Johannes 15,15).³*

III. Emotionen sind... kompliziert.

3.1 Emotionen sind chaotisch.

- Emotionen sind wie ein mischbarer Farbeimer im Baumarkt: viele verschiedene Farbpigmente erzeugen die Endfarbe (z.B. Rosé). Wir müssen nicht immer nur **eine** Sache fühlen – z.B. können wir **gleichzeitig** zutiefst trauern **und** voller Zuversicht hoffen (1. Thess. 4,13).
- Unsere Emotionen sind von vielen Faktoren abhängig (z.B. wie viel Schlaf wir letzte Nacht hatten), daher teilweise auch chaotisch. Mehr dazu in Teilen 2 & 3.



3.2 Jesus hatte gemischte Emotionen

- Mt. 23: Erst zornige Wehrufe über die Pharisäer (v.1-36), gefolgt von einer herzzerreißender Klage über Jerusalem (v.37-39). Die Liebe Jesu führt zu Zorn über die Pharisäer und **gleichzeitig** zu Mitgefühl über Jerusalem.

¹ Warfield, B.B. (1950). The Emotional Life of Our Lord, In *The Person and Work of Christ* (S.93-145), New York: P&R Publishing, S.141-142

² Lewis, C.S. (1960). *The Four Loves*. New York: Harper Collins, S.169.

³ Groves, J.A. & Smith, W.T. (2019). *Untangling Emotions*. Illinois: Crossway, S.27.



Für die Kleingruppen



- (1) Wir können auf beiden Seiten vom Pferd fallen: entweder zu sagen „Emotionen sind alles“ oder „Emotionen sind bedeutungslos“.
- Wozu tendierst Du am ehesten? Anders gefragt: Sind Deine Emotionen Dein alleiniges Glaubens-Thermometer oder eher etwas, das unterdrückt werden muss (v.a. „negative“ Emotionen)? Warum denkst du ist das so?
 - Welche Gefahren siehst Du in unserer Gemeinde zum einen oder zum anderen zu tendieren?
- (2) Wenn wir über negative Emotionen nachdenken (z.B. Angst oder Trauer), dann ist eine häufige Reaktion „Die müssen weg.“
- Wie denkst Du können selbst „negative“ Emotionen uns dabei helfen in Heiligung zu wachsen? Beispiele aus den Psalmen sind zahlreich (z.B. Ps. 22, Ps. 73 oder Ps. 77).
 - War das schon einmal bei Dir der Fall, dass sie Dich in Heiligung haben wachsen lassen? Vielleicht bist Du geduldiger (mit Dir selbst und Anderen) geworden? Vielleicht konntest Du umso einfühlsamer Anderen in ihrer Not beistehen (z.B. 2. Kor. 1,3-11)? Oder vielleicht bist Du mutiger geworden Dich vor anderen zu Jesus zu bekennen?
 - Fallen Dir Menschen ein bei denen das der Fall war? Die gewachsen sind – oder aber zerbrochen sind?
- (3) Emotionen sind kompliziert und ganz oft fühlen wir ein Mischmasch aus verschiedenen Emotionen.
- Wie denkst du darüber? Hast Du das schon einmal erlebt?
 - Wie hilft uns das im Umgang mit den Gefühlen von Anderen? Zum Beispiel Trauer oder Angst oder Wut/Zorn?

Für die persönliche Reflexion



- **In welchen Emotionen möchtest Du wachsen?** Frage Jemanden, der Dich gut kennt: „Welche Emotion siehst Du bei mir sehr häufig? Wie kann ich darin wachsen?“ Erinnere Dich an das Zitat von Jack Miller: *„Das Ausmaß der Herrlichkeit Christi ist der Unterschied zwischen dem, was du von Natur aus sein würdest und dem, was du wegen Christus bist.“* Wir können auch im Umgang mit Emotionen wachsen.
- Der erste Schritt im richtigen Umgang mit Emotionen ist sie zu erkennen. Auch wenn Emotionen meistens sehr chaotisch sind und wir viele Dinge gleichzeitig fühlen, so können wir trotzdem darin wachsen, sie richtig zu erkennen und zuzuordnen. **Achte in der kommenden Woche einmal jeden Tag gezielt darauf, welche Emotionen zu wahrnimmst.**