

## Gefühle

Von Santiago Lange

„Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns. Wir sind von allen Seiten bedrängt, aber wir ängstigen uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht. Wir leiden Verfolgung, aber wir werden nicht verlassen. Wir werden unterdrückt, aber wir kommen nicht um. Wir tragen allezeit das Sterben Jesu an unserm Leibe, damit auch das Leben Jesu an unserm Leibe offenbar werde“ (2. Kor 4,7-11).



Santiago Lange

Gefühle – sie können zu den ungewöhnlichsten Zeiten auftauchen. Jeder hat sie. Tatsächlich sind wir alle emotionale Wesen. In manchen Situationen übernehmen Gefühle die Kontrolle über uns.

Wir haben Gefühle, weil Gott uns so geschaffen hat. Wir erleben Freude, Aufregung, Mitgefühl, Liebe, Erwartung, Einsamkeit, Furcht, Verwirrung, Traurigkeit, Verzweiflung und Ärger. Wir können sowohl traurig als auch fröhlich sein. Seine Gefühle zu zeigen, kann manchmal schwieriger sein, als wir es erwarten. Schließlich kommt es vor, dass unsere Gefühle nicht immer „mitspielen“.

Die Heilige Schrift erklärt, dass die ganze Schöpfung durch den „Sündenfall“ betroffen und belastet wurde. Unsere Unzulänglichkeit spiegelt sich auch in unseren Gefühlen wider. Die Sünde hat unsere Gefühle beeinträchtigt, so dass sie uns von Zeit zu Zeit in Schwierigkeiten bringen.

Haben wir es gerade mit unguuten Gefühlen zu tun? Vielleicht betrifft es eine andere Person oder eine Situation am Arbeitsplatz. Vielleicht betrifft es Gott oder uns selbst. Es kann sich bei diesen Gefühlen um Ärger, Zweifel, Ablehnung, Entmutigung, Zurückweisung, Verwirrung, Unversöhnlichkeit oder sogar Hass handeln. Wie können wir mit solchen Emotionen umgehen? Gibt uns die Bibel konkrete Ratschläge zu diesem Thema? Gibt es etwas, das wir als Christen tun können?

Im 2. Korintherbrief Kapitel 4 können wir nachlesen, dass es möglich ist, in schwierigen Umständen unter Druck zu stehen und dennoch positiv mit unserer inneren Unruhe umzugehen. Paulus beschrieb, wie er von allen Seiten bedrängt wurde, aber sich nicht ängstigte; es ihm bange war, aber er nicht verzagte; wie er unter Verfolgung litt, aber nicht verlassen war; dass er unterdrückt wurde, es ihn aber nicht umbrachte. Sogar inmitten schwierigster Zeiten und obwohl er überhaupt nicht weiter wusste, konnte Paulus seine Verzweiflung unterbinden. Mit anderen Worten, selbst wenn er nicht immer verstand, was Gott gerade tat, konnte er doch seine Gefühle beherrschen und ließ sich nicht von ihnen vom Weg abbringen. Es gibt eine

Reihe von Lektionen, die wir von Paulus und anderen biblischen Persönlichkeiten lernen können, die mit Gefühlen zu kämpfen hatten.

Eine Sache, die wir lernen können, ist, dass Gefühle eben Gefühle sind. Das soll nicht heißen, dass Gefühle nicht real sind. Sie sind es! Doch möglicherweise geben unsere Gefühle nicht korrekt wider, wie eine Situation wirklich ist. Deshalb sollten wir sie erkennen als das, was sie sind und das, was sie nicht sind.

Wir sollten nicht verleugnen, wie wir uns fühlen und versuchen, das Erlebte zu verdrängen. Gott kann unsere Ansichten, unseren Willen, unsere Erinnerungen, unsere Einstellung und unsere Emotionen zweckvoll einsetzen und er tut es auch. Wie wir uns fühlen, so geht es uns, ob zum Guten oder zum Schlechten. Das heißt nicht, dass wir verpflichtet sind, immer jedem zu erzählen, warum wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen. Das wäre sicherlich nicht weise. Aber wir sollten unsere Gefühle ehrlich eingestehen und „verantworten“, indem wir sie als uns zugehörig anerkennen.

Gott weiß sicherlich, wie wir uns fühlen und er weiß, damit umzugehen. Selbst wenn wir über ihn verärgert sind, kann er damit umgehen. Im Gegensatz zu uns ist Gott nicht gleich beleidigt. Er trägt seine Gefühle nicht offen zu Schau, um es mal so zu sagen. Er liebt uns, auch wenn wir wütend auf ihn sind und liebt uns, auch wenn wir seine Absicht für uns missverstehen. Er liebt uns, auch wenn wir verwirrt und frustriert sind. Deshalb sollten wir uns Gefühle nicht nur uns selbst eingestehen, sondern auch Gott gegenüber.

König David ist ein gutes Beispiel für jemanden, der Gott geschildert hat, wie er sich fühlte. In den Psalmen sehen wir das volle Spektrum, wie Gefühle zum Ausdruck gebracht werden. Es gab sicherlich Zeiten, in den David sich im Herrn erfreute und sein Lob ausdrückte. Aber es gab auch Zeiten, in denen er verzweifelt und verwirrt war.

In [Psalm 42,6](#) ruft David: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“ Es gab auch Zeiten, in denen er die erdrückende Schuld seiner eigenen Sünde spürte. In [Psalm 31,10-11](#) lesen wir: „HERR, sei gnädig mir, denn mir ist angst! Mein Auge ist trübe geworden vor Gram, matt meine Seele und mein Leib. Denn mein Leben ist hingeschwunden in Kummer und meine Jahre in Seufzen. Meine Kraft ist verfallen durch meine Missetat, und meine Gebeine sind verschmachtet.“

Es gab Zeiten, in denen David wütend auf seine Feinde war und Gottes Zorn auf sie herabrief. In [Psalm 35,26](#) lesen wir: „Sie sollen sich schämen und zuschanden werden, alle, die sich meines Unglücks freuen; sie sollen in Schmach und Schande sich kleiden, die sich wider mich rühmen.“ Wiederum in [Psalm 58,7-8](#) lesen wir: „Gott, zerbrich ihnen die Zähne im Maul, [...]. Sie werden vergehen wie Wasser, das verrinnt.“ Es dürfte offensichtlich sein, dass David nicht zögerte, Gott offen seine Gefühle zu zeigen.

Wie es hilft, seine Gefühle gegenüber anderen in Worte zu fassen, so hilft es auch, gegenüber Gott seine Gefühle auszudrücken. Tatsächlich ist dies ein wichtiger Schritt, um unsere Emotionen richtig zu ordnen.

Manchmal ist es notwendig zu akzeptieren, dass wir alle mit unseren Gefühlen zu kämpfen haben. Es ist keine Sünde, mit seinen Gefühlen zu kämpfen und durch sie verwirrt zu sein. Es ist keine Sünde, sich nicht angenommen zu fühlen und sich damit auseinanderzusetzen, wie

wir uns fühlen. Tatsächlich kann die Sünde darin bestehen, dass wir uns weigern, dagegen anzukämpfen, wie wir uns fühlen. Oder sich zu weigern, sich solchen Gefühlen zu stellen und nicht bestrebt zu sein, etwas gegen sie zu unternehmen. Wenn wir uns mit unserem Fühlen in gewisser Weise abfinden, akzeptieren wir die Niederlage. Der Grund, warum Paulus sagen konnte, er wisse nicht weiter, aber verzweifle nicht, lag daran, dass er seinen Gefühlen nicht erlaubte, ihn von seiner Hoffnung auf Gott abzuwenden. Er mag nicht verstanden haben, was Gott gerade tat, aber er wusste, dass Gott einen Plan hat. Deshalb weigerte er sich zu verzagen, bevor er die Antworten bekommen hatte.

Wenn wir mit unseren Gefühlen kämpfen, dabei offen gegenüber Gott bleiben und nicht verzweifeln, wird Gott uns durch den Kampf zu einer endgültigen Antwort leiten. Durch den Kampf verändert er unser Leben grundlegend. Wir könnten den Kampf so sehr hassen wie der Acker, wenn er Gefühle hätte, den Pflug hassen würde. Wie beim Acker gibt es jedoch Zeiten, in denen unser Leben aufgebrochen werden muss, um von Gott etwas Bedeutsames empfangen zu können.

Der Schlüssel dazu ist, zu verstehen, dass Gott letztendlich das Sagen hat. Manchmal ist es einfacher gesagt als getan, besonders wenn wir nicht einmal glauben, dass er uns zuhört. Das ist jedoch der springende Punkt. Zu wissen, dass Gott einen Plan in unserem Leben umsetzt, hilft uns zu verstehen, dass der Kampf einen Sinn hat. Paulus sah, dass wir diesen Schatz in irdenen Gefäßen haben, damit die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns. Mit anderen Worten, Paulus sagte damit, dass Gott in und mit uns am Werk ist. Es ist in unserem Leben am Werk, um seine Kraft selbst in unseren Schwächen zu offenbaren. Auch wenn wir nicht alles verstehen, was Gott tut, können wir darauf vertrauen, dass er doch am Werk ist. Es liegt nicht an uns, alles zu verstehen oder gar alle Antworten zu haben. Wir können darauf vertrauen, dass Gott sein Werk tut, egal, wie wir uns fühlen.

Was sollten wir tun, wenn wir unsere Gefühle ehrlich vor Gott gebracht und sie vor ihm bekannt und selbst die Tatsache akzeptiert haben, dass wir oft mit unseren Gefühlen kämpfen, um Antworten zu finden? Es gibt noch etwas Wichtigeres zu tun.

Um wirkungsvoll mit unseren Gefühlen umzugehen, müssen wir uns auf die Fakten hinsichtlich unserer Beziehung zu Gott und seinem Plan für unser Leben fokussieren. Unsere Gefühle können durch angenommene falsche Informationen zustande gekommen sein oder durch akzeptierte Lügen. Unsere Gefühle können aufgrund einer Täuschung zustande gekommen sein oder durch die Schwachheit unseres Fleisches und auch durch Betonung auf äußere Umstände.

Um mit unseren Gefühlen umgehen zu können, müssen wir uns auf das, was die Wahrheit ist, konzentrieren und nicht nur auf das, was als wahr erscheint. Es gibt einen Unterschied zwischen der Wahrheit und dem, was wahr ist. Wenn wir alles zusammenfassen, was wahr ist, kann dies möglicherweise einer Lüge gleichkommen.

Ein klassisches Beispiel für diesen Unterschied findet sich im Bericht über die Kundschafter, welche nach Kanaan geschickt wurden, um Informationen über dieses Land zu sammeln. Als die Kinder Israels die Wüste durchquerten, bereiteten sie sich darauf vor, in Kanaan einzudringen und das Land zu erobern. Gott hatte ihnen gesagt, dass sie erfolgreich sein würden. Sie wählten zwölf Männer aus, die als Aufklärungsteam dienen sollten, um die Lage des Landes, in dem sich die wichtigsten Städte befanden, zu erkunden und ihre Befestigungen zu beurtei-

len. Als die Kundschafter zurückkehrten, war die Mehrheit von der offensichtlichen Macht ihrer Feinde so überwältigt, dass sie einen negativen Bericht über die Siegesaussichten abgaben. Zehn der zwölf Kundschafter sagten, sie sollten nicht versuchen, die Bewohner zu besiegen, da ihre Städte groß und befestigt und ihre Krieger von großer Statur seien. Tatsächlich sagten sie, dass sie, nachdem sie diese großen Männer gesehen hatten, „*in ihren eigenen Augen wie Heuschrecken waren*“. Nur Kaleb und Josua waren bereit, Gott beim Wort zu nehmen. Sie ermutigten das Volk hineinzugehen und das Land in Besitz zu nehmen.

Hier sehen wir den Unterschied zwischen dem, was wahr ist und dem, was die Wahrheit ist: Es war wahr, dass die Städte groß und befestigt waren. Es war wahr, dass die Bewohner von großer Statur waren. Tatsächlich war die Beschreibung des Landes korrekt. Es war wahr. Aber es war nicht die Wahrheit. Die Wahrheit war, dass Israel die mächtigen Leute besiegen konnte. Sie konnten es tun, weil Gott gesagt hatte, dass sie es könnten. Es sah zwar so aus, als sei es unmöglich, das Land einzunehmen, weil die Mehrheit der Kundschafter sicherlich das Gefühl hatte, dass es unmöglich sei. Es lag daran, dass sich ihre Gefühle auf ihre Wahrnehmung wahrer Umstände stützten, statt auf die Wahrheit zu vertrauen.

Wir sollen uns auf die Wahrheit Gottes konzentrieren. Er ist der liebende Gott, der allmächtige Gott, der souveräne Gott, der Gott, der seinen Plan in unserem Leben umsetzt. Wir sollten lernen, uns auf die Wahrheit über uns selbst zu konzentrieren, dass wir Gott wichtig sind, ihm etwas bedeuten und wir uns nicht allein auf unsere Gefühle verlassen sollten. Wir haben die moralische Verantwortung, so fröhlich wie möglich zu sein. Wir „schulden“ dies unseren Mitmenschen. Freude ist eine Frucht des Geistes, dies ist mehr als ein emotionaler Zustand. Das heißt nicht, dass wir unsere wirklichen Schmerzen und Leiden ignorieren sollen. Beim schwierigsten Kampf geht es nicht gegen die Gesellschaft oder Umstände, sondern um unser Selbst. Es ist ein geistlicher Kampf und der Widersacher, Satan, ist aktiv. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, die Umstände beeinflussen zu können, aber wir können, geleitet durch den Heiligen Geist, entscheiden, wie wir auf sie reagieren. Wenn wir uns auf die Wahrheit in seinem Wort konzentrieren und entsprechend verhalten, werden wir feststellen, dass unsere Gefühle beginnen, einen erneuerten und lebendigen Glauben an ihn zu widerspiegeln.

Jesus sagte: „**Und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen**“ (Joh 8,32). □